



Volkshochschule
Eckental

Mit Außenstellen Heroldsberg & Kalchreuth

Sommer-
semester

2020





Verbundenheit ist einfach.

Wenn der Finanzpartner
Ihre Familie seit Generationen
persönlich begleitet.



Regional. Persönlich. Nah.

Wir haben einen guten Draht zu 50.000 Kunden – darauf sind wir stolz. Dabei bieten wir nicht nur Sicherheit für persönliche Finanzen, sondern auch Unterstützung für die Region. [sparkasse-forchheim.de](https://www.sparkasse-forchheim.de)

 **Sparkasse
Forchheim**

HÖRGERÄTE  **NASSLER**



Hören neu erleben >>>

Ihr Meisterfachbetrieb für
Hörgeräte -Akustik.



Eckentaler Straße 14 ▶ 90542 Eckental - Eschenau
☎ 09126 29 545 22 ▶ www.hoergeraete-nassler.de

Mo - Fr ▶ 9-13 Uhr und 14-18 Uhr · Mi ▶ 9-13 Uhr

Anmeldungen

für das Sommersemester 2020
ab Mittwoch, 12. Februar
möglich.

Das komplette Kurs-Angebot finden
Sie auch auf unserer Homepage.

Online-Anmeldung unter:

www.vhs-eckental.de



Alle Informationen
zur Anmeldung finden
Sie auf der Seite 5.

Liebe Freunde der Volkshochschule,

seit über 100 Jahren gibt es nun das Bildungsprojekt Volkshochschule – dieses besondere Jubiläum, das wir 2019 feiern durften, motiviert uns immer wieder.



Denn in Eckental sind wir seit über vier Jahrzehnten mit einem immer wieder neuen und bewährten Programm dabei. Wir sind stolz darauf, was für ein wichtiger Faktor die VHS für unsere Erwachsenenbildung ist.

Die Volkshochschule hat viele Stärken, die sich auch im Sommersemester 2020 sichtbar wiederfinden:

Die unglaubliche Vielfalt des Angebots, die allerbeste Vernetzung mit unseren zahlreichen Partnern, die begeisterte Aktualität der Themen, die stete Beharrlichkeit am Puls relevanter Themen zu sein und schließlich unsere sprichwörtliche Nähe zu den Menschen vor Ort! Wir freuen uns, dass wir Seite an Seite für ein Bildungsprogramm der ganz besonderen Art stehen und Ihnen, wieder eine wunderbare Vielfalt anbieten können.

Gesellschaftspolitische Themen spielen im VHS-Programm ohnehin eine wichtige Rolle – ergänzt werden diese Veranstaltungen durch ein Spektrum verschiedener Sprachkurse sowie Angeboten zu den Themen Gesundheit und kulturelle Bildung.

Diesmal möchten wir besonders die Zusammenarbeit mit der Lebenshilfe Erlangen im Rahmen eines Workshops zum Thema Inklusion benennen. Unsere VHS-Kurse sind offen für alle – auch für Menschen mit Behinderung! Des Weiteren kooperieren wir seit diesem Semester mit der ELKB, d.h. wir bieten zusammen mit den Kindergärten der Evang.-Luth. Kirchengemeinden insgesamt sechs Seminare für pädagogisches Personal an. Das ist absolut neu und freut uns sehr!

Natürlich gibt es weiterhin kostenfreie Seminare für Ehrenamtliche in Zusammenarbeit mit dem Landratsamt ERH.

Aus der Bandbreite neuer Kurse haben wir erstmals im Angebot, dass Sie auf den Spuren Ihrer Familiengeschichte die Altdeutsche Schrift, also Kurrent oder Sütterlin, lesen lernen können. Zahlreiche Kurse zum Thema Digitalisierung, Entspannung, Persönlichkeitsentwicklung, Meditation oder Kreativität stehen zur Auswahl.

Wir freuen uns mit Ihnen gemeinsam auf ein weiteres prall gefülltes Semester in der Volkshochschule Eckental mit Heroldsberg und Kalchreuth und wünschen Ihnen jetzt ganz viel Spaß beim Durchblättern, Stöbern und Entdecken.

Nutzen Sie die Vielfalt der VHS vor Ort!




Ihre Ilse Dölle
Erste Bürgermeisterin,
Markt Eckental


Julia Schuster
Leitung VHS
Eckental
mit Heroldsberg
und Kalchreuth



Volkshochschule
Eckental

Mit Außenstellen
Heroldsberg & Kalchreuth



Inhaltsverzeichnis

Grußwort	3
Wichtiges und allgemeine Informationen	4-6
Anmeldeformular zum Heraustrennen	7

Gesellschaft

Vorträge: Immobilie/Haus/Garten, Erbe,	
Patientenverfügung	10-11
Persönlichkeitsentwicklung/Psychologie.....	11-12
Lernen/Entwicklung Kinder	13
Seminare f. pädagogisches Personal	13-14
Bildungs- & Erlebnisreihe „Landwirtschaft“ ..	14-15
Seminare für Vereinsmitglieder	16-17

Kultur

Theater und Musik.....	18
Kunst und Kreatives	18-19
Töpfern, Kunsthandwerk, Lesen/Schreiben..	19-21

Gesundheit

SPORT UND ENTSPANNUNG

Tanz, Nordic Walking, Laufen	22-23
Fitness, Kondition und Gymnastik.....	23-26
Pilates, Yoga, Entspannung, Qi-Gong	27-31

PRÄVENTION / ERKRANKUNGEN

Atmung und Gesundheitstraining	32-34
Vorträge zum Thema Gesundheit	34

ERNÄHRUNG

Lecker und gesund	35
Küche aus aller Welt.....	35-37
Raffinierte Küche und Backen.....	37

Sprachen

Griechisch, Spanisch, Serbisch	38
Deutsch, Englisch	38-40
Französisch, Italienisch, Norwegisch.....	41-42

Beruf | EDV | Foto

Führungskräfte, Weiterbildung, Karriere	43-44
Digitalisierung, Datenschutz,	
Internet & Tablet.....	44-45
Kamera, Bildbearbeitung, Fotografie	45-47

Gebührensatzung für die Volkshochschule des Marktes Eckental:

§ 1 Gebührenerhebung

Der Markt Eckental erhebt für die Teilnahme an Veranstaltungen der kommunalen Volkshochschule (VHS) Gebühren und Auslagen.

§ 2 Gebühren

- Folgende Gebühren werden erhoben:
(Kurse pro Unterrichtseinheit à 45 Min)

– Sprachen	€ 2,50
– Kreativ	€ 2,50
– handwerkli.+ berufl. Bildung	€ 2,50
– Gesundheit	€ 2,50
– Kochen	€ 2,50
– EDV	€ 6,00
– Einzelveranstaltungen	€ 3,75 bis 7,50
- Für Einzelveranstaltungen und Kurse mit einem besonderen Kostenaufwand werden von dem/der Leiter/in der VHS gesonderte Gebühren festgesetzt.
- Für alle Veranstaltungen der VHS werden Mindestteilnehmerzahlen festgesetzt. Die Mindestteilnehmerzahl ist erreicht, wenn sich für einen Kurs die erforderliche Zahl an Hörern eingeschrieben hat. Kurse, für die die Mindestzahl nicht erreicht wird, werden am zweiten Kursabend abgesetzt. In Ausnahmefällen können die TeilnehmerInnen die zur Mindestzahl fehlenden Gebühren aufzahlen bzw. den Kurs zur gleichen Gebühr mit einer auf Vorschlag der VHS-Leitung reduzierten Stundenzahl durchführen.
- Für bestimmte Kurse werden im Interesse der TeilnehmerInnen und ihrer angestrebten Lernerfolge Höchstteilnehmerzahlen durch die Leitung der VHS festgelegt.

§ 3 Ermäßigungen

Kinder, SchülerInnen, Studierende, Zivildienstleistende und SozialhilfeempfängerInnen erhalten auf Antrag eine Ermäßigung von 25 Prozent. Der Anmeldung ist bei Hörern ab dem 16. Lebensjahr ein Nachweis in Fotokopie über den Ermäßigungsgrund beizufügen; andernfalls kann die Ermäßigung nicht berücksichtigt werden. Nicht in Anspruch genommene Ermäßigungen werden im Nachhinein nicht gewährt.

§ 4 Entstehen und Fälligkeit der Gebührenschild, Gebührenerstattung

- Kursgebühren sind bei der Einschreibung zu entrichten. Dies gilt auch für einschreibepflicht. Einzelveranstaltungen.
- Gebühren werden erstattet, wenn eine Veranstaltung abgesetzt wird.
- Bei rechtzeitiger Abmeldung wird die Kursgebühr erstattet, wenn der Hörer wegen Krankheit oder aus anderen zwingenden Gründen, die von ihm nicht zu vertreten sind, an der Teilnahme gehindert ist.
- Gebühren für Exkursionen und Seminare werden erstattet, wenn der Rücktritt bis spätestens 7 Tage vor der Veranstaltung erfolgt. Danach werden Gebühren nur erstattet, wenn der freiwerdende Platz anderweitig besetzt werden kann.
- Die Erstattung der Gebühren kann nur bis zum Ablauf des Semesters geltend gemacht werden, für das die Gebühren angefallen sind.

§ 5 Bescheinigungen, Zeugnisse, Prüfungen, Nebenkosten

- Teilnahmebescheinigung
Zeugnisse bei Prüfungen:

ohne Prüfungsgebühr	€ 2,50
mit Prüfungsgebühr	€ 17,50

(für alle gilt: bei Versand zuzügl. Porto)
- Nebenkosten (Skripte, Kopien, Gerätegebühren) werden auf die TeilnehmerInnen umgelegt und zusätzlich zum Kursentgelt erhoben.



Veranstaltungsorte

der VHS Eckental / Heroldsberg / Kalchreuth

Altes Rathaus Brand (OG) · Fliederstr. 3 · Brand

Altes Schloss Brand (EG) · Brander Hauptstr. 12 · Brand

Bücherei Eckental (Eingang über Ambazacstr. 4)
Ambazacstr. 4 · Eschenau

Evang.-Luth. Gemeindehaus Kalchreuth (Raum 1.06)
Dorfplatz 6 · Kalchreuth

Feuerwehrhaus Eschenau · Eckentaler Str. 4 · Eschenau

Feuerwehrhaus Eckenheid · Heidestr. 11 · Eckenheid

Georg Hänfling Halle (Halle + UG) · Pfarrgarten 1 · Eschenau

Gleis 3 (Halle und Familiencafé im OG)
Neunkirchener Str. 60 · Eschenau

Grundschule Brand (Turnhalle + Kraftraum)
Nelkenstr. 16 · Brand

Grundschule Eckenheid (Turnhalle, Kraftraum + Werkraum)
Heidestr. 11 · Eckenheid

Grundschule Eschenau (Turnhalle, Eingang hinter dem Hort)
Pfarrgarten 7 · Eschenau

Grundschule Forth (Küche UG) · Martin-Luther-Str. 37 · Forth

Interimsgebäude Eschenau (OG: Raum 121-125, EG: Raum 018)
Ambazacstr. 5 · Eschenau

Mittelschule Eckental (EDV-Raum im UG)
Schulstr. 10 · Eschenau

Nordic Walking-Park („Johannistal“)
Wanderparkplatz an der B2 zwischen Heroldsberg
und Klein-Großgeschaidt

Rathaus Eckental (Sitzungssaal)
Rathausplatz 1 · Eschenau

Rathaus Heroldsberg (Sitzungssaal)
Hauptstr. 104 · Heroldsberg

Rathaus Kalchreuth
Rathausstr. 1 · Kalchreuth

Schule Heroldsberg (Küche + Klassenzimmer)
Schustergasse 5 · Heroldsberg

Sportheim ASV Forth (Halle + UG)
Albrecht-Dürer-Str. 15 · Forth

Trimm-Dich-Pfad Eckental (Treffpunkt: Parkplatz)
Zwischen Eckenheid und Herpersdorf

Vereinsraum Großgeschaidt
Großgeschaidt 37 · Großgeschaidt

Kurs-Kennzeichnungen im Programm:

NEU

Diesen Kurs haben wir neu für Sie ins Programm genommen!

WIEDER
DA

Der angegebene Dozent kann diesen Kurs wieder anbieten.

JUNGE
VHS

Diese Kennzeichnung steht für Eltern-Kind-Kurs oder „Kurs für Kinder“.



Kontakt

VHS-Telefone

Eckental 091 26 / 903 226
 Heroldsberg 09 11 / 51 85 714
 Kalchreuth 09 11 / 51 83 44 17

E-Mail vhs@eckental.de

Homepage www.vhs-eckental.de

Öffnungszeiten der VHS

Montag-Freitag 08.00-12.00 Uhr
 Dienstag zusätzlich 14.00-18.00 Uhr
 und nach Vereinbarung.

In den Faschings-, Oster- und Pfingstferien
 ist die VHS geschlossen!



Volkshochschule
 Eckental

Mit Außenstellen
 Heroldsberg & Kalchreuth

Anmeldung

Sie können sich ab **Mittwoch, 12.02.2020**
schriftlich (Anmeldeformular) oder online
unter www.vhs-eckental.de anmelden.

Eine persönliche Anmeldung hat keinen Vorrang
 vor der schriftlichen Anmeldung. Die Anmeldun-
 gen werden ab Einschreibungsbeginn in der
 Reihenfolge des Eingangs angenommen.

**Erhalten Sie von uns KEINE Nachricht, so
 sind Sie verbindlich angemeldet.**

Bitte füllen Sie in jedem Fall für jede Person ein
 eigenes Anmeldeformular aus (finden Sie im
 Programmheft). Weitere Anmeldeformulare er-
 halten Sie in der Geschäftsstelle oder auf unse-
 rer Homepage. Fällt die Veranstaltung aus oder
 konnte Ihre Anmeldung wegen Überschreiten
 der Höchstteilnehmerzahl nicht mehr berück-
 sichtigt werden, werden Sie (eventuell kurzfris-
 tig) von uns verständigt.

Die Gebühr wird von Ihrem Konto im Lastschrift-
 verfahren eingezogen. Dies kann auch zu ei-
 nem Zeitpunkt nach dem Kursbeginn sein. Der
 Lastschriftbeleg oder der Kontoauszugstext gilt
 als Teilnahmenachweis. Haben Sie sich per
 Weitermeldeliste angemeldet, ist kein zusätzli-
 ches Anmeldeformular nötig.

**Telefonische Anmeldungen sind nur
 möglich, wenn Sie bereits ein Anmelde-
 formular eingereicht haben (Nachmeldung).**

**Voranmeldungen können nicht
 berücksichtigt werden!**

Ein
**kostenfreier
 Rücktritt**

ist bis 7 Tage
 vor Kursbeginn
 möglich.



Kalender

Sommersemester 2020

Februar 2020

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	

März 2020

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

April 2020

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Mai 2020

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Juni 2020

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Juli 2020

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Unterrichtsfreie Tage

(24.-28.02.2020: Faschingsferien, 06.-17.04.2020: Osterferien, 01.05.2020: Tag der Arbeit,
 21.05.2020: Christi Himmelfahrt, 01.-12.06.2020: Pfingstferien)



Wöchentliche Kurse

Montag

Tageszeit	Titel	Termine	Kurs-Nr.
Vormittag	Namaste – Yoga am Morgen	15x	30-059
	Zeichnen – Gestalten – Malen	10x	20-006
	Re-Start English with easy conversation A2/B1	12x	46-006
	Englisch Oberstufe C1-C2	15x	46-012
Abend	Ganzheitliches Muskeltraining	16x	30-033
	Smovey® – Mit Schwung zu mehr Fitness	4x	30-014
	Funktionelles Muskeltraining	14x	30-036
	Yoga für AnfängerInnen	11x	30-052
	Sommerfit	5x	30-016
	Konditionstraining / Gymnastik / Powerfitness	17x	30-020
	Englisch für Anfänger A1	12x	46-002
	English Conversation B1	12x	46-008
	Ganzheitliches Muskeltraining	16x	30-034
	Freies Atelier – Acryl	7x	20-008
	Funktionelles Muskeltraining	14x	30-035
	Spanisch für Anfänger A1	12x	42-001
	Refresh your English now! A2	12x	46-003
	Yoga für AnfängerInnen	11x	30-053
	Orientalischer Tanz – für Fortgeschrittene	14x	30-003

Dienstag

Tageszeit	Titel	Termine	Kurs-Nr.
Vormittag	English Refresher Course B1 / B2	12x	46-009
	Café au lait zum Frühstück A2	12x	48-004
	Conversazione in italiano	12x	49-007
	Italiano "Avanzato" A1	12x	49-003
Nachmittag	Bleib fit – mach mit	15x	30-032
Abend	Core-fit	9x	30-024
	Funktionelle Schongymnastik	16x	30-038
	Yoga zum Kennenlernen und zur Vertiefung	10x	30-05
	Yoga zum Kennenlernen und zur Vertiefung	10x	30-055
	Box-Workout	9x	30-023
	Entspannung und Meditation in der Natur	4x	30-079
	Refresh your English now! B1	12x	46-007
	Französisch avec plaisir A2	14x	48-003
	Spanisch Mittlere Stufe A2	15x	42-004
	Funktionelle Schongymnastik	16x	30-039
	Entspannendes QiGong zum Feierabend	12x	30-078
	Norwegisch für Alltag und Reise	15x	49-008
	Fit around fifty – Fit in den besten Jahren	9x	30-017
	Meditation und Entspannung	4x	30-080
	Englisch für Anfänger A1	12x	46-001
	Business English A2/B1	12x	46-004
	Conversation en soirée B1/B2	14x	48-005
	Spanisch für Anfänger A1	15x	42-002

Einstieg jederzeit möglich.

Der Einstieg in einen laufenden Kurs ist jederzeit möglich (Nach Rücksprache und sofern noch Plätze frei sind).

Mittwoch

Tageszeit	Titel	Termine	Kurs-Nr.
Vormittag	Power Body	15x	30-030
	Osteoporosegymnastik	16x	31-006
	Musikgarten (9 Monate-Kindergartenalter)	10x	20-003
	Bauch, Beine, Po für Mamas mit Baby	10x	30-025
	Bauch, Beine, Po für Mamas mit Baby	10x	30-026
	QiGong am Morgen	11x	30-076
	English Conversation am Vormittag B2+	12x	46-011
	Ikebana – japanische Blumensteckkunst	8x	20-025
	Power Body	15x	30-031
	Englisch am Vormittag A2/B1	12x	46-005
	English Conversation am Vormittag B1/B2	12x	46-010
Nachmittag	Funktionelle Schongymnastik	14x	30-040
Abend	HIIT (High Intensity Interval Training)	13x	30-021
	HIIT (High Intensity Interval Training)	13x	30-022
	Smovey® – Mit Schwung zu mehr Fitness	4x	30-015
	Bewusste Schwangerschaft mit Yoga	4x	30-065
	Bewusste Schwangerschaft mit Yoga	6x	30-066
	Bewusste Schwangerschaft mit Yoga	6x	30-067
	Griechisch für den Urlaub A1	14x	41-001
	Italienisch A1.2	12x	49-004
	Deutsch sprechen B1	14x	44-002
	Orientalischer Tanz	10x	30-002
	Pilates	15x	30-042
	Pilates	15x	30-043
	Pilates	15x	30-044
	Französisch für den Urlaub	11x	48-001
	Italienisch A1.2	15x	49-005
	Español para avanzados	12x	42-005
	Klassisches Yoga, Hatha Yoga	10x	30-050
	Italienisch für den Urlaub	12x	49-001
	Yoga für Gesundheit, Kraft und Wohlbefinden	4x	30-062
	Yoga für Gesundheit, Kraft und Wohlbefinden	6x	30-063
	Yoga für Gesundheit, Kraft und Wohlbefinden	6x	30-064
	Body Move	10x	30-028
	Luna Yoga für Frauen – Fortgeschrittene	10x	30-060
	Spanisch A1/A2	15x	42-003
	Deutsch B1+	14x	44-003
	Italienisch A2.2	15x	49-006

Donnerstag

Tageszeit	Titel	Termine	Kurs-Nr.
Vormittag	Französisch für den Urlaub und den Alltag A1.3	12x	48-002
	Bodytraining	14x	30-029
	Yoga zum Kennenlernen und zur Vertiefung	10x	30-056
Abend	Yoga zum Kennenlernen und zur Vertiefung	10x	30-057
	Yoga zum Kennenlernen und zur Vertiefung	10x	30-058
	Pilates	12x	30-046
	Pilates	12x	30-047
	Yoga für mehr Lebensqualität	13x	30-061
	Schreibwerkstatt	5x	20-028
	Lauf dich fit!	10x	30-012
	Beweglichkeit und Entspannung mit Yoga	10x	30-068
	Bewusstes Atmen	3x	31-003
	Serbisch A1	13x	42-106
	Italienisch im Urlaub A1.2	12x	49-002
	Volkstänze aus aller Welt	12x	30-001
	QiGong am Abend	10x	30-077

Freitag

Tageszeit	Titel	Termine	Kurs-Nr.
Vormittag	Pilates	15x	30-045
	Deutsch für Anfänger A1	14x	44-001
	Pilates 50+ und Einsteiger	15x	30-041
Nachmittag	Helle Köpfchen	15x	10-023
	Orientalischer Tanz – für Fortgeschrittene	14x	30-004
Abend	Lauftechniktraining – das Gesamtpaket	5x	30-011
	Fit & Aktiv	11x	30-018
	Fit & Aktiv	11x	30-019
	Funktionelles Muskeltraining	12x	30-037
	AROHA, AROHA-Stick & Short Sticks	10x	30-027
	VHS-Fotoclub Eckental	10x	53-008

Sonntag

Tageszeit	Titel	Termine	Kurs-Nr.
Vormittag	Yoga für AnfängerInnen	10x	30-051



Anmeldeformular

Sommersemester 2020

Kurs-Nr.: Kurstitel:

Kurs-Nr.: Kurstitel:

Kurs-Nr.: Kurstitel:

Kurs-Nr.: Kurstitel:

Bitte pro Person (auch Eltern-Kind-Kurs) eine eigene Anmeldung ausfüllen.

Familienname*:

Geburtstag*:

Vorname*:

Tel.:

Straße, Nr*:

Handy-Nummer*:

PLZ, Ort*:

E-Mail*:

Datum*:

*** Diese Felder müssen ausgefüllt werden.**

✓ **Hiermit melde ich mich verbindlich für die aufgeführten Veranstaltungen der VHS des Marktes Eckental an. Eine Bestätigung zur Kursteilnahme erhalte ich nicht.**

✓ **Die Geschäftsbedingungen/Satzung und die Datenschutzerklärung der VHS Eckental (veröffentlicht im Programmheft und online unter www.vhs-eckental.de) habe ich gelesen und akzeptiere diese.**

Unterschrift*:

Zahlung per Überweisung

unter Angabe der Kurs-Nummer auf

IBAN: DE85 7706 9461 0006 4119 08

BIC: GENODEF1GBF

Vereinigte Raiffeisenbanken

Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats

Zahlungsempfänger: VHS des Marktes Eckental, Rathausplatz 1, 90542 Eckental

Kontoinhaber:

IBAN: DE . | . . . | . . . | . . . | . . . | . |

BIC:

Geldinstitut:

Ich ermächtige die VHS des Marktes Eckental, Gläubiger-ID: DE15ZZZ00000043640, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Geldinstitut an, die von der VHS des Marktes Eckental auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Geldinstitut vereinbarten Bedingungen. Wird der Betrag – zum Beispiel mangels Kontodeckung – zurückbelastet, trägt der Anmelder/Hörer die anfallenden Gebühren.

Unterschrift des Kontoinhabers:



1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Die VHS Eckental (nachfolgend „VHS“ oder „wir“ genannt) ist Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts.

2. Kursanmeldung

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse, Geburtsjahr) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkahrungen zu treffen. Für besondere Kurse, z.B. Babykurse, kann die Angabe des Geburtsdatums zwingend erforderlich sein.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet.

Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Ist der Lastschriftmandatbogen abtrennbar, müssen Sie zur Zuordnung nochmals Ihren vollständigen Namen und Ihre Adresse angeben. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

3. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen, E-Mailadresse und – soweit angegeben – Telefonnummer, an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen.

Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift, Geburtsjahr) an einen Inkassodienstleister zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

4. Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die VHS die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

5. Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht. Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

6. Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der VHS gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen.

Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren. Die Kontaktdaten unseres Datenschutzbeauftragten lauten: datenschutz@eckental.de

Bequem & schnell:

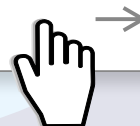
ONLINE-ANMELDUNG

Gerne können Sie sich neben dem Anmeldeformular (schriftlich) auch bequem online zu Ihrem Wunsch-Kurs anmelden.

Das komplette Kurs-Angebot wie hier im Programmheft finden Sie auch direkt auf unserer Website.

Viel Spaß beim Stöbern!

www.vhs-eckental.de





GEMEINDE BÜCHEREI ECKENTAL

Öffnungszeiten

Dienstag 15 – 20 Uhr
Mittwoch 10 – 14 Uhr
Donnerstag 15 – 18 Uhr
Freitag 15 – 18 Uhr
Samstag 10 – 14 Uhr

Medienangebot

Die Gemeindebücherei bietet eine Auswahl von über 20.000 Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, Tonies, DVDs, Konsolenspiele und Gesellschaftsspiele) an, die mit einem Leseausweis entliehen werden können. Für die Rückgabe von Medien ist ein Rückgabekasten installiert, der rund um die Uhr genutzt werden kann.

Über das Portal e-medien-franken.de können außerdem über 30.000 E-Medien abgerufen werden.

Internet-Katalog

Unter www.eckental.de kann in unserem Bestand recherchiert, das eigene Leserkonto kontrolliert und Medien vorbestellt oder verlängert werden.

WLAN und Internet in der Bücherei

Die Bücherei ist mit einem WLAN-Hotspot ausgestattet. Außerdem steht ein Internet-PC zur Verfügung, der mit einem gültigen Leseausweis kostenlos genutzt werden kann.

Facebook

Hintergrundinformationen rund um Medien und die Bücherei gibt es auch auf Facebook unter „Gemeindebücherei Eckental“.

Lesecafé

Das Lesecafé im Eingangsbereich der Bücherei lädt zum Treffen, Lesen und Kaffeetrinken ein.

Die Bücherei kann auch ohne gültigen Leseausweis besucht werden.

Veranstaltungen

Vorlesespaß

Einmal im Monat lesen wir eine Geschichte für Kinder ab dem Kindergartenalter. Das Vorlesen wird durch eine passende Aktion abgerundet. Gesamtdauer 20-30 Minuten.

Termine: 5. März, 26. März, 23. April, 14. Mai,
weitere Termine werden bekannt gegeben.

Beginn jeweils um 15.30 Uhr. Anmeldung beim Eintreffen in der Bücherei in die Anmeldeliste.

Lesecub für Grundschulkinder

Zwei Stunden Spiel und Spaß mit Büchern für Grundschulkinder.

Termine: 26. Februar (Faschingsferien), 8. April (Osterferien),
weitere Termine und die Themen werden bekannt gegeben.

Jeweils von 14.00-16.00 Uhr. Anmeldung bis 5 Tage vorher beim Büchereiteam

Hurra, mein Papa liest (vor)!

(Keine Anmeldung oder Büchereiausweis nötig)
Alle begeisterten (Vor-)Lese-Papas sind zum Weißwurstfrühstück mit dem Nachwuchs eingeladen. Solange der Vorrat reicht, gibt es zünftige Snacks für alle Männer, die mit Kindern in die Bücherei kommen. Passender Vorlese-Stoff steht bereit. Die Veranstaltung ist kostenlos.

Termin: 23. Mai von 10.00-14.00 Uhr

Lesezeichen!

(Keine Anmeldung nötig)
Langjährige Leserinnen und Leser stellen die Neuanschaffungen der letzten Monate in lockerer Atmosphäre vor. Die vorgestellten Bücher können im Anschluss ausgeliehen oder vorgemerkt werden.

Termin: 7. Mai von 19.00-21.00 Uhr

Eckentaler Autorenlesung

(Für Zuhörer – Keine Anmeldung nötig)
Wer Spaß am Schreiben hat und seine Geschichten oder Gedichte einmal selbst öffentlich vortragen möchte (nicht länger als sieben bis acht Minuten), kann die eigenen Texte in der Gemeindebücherei abgeben. Der Termin für die Lesung und die Textabgabe wird noch bekannt gegeben.

Flohmarkt

Wir verkaufen günstig ausgesondert und geschenkte Medien.

Termin: 10. März - 28. März zu den Öffnungszeiten

Eckentaler Spieletreff

(Anmeldung in der Bücherei)
Mit anderen Spielefreunden neue und alte Spiele ausprobieren und durchspielen: das kann man beim Eckentaler Spieletreff in der Gemeindebücherei Eckental. Zusammen mit einem Spezialisten vom Ali Baba Spiele-Club werden neue und altbewährte Spiele für Jugendliche und Erwachsene präsentiert, mit der Möglichkeit, die Spiele gleich auszuprobieren. Eintritt: 2,50 €.

Termin: 5. März, 18.30 Uhr

Gemeindebücherei Eckental

Ambazac-Straße 4 • 90542 Eckental (Eingang Rathausplatz)

Tel. (091 26) 903-288

Fax (091 26) 903-290

E-Mail buecherei@eckental.de



Gleis 3
Neunkirchner Straße 60, Eckental-Eschenau

Jugendtreff
Offener Treff & Veranstaltungen
ab 10 Jahren

Familienstützpunkt
Familiencafé & Angebote ab 0 Jahren
www.gleis3.eckental.de

Postclub
Martin-Luther-Straße 12, Eckental-Forth

Offener Treff
Di 18 - 21 Uhr, Fr 18 - 22 Uhr: ab 12 Jahren
Fr 15 - 17 Uhr: 3.-4. Klasse
www.postclub.eckental.de

JC Consequence
Brander Hauptstraße 12, Eckental-Brand

Friday - Mädchentreff
ab 4. Klasse, Fr 16 - 18.30 Uhr
Raumvermietung für Geburtstagsfeiern!
www.jc-consequence.eckental.de


Ambazac Str. 4
90542 Eckental-Eschenau

Ansprechpartnerin Ina Zänkmann
Telefon 09126 - 90 32 86
Mail jugend@eckental.de

Foto: shutterstock © Tunedin by Westendia

Gleis 3



**Termine
des Familienstützpunktes
Gleis 3**

Ernährungs-Café
Das Familiencafé bekommt am **22.4., 17.6., und 7.10.** Besuch von einer Kinder-Ernährungsberaterin. Hier können alle Fragen rund um das Thema Ernährung gestellt werden und Sie erhalten wertvolle Tipps und Tricks. Keine Anmeldung nötig.

Zahngesundheit
Die Zahnärztin Jana Rakowsky aus der Praxis Dr. Kerstin Kelle Eckental-Brand berichtet am **27.4. und 14.12.** im Rahmen der LAGZ Bayern über die Zahngesundheit bei Kindern. Keine Anmeldung nötig.

Familienkost
Die Beikost-Zeit ist vorbei? Am **4.3. + 11.3. oder 23.9. + 30.9.** kriegen Sie nützliche Tipps und Tricks, wie es mit den Kleinen auch in der Küche entspannt zugehen kann. Es wird eine vollwertige Mahlzeit gekocht und über Gewürze, verschiedene Zubereitungsarten und Co. gesprochen. Anmeldung erforderlich.

Kinderkulturveranstaltungen
Am **8.3.** besucht das Purzelraum-theater das Gleis 3 mit dem Stück „Eisi Eisbär“, ab 3 Jahren. Das Theater Rootslöffel präsentiert am **25.10.** „Hans im Glück“, ab 4 Jahren, jeweils Eintritt 5 € pro Person.

Familienstützpunkt-Fest
Am **3.5.** ab 15 Uhr feiert der Familienstützpunkt Gleis 3 sein zweijähriges Bestehen mit Musik, Spielstationen und Spaß, Kaffee & Kuchen und einem Mitmachkonzert des Kinderliedermachers Rainer Wenzel. Die ganze Familie feiert mit! Eintritt frei.

Hebammen-Sprechstunde
Das Familiencafé bekommt am **13.5. und 14.10.** Besuch von einer Familienhebamme und beantwortet alle Fragen, die Sie beschäftigen. Keine Anmeldung nötig.

Beikost-Einführung
In dem zweiteiligen Kurs wird mit einer Ernährungsberaterin für Kinder am **20.5 + 27.5. oder 25.11. + 2.12.** gekocht, probiert und diskutiert und über die richtige Menge, Konsistenz und günstige Lebensmittelkombinationen gesprochen. Anmeldung erforderlich.

Babysitterkurs
Im **Herbst 2020** bieten wir wieder in Kooperation mit der Caritas einen dreiteiligen Kurs an.



Gesellschaft

NEU

Altdeutsche Schrift

Kurrent oder Sütterlin lesen lernen

Claudia Huber / Dr. Martina Switalski	10-001
Donnerstag, 5.3.2020	19.00 - 20.30 Uhr
Donnerstag, 12.3.2020	19.00 - 20.30 Uhr
2 Abende	13,50 €
Interimsgebäude VHS 1. OG	Zi-Nr. 121, Raum 1 rechts

An zwei Abenden lernen wir die altdeutsche Schrift lesen, um die eigene Familien- oder Heimatgeschichte besser verstehen zu können. Was steht eigentlich in Oma Gretels Kochbuch, was schrieb Onkel Hans in seinen Feldpostbriefen? Bringen Sie gerne alte Briefe und andere Fundstücke mit oder entdecken Sie mit uns Rares aus dem Gemeindearchiv Eckental.

Bitte mitbringen: Bleistift und Radiergummi, wenn vorhanden Familiendokumente, Briefe, Kochbücher

WIEDER
DA

Segelfliegen

Flugsport hautnah erleben

Thomas Plödt	10-002
Dienstag, 23.6.2020 (Weitere Termine s. Infotext)	
3 Abende + Samstag/Sonntag	10,00 € (Kursgebühr)
Direkt vor Ort (bar) zu bezahlen:	105,00 € (Schulung am Flugplatz, inkl. 2 Flüge)

Die VHS Eckental und der Segelflug Club Lauf e.V. laden Sie ein, im Segelflugzeug die Welt einmal aus der Vogelperspektive zu erleben. Erfahrene Fluglehrer vermitteln Ihnen die theoretischen und praktischen Grundkenntnisse des motorlosen Fluges. Sie erhalten einen Einblick in die Sportfliegerei mit ihren vielseitigen Möglichkeiten und können dabei das Vereinsleben in einem aktiven Fliegerclub live miterleben. An zwei Abenden, im Klassenzimmer und am Fluggelände, vermitteln wir Ihnen Aufbau, Funktion, Instrumente und Bedienung eines Segelflugzeugs. Wir zeigen die Perspektiven des Flugsports auf und den Einstieg in ein phantastisches Hobby. Bei einer Sitzprobe werden als Trockenübung die erworbenen theoretischen Kenntnisse in die Praxis umgesetzt. Der Grundkurs endet mit zwei Segelflügen, die Sie gemeinsam mit einem Fluglehrer, vom Pilotensitz aus durchführen.

Im Interimsgebäude VHS 1, OG, Zi-Nr. 121:

Info- & Einweisungsabend	Dienstag, 23.6.2020	20.00 - 21.30 Uhr
Unterrichtseinheit	Dienstag, 30.6.2020	20.00 - 21.30 Uhr

Auf dem Flugplatz in Lauf-Lillinghof:

Unterrichtseinheit	Donnerstag, 9.7.2020	18.30 - 21.00 Uhr
Flugtag	Samstag, 11.7.2020	9.00 - 18.00 Uhr
Flugtag	Sonntag, 12.7.2020	9.00 - 18.00 Uhr

Pflegeleichte Gartengestaltung

Martina Fiegl	10-003
Montag, 16.3.2020	18.30 - 20.00 Uhr
1 Abend	10,00 €
Interimsgebäude VHS EG	Zi-Nr. 018, Raum 2 rechts

Für ältere Menschen und Gartenliebhaber mit wenig Zeit. Wie Sie die pflegeleichte Gartengestaltung am besten umsetzen können, erfahren Sie an diesem Abend. Sie erhalten außerdem Ideen, die richtige Pflanzenauswahl und Tipps für einen vielfältigen aber pflegeleichten Garten.

Bitte mitbringen: Stift, Notizblock

Obstbaumschnitt

Martina Fiegl	10-004
Montag, 30.3.2020	18.30 - 20.00 Uhr
1 Abend	10,00 €
Interimsgebäude VHS 1. OG	Zi-Nr. 121, Raum 1 rechts

Theoretisches Fachwissen rund um den Obstbaum- und Sträucherschnitt für einen gesunden Wuchs und einen guten Ertrag in Ihrem Obstgarten. In einem 90 Min. Seminar erklärt Ihnen Gärtnermeisterin Martina Fiegl Wissenswertes zu fachgerechten Schnittmaßnahmen in Ihrem Garten.

Bitte mitbringen: Stift, Notizblock

NEU

Pflanzenschutz

Martina Fiegl	10-005
Montag, 22.6.2020	18.30 - 20.00 Uhr
1 Abend	10,00 €
Interimsgebäude VHS 1. OG	Zi-Nr. 121, Raum 1 rechts

Gärtnermeisterin Martina Fiegl erklärt Ihnen in einem 90-minütigen Vortrag, was Sie über Schädlinge und Krankheiten bei Ihren Pflanzen wissen müssen und was Sie dagegen tun können.

Bitte mitbringen: Stift, Notizblock

Gesunder Rasen

Rasenberatung, Rasenregeneration & Rasenneuanlage

Martina Fiegl	10-006
Donnerstag, 25.6.2020	18.30 - 20.00 Uhr
1 Abend	10,00 €
Interimsgebäude VHS 1. OG	Zi-Nr. 121, Raum 1 rechts

Wie bekomme ich einen gesunden Rasen ohne Unkraut und Moos? Wann ist der richtige Zeitpunkt für den ersten Schnitt? Was sind die geeigneten Pflegemaßnahmen? Diese Fragen und weitere Themen wie Rasenkrankheiten oder wie Sie Ihren Rasen gesund halten, beantwortet für Sie Gärtnermeisterin Martina Fiegl in einem 90-minütigen theoretischen Seminar.

Bitte mitbringen: Stift, Notizblock

Smart Home

Für Häuslebauer und Modernisierer

Michael Kipfstuhl	10-007
Dienstag, 5.5.2020	19.00 - 21.00 Uhr
1 Abend	10,00 €
Interimsgebäude VHS 1. OG	Zi-Nr. 121, Raum 1 rechts

Ein Smart Home - ein „intelligentes Zuhause“ - bietet nicht nur Komfort (automatisches Licht und Rollobedienung bei einbrechender Dunkelheit), sondern auch wirtschaftliche, energieeffiziente Vorteile durch die Vernetzung von Haustechnik und Haushaltsgeräten. Was kostet der Neubau oder die Nachrüstung zu einem Smart Home? Wie sicher ist es? Diese und viele weitere Fragen rund um das Thema Smart Home und Gebäudeautomatisierung werden erklärt. Funktionen und Vorteile werden anhand eines in Betrieb befindlichen Hauses anschaulich erläutert. Ein Smart Home selbst zu realisieren, ist weniger aufwendig als Sie denken! Im Anschluss an die Präsentation bleibt ausreichend Zeit für Fragen.

Bitte mitbringen: Stift, Notizblock

Smart Home

Konkrete Planung

Michael Kipfstuhl	10-008
Donnerstag, 28.5.2020	19.00 - 21.00 Uhr
1 Abend	10,00 €
Interimsgebäude VHS 1. OG	Zi-Nr. 121, Raum 1 rechts

Nachdem Sie im ersten Kurs (s. Kurs-Nr. 10-007) erfahren haben, was ein Smart Home ist und was es alles kann, geht es nun an die Planung Ihres Projekts - der wichtigste Schritt zum eigenen Smart Home. Dieser Vortrag ist interessant für alle (zukünftigen) Eigenheimbesitzer. Welche Funktionen wollen Sie im System mit einbinden? Was ist vorhanden oder sollte/kann bereits beim Neubau vorbereitet werden? Welche Schritte sind hier nötig und zu beachten? Gemeinsam erarbeiten wir ein sinnvolles Vorgehen und eine individuelle Checkliste für die Umsetzung Ihres Smart Homes.

Bitte mitbringen: Stift, Notizblock

Immobilien-Verkauf

Finden Sie Ihre professionelle & sichere Strategie

Patrik Walter	10-009
Freitag, 3.4.2020	17.00 - 18.30 Uhr
1 Abend	10,00 €
Interimsgebäude VHS 1. OG	Zi-Nr. 121, Raum 1 rechts

Vermeiden Sie beim Verkauf Ihrer Immobilie böse Überraschungen und finanzielle Verluste. Im Vortrag erhalten Sie vom Dozenten (Immobilien & Bau- Experte) wertvolle Tipps aus der täglichen Praxis, eine Checkliste (welche Unterlagen keinesfalls fehlen dürfen) und wichtige Gedankenanstöße, die Sie im Vorfeld überlegen und klären sollten: Wie finden Sie die richtige Vermarktungs- Strategie. Wie prüfen Sie „echte Kaufinteressenten“. Wer darf Ihre Immobilie überhaupt besichtigen & wie schützen Sie sich vor kriminellen Energien. Was müssen Sie für Kauf-Interessenten bereithalten und wie gestalten Sie die Verträge. Die richtige Notar-Abwicklung und Sicherstellung der Kaufpreis- Zahlung. Sie erhalten nach dem Kurs ein kostenfreies Skript und können Fragen zu Ihrer eigenen Immobilie stellen.

Bitte mitbringen: Stift, Notizblock

Immobilien-Kauf

Finden Sie Ihre passende Immobilien-Such-Strategie 4.0

Patrik Walter	10-010
Freitag, 3.4.2020	19.30 - 21.00 Uhr
1 Abend	10,00 €
Interimsgebäude VHS 1. OG	Zi-Nr. 121, Raum 1 rechts

Bereiten Sie sich gut auf den Kauf des größten Vermögenswerts in Ihrem Leben vor. Im Vortrag erhalten Sie wertvolle Tipps aus der täglichen Praxis, eine Checkliste (welche Unterlagen keinesfalls fehlen dürfen) und wichtige Gedankenanstöße (persönliche Anforderung, Lebenssituation, Budget, wie viel Eigenkapital ist sinnvoll und vor allem nötig). Der Dozent (aktiver Bau- & Immobilien-Experte) zeigt Ihnen Möglichkeiten zur richtigen Suchstrategie, um wichtige Faktoren wie beispielsweise Standortwahl und Infrastruktur zu berücksichtigen. Im und nach dem Seminar können Fragen gestellt werden.

Bitte mitbringen: Stift, Notizblock

Erben und Vererben

Oder doch Verschenken?

Ingeborg Pfleger, Rechtsanwältin	10-011
Dienstag, 3.3.2020	19.00 - 21.30 Uhr
1 Abend	10,00 €
Interimsgebäude VHS 1. OG	Zi-Nr. 121, Raum 1 rechts

Welche Möglichkeiten habe ich, meinen letzten Willen festzuschreiben? Darf ich selbst ein Testament verfassen oder brauche ich dazu eine amtliche Stelle? Wie gestalte ich in meiner individuellen persönlichen Situation das Testament am besten? Ein Vortrag nicht nur über gesetzliche Erbfolge, den Spielraum für Änderungen in der Erbfolge und die rechtlichen Gestaltungsmöglichkeiten von Testamenten. Diese Themen betreffen jeden, nicht nur die ältere Generation.

Bitte mitbringen: Stift und Notizblock

Vorsorgeplanung

Patientenverfügung, Betreuungswunsch und Vorsorgevollmacht

Ingeborg Pfleger, Rechtsanwältin	10-012
Dienstag, 31.3.2020	19.00 - 21.30 Uhr
1 Abend	10,00 €
Interimsgebäude VHS 1. OG	Zi-Nr. 121, Raum 1 rechts

Diese Themen betreffen jeden ab Vollendung des 18. Lebensjahres. Täglich gibt es Unfälle, auch durch Krankheiten können wir manchmal vorübergehend oder dauerhaft nicht selbst unseren Willen äußern oder anstehende Entscheidungen treffen und mitteilen - aber was dann? Was ist eine Patientenverfügung, regelt sie mehr als die Frage, wie weit eine medizinische Behandlung gehen soll? Und wer sorgt in einer solchen Zeit für mich? Benötige ich einen Betreuer von Amts wegen oder kann ich eine Person meines Vertrauens bevollmächtigen? Ein Abend mit Informationen zu Patientenverfügungen, das Betreuungsrecht und die sogenannte Vorsorgevollmacht.

Bitte mitbringen: Stift und Notizblock

Gutscheine!

Verschenken Sie doch mal einen Gutschein von der VHS. Gutscheine erhalten Sie in der Volkshochschule, Rathausplatz 1, 90542 Eckental

PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG/ PSYCHOLOGIE

NEU

Workshop: „Alle Kraft ist in dir“

Angelika Maria Häbel	10-013
Samstag, 16.5.2020	10.00 - 12.30 Uhr
1 Vormittag	10,00 €
Interimsgebäude VHS 1. OG	Zi-Nr. 122, Raum 2 rechts

Schicksalsschläge, unvorhergesehene Ereignisse, Verlust, Trennung, vermeintliche Niederlagen, scheinbar ausweglose Situationen, Überforderungen, Burnout, Gefühle von Hilflosigkeit. Haben wir einen freien Willen? Ist alles Schicksal? Wieviel Einfluss habe ich auf mein Leben? Wir wollen diese Fragen erkunden und Antworten darauf finden. Dazu müssen wir erkennen, dass alles mit unserem Denken zu tun hat. Um unsere Kraft zu entdecken, zu fühlen und zu entfalten, müssen wir lernen, kraftvoll zu denken. Es findet ein erklärender Vortrag über 90 Minuten statt mit anschließender Entspannung und Meditation, um Gewahrsein und Achtsamkeit zu erfahren. Außerdem werden wir positive Bekräftigungen kennenlernen und anwenden, die im täglichen Leben genutzt werden können.

Bitte mitbringen: Stift, Notizblock



Herzlich willkommen im Café Martha-Maria am Eckenberg!

Lassen Sie sich verwöhnen:

- ♥ Kaffee- und Eis-Spezialitäten
- ♥ täglich frisch für Sie gebackene Kuchen und Torten
- ♥ sonnige Gartenterrasse
- ♥ freundliche Räume für Ihre Veranstaltungen bis 100 Personen
 - ♥ Familienfeiern
 - ♥ Trauerveranstaltungen
 - ♥ Seminare/Tagungen

Wir haben für Sie geöffnet

Dienstag bis Sonntag von 14.30 bis 17.30 Uhr

Seniorenzentrum Martha-Maria

Dr.-Rolf-Filler-Straße 1, 90542 Eckental-Forth

Telefon: (09126) 2949-228 oder -122

www.Martha-Maria.de/Diakoniestation-Eckental



MARTHA
MARIA

Unternehmen
Menschlichkeit

Diakonie



Gesellschaft

NEU

Workshop: Macht der Gedanken

„Ändere dein Denken und du änderst dein Leben“

Angelika Maria Häbel	10-014
Samstag, 25.4.2020	10.00 - 12.30 Uhr
1 Vormittag	10,00 €
Interimsgebäude VHS 1. OG	Zi-Nr. 121, Raum 1 rechts

Die wenigsten von uns wissen, dass Gedanken wahre Kräfte sind. Der Mensch denkt permanent. Gedanken fließen andauernd durch den Raum unseres Bewusstseins. Unbewusst. Unsere heutigen Gedanken entstanden ebenfalls unbewusst in den ersten 7 Jahren unserer Kindheit. Aus diesen vollkommen automatisch aufgenommen Gedanken entstanden Glaubensmuster und Überzeugungen, die entweder hilfreich und nützlich für uns sind oder uns selbst und den Ausdruck unserer Möglichkeiten begrenzen. Es findet ein erklärender Vortrag über 90 Minuten statt mit anschließender Entspannung und Meditation, um Gewahrsein und Achtsamkeit zu erfahren. Außerdem werden wir positive Bekräftigungen kennenlernen und anwenden, die im täglichen Leben genutzt werden können.

Bitte mitbringen: Stift, Notizblock

NEU

Dreammaker - Lebe deinen Traum

Jacqueline Schuster	10-015
Samstag, 9.5.2020	10.00 - 16.00 Uhr
1 Tag	20,00 €
Interimsgebäude VHS 1. OG	Zi-Nr. 121, Raum 1 rechts

Du hast einen Lebenstraum / Wunsch? Du weißt nicht, wie du ihn erreichst? Wir führen Methoden durch, die dir helfen einen systemischen und klaren Plan für dich selbst zu erstellen. Diesen kannst du dann gut erreichen. Du findest Energie und Motivation um deine ersten Schritte allein zu wagen. Es wird eine Pause von einer Stunde geben.

Bitte mitbringen: Stift, Notizblock, Materialkosten von 3,00 € (Direkt vor Ort zu bezahlen, für Workbook)

NEU

Work-Life-Balance

Jacqueline Schuster	10-016
Samstag, 21.3.2020	10.00 - 16.00 Uhr
1 Tag	20,00 €
Interimsgebäude VHS 1. OG	Zi-Nr. 121, Raum 1 rechts

Du fühlst dich überfordert? Weißt nicht mehr, was Freizeit ist? Du bist nur noch matt und müde? Bringe dein Leben mit dem Beruf in Einklang. Finde dein Zeitmanagement und schaffe dir deinen Ausgleich. Organisiere Aufgaben und setze Prioritäten richtig. Finde raus, was du brauchst, um motiviert und mit Energie durch Beruf und Leben zu gehen. Ein Workshop mit Theorie und Praxisteilen im Wechsel.

Bitte mitbringen: Stift, Notizblock, Materialkosten von 3,00 € (Direkt vor Ort zu bezahlen, für Workbook)

NEU

Wann darf ich, ich sein?

Für sich verinnerlichen, wie gehe ich achtsam mit mir um

Jacqueline Schuster	10-017
Dienstag, 5.5.2020	19.00 - 22.00 Uhr
1 Abend	10,00 €
Evang.-Luth. Gemeindehaus Kalchreuth, Raum 1.06	

Gehst du mit jeder Situation achtsam mit dir um? Möchtest du mehr Zeit für dich und deine Bedürfnisse haben? Wie erhältst du die Motivation dazu und das Durchhaltevermögen um die eigene Balance wieder zu finden? Um diese Fragen dreht sich der Workshop. Die Dozentin stellt die Module in Theorie und Praxis vor, du wirst diese dann im Stillen anwenden. Dadurch erarbeitest du dir deine eigenen Lösungen. Für die Übung auch nach dem Kursabend erhält jeder ein Workbook.

Bitte mitbringen: Stift, Notizblock, Materialkosten von 3,00 € (für Workbook, direkt vor Ort zu bezahlen)

NEU

Sei direkt

Kommunikation mit innerer Stärke

Jacqueline Schuster	10-018
Dienstag, 16.6.2020	19.00 - 22.00 Uhr
1 Abend	10,00 €
Evang.-Luth. Gemeindehaus Kalchreuth, Raum 1.06	

In Gesprächen kommst du kaum zu Wort? Immer wieder kommst du in Konflikte mit anderen? Wir sehen uns an, wie wir auf Menschen wirken und wirken wollen und betrachten die Beziehungen mit anderen. Mit diesem Wissen kannst du Techniken entwickeln, jedem freundlich, klar und ohne Emotionen das zu sagen, was du ihm wirklich mitteilen möchtest. Ein Workshop um besser zu kommunizieren, Konflikte zu vermeiden, sich selbst zu reflektieren und Gelerntes aktiv im Alltag umzusetzen.

Bitte mitbringen: Stift, Notizblock

NEU

Der „persönliche“ Auftritt

Modulreihe (3-tlg.) - Kompetenztraining für Erwachsene

Die Module 1-3 bauen aufeinander auf. Die Buchung eines einzelnen Moduls ist möglich. Die Teilnahme an allen Einheiten bietet den Vorteil, gezielter und fundierter von den darauffolgenden Kursinhalten zu profitieren.

1. Modul: „Körpersprache und Präsenz“

Kerstin Körner	10-019
Samstag, 2.5.2020	9.30 - 16.30 Uhr
1 Tag	29,00 €
Interimsgebäude VHS 1. OG	Zi-Nr. 123, Raum 1 links

Wie wirke ich? Wie kann ich überzeugender sein? Körpersprache, Stimme, Präsenz, Interaktion und ihr Zusammenspiel stehen im Mittelpunkt der Arbeit. Anhand von Situationsbeispielen aus Alltags- und Berufsleben beschäftigen wir uns mit unserer Wirkung, auf der Basis von Übungen aus der Theaterarbeit nähern wir uns der Erweiterung des eigenen Ausdrucks- und Handlungsspektrums. Nicht allgemeingültige Konzepte, sondern individuelle Lösungen stehen im Vordergrund. Meine Körpersprache entscheidet zu einem Großteil darüber, welchen Eindruck ich vermittele. Auf dieser Ebene kommuniziere ich stärker, als durch die Inhalte der gesprochenen Worte. Körpersprache zu verstehen, hilft souveräner aufzutreten und andere besser einzuschätzen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, eine Decke/Matte, Stift, Notizblock, Trinken, Essen

2. Modul: „Stimme, Sprache, Dialog“

Kerstin Körner	10-020
Samstag, 9.5.2020	9.30 - 16.30 Uhr
1 Tag	29,00 €
Interimsgebäude VHS 1. OG	Zi-Nr. 123, Raum 1 links

Stimme und Sprache bilden den zweiten wesentlichen Baustein menschlicher Kommunikation. Stimmwirkung und Sprachklang entscheiden neben der Körpersprache darüber, ob meine beabsichtigte Botschaft beim Zuhörer ankommt. Wie ich etwas sage, ist weitaus entscheidender als gesprochene Worte. Passen Stimme, Sprache und körpersprachliche Signale zusammen, bin ich überzeugender.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, eine Decke/Matte, Stift, Notizblock, Trinken, Essen

3. Modul: „Wirkungsvoll präsentieren“

Kerstin Körner	10-021
Samstag, 16.5.2020	9.30 - 16.30 Uhr
Sonntag, 17.5.2020	9.30 - 14.30 Uhr
2 Tage	45,00 €
Interimsgebäude VHS 1. OG	Zi-Nr. 124, Raum 2 links

Reden, Referate, Vorträge & Präsentationen gehören zu Situationen im Privaten (Feiern/Feste), zum Engagement in Vereinen sowie zu Ausbildung und Beruf. Eine Rede kann inhaltlich noch so fundiert sein, wenn die Vortragende Person durch seine Art der Präsentation nicht überzeugt, bleibt das interessanteste Thema wirkungslos.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, eine Decke/Matte, Stift, Notizblock, Trinken, Essen, Notiz/kurzer Ausschnitt eines für Sie interessanten Themas und eines bereits gehaltenen Vortrages/Präsentation

LERNEN / ENTWICKLUNG KINDER

JUNGE
VHS

KidsSafe-Kinderschutztraining®

Sicherheit kann man lernen – für Schüler 1. - 6. Klasse

Rainer Frank	10-022
Montag, 29.6.2020	15.00 - 17.30 Uhr
1 Nachmittag	20,00 €
Grundschule Brand	Turnhalle

Die Kinder lernen Streitsituationen zu vermeiden und wenn erforderlich, in einem angemessenen Rahmen zu handeln. In Konfliktsituationen lernen die Kinder sich einfach aber wirkungsvoll zu verteidigen. Die Kinder steigern spürbar ihr Selbstbewusstsein, verlassen die Opferrolle und werden weder Opfer noch Täter von Gewalttaten. Die Kinder üben richtige und einfache Verhaltensweisen sowie die Entwicklung eines „Gefahrenfrühwarn-Systems“ im Umgang mit fremden Erwachsenen: wie verhalte ich mich, wenn mich z.B. an der Bushaltestelle ein Fremder anspricht, ein Fahrzeug neben mir anhält/herfährt oder ich nach dem Weg gefragt werde? Wie flüchte ich richtig, wie mache ich auf mich aufmerksam, wo bekomme ich Hilfe und wie erreiche ich, dass mir von Passanten auch wirklich geholfen wird? Und warum sollte ich niemals jemandem folgen, der mir Hundewelpen oder Süßigkeiten verspricht? Wer ist überhaupt ein „Fremder“? Unser Training hat ein klares Ziel: sichere, fröhliche und selbstbewusste Kinder. Alle Eltern erhalten wichtige schriftliche Sicherheitstipps. Der Kurs findet ohne Eltern statt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Getränk

JUNGE
VHS

Helle Köpfchen

Interaktives Lern-Fördertraining für Schüler 3. + 4. Klasse

Gaby Ochner	10-023
Freitag, 6.3.2020	14.00 - 15.00 Uhr
15 Nachmittage	50,00 €
Schule Heroldsberg	Spielezimmer

Eine geschulte Konzentrationsfähigkeit, Merkfähigkeit und Wahrnehmung sind wichtige Voraussetzungen für entspanntes und effektives Lernen. Mit Spielen, interaktiven Aktionstischen, mit der Vermittlung von Lernstrategien, mit Knobeilen und Entspannungsübungen sorgen wir für helle Köpfchen und schaffen es, dass Lernen Spaß macht. Durch die gesteigerte Leistungsfähigkeit, die größere Merkspanne und die erhöhte Informationsverarbeitungsgeschwindigkeit erlangen die Kinder rundum mehr Lernkompetenz.

JUNGE
VHS

Wege aus der Prüfungsangst

„Du schaffst das“

Regina Mehl	10-024
Donnerstag, 26.3.2020	19.30 - 21.00 Uhr
1 Abend	6,00 €
Interimsgebäude VHS 1. OG	Zi-Nr. 121, Raum 1 rechts

Wie Prüfungsangst entsteht, woran man sie erkennt und was Kinder, Jugendliche und ihre Eltern tun können, um sie zu überwinden. Prüfungen begleiten uns durch das ganze Leben (Schule, Studium und Beruf/Weiterbildung). Vor lauter Anspannung können manche Menschen nicht richtig lernen und in der Prüfungssituation fällt ihnen nichts ein. Herzklopfen, feuchte Hände, Magenschmerzen, Übelkeit und Schlafstörungen sind als Begleiterscheinung keine Seltenheit. Die Angst vor dem Versagen setzt einen Teufelskreis in Gang. Im Vortrag werden die vielfältigen Ursachen der Prüfungsangst praxisnah besprochen und verschiedene Möglichkeiten aufgezeigt, wie Betroffene ihre Angst reduzieren können. Mit konkreten Übungen und Beispielen aus der Praxis gibt es außerdem Tipps, wie Eltern ihren Kindern bei der Überwindung der Prüfungsangst helfen können.

Bitte mitbringen: Stift, Notizblock

NEU
JUNGE
VHS

Lernlust statt Notenfrust

Motivation für den inneren Schweinehund

Regina Mehl	10-025
Dienstag, 28.4.2020	19.30 - 21.00 Uhr
1 Abend	6,00 €
Interimsgebäude VHS 1. OG	Zi-Nr. 121, Raum 1 rechts

Lernen begleitet uns durch unser ganzes Leben. Oft ist es spielerisch und leicht, manchmal gestaltet es sich als langwieriger, mühsamer Prozess, der jede Freude vermissen lässt. Der Vortrag zeigt auf wie unser Gehirn Informationen speichert, welche Auswirkungen unser internes Belohnungssystem und unsere Emotionen auf unseren Lernerfolg haben und welche Rolle unsere Motivation, Erfolg/Misserfolg dabei spielen. Mit praktischen Beispielen und konkreten Anregungen für den Lernalltag richtet sich dieser Vortrag an SchülerInnen, Auszubildende und StudentInnen, die ihre Lernmotivation und ihren Lernerfolg steigern möchten. Er bietet Eltern hilfreiche Impulse zur Gestaltung von Lernsituationen ihrer Kinder und gibt Teilnehmern einen Überblick zum gehirngerechten Lernen.

Bitte mitbringen: Stift und Notizblock

SEMINARE FÜR PÄDAGOGISCHES PERSONAL

NEU

Kinder stärken

„Spielzeugfreie Zeit“ fördert das Sozialverhalten

Christine Böhm / Martina Langenbacher	10-026
Dienstag, 12.5.2020	15.00 - 18.00 Uhr
1 Nachmittag	10,00 €
Interimsgebäude VHS 1. OG	Zi-Nr. 121, Raum 1 rechts

Im Ev. Kindergarten Sonnenschein in Forth werden immer zum Ende des Kindergartenjahres für eine Zeit von 3 Monaten zusammen mit den Kindern das Spielzeug und die Materialien (auch Scheren, Stifte und Papier) in den „Urlaub“ geschickt. Die Möbel bleiben, Decken und Kissen stehen weiterhin zur Verfügung. Auf Nachfrage können die Kinder Materialien und Werkzeuge benutzen, aber kein Spielzeug. Das pädagogische Personal begibt sich verstärkt in die Beobachterrolle, greift in gefährlichen Spiel- bzw. Konfliktsituationen ein und unterstützt die Kinder in ihrer sprachlichen Entwicklung. In drei Feldern sollen die Kinder gestärkt werden: Förderung der Kreativität und Phantasie, Förderung der Kommunikation und des Sozialverhaltens, Stärkung des Selbstbewusstseins. Diese Stärkung schützt sie vor möglichen Suchtgefahren. Denn die Erfahrung hat gezeigt, dass die Kinder gefährdet sind, welche in ihrer Kindheit/Jugend überwiegend Passivität und Konsum erfahren haben. Wir bieten als Abschluss eine Gesprächs- bzw. Diskussionsrunde an.

NEU

Bindungsentwicklung

Feinfühligster Umgang mit Kindern

Kinder von 0-3 Jahren

Renate Abeßer	10-027
Montag, 23.3.2020	15.00 - 18.00 Uhr
1 Nachmittag	30,00 €
Interimsgebäude VHS 1. OG	Zi-Nr. 121, Raum 1 rechts

Kinder von 3-6 Jahren

Renate Abeßer	10-028
Montag, 27.4.2020	15.00 - 18.00 Uhr
1 Nachmittag	30,00 €
Interimsgebäude VHS 1. OG	Zi-Nr. 121, Raum 1 rechts

Im Kita-Alter machen Kinder bedeutsame Entwicklungsschritte im Denken und im Handeln. Sie erwerben ein differenziertes Verständnis von Gefühlen, Beziehungen und sozialen Situationen. In dieser Fortbildung beschäftigen wir uns damit, wie wir sie dabei unterstützen können: Was sind die emotionalen Grundbedürfnisse von Kindern und warum ist ein feinfühligster Umgang damit so wichtig für die Entwicklung? Wie kann man Kinder bei der Gefühlsregulation unterstützen und was bedeutet das für den Umgang mit Konflikten? Wie kann ich den Entwicklungsstand und die Individualität eines Kindes berücksichtigen? Wie kann ich Grenzen setzen, ohne die Beziehung zum Kind zu gefährden? Mit diesen Fragen beschäftigen wir uns in Theorie und Praxis anhand von Fallbeispielen.



Gesellschaft

NEU Gelingende Kommunikation

Systemischer Handwerkskoffer für konstruktive Gespräche

Renate Abeßer **10-029**
Mittwoch, 24.6.2020 **15.00 - 18.00 Uhr**
1 Nachmittag **30,00 €**
Interimsgebäude VHS 1. OG **Zi-Nr. 122, Raum 2 rechts**

Elternarbeit und Zusammenarbeit mit KollegInnen und Vorgesetzten sind zentrale Bestandteile der Arbeit in der Kita. Dazu gehört auch eine souveräne Gesprächsführung, besonders in Konfliktsituationen und bei schwierigen Themen. Wir werden uns unter systemischem Blickwinkel mit dem Thema Kommunikation beschäftigen: Wie kann ich eine positive Gesprächsatmosphäre schaffen? Wie habe ich eine Chance, bei meinem Gegenüber Ressourcen zu aktivieren und Widerstände abzubauen? Wie kann ich meinen Blick auf Situationen durch „Reframing“ und Inblicknahme von Kontextfaktoren verändern? Neben hilfreichen Haltungen und Gesprächsmethoden lernen Sie Gesprächsleitfäden für Konflikte, Kritik- und Beschwerdegespräche kennen. Die Theorie wird durch praktische Übungen belebt.

NEU Die Herausforderung in der Kita

Erwartungsvielfalt von außen – Erfüllungsdruck von innen

Marita Link **10-030**
Donnerstag, 16.7.2020 **9.00 - 15.00 Uhr**
1 Tag **60,00 €**
Interimsgebäude VHS 1. OG **Zi-Nr. 121, Raum 1 rechts**

Wege zur Verwurzelung in einem souveränen Selbstmanagement. Die Wirklichkeit von Kitas ist geprägt von Veränderungen und neuen fachlichen und gesellschaftspolitischen Herausforderungen. Veränderungen und Wandel gehören immer mehr zum pädagogischen Alltag. Diese emotionale Beanspruchung führt auf Dauer unweigerlich zu einem „inneren Sättigungserleben“. Gereiztheit, Verdrossenheit, Ohnmacht und innere Kraftlosigkeit sind häufig die Folgen dieser emotionalen Herausforderung. Die Fortbildung wird Ihnen eine Erweiterung Ihrer Wahrnehmungs- und Handlungsspielräume eröffnen und somit den Weg vom täglichen Problemraum in die neuen Lösungsräume ermöglichen. Weitere Inhalte: Fach- und Metaimpulse durch die Referentin, innere Saboteure und Antreiber: Arbeit mit dem inneren Team, eigenes Emotionsmanagement kennenlernen und entwickeln, Persönliche Werte leben und nach AUSSEN wertschätzend kommunizieren und Praxistransfer.

NEU Selbstfürsorge

„Mir gehen Luft und Freude aus!“ – Coachingwerkstatt

Marita Link **10-031**
Mittwoch, 22.7.2020 **9.00 - 15.00 Uhr**
1 Tag **60,00 €**
Interimsgebäude VHS 1. OG **Zi-Nr. 121, Raum 1 rechts**

In jeder pädagogischen Alltagspraxis finden wir sie, die Situationen, die uns herausfordern und uns an die Grenzen unserer Professionalität und Souveränität bringen. Wir wollen uns in dieser Coachingwerkstatt von „Last“ befreien und uns ein Stück an „Freude“ in unseren beruflichen Alltag zurückholen. Weitere Inhalte: Fach- und Metaimpulse durch die Referentin, innere Saboteure und Antreiber erkennen, eigenes Emotionsmanagement kennenlernen und entwickeln, Persönliche Werte leben und nach AUSSEN wertschätzend kommunizieren und Praxistransfer.

NEU Inklusion

Locker bleiben, aber aufmerksam

Andy Bernard **10-032**
Samstag, 21.3.2020 **10.00 - 15.00 Uhr**
1 Tag **gebührenfrei**
Interimsgebäude VHS 1. OG **Zi-Nr. 124, Raum 2 links** 

Inklusion bedeutet, dass jeder dazu gehört. Egal wie man aussieht, welche Sprache man spricht, welchem Geschlecht man sich zuordnet, wie alt man ist, welche Religion oder Beeinträchtigung man hat. Der Workshop ist für alle Interessenten offen, richtet sich jedoch (insbesondere) an Gruppen- oder KursleiterInnen, an TrainerInnen, BetreuerInnen, LehrerInnen sowie ErzieherInnen. Unter dem Leitsatz „Locker bleiben - aber aufmerksam“, wird Ihnen in diesem Workshop eine pädagogische Haltung angeboten, die das Rad nicht neu erfindet und dennoch hilft, inklusiver zu handeln. Das Seminar wird dazu Raum bieten, sich ganz persönlich mit der eigenen, inklusiven Haltung auseinander zu setzen. Wir werden uns gemeinsam mit Fragestellungen befassen, die das Thema Inklusion in den Bereichen außerschulische Bildung, Jugendarbeit und Freizeitangebote aufwirft und diese gemeinsam diskutieren. Eine Kooperation mit der Lebenshilfe Erlangen.

Bitte mitbringen: Spezifische Fragen, persönliche Vorerfahrungen

Bildungs- & Erlebnisreihe

in Kooperation mit den Landwirtschaftlichen Lehranstalten Triesdorf

Die Volkshochschulen in Mittelfranken kooperieren seit Herbst 2016 mit den Landwirtschaftlichen Lehranstalten im Bildungszentrum Triesdorf. Das Bildungszentrum Triesdorf besteht aus einer Vielfalt von Einrichtungen aus den Bereichen Landwirtschaft, Ernährung, Energie und Umwelt. Mehr als 3.400 Schüler und Studenten aus dem In- und Ausland nutzen das Angebot. Exklusiv für die mittelfränkischen Volkshochschulen wurden für das Jahr 2020 einige schöne und interessante Angebote vereinbart, die wir Ihnen hier gerne vorstellen möchten. Bitte beachten Sie, dass die Anmeldungen immer an die durchführende VHS zu richten ist (s. Programmtext).



Fische räuchern

Jürgen Balk **H23741F**
Mittwoch, 25.3.2020 **13.00 - 16.00 Uhr**
1 Nachmittag **27,00 €**
Bildungszentrum Triesdorf **Fachbereich Ernährung**
Steingrubenstr. 4, Weidenbach

Anmeldung nur über die VHS Landkreis Ansbach
unter Tel. 09 81 468 - 61 11 www.vhs-lkr-ansbach.de

Alles zum Fische räuchern – vom Schlachten, Vorbereiten bis zur Verwendung des Räucherfisches.

Bitte mitbringen: Schürze, Behälter für Kostproben

Obstbaumschnittkurs

Simon Schnell **F10601**
Samstag, 28.3.2020 **9.00 - 17.00 Uhr**
1 Tag **55,00 €, inkl. Verpflegung**
Bildungszentrum Triesdorf **Seminarraum Hofgartenschloss**
Hofgartenweg 5, Weidenbach

Anmeldung nur über die VHS Gunzenhausen
unter Tel. 0 98 31 881 56-0 www.vhs-gunzenhausen.de

Einsteiger und Hobbygärtner erlernen an einem Tag die Grundlagen des Obstbaumschnittes. Dabei werden verschiedene Pflanz- und Pflegeschneidmaßnahmen erklärt und praktisch demonstriert. Des Weiteren stehen verschiedene Schneidwerkzeuge und Aufstiegshilfen zur Verfügung, um die Teilnehmer in den richtigen Umgang und die Auswahl der Werkzeuge einweisen zu können. Kaffee/Tee, Kaltgetränke sowie Butterbrezen, Kuchen und ein Mittagessen sind im Preis inbegriffen. Werkzeug wird gestellt.

Bitte mitbringen: Wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk

Familienerlebnistag in den Osterferien

Susann Seidl	F12201
Donnerstag, 16.4.2020	10.00 - 16.00 Uhr
1 Tag	16,50 € (Erwachsener)
	11,50 € (Kind von 3-14 Jahren)
	inkl. Verpflegung
Bildungszentrum Triesdorf	Infozentrum
Markgrafenstr. 12, Weidenbach	
Anmeldung nur über die VHS Oberasbach	
unter Tel. 09 11 96 97-148	
www.vhs-oberasbach.de	

Mit moderner Landwirtschaft auf Du und Du - Familien erforschen die Landwirtschaft von heute. In altersgerechten Führungen zu den Themen: „Wo kommt die Milch her?“, „Hahn - Henne - Ei“ und „Fleißiges Bienechen“ sowie Spannendes bei den Schafen, wird viel Wissenswertes über die „Landwirtschaft von heute“, fernab der verklärten Bilderbuchromantik der „Landwirtschaft von damals“, vermittelt. Die Triesdorfer Mensa versorgt die „Aktiven“ mit einem warmen Mittagessen, sowie am Nachmittag mit Kaffee und Kuchen.

Bitte mitbringen: Wetterfeste Kleidung

Obstbäume veredeln für Jedermann

Simon Schnell	F10701
Samstag, 25.4.2020	9.00 - 17.00 Uhr
1 Tag	70,00 €, inkl. Verpflegung
Bildungszentrum Triesdorf	Seminarraum Hofgartenschloss
Hofgartenweg 5, Weidenbach	
Anmeldung nur über die VHS Gunzenhausen	
unter Tel. 0 98 31 881 56-0	
www.vhs-gunzenhausen.de	

Einsteiger erlernen an einem Tag die Fertigkeiten der sortenreinen Vermehrung von Obstgehölzen. Dabei wird zunächst die Reisergerinnung, Lagerung und Vorbereitung erklärt und anschließend wird der sogenannte Kopulationsschnitt an Weidenruten geübt. Danach veredelt jeder Teilnehmer seine eigenen Apfelbäumchen mit der gewünschten Sorte bzw. Unterlage, die er am Kursende mitnehmen darf. Kaffee/Tee, Kaltgetränke sowie Butterbrezen, Kuchen und ein Mittagessen sind im Preis inbegriffen. Werkzeug wird gestellt.

Bitte mitbringen: Wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk

GenussReich – Frühlingsfrisch

Marlene Hofmann, Hausw. Betriebsleitung	H23742F
Mittwoch, 29.4.2020	19.00 - 22.00 Uhr
1 Abend	28,00 €, inkl. Materialkosten
Bildungszentrum Triesdorf	Fachbereich Ernährung
Steingrubenstr. 4, Weidenbach	
Anmeldung nur über die VHS Landkreis Ansbach	
unter Tel. 09 81 468 - 61 11	
www.vhs-lkr-ansbach.de	

Frühlingserwachen mit Rhabarber, Bärlauch & Co. Gesund, praktisch, gut!

Bitte mitbringen: Schürze, Behälter für Kostproben

Kochidee zum Muttertag

Sabine Bittel	M51741F
Freitag, 8.5.2020	15.00 - 18.00 Uhr
1 Nachmittag	16,00 €, inkl. Materialkosten
Bildungszentrum Triesdorf	Fachbereich Ernährung
Steingrubenstr. 4, Weidenbach	
Anmeldung nur über die VHS Landkreis Ansbach	
unter Tel. 09 81 468 - 61 11	
www.vhs-lkr-ansbach.de	

Ihr habt Spaß am Kochen? Mit unseren Rezepten könnt ihr zuhause easy ein ganzes Menü kochen und das nicht nur am Muttertag.

Bitte mitbringen: Schürze, Behälter für Kostproben

Triesdorf hautnah

Eine Führung der besonderen Art!

Otto Körner, Direktor BZ Triesdorf	20S1316
Freitag, 15.5.2020	13.30 - 16.00 Uhr
1 Nachmittag	8,00 €, inkl. Materialkosten
Bildungszentrum Triesdorf	Infozentrum
Markgrafenstr. 12, Weidenbach	
Anmeldung nur über die VHS Oberasbach-Rosstal	
unter Tel. 0 91 27 90 10 70	
www.vhs-oberasbach-rosstal.de	

Triesdorf ist die ehemalige Sommerresidenz der Markgrafen von Brandenburg-Ansbach und Sitz der Landwirtschaftlichen Lehranstalten. Die vom Bezirk Mittelfranken getragene Einrichtung ist eine traditionsreiche und renommierte Institution in der modernen landwirtschaftlichen Aus- und Fortbildung. Bei dieser Führung erleben Sie unter anderem hautnah, was man unter einer „gläsernen Kuh“ oder einem „Melkroboter“ versteht, währenddessen Sie den modernsten Kuhstall Deutschlands besichtigen. Sie werden auf eine inspirierende Reise in die Vergangenheit mitgenommen, als die Markgrafen in Triesdorf noch das Regiment führten. Vorbei an schönen Alleen, Obstanlagen und historischen Gebäuden können Sie in einer reizvollen Naturumgebung den Geschichten aus vergangener Zeit lauschen.

GenussReich – Sommerleicht

Marlene Hofmann	H23743F
Mittwoch, 8.7.2020	19.00 - 22.00 Uhr
1 Abend	27,00 €, inkl. Materialkosten
Bildungszentrum Triesdorf	Fachbereich Ernährung
Steingrubenstr. 4, Weidenbach	
Anmeldung nur über die VHS Landkreis Ansbach	
unter Tel. 09 81 468 - 61 11	
www.vhs-lkr-ansbach.de	

Sommerhits - frisch und einfach gut! Leichte Gerichte schnell zubereitet.

Bitte mitbringen: Schürze, Behälter für Kostproben



BIRKMANN
Bestattungen

seit 1961

Planen bis ins letzte Detail?

Vorsorge – eine Sorge weniger.

Eschenau | Eckentaler Str. 16 | 09126/298 45 35
 Lauf | Hersbrucker Str. 33/35 | 09123 / 97300
 Schwaig | Schulstr. 1 | 0911 / 570 39 000

www.birkmann-begleitet.de

Partner des Kuratoriums
 Deutsche Bestattungskultur GmbH
 und der Deutschen Bestattungsvorsorge Treuhand AG

Seminare für Vereinsmitglieder

Für ehrenamtlich Engagierte in Vereinen.



In Kooperation mit dem Ehrenamtsbüro des Landratsamtes Erlangen-Höchststadt. Kostenfreie Seminare für Vereinsmitglieder und ehrenamtlich Engagierte. Die Angebote wechseln zwischen den Volkshochschulen, sodass jedes Seminar auch einmal in Eckental für Sie angeboten werden kann. Bitte beachten Sie, dass die Anmeldung immer an die durchführende Volkshochschule zu richten ist (s. Programmtext).
www.erlangen-hoechststadt.de/leben-in-erh/ehrenamt/vortraege-workshops/

Stellst du mir 'ne Spendenquittung aus!?

Wolfgang Wölflé
Dienstag, 17.3.2020
1 Abend
Interimsgebäude VHS 1. OG
19.00 - 20.30 Uhr
gebührenfrei
Zi-Nr. 121, Raum 1 rechts
11-001

Anmeldung bis 3.3.2020 nur über die VHS Eckental unter www.vhs-eckental.de.

Spenden sind im Vereinsalltag gerne gesehen. Aber der richtige Umgang mit Geldspenden, Sachspenden, Aufwandsspenden und Spendenbescheinigungen will gelernt sein. Wolfgang Wölflé, selbst jahrelang Schatzmeister in einem großen Verein, zeigt, welche Anforderungen die Finanzverwaltung an Vereine und ihre Spendenpraxis stellt und klärt über Mittelverwendung und Spendenhaftung auf.

Rhetorik-Crashkurs

Für ehrenamtlich Engagierte

Jutta Jürgen
Montag, 29.6.2020
Interimsgebäude VHS 1. OG
1 Abend
17.30 - 21.00 Uhr
Zi-Nr. 123, Raum 1 links
gebührenfrei
11-002

Anmeldung bis 15.6.2020 nur über die VHS Eckental unter www.vhs-eckental.de.

Reden halten vor Mitgliedern, Veranstaltungen leiten, EntscheiderInnen überzeugen, mit der Presse reden – es gibt viele Momente, in denen wir uns wünschen, überzeugend, sympathisch und kompetent auf andere zu wirken. Im Rhetorik-Crashkurs bekommen Sie wertvolle Tipps und Methoden an die Hand, die Sie unterstützen diesem Ziel näher zu kommen. Praktische Übungen und theoretische Grundlagen machen Sie fit für die rhetorischen Herausforderungen im Ehrenamt.

Anerkennung für Ehrenamtliche

Wie sagen wir „Danke“ im Verein?

Wolfgang Neumüller
Donnerstag, 7.5.2020
1 Abend
Interimsgebäude VHS 1. OG
17.30 - 20.30 Uhr
gebührenfrei
Zi-Nr. 122, Raum 2 rechts
11-003

Anmeldung bis 23.4.2020 nur über die VHS Eckental unter www.vhs-eckental.de.

Ohne ehrenamtliches Engagement der Mitglieder ist kein Verein überlebensfähig. Nicht nur in die Vorstandsarbeit, sondern auch in Arbeitsdiensten, Veranstaltungen, Training und Verwaltung fließen viele Stunden ehrenamtlicher Arbeit. Auch und weil diese meist unentgeltlich erfolgt, bedarf es einer ausdifferenzierten und wirksamen Anerkennungskultur, um die Leistungen zu würdigen, die Motivation der bereits Engagierten aufrecht zu erhalten und neue Mitglieder zu gewinnen. Welche Möglichkeiten gibt es dafür? Im gegenseitigen Austausch werden gute Beispiele aus der Praxis, Erwartungen und Bedürfnisse von Ehrenamtlichen und organisatorische Grundlagen für eine funktionierende und wertschätzende Anerkennungskultur erarbeitet und die Anerkennungskultur in der eigenen Organisation reflektiert.

Aufsichtspflicht in der Kinder-/Jugendarbeit

Stefan Obermeier
Dienstag, 21.4.2020
1 Abend
Interimsgebäude VHS 1. OG
18.00 - 21.15 Uhr
gebührenfrei
Zi-Nr. 121, Raum 1 rechts
11-004

Anmeldung bis 3.4.2020 nur über die VHS Eckental unter www.vhs-eckental.de.

Kaum ein Begriff innerhalb der Jugendarbeit ist (zu Unrecht) derart gefürchtet und daher zwangsläufig auch missverstanden wie die „Aufsichtspflicht“. Fast alle, die ehrenamtlich mit Kindern und Jugendlichen zu tun haben, wissen, dass Aufsichtspflicht irgendwie und irgendwo existiert, aber nicht alle wissen um die Bedeutung dieser Verpflichtung für die eigene Tätigkeit in der Jugendarbeit. Die Veranstaltung soll helfen, Licht in das Dickicht rund um die Rechtsfragen zur Aufsichtspflicht zu bringen.

WordPress

Erstellung einer Vereins-Homepage

Tobias Preiß
Samstag, 4.7.2020
1 Tag
VHS Höchstadt
Bergstraße 6, Höchstadt
9.00 - 15.00 Uhr
gebührenfrei
Ritter-von-Spix-Schule, EDV-Raum 210
201090104

Anmeldung bis 25.6.2020 nur über die VHS Höchstadt unter Tel. 09193 50 33 16-323 www.hoechststadt-vhs.de

Ob Gesangsverein, Wohltätigkeitsorganisation, Kegelclub oder Sportverein: Ohne Homepage geht es kaum mehr. Wordpress ist ein leicht bedienbares kostenloses Content-Management-System und gut geeignet für die Erstellung von Websites und Blogs. Hier lernen Sie Basiswissen über Web-Seiten, Allgemeines über das Web-Design mit WordPress und können im Rahmen des Wordshops eine eigene Seite erstellen. Außerdem gibt der Referent Tipps zur Suchmaschinenoptimierung (SEO) und Einbindung von Social Media.

Spot on! Rein ins Rampenlicht

YouTube für den Verein nutzen

Saskia Kreutzer
Samstag, 25.4.2020
1 Tag
VHS Erlangen,
Friedrichstr. 17, Erlangen
10.00 - 16.30 Uhr
gebührenfrei
EDV-Raum 04
2 OS 20 45 03

Anmeldung bis 16.4.2020 nur über die VHS Erlangen unter Tel. 09131 86-26 68 www.vhs-erlangen.de

Mehr denn je kommuniziert die Menschheit über audiovisuelle Inhalte miteinander. Ein wichtiges Instrument der Film-Kommunikation ist YouTube. Auch Vereine profitieren durch ein offensives Video-Marketing: Es steigert die Bekanntheit und ist flächendeckend verbreitet. In der Schulung wird aufgezeigt, worauf es bei der Erstellung eines Videos und dem Umgang mit YouTube ankommt. Außerdem bekommen Sie einen Einblick in die wichtigsten Hintergründe und Fakten zu YouTube, individuelle Tipps und Tricks für Inhalte, die auf Vereine zugeschnitten sind und einen Einblick in den Umgang mit der Suchmaschine YouTube. Gerne gehen wir auch auf mitgebrachte Projekte oder schon bestehende Channel als Beispiel ein und zeigen direkt daran Optimierungsmöglichkeiten.

Öffentlichkeitsarbeit ist mehr als Werbung

Ella Schindler	201090102
Samstag, 9.5.2020	9.30 - 13.30 Uhr
1 Tag	gebührenfrei
VHS Höchstadt	Kommunaler
FoKuFa	Versammlungsraum
Anmeldung bis 23.4.2020 nur über die VHS Höchstadt	
unter Tel. 09193 50 33 16-323 www.hoechststadt-vhs.de	

Engagierte, die bei Vereinen, Projekten, Angeboten und Einrichtungen des Bürgerschaftlichen Engagements aktiv sind, können in diesem Workshop die Bestandteile einer umfassenden Öffentlichkeitsarbeit sowie die Grundlagen der Pressearbeit kennenlernen. Themen sind u.a. Kommunikation und Kontaktpflege über Flyer, Plakate oder Websites, Veranstaltungsmanagement, Entwicklung eines Kommunikationskonzepts. Der Workshop bietet einen Einblick in die Mechanismen der Medien und praktische Übungen zu Pressemitteilungen, Interviews und Pressegesprächen.

Bitte mitbringen: Verpflegung

Grundlagen des Vereinssteuerrechts

Tobias Bergbauer	201090103
Donnerstag, 25.6.2020	18.00 - 21.00 Uhr
1 Abend	gebührenfrei
VHS Höchstadt	Kommunaler
FoKuFa	Versammlungsraum
Anmeldung bis 18.6.2020 nur über die VHS Höchstadt	
unter Tel. 09193 50 33 16-323 www.hoechststadt-vhs.de	

Wie ist die Buchhaltung eines gemeinnützigen Vereins aufgebaut? Was verbirgt sich hinter den vier Tätigkeitsbereichen „Ideeller Tätigkeitsbereich“, „Vermögensverwaltung“, „Zweckbetrieb“ und „Wirtschaftlicher Geschäftsbetrieb“? Welche steuerlichen Konsequenzen ergeben sich aus den einzelnen Bereichen? Was ist bei der Tombola zur Weihnachtsfeier zu beachten? Welche Fallstricke können bei einer Jubiläumsfeier lauern? Diese und noch viel mehr Fragen aus dem Alltag von Vereinen werden in dem Seminar von Steuerberater Tobias Bergbauer beantwortet.

„Wenn nur das Geld da wäre, ...

... würde ich und könnten wir...“

Monika Nickles	C511
Montag, 13.7.2020	17.30 - 20.30 Uhr
1 Abend	gebührenfrei
VHS Herzogenaurach	Seminarraum VHS regional
Langenzenner Str. 3, Herzogenaurach	
Anmeldung bis 6.7.2020 nur über die VHS Herzogenaurach	
unter Tel. 09132 901320 www.vhs-herzogenaurach.de	

Informationen und Tipps rund um „Wenn nur das Geld da wäre, würde ich und könnten wir...“. Oft reichen die finanziellen Mittel, die sich aus Zuschüssen und Mitgliedsbeiträgen summieren, nicht aus um Ihre gute Arbeit weiterzuentwickeln, neue Ideen umzusetzen oder ein Projekt zu finanzieren. Monika Nickles informiert über den Unterschied zwischen Spende und Sponsorenleistung. Sie zeigt auf, welche Möglichkeiten der Geldgewinnung genutzt werden können und was es dabei zu beachten gilt. Wie kann eine passende Stiftung gefunden und dann dort ein verständlicher Antrag gestellt werden? Aber auch kreative Methoden beim Geldsammeln sind gefragt. Gemeinsam können Ideen ausgetauscht und entwickelt werden.

Satzungsrecht und Satzungscheck

Die Grundlage des Vereins zeitgemäß anpassen

Markus Laymann	2 OS 20 45 01
Samstag, 20.6.2020	10.00 - 16.30 Uhr
1 Tag	gebührenfrei
VHS Erlangen,	vhs club INTERNATIONAL
Friedrichstr. 17, Erlangen	
Anmeldung bis 10.6.2020 nur über die VHS Erlangen	
unter Tel. 09131 86-26 68 www.vhs-erlangen.de	

Eine Aktualisierung der Vereinssatzung ist nach einigen Jahren immer wieder empfehlenswert, wenn sich Strukturen ändern oder Inhalte abweichen. Im Rahmen des Seminars wird eine individuelle Beratung für Vereine und ihre Satzungen angeboten. Vereine können vorab ihre aktuelle Satzung an engagement@stadt.erlangen.de schicken. Rechtsanwalt Laymann prüft diese und bietet Formulierungen an, die den aktuellen rechtlichen Bestimmungen entsprechen. Zudem erläutert der Experte die Anforderungen bei wichtigen Vorgängen wie Wahlen und Abstimmungen oder Zahlungen an den Vorstand und einzelne Mitglieder.

Auf den Punkt bringen

Vereinssitzungen erfolgreich moderieren

Ulrike Bauer	2 OS 20 45 02
Samstag, 4.7.2020	9.30 - 16.30 Uhr
1 Tag	gebührenfrei
VHS Erlangen	Lesecafé
Hauptstr. 55 (Altstadtmarktpassage), Erlangen	
Anmeldung bis 25.6.2020 nur über die VHS Erlangen	
unter Tel. 09131 86-26 68 www.vhs-erlangen.de	

Wie stellen Sie sicher, dass Sie mit guten Ergebnissen aus der Sitzung gehen? Wie gestalten Sie eine erfolgreiche Moderation von Besprechungen und Versammlungen im Verein? In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie Ihre Ziele in der Moderation vorbereiten können. Der gezielte Einsatz von Methoden ist dabei entscheidend. Sie erfahren, wie Sie Gesprächsführungs- und passende Visualisierungstechniken effektiv einsetzen. Tipps zum Umgang mit schwierigen Teilnehmern und auftretenden Konflikten werden auch Inhalt sein.

VHS online

Das komplette Kurs-Angebot
der **VHS Eckental**
mit Heroldsberg und Kalchreuth
finden Sie auch online unter:

www.vhs-eckental.de





Kultur

NEU

Theaterkurs am Wochenende

„Ungewöhnlich, bizarr oder doch ganz normal?“

Kerstin Körner	20-001
Samstag, 25.4.2020	9.30 - 16.30 Uhr
Sonntag, 26.4.2020	9.30 - 14.30 Uhr
2 Tage	49,00 €
Interimsgebäude VHS 1. OG	Zi-Nr. 124, Raum 2 links

Figuren entwickeln, sie formen, ihnen Gestalt geben, die Umgebung mit ihren Augen sehen, eine Sprache für sie finden, sie in Bewegung bringen und sie in unterschiedlichen Situationen agieren lassen. – Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Dieser Wochenendkurs soll einen Einblick in die darstellerischen Grundlagen der Figuren- und Szenenentwicklung geben. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, eine Decke oder Matte, Stift, Notizblock, Getränk und etwas zu essen für die Mittagspause

NEU

Spektakuläre Orchestermusik

Werke aus dem 19. Jahrhundert!

Jürgen Salzmann	20-002
Mittwoch, 4.3. und 11.3.2020	19.00 - 21.00 Uhr
2 Abende	16,00 €
Bücherei Eckental	

Musikalische Einführung in die 5. Symphonien von Ludwig van Beethoven, Anton Bruckner und Gustav Mahler - alle drei werden im Frühjahr in der Meistersingerhalle Nürnberg aufgeführt. Ausgehend von der Frage, was eigentlich eine Symphonie ist, werden die drei Werke aus der mittleren Schaffensperiode der drei großen Komponisten Beethoven, Bruckner und Mahler vorgestellt und musikalisch analysiert. Zu jedem Werk gibt es ein ausführliches Musikbeispiel. Der Kurs wendet sich an Konzertabonnenten oder -besucher, die ohnedies vorhaben, diese Konzerte zu besuchen, oder Interessenten an symphonischer Musik.

JUNGE VHS

Musikgarten

Für Kinder von 9 Monaten bis Kindergartenalter

Christina Mahlein	20-003
Mittwoch, 18.3.2020	9.00 - 9.45 Uhr
10 Vormittage	25,00 € (Erwachsener)
	19,00 € (Kind)
Interimsgebäude VHS 1. OG	Zi-Nr. 123, Raum 1 links

Musikgarten ist ein bewährtes musikalisches Eltern - Kind - Konzept für Kinder im Kleinkindalter mit ihrer Bezugsperson. Durch Singen, Musizieren, Bewegen, Musikhören und dem Ausprobieren von Instrumenten wird die natürliche musikalische Veranlagung der Kinder geweckt und entwickelt. Einfache Instrumente wie Glöckchen, Trommeln, Klanghölzer und Rasseln führen in die Welt der Klänge ein.

Bitte mitbringen: Rutschsocken, Turnschlappen/Hausschuhe

Handlettering

Beate Waschneck-Unbehaun	20-004
Freitag, 24.4.2020	16.00 - 19.00 Uhr
1 Nachmittag/Abend	14,00 €
Interimsgebäude VHS EG	Zi-Nr. 018, Raum 2 rechts

Handschriftliche Postkarten, Grüße, Etiketten und auch Gegenstände lassen sich schön gestalten. Wie geht das? Alles rund um die Handschrift, Tipps und Tricks für schnelles Gelingen.

Bitte mitbringen: College-Block kariert, Pinsel-Filzstift, Bleistift, Fineliner

NEU

Handlettering mit Watercolour

Beate Waschneck-Unbehaun	20-005
Samstag, 14.3.2020	10.00 - 13.00 Uhr
1 Vormittag	14,00 €
Interimsgebäude VHS EG	Zi-Nr. 018, Raum 2 rechts

Wer Spaß am Lettern hat oder in die Kunst des Handletterings einsteigen möchte ist hier richtig. Handschriftliche Grußkarten, Etiketten oder Gegenstände lassen sich mit flotten Brushlettern schön gestalten. Tipps und Tricks für schnelles Gelingen erfahren Sie an diesem Samstag.

Bitte mitbringen: College-Block kariert, Pinsel-Filzstift, Bleistift, Fineliner

Zeichnen – Gestalten – Malen

Reinhard Wöllmer	20-006
Montag, 2.3.2020	9.00 - 12.00 Uhr
10 Vormittage	100,00 €
Vereinsraum Großgeschaidt	

Im Vordergrund des Zeichen- und Malkurses stehen die Grundlagen der Gestaltung. Anhand individueller Themen werden zeichnerische, malerische, drucktechnische und experimentelle Arbeitsmethoden angewendet. Hierbei liegt der Fokus auf dem kreativen Prozess, dem Umgang mit eigenen Ideen.

Bitte mitbringen: Mal-, Zeichenmaterial

NEU

Acrylic pouring / fluid painting

Bonny Schuhmann	20-007
Freitag, 24.4.2020,	14.00 - 18.00 Uhr
Samstag, 25.4.2020,	10.00 - 17.00 Uhr
2 Tage	60,00 €
Interimsgebäude VHS 1. OG	Zi-Nr. 122, Raum 2 rechts

Acrylic Pouring ist eine faszinierende Technik, die aus den USA zu uns kam. Das bunte Farbenspiel, die interessanten Bildflächeneffekte und die abwechslungsreichen Motive begeistern immer mehr Maler. Es wird viel gemischt, geschüttet und gerührt. Die fertigen Bilder müssen mindestens eine Nacht trocknen und können am Sonntag, 26.04.2020 von 15.00-16.00 Uhr abgeholt werden.

Die Materialliste wird 4 Wochen vor Kursbeginn per Mail zugesandt.

Freies Atelier - Acryl

Bonny Schuhmann	20-008
Montag, 2.3.2020/16.3.2020/30.3.2020/20.4.2020/4.5.2020/18.5.2020/25.5.2020	19.00 - 21.30 Uhr
7 Abende	88,00 €
Altes Rathaus Brand, OG	

Bilder nach eigenen Vorlagen gestalten. Dabei ist es egal, ob sie Vorlagebilder oder eigene Ideen als Grundlage nutzen. Unter Anwendung von Strukturen und der Einarbeitung von Materialien werden Sie neue Wege bei der Bildgestaltung entdecken. Der gemeinsame Austausch und die gegenseitige Bereicherung wirken sich positiv auf ihre malerische Erfahrung aus.

Bitte mitbringen: Sortiment Acrylfarben, versch. Borstenpinsel, mittlere Strukturpaste, Binder, 2 Kunststoffspachteln, mehrere Keilrahmen, Plastikteller, Haushaltsrolle, Plastikhandschuhe, Wasserbehälter flach, Maltücher, Tischdecke/Plastikfolie 2 x 2 m, Fön



Kinderatelier Frühling

Für Kinder ab 4 Jahren mit Begleitperson

Ute Koops	20-009
Donnerstag, 23.4.2020	16.00 - 17.30 Uhr
1 Nachmittag	5,00 € (Erwachsener)
	4,00 € (Kind)
Interimsgebäude VHS 1. OG	Zi-Nr. 122, Raum 2 rechts

Kommt und lernt neue Techniken kennen. Wir arbeiten mit Aquarellstiften, Papier und Marmorierfarbe. Der Kurs kann nicht nur von Eltern, sondern von allen Bezugspersonen wie beispielsweise Großeltern, Paten, Tanten etc. begleitet werden. Gemeinsame Unternehmungen stärken die Beziehung zum Kind.

Bitte mitbringen: Malkleidung, Transportbox, Materialkosten von 8,00 € (pro Kind, direkt vor Ort zu bezahlen)



Rund um den Kindergeburtstag

Eltern-Kind-Spezial „Kreativ- & Spielangebot“ – ab 4 Jahren

Gaby Ochner	20-010
Samstag, 9.5.2020	14.00 - 16.00 Uhr
1 Nachmittag	8,00 € (Erwachsener)
	6,00 € (Kind)
Grundschule Eckenhaide	Werkraum

Die Kreativwerkstatt bietet ein reichhaltiges Angebot an Vorschlägen für gemeinsame Bastel- oder Unterhaltungs-Events, speziell für Kindergeburtstage mit den Kleinen ab 4 Jahren. Dabei werden Jahreszeiten, günstige Preisgestaltung und Dauer genauso berücksichtigt wie altersgemäße Fähigkeiten. Jedes Paar fertigt gemeinsam immer 1 Exemplar pro Werkstück. Nach dem Kreativteil greifen wir tief in die Spielkiste und lernen einige unterhaltsame Spiele für die Geburtstagsparty kennen. Zum Mitnehmen gibt es dazu auch die Spielanleitungen. Gemeinsame Unternehmungen stärken die Beziehung zum Kind.

Bitte mitbringen: Schere, Uhu-Kleber, Getränk, Materialkosten von 9,00 € (pro Eltern-Kind-Team, direkt vor Ort zu bezahlen)



Hase, Huhn & Co.

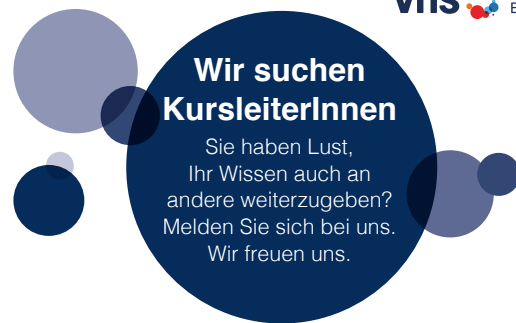
Eltern-Kind-Spezial – Vorösterliche Kreativwerkstatt

Gaby Ochner	20-011
Samstag, 7.3.2020	14.00 - 17.00 Uhr
1 Nachmittag	12,00 € (Erwachsener)
	9,00 € (Kinder)
Grundschule Eckenhaide	Werkraum

Gaby Ochner	20-012
Samstag, 21.3.2020	14.00 - 17.00 Uhr
1 Nachmittag	12,00 € (Erwachsener)
	9,00 € (Kinder)
Grundschule Eckenhaide	Werkraum

An unserem vorösterlichen Eltern-Kind-Nachmittag (für Kinder ab 8 J.) bietet die Kreativwerkstatt ein vielfältiges Angebot, passend zur Oster- oder Frühlingszeit. In drei Stunden entstehen in den unterschiedlichsten Techniken verrückte Popcornschäfe, Osterkarten und Anhänger, Hasengirlanden für Fenster und Raum, Löffelhasen, Eier aus unterschiedlichem Material, marmoriert, bemalt oder bedruckt, dekorative Anhänger für den Osterstrauß, Tischdeko u.a. Jedes Paar fertigt gemeinsam von jedem Angebot ein Exemplar, also 7 - 8 Werkstücke. Gemeinsame Unternehmungen stärken die Beziehung zum Kind.

Bitte mitbringen: Schere, Tube Uhu, Getränk, Materialkosten von 9 € (pro Eltern-Kind-Team, direkt vor Ort zu bezahlen)



Wir suchen KursleiterInnen

Sie haben Lust,
Ihr Wissen auch an
andere weiterzugeben?
Melden Sie sich bei uns.
Wir freuen uns.



Töpfern – Kunsthandwerk für Kinder

Ab 6 Jahren, nur mit Begleitperson

Susanne Reuter	20-013
Samstag, 14.3.2020	14.00 - 16.00 Uhr
1 Nachmittag	14,00 € (Erwachsener)
	10,00 € (Kind)
Kleingeschaidt 25, Heroldsberg	

Ein Kurs für Eltern, Großeltern, Paten, Tanten/Onkel etc., die gemeinsam mit dem Kind in gemütlicher Atmosphäre ihren kreativen Ideen freien Lauf lassen wollen. Gemeinsame Unternehmungen stärken die Beziehung zum Kind.

Bitte mitbringen: Materialkosten von 10,00 € (Direkt vor Ort zu bezahlen), evtl. Restkosten werden nach dem Brennen der Stücke bei Abholung berechnet



Töpfern – Kunsthandwerk für Erwachsene

Töpfern für Frauen und Männer

Susanne Reuter	20-014
Freitag, 27.3.2020	18.00 - 20.00 Uhr
Samstag, 28.3.2020	18.00 - 20.00 Uhr
2 Abende	27,00 €
Kleingeschaidt 25, Heroldsberg	

Töpfern für Frauen

Susanne Reuter	20-015
Montag, 16.3.2020	9.00 - 11.00 Uhr
Dienstag, 17.3.2020	9.00 - 11.00 Uhr
2 Vormittage	27,00 €
Kleingeschaidt 25, Heroldsberg	

Susanne Reuter	20-016
Donnerstag, 19.3.2020	10.00 - 12.00 Uhr
Freitag, 20.3.2020	10.00 - 12.00 Uhr
2 Vormittage	27,00 €
Kleingeschaidt 25, Heroldsberg	

Susanne Reuter	20-017
Montag, 30.3.2020	9.00 - 11.00 Uhr
Dienstag, 31.3.2020	9.00 - 11.00 Uhr
2 Vormittage	27,00 €
Kleingeschaidt 25, Heroldsberg	

Susanne Reuter	20-018
Donnerstag, 2.4.2020	10.00 - 12.00 Uhr
Freitag, 3.4.2020	10.00 - 12.00 Uhr
2 Vormittage	27,00 €
Kleingeschaidt 25, Heroldsberg	

Dieser Kurs ist für alle, die Lust haben, gemeinsam in gemütlicher Atmosphäre ihren kreativen Ideen freien Lauf zu lassen. Ob Kaffeetasse oder Weihnachtsgeschenk, aus Ton lässt sich fast alles machen! In diesem Kurs arbeiten wir ohne Töpferscheibe und konzentrieren uns ganz auf das Formen mit den Händen.

Bitte mitbringen: Materialkosten von 10,00 € (Direkt vor Ort zu bezahlen), evtl. Restkosten werden nach dem Brennen der Stücke bei Abholung berechnet

Skulpturen - Workshop

Von Papier bis Beton – für Innen und Außen

Kerstin Sallet	20-019
Samstag, 21.3.2020	10.00 - 18.00 Uhr
Sonntag, 22.3.2020	11.00 - 18.00 Uhr
2 Tage	75,00 €
Grundschule Forth	Werkraum

Der Traum von einer eigenen Skulptur, selbstgemacht, hier verwirklichen Sie ihn. Das Material bestimmen Sie. Sie haben die Möglichkeit eine Skulptur aus Pappmaché für innen oder den geschützten Außenbereich herzustellen. Ein weiteres Material ist Beton für den Außenbereich. Ausgangsmaterial ist jeweils ein Drahtgerüst, das dann mit Papier oder Beton ummantelt wird. Nach 1 Woche Trockenzeit können Sie die Skulptur fröhlich bunt bemalen, wobei der Fantasie keine Grenzen gesetzt sind.

Bitte mitbringen: Blech-/Haushaltsschere, Suppenteller für Leim, Gummihandschuhe, alte Zeitungen, Materialkosten ca. 15,00-40,00 € (größenabhängig, direkt vor Ort zu bezahlen)

NEU Findlinge

Kerstin Sallet	20-020
Sonntag, 15.3.2020	10.00 - 18.00 Uhr
1 Tag	32,00 €
Grundschule Forth	Werkraum

Gestalten Sie Ihre Findlinge als Eyecatcher zwischen ihren Beeten, als Briefbeschwerer, Türstopper oder Tischdekoration, so kann im Sommer die Tischdecke nicht mehr wegfiegen. Die Einsatzmöglichkeiten sind schier unendlich. Auf dem Stein (gibt es auch im Baumarkt zu kaufen) modellieren wir aus Beton Tiere und was uns so in den Sinn kommt. Nach dem Trocknen werden sie fröhlich bunt bemalt. Zum Schluss bekommen unsere Steine noch eine Lasur. Diese bringt die Farben so richtig zum Leuchten und schützt außerdem vor Umwelteinflüssen. Unsere Werke sind wetterbeständig und frostfest.

Bitte mitbringen: Steine, Modelierwerkzeug (Holzspieß, Zahnstocher, Messer), Malzeug (1 kl. Borstenpinsel, feine Acrylhaarpinsel, Wasserbecher), Materialkosten von 5,00 € (Direkt vor Ort zu bezahlen)

NEU JUNGE VHS Einmal Bildhauer sein

Vater-Kind-Spezial für Kinder ab 12 Jahren

Kai Schäfer	20-021
Samstag, 28.3.2020	14.00 - 18.00 Uhr
Samstag, 4.4.2020	14.00 - 18.00 Uhr
2 Nachmittage	32,00 € (Erwachsener)
	24,00 € (Kind)
Grundschule Eckenhaide	Werkraum

Wir bearbeiten Ytongsteine, aus denen wir kleine Statuen, Skulpturen oder andere Gegenstände formen können. Die Steine werden an zwei Nachmittagen mit verschiedenen Werkzeugen bearbeitet - so können die Kinder mit Unterstützung ihrer Papas ihr handwerkliches Geschick beweisen. Die Meisterwerke dürfen natürlich mit nach Hause genommen werden. Wer möchte, kann die Werkstücke am Schluss auch noch wasserabweisend herstellen und bemalen. Gemeinsame Unternehmungen stärken die Beziehung zum Kind.

Bitte mitbringen: Kleidung, die schmutzig werden darf, Materialkosten ca. 10,00-30,00 € (größenabhängig, direkt vor Ort zu bezahlen)

Ikebana – japanische Blumensteckkunst

Brigitte Felzmann	20-022
Mittwoch, 11.3.2020 (14-tägig)	9.15 - 11.15 Uhr
8 Vormittage	54,00 €
Interimsgebäude EG	Zi-Nr. 018, Raum 2 rechts

Mit Pflanzen der Jahreszeit werden Stimmungen des Frühlings und des Sommers durch kreative Arrangements zum Ausdruck gebracht.

Bitte mitbringen: Zweige, Blumen, Gartenschere, Metallblumenigel, Schale (Durchmesser 30 cm)

Silberringe „de Luxe“

Luxuriöse Silberringe mit und ohne Stein

Renate Brandel-Motzel	20-023
Montag, 27.4.2020	17.30 - 21.00 Uhr
1 Abend	17,50 €
Schule Heroldsberg	Werkraum

Ringe mit Strukturen liegen bei Ehe- und Schmuckringen im Trend. In diesem Kurs lernen Sie neben den bekannten Hammerschlag-Oberflächen auch vielerlei andere Strukturflächen kennen. Sie gestalten mit den angebotenen strukturierten oder glatten Ringbändern Ihren ganz individuellen Silberring, den Sie zusätzlich mit echten oder synthetischen Edelsteinen verzieren können. Auch eine asymmetrische Ausgestaltung der Ringschiene, von breit nach schmal, ist möglich. Natürlich können Sie auch weiterhin die beliebten dekorativen Schmuckplatten verwenden.

Bitte mitbringen: Materialkosten ca. 15,00-60,00 € je Ring (größenabhängig, direkt vor Ort zu bezahlen)

WIEDER DA

Freundschafts- und Wickelringe

Trendy Ringe für Sie und Ihn aus Silber

Renate Brandel-Motzel	20-024
Samstag, 2.5.2020	10.00 - 13.00 Uhr
1 Vormittag	17,00 €
Grundschule Eckenhaide	Werkraum

Sie fertigen einen an allen Stellen gleich breiten Ring ohne Stein, einen sog. „Freundschaftsring“, oder mehrere Stapelringe. Entweder passend für Ihre eigene Fingergröße oder die eines/r lieben Freundes/Freundin. Möglich ist ein aus silbernem Draht oder Bandmaterial gewickelter „Wickelring“ (echtes Silber 925 Sterling). Sie arbeiten handwerklich mit den Werkzeugen und Techniken eines Goldschmiedes. Die Freundschaftsringe können individuell verziert oder mit Hammerschlag-Oberflächenstruktur versehen werden.

Bitte mitbringen: Materialkosten ab 6,00 € - 30,00 € / Freundschaftsringe, 24,00 € - 33,00 € / Wickelringe (Direkt vor Ort zu bezahlen)

Stapel-, Spiel- und Spitzenringe aus Silber

Renate Brandel-Motzel	20-025
Samstag, 2.5.2020	14.00 - 17.30 Uhr
1 Nachmittag	17,50 €
Grundschule Eckenhaide	Werkraum

Das ist der neue Trend: Tragen Sie drei oder mehr schmale Ringe mit unterschiedlicher Oberflächenoptik „gestapelt“ an einem Finger oder weitere passende an den vorderen Fingergliedern. Dauerbrenner dagegen sind Spielringe, bei denen sich ein schmaler Ring locker sitzend auf einem breiteren Ring drehen lässt. Fein wie der Schmuck von Feen und Elfen sind die Ringe aus zartem Galeriesilber in durchbrochener, filigraner Spitzenoptik.

Bitte mitbringen: Materialkosten Stapelringe ab 6,00 €-14,00 € / Spielringe ab 30,00 € / Spitzenringe 7,80 € (Direkt vor Ort zu bezahlen)

NEU

Persönliche Reisetagebücher

Für einen langanhaltenden Urlaubseffekt

Daniela Wettlaufer	20-026
Dienstag, 19.5.2020	19.00 - 21.00 Uhr
1 Abend	10,00 €
Interimsgebäude VHS 1. OG	Zi-Nr. 121, Raum 1 rechts

Wie schaffe ich es, Urlaubseindrücke besser einzufangen? Wie hole ich die Schönheit einer Reise und das Besondere daran am besten in meine Erinnerung zurück? Mit einem individuellen Reisetagebuch! Beim Blättern und darin Stöbern werden Erinnerungen wach, die man mit Fotos allein oft nicht einfangen kann. Aber wie fange ich an, wo höre ich auf? Welche einfachen Mittel kann ich nutzen? Welche Ideen gibt es? Wie kann ich Kinder oder die ganze Familie einbinden, so dass es allen Spaß macht? Mit ein paar Tricks kommen spannende Ergebnisse dabei heraus. Dabei ist es ganz egal, ob Sie Ihr Urlaubstagebuch mit der Hand schreiben wollen oder ob Sie lieber digital arbeiten. Wenn Sie schon aktiv waren, dürfen Sie natürlich auch gerne Ihre bisherigen Werke als Beispiele mitbringen.

Bitte mitbringen: Notizblock, Stift oder Tablet/Laptop

NEU Mein persönlicher Taschenkalender

Ein Bullet Journal, das Spaß macht

Daniela Wettlauffer **20-027**
Donnerstag, 26.3.2020 **19.00 - 21.30 Uhr**
1 Abend **12,50 €**
Interimsgebäude VHS 1. OG **Zi-Nr. 122, Raum 2 rechts**

Gestalte Deinen eigenen individuellen Taschenkalender für Notizen, Termine und Erinnerungen. Er kann mitten im Jahr beginnen und länger oder kürzer als ein Jahr laufen. Aber wie fange ich an, wo höre ich auf? Welche einfachen Mittel kann ich nutzen? Welchen Nutzen habe ich gegenüber einem normalen Kalender? Wir schauen uns an, wie er aussehen kann: dick oder dünn, groß oder klein, bunt und verschnörkelt oder klar und dezent. Mit ein paar Tricks wird es eine Kombination von Tagebuch und Kalender. Ob dabei das Berichten oder das Planen im Vordergrund steht, entscheiden Sie. Eins steht aber jetzt schon fest: die Ergebnisse werden so unterschiedlich sein, wie jeder Kursteilnehmer. Um gleich starten zu können, bringen Sie am besten ein handliches Notizbuch in A5 mit. Gemeinsam können wir dann bereits die ersten Seiten entstehen lassen.

Bitte mitbringen: Handliches Notizbuch (DINA5), Bleistift, Farbstifte, Schreibstifte, Radiergummi

Schreibwerkstatt

Schreiben und vom Leben erzählen

Hanne Mausfeld **20-028**
Donnerstag, 26.3.2020 (mtl.) **18.00 - 20.30 Uhr**
5 Abende **gebührenfrei**
Bücherei Eckental

In dieser Schreibwerkstatt können Sie das Schreiben einfach mal ausprobieren. Die Termine sind auch einzeln buchbar. Themen: 26.3.2020: „Es grünt so grün ...“ – Wir lassen uns von Gedichten und Bildern inspirieren, 23.4.2020: „Mit allen Sinnen schreiben“ – Teil 1, Von den Düften in den Lüften. 14.5.2020: „Mit allen Sinnen schreiben“ – Teil 2, Vom Hören, Horchen und Ohrenzuhalten und „Die Vernünftigen halten bloß durch, die Leidenschaftlichen leben.“, 18.6.2020: Nicolas Chamfort (1741 - 1794), 16.7.2020: „Warum in die Ferne schweifen...“ – Teil 1.

Bitte mitbringen: Schreibblock, Stift

Eckentaler Autorenlesung

Bücherei-Team **20-029**
Termine (Lesung / Textabgabe) **wird bekanntgegeben**
Bücherei Eckental **gebührenfrei**

Wer Spaß am Schreiben hat und seine Geschichten oder Gedichte einmal selbst öffentlich vortragen möchte (nicht länger als sieben bis acht Minuten), kann die eigenen Texte in der Gemeindebücherei abgeben.

Lesezeichen!

Bücherei-Team **20-030**
Donnerstag, 7.5.2020 **19.00 - 21.00 Uhr**
1 Abend **gebührenfrei**
Bücherei Eckental

Langjährige Leserinnen und Leser der Bücherei stellen die Neuanschaffungen der letzten Monate in lockerer Atmosphäre vor. Die vorgestellten Bücher können im Anschluss ausgeliehen oder vorgemerkt werden.

JUNGE VHS Vorlesespaß

Bücherei-Team **20-031**
Donnerstag, 5.3.2020 **15.30 - 16.00 Uhr**
4 Nachmittage **gebührenfrei**
Bücherei Eckental

Wir lesen eine spannende oder lustige Geschichte für Kinder ab dem Kindergartenalter. Die Geschichte wird durch eine passende Aktion abgerundet. Gesamtdauer 20-30 Minuten.

JUNGE
VHS

Hurra, mein Papa liest (vor)!

Bücherei-Team **20-032**
Samstag, 23.5.2020 **10.00 - 14.00 Uhr**
1 Vormittag **gebührenfrei**
Bücherei Eckental

Alle begeisterten (Vor)-Lese-Papas sind zum Weißwurstfrühstück mit dem Nachwuchs eingeladen. Solange der Vorrat reicht, gibt es zünftige Snacks für alle Männer, die mit Kindern in die Bücherei kommen. Passender Vorlese-Stoff steht bereit. Die Veranstaltung ist kostenlos. Gemeinsame Unternehmungen stärken die Beziehung zum Kind. Eingeladen sind alle Familien - auch ohne Büchereiausweis.

JUNGE
VHS

Lesecub für Grundschulkinder

Bücherei-Team **20-033**
Mittwoch, 8.4.2020 **14.00 - 16.00 Uhr**
1 Nachmittag **gebührenfrei**
Bücherei Eckental

Zwei Stunden Spiel und Spaß mit Büchern für Grundschulkinder. Die Themen werden rechtzeitig bekannt gegeben.

JUNGE
VHS

Eckentaler Spielertreff

Bücherei-Team **20-034**
Donnerstag, 5.3.2020 **18.30 - 19.30 Uhr**
1 Abend **2,50 €**
Bücherei Eckental

Mit anderen Spielfreunden neue und alte Spiele ausprobieren und durchspielen: das kann man beim Eckentaler Spielertreff in der Gemeindebücherei Eckental. Zusammen mit einem Spezialisten vom Ali Baba Spiele-Club werden neue und altbewährte Spiele für Jugendliche und Erwachsene präsentiert, mit der Möglichkeit, die Spiele gleich auszuprobieren.

MODERNE FLORISTIK

Hochzeitsschmuck

Dekorationen

Trauerbinderei


BLUMEN RAUH

Schnaittacher Straße 16 · Eschenau
Fon: 0 91 26 -17 17 · Fax : 282487
E-Mail: info@blumenrauh.de

Öffnungszeiten:

Mo. Di. Do. Fr. 8-12.30 & 14-18 Uhr
Mi. 8-12.30 Uhr
Sa. 8-13 Uhr



Kultur



Gesundheit

SPORT & ENTSPANNUNG

Volkstänze aus aller Welt

Verena Wölfel	30-001
Donnerstag, 12.3.2020	19.30 - 21.00 Uhr
12 Abende	60,00 €
Interimsgebäude VHS 1. OG	Zi-Nr. 124, Raum 2 links

Gemeinsam lernen wir mit Spaß traditionelle Volkstänze aus verschiedenen Ländern kennen, wie z.B. Griechenland, Türkei, Bulgarien, Rumänien, Mazedonien, Serbien usw. Das Lerntempo wird der Gruppe angepasst. Teilnehmer mit guter Tanzerfahrung und fortgeschrittene Tänzer/Tänzerinnen sind in diesem Kurs willkommen.

Bitte mitbringen: Leichte Tanzschuhe



Orientalischer Tanz

AnfängerInnen und WiedereinsteigerInnen

Ursula Klein	30-002
Mittwoch, 11.3.2020	18.00 - 19.30 Uhr
10 Abende	50,00 €
Interimsgebäude VHS 1. OG	Zi-Nr. 125, Raum 3 links

Der Orientalische Tanz ist ein betont weiblicher Tanz, sehr wahrscheinlich das älteste Fitnessprogramm für Frauen und damit das Beste, was eine Frau für ihren Körper und Beckenboden tun kann! Es werden selbst tief liegende Muskeln trainiert, wie bei kaum einer anderen Sportart! Geist, Körperbeherrschung und Kreislauf werden gefördert. Die Kursstunde beginnt mit der Aufwärmphase. Wir arbeiten unseren Körper von den Finger- bis zu den Fußspitzen, vom Nacken bis zum Beckenboden durch und werden für den Tanz beweglich. Im zweiten Teil machen wir uns mit typischen Bewegungen, Schrittkombinationen und kleinen Choreographien vertraut. Dabei achten wir immer auf die Mitarbeit unseres Beckenbodens.

Bitte mitbringen: Gymnastikkleidung, Hüfttuch, Matte

Bei gesundheitlichen Einschränkungen

klären Sie eine Teilnahme bitte vor Kursbeginn mit Ihrem Arzt ab.

Orientalischer Tanz

für Fortgeschrittene

Andrea Dobusch	30-003
Montag, 9.3.2020	20.00 - 21.30 Uhr
14 Abende	70,00 €
Interimsgebäude VHS 1. OG	Zi-Nr. 125, Raum 3 links

Andrea Dobusch	30-004
Freitag, 6.3.2020	15.45 - 17.15 Uhr
14 Nachmittage	70,00 €
Interimsgebäude VHS 1. OG	Zi-Nr. 125, Raum 3 links

Tanzen macht Spaß und ist wohltuend für Körper und Seele. Becken-, Bauch- und Rückenmuskulatur werden gekräftigt, der Kreislauf wird angeregt. Zudem werden Körperbewusstsein und Koordinationsfähigkeit gefördert. Im Kurs werden die Grundbewegungen gefestigt und neue Schrittkombinationen erlernt, die in eine Choreographie einfließen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Hüfttuch

NordicWalking

Technik – Schnupperstunde

Uschi Neumann	30-005
Freitag, 27.3.2020	15.00 - 16.30 Uhr
1 Nachmittag	5,00 €
Nordic Walking-Park, Heroldsberg	

Uschi Neumann	30-006
Freitag, 3.7.2020	15.00 - 16.30 Uhr
1 Nachmittag	5,00 €
Nordic Walking-Park, Heroldsberg	

In einer 90-minütigen Schnupperstunde auf Waldwegen erfahren die Teilnehmer, warum es wichtig ist, die ALFA - Technik des Deutschen Nordic Walking Verbandes zu erlernen. Bei richtig erlernter Technik mit aufrechter Körperhaltung und langen, raumgreifenden Armbewegungen mit beiden Stöcken im richtigen Winkel wird harmonisches und störungsfreies Gehen ermöglicht. Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft und Koordination werden hier gleichzeitig trainiert und verbessert. Die Kursleiterin ist Nordic Walking Instructor beim Deutschen Nordic Walking Verband.

Bitte mitbringen: Nordic Walking-Stöcke, bequeme Kleidung, Lauf-/Wanderschuhe

Urwald · Geysire · Vulkane · Gletscher · indianische Kulturen CHILE · ARGENTINIEN · URUGUAY · PERU · ECUADOR

► Patagonien ► Atacama Wüste ► Andenhochebene ► Osterinsel
► Feuerland ► Antarktis ► Galapagos ► Iguazú ► Amazonas

Individuelle Routen · Geführte Erlebnisreisen · Trekking & Wandern
Schiffsreisen (Patagonische Fjorde, Feuerland, Antarktis)



VOLCANES
INDIVIDUELL REISEN

Altmühlstraße 54 · 90542 Eckental
Tel: 09126-2944424 · www.volcanes.de

WIEDER
DA

Nordic Walking für Interessierte

Schritt für Schritt zur richtigen Technik

Veronika Friedrich **30-007**
Samstag, 2.5.2020 **15.00 - 17.00 Uhr**
1 Nachmittag **7,00 €**
Nordic Walking-Park, Heroldsberg

Veronika Friedrich **30-008**
Mittwoch, 1.4.2020 **18.00 - 20.00 Uhr**
1 Abend **7,00 €**
Nordic Walking-Park, Heroldsberg

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte und Neulinge, die sich bewegen wollen und Nordic Walking als fitnessorientiertes Ganzkörpertraining nutzen möchten. Die Technik muss stimmen - In der Gruppe lernen Sie schrittweise, wie man den Stock in die Hand nimmt, welche Haltung richtig ist und was Sie bei Ihren Armen und Füßen beachten sollten. Das Training in der Natur klingt mit einfachen Dehnübungen aus. In diesem zweistündigen Kurs wird die Technik des Nordic Walking erklärt und geübt. Wir bringen unseren Kreislauf in Schwung, stärken die Muskeln und kurbeln unseren Stoffwechsel an. Wir fangen ganz einfach an und steigern nach Lust und Laune die Intensität. Bei sehr schlechtem Wetter wird ggf. vor Ort der Termin verschoben.

Bitte mitbringen: Nordic Walking Stöcke (ideale Stockhöhe: Schlaufenausgang auf Nabelhöhe), wetterfeste Kleidung, Sportschuhe

WIEDER
DA

Rückenfit mit Nordic Walking

Technik Check

Veronika Friedrich **30-009**
Samstag, 28.3.2020 **15.00 - 16.30 Uhr**
1 Nachmittag **5,00 €**
Nordic Walking-Park, Heroldsberg

Veronika Friedrich **30-010**
Mittwoch, 29.4.2020 **18.30 - 20.00 Uhr**
1 Abend **5,00 €**
Nordic Walking-Park, Heroldsberg

Mit der richtigen Technik ist Nordic Walking das ideale Ganzkörpertraining, um Rückenschmerzen und Verspannungen zu lindern und vorzubeugen. Oft sitzen wir im Alltag zu viel und tun unserem Rücken damit nichts Gutes. Wenn die Technik stimmt, steigert Nordic Walking die Durchblutung der Wirbelsäule und durch gezielte Übungen können Verspannungen und Schmerzen gelindert und gemildert werden. Dieser Kurs richtet sich an Personen, die Ihre Nordic Walking Technik überprüfen und verbessern möchten. Gemeinsam achten wir auf die richtige Ausführung. Zusätzlich werden Übungen zur Kräftigung, Lockerung und Dehnung der Muskulatur durchgeführt. Bei Interesse kann ein Anschlusskurs angeboten werden. Bei sehr schlechtem Wetter wird ggf. vor Ort der Termin verschoben.

Bitte mitbringen: Nordic Walking Stöcke (ideale Stockhöhe: Schlaufenausgang auf Nabelhöhe), wetterfeste Kleidung, Sportschuhe

NEU

Lauftechniktraining – das Gesamtpaket

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Holger Kessel **30-011**
Freitag, 13.3.2020, 24.4.2020, 22.5.2020, 19.6.2020, 17.7.2020
17.00 - 18.30 Uhr
5 Abende **25,00 €**
Mittelschule Eckental **Sportgelände**

Sie laufen schon regelmäßig oder möchten damit beginnen? Laufen ist eine großartige und gesunde Sache. Jedoch ist Laufen nicht einfach. Warum? Weil man dabei eine Menge falsch machen kann: unpassendes Schuhwerk, zu schnelles Laufen, zu wenig Stabilität, keine Ruhetage, unachtsame Bewegungsabläufe etc. - was u.a. zu Verletzungen führen kann. Kursinhalte sind: Analyse und Verbesserung des Laufstils, Mobilisations-, Koordinations- und Kräftigungsübungen, Trainingssteuerung. Dies alles verständlich in Theorie und Praxis.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Laufschuhe

Lauf dich fit!

Gesundheitsorientierter Laufkurs

Annette Hüttmann **30-012**
Donnerstag, 5.3.2020 **18:00 – 19:00 Uhr**
10 Abende **34,00 €**
Interimsgebäude VHS 1. OG **Zi-Nr. 124** (nur 1. Abend: Infoabend)
Parkplatz Aldi in Brand (ab 2. Abend: Praxis)

Sie sind bisher noch nie gelaufen (Jogging) und haben Sorge es nicht zu schaffen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Wir beginnen mit einem Wechsel aus Joggen und Gehen und steigern uns ohne Wettkampfcharakter. Unter professioneller Anleitung werden die typischen Anfängerfehler vermieden und jeder erlernt sein eigenes Tempo zu laufen - am Ende des Kurses werden Sie 30 Min. am Stück joggen können. Zur Stärkung schwacher Muskeln werden Übungen zur Kräftigung und Dehnung im Programm integriert, zudem erhalten Sie viele Tipps und Anregungen. Regelmäßiges Laufen fördert Ihre Gesundheit und Ausdauer, außerdem macht es gemeinsam in der Gruppe Spaß.

Bitte mitbringen: Wird am ersten Infoabend besprochen.

Smovey®WALK

Mit Schwung zu mehr Fitness!

Christina Fischer **30-013**
Dienstag, 28.4.2020 **18.30 - 20.30 Uhr**
1 Abend **8,00 €**
Trimm-Dich-Pfad, Eckental

Kleine Ringe – große Wirkung: Mobilisierung des Körpers, Kräftigung der Muskulatur, Herz-Kreislauf-Training, Entspannung und Massage! Smovey®-Ringe sind mit 4 Stahlkugeln gefüllt, die ins Schwingen gebracht werden. Zusammen mit einer Walking-Runde die perfekte Kombination für mehr Gesundheit, Entspannung und Wohlergehen! Wir gehen vorwiegend über Forst- und Waldwege und stoppen an bestimmten Plätzen für eine kleine SmoveyOUTDOORWorkout mit Übungen zur Kräftigung, Mobilisierung, aber auch Entspannung. Für Einsteiger und Könnern geeignet, da alle Übungen (auch während dem Walken) an jede/s Fitness- Level/körperliche Konstitution angepasst werden können. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt. Kleingruppe mit max. 10 Personen.

Bitte mitbringen: Wetterfeste Wander-/Sportkleidung, festes Schuhwerk mit Profilsohle, evtl. kleiner Rucksack, Getränk. **Wenn vorhanden:** Smovey-Ringe, Leihgebühr für Smovey-Ringe 2 € / Stunde (Direkt vor Ort zu bezahlen)

Smovey®

Mit Schwung zu mehr Fitness

Christina Fischer **30-014**
Montag, 2.3.2020 **17.30 - 18.30 Uhr**
4 Abende **16,00 €**
Interimsgebäude VHS 1. OG **Zi-Nr. 125, Raum 3 links**

Christina Fischer **30-015**
Mittwoch, 22.4.2020 **17.30 - 18.30 Uhr**
4 Abende **16,00 €**
Interimsgebäude VHS 1. OG **Zi-Nr. 124, Raum 2 links**

Kleine Ringe – große Wirkung: Mobilisierung des Körpers; Kräftigung der Muskulatur, Herz-Kreislauf-Training, Entspannung und Massage indoor und outdoor! Grün und rund: Smovey®-Ringe sind mit 4 Stahlkugeln gefüllt, die ins Schwingen gebracht werden. Gezielte Übungen bringen in Schwung (und zum Lächeln) und trainieren den ganzen Körper! Eine Massage mit Smovey®-Ringen beendet die Einheit. Swing, move and smile! Bei passendem Wetter wird auch outdoor gesmoyt. Für Einsteiger und Könnern geeignet, da alle Übungen an jedes Fitness-Level/körperliche Konstitution angepasst werden können. Kleingruppe mit max. 10 Personen.

Bitte mitbringen: Matte, Stoppersocken/leichte Turn-/Gymnastikschuhe, ggf. Schuhe für draußen, Leihgebühr für Smovey-Ringe 2 € / pro Kurstag (Direkt vor Ort zu bezahlen)



Gesundheit

Neuigkeiten und Aktionen

immer als Erster erfahren.
Folgen Sie uns auf
Facebook!



VHS Eckental,
Heroldsberg und
Kalchreuth

WIEDER
DA

Sommerfit

Fitness-Training im Freien

Christiane Frank	30-016
Montag, 22.6.2020	18.00 - 19.00 Uhr
5 Abende	17,00 €
Interimsgebäude VHS 1. OG	Wiese Mittelschule

Ausdauer- und Ganzkörpertraining für alle Menschen, die sich gerne im Freien bewegen. Einfache aber effektive Übungen mit hohem Spaßfaktor.
Bitte mitbringen: Feste Turnschuhe, Sportkleidung, Matte, Getränk

NEU

Fit around fifty

Fit in den besten Jahren

Christiane Frank	30-017
Dienstag, 3.3.2020	19.15 - 20.15 Uhr
9 Abende	30,00 €
Turnhalle Eschenau	

Fit around fifty bietet Möglichkeiten, die Komponenten Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit zu kombinieren: Intervalltraining, Krafttraining mit und ohne Kleingeräte, Koordination und Beweglichkeit. Ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining für einen gesunden Körper. Mit viel Spaß an Bewegung trainieren wir gemeinsam im besten Alter - noch weit weg von Seniorengymnastik, aber fordernd im gemäßigten Tempo.
Bitte mitbringen: Matte, feste Turnschuhe, Getränk

Fit & Aktiv

Paulina Feiler	30-018
Freitag, 6.3.2020	17.00 - 18.15 Uhr
11 Abende	46,00 €
Turnhalle Eschenau	

Paulina Feiler	30-019
Freitag, 6.3.2020	18.15 - 19.30 Uhr
11 Abende	46,00 €
Turnhalle Eschenau	

Kombination aus Kraft und Ausdauertraining zur Verbesserung der Kondition und zur Kräftigung der Muskulatur.
Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Handtuch, Matte, Getränk

Konditionstraining / Gymnastik / Powerfitness

Martina Salzmann	30-020
Montag, 2.3.2020	18.00 - 19.00 Uhr
17 Abende	57,00 €
ASV Forth, Sportheim	Halle

Es wird die Körpermuskulatur gekräftigt und gedehnt, sowie ein spezielles Problemzonentraining für Bauch, Beine, Po und Rücken durchgeführt. Dabei werden Kondition und Beweglichkeit aufgebaut und verbessert.
Bitte mitbringen: Matte, Getränk, feste Turnschuhe, Handtuch

HIIT (High Intensity Interval Training)

45 Minuten Training

Simone Kohles	30-021
Mittwoch, 11.3.2020	17.15 - 18.00 Uhr
13 Abende	33,00 €
Turnhalle Eschenau	

60 Minuten Training

Simone Kohles	30-022
Mittwoch, 11.3.2020	18.00 - 19.00 Uhr
13 Abende	43,00 €
Turnhalle Eschenau	

High Intensity Interval Training (Hochintensives Intervalltraining) ist ein funktionelles Zirkel-Training, bei dem der ganze Körper trainiert und die Fettverbrennung angekurbelt wird. Du bist bereits körperlich aktiv und auf der Suche nach einem intensiven Training mit dem eigenen Körpergewicht? Im Mittelpunkt steht die Kräftigung der Bauch-/Rumpfmuskulatur, sowie die Verbesserung der Ausdauer. Du hast außerdem nur wenig Zeit? Dann kannst du dich hier effektiv auspowern. Eine Grundfitness sollte vorhanden sein.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch, Getränk

Box-Workout

Christiane Frank	30-023
Dienstag, 3.3.2020	18.00 - 19.00 Uhr
9 Abende	30,00 €
Turnhalle Eschenau	

Dieser einfache Mix aus Boxen, Teakwon-Do und Fitnessgymnastik verbessert Ihre Kraftausdauer und Ihr Selbstvertrauen. Ein Ganzkörpertraining mit integriertem Workout rundet das Training ab. Aufgrund der einfachen Schrittkombinationen sind auch Männer begeistert! Für Teilnehmende mit Grundkondition (nicht für absolute Sportneulinge).

Bitte mitbringen: Feste Turnschuhe, Getränk

NEU

Core-fit

Intensives Training für Körpermitte, Bauch und Rücken

Christiane Frank	30-024
Dienstag, 3.3.2020	17.30 - 18.00 Uhr
9 Abende	15,00 €
Turnhalle Eschenau	

Es werden komplexe Übungen durchgeführt, um ganze Muskelketten zu beanspruchen. Eine kräftige Bauch- und Rückenmuskulatur ist die Basis für viele Sportarten. Auch im Berufsalltag ist eine stabile Körpermitte sehr wichtig und beugt Rückenschmerzen vor.

Bitte mitbringen: Matte

Bauch, Beine, Po für Mamas mit Baby

Eva Jaekel	30-025
Mittwoch, 4.3.2020	9.00 - 9.45 Uhr
10 Vormittage	25,00 €
Gleis 3	Halle

Eva Jaekel	30-026
Mittwoch, 4.3.2020	10.00 - 10.45 Uhr
10 Vormittage	25,00 €
Gleis 3	Halle

Leichtes Training der kompletten Muskulatur mit Schwerpunkt Bauch, Beine und Po. Eine gute Ergänzung im Anschluss an die Rückbildungsgymnastik. Säuglinge können in der Trage oder dem Tuch mitmachen oder auf einer Decke dabei liegen.

Bitte mitbringen: Turnschuhe, Matte

AROHA, AROHA-Stick und Short Sticks

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Monika Klebes	30-027
Freitag, 6.3.2020	19.00 - 20.00 Uhr
10 Abende	34,00 €
Interimsgebäude VHS 1. OG	Zi-Nr. 125, Raum 3 links

AROHA ist effektives Ganzkörpertraining: Unkompliziert, festigt alle wichtigen Muskeln und führt zu innerer Ausgeglichenheit. Ein Wechsel zwischen spannungsvollen und entspannenden Momenten. Ein Kurs, an dem jede/r in jedem Alter und Trainingszustand teilnehmen kann. AROHA ist der optimale Fett- und Kalorienkiller. Ziele: Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems, Fettreduzierung, Kräftigung entscheidender Muskelgruppen, Verbesserung des Körpergefühls und der Balance, Optimierung des Koordinationsvermögens, Stressabbau, Gefühl von Entspannung und Mobilität und Spaß an der Bewegung - AROHA macht glücklich! AROHA ist inspiriert vom HAKA-Kriegstanz der Maori mit kraftvollen Bewegungen, vom KUNG FU mit Kontrolle in An- und Entspannung und vom TAI CHI mit runden, konzentrierten und fließenden Bewegungen. AROHA ist entwickelt mit Unterstützung von Sportwissenschaftlern und Physiotherapeuten.

Bitte mitbringen: Rutschfeste Schuhe/Stoppersocken, Handtuch, Getränk

Ein
**kostenfreier
Rücktritt**

ist bis 7 Tage
vor Kursbeginn
möglich.

Body Move

60 Minuten für mich!

Ursula Klein	30-028
Mittwoch, 11.3.2020	19.30 - 20.30 Uhr
10 Abende	40,00 €
Interimsgebäude VHS 1. OG	Zi-Nr. 125, Raum 3 links

...nicht nur für Bauch, Beine, Po, einen starken Rücken und einen kräftigen Beckenboden, sondern auch für eine positive Ausstrahlung. Alle Muskelgruppen werden aufgewärmt, gedehnt und gekräftigt. Der Kreislauf wird angeregt mit leichten Schritt- und Bewegungskombinationen auch aus dem Orientalischen Tanz und verwandten Bereichen. Den Abschluss bilden Entspannungsübungen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Geeignet für Frauen aller Altersgruppen, die Spaß an Bewegung zu rhythmischer Musik haben.

Bitte mitbringen: Gymnastikkleidung, Matte

Bodytraining

Irmgard Neuner	30-029
Donnerstag, 12.3.2020	9.00 - 10.00 Uhr
14 Vormittage	47,00 €
ASV Forth, Sportheim	UG

Ein gelenkschonendes Training für Bauch, Beine, Po, sowie für die Wirbelsäule. Dieser Kurs ist für jede Altersgruppe geeignet.

Bitte mitbringen: Bequeme Sportbekleidung, Sportsocken, Matte



Gesundheit



Service



Nutzfahrzeuge



Audi

Service

*Ihr Partner
mit Tradition*

24-Std.-Notdienst ARAL-Tankstelle

Neuwagenvermittlung
Verkauf, Leasing und
Finanzierung von Gebrauchtwagen

Jeden Montagvormittag TÜV im Haus

Unfallinstandsetzung • Reparatur aller Fabrikate

Alle Reparaturen an VW-, Audi- und Skoda-

Fahrzeugen mit 24 Monaten Ersatzteilgarantie

Reifen- und Felgenservice auch mit Reifengarantie

Waschanlage mit SB-Waschboxen

Anhänger-Vermietung



**Forther Hauptstraße 2
90542 Eckental**

**Telefon (0 91 26) 25 95-0
www.auto-kofler.de**

Auto-Kofler GmbH

Power Body

Irmgard Neuner **30-030**
Mittwoch, 11.3.2020 8.30 - 9.30 Uhr
15 Vormittage 50,00 €
ASV Forth, Sportheim UG

Irmgard Neuner **30-031**
Mittwoch, 11.3.2020 9.45 - 10.45 Uhr
15 Vormittage 50,00 €
ASV Forth, Sportheim UG

Bei diesem Training wird die gesamte Körpermuskulatur gekräftigt. Dabei wird im Wechsel Bauch, Beine, Po und die Wirbelsäule trainiert und gestärkt. Ein abwechslungsreiches Training für jede Altersgruppe.

Bitte mitbringen: Bequeme Sportbekleidung, Sportsocken, Matte

Bleib fit – mach mit

Irmgard Neuner **30-032**
Dienstag, 3.3.2020 15.00 - 15.45 Uhr
15 Nachmittage 37,50 €
Turnhalle Eckenhaide

Ein sanftes und effektives Training für Beine, Arm- und Schultermuskulatur. Es werden Übungen im Sitzen durchgeführt. Der Aufbau an Kraft und Beweglichkeit für junggebliebene Ältere, die Spaß haben, in einer netten Gruppe zu trainieren, steht im Vordergrund.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Sportschuhe, Stuhlklissen



**Hausgemachte Wurst-
und Schinkenspezialitäten**

Räucherwaren

**Wurst und verzehrfertige
Gerichte in Gläsern**

Salat- und Käsetheke

Heiße Theke

**Party- und Plattenservice für
Privat-, Firmen- und Vereinsfeiern**

Eckental, Brander Hauptstraße 9
 Dienstag - Freitag von 7.30 - 18.00 Uhr durchgehend,
 Samstag von 7.30 - 13.00 Uhr

Telefon 0 91 26-909 84 · Fax 0 91 26-28 36 78



Klicken Sie doch einfach mal rein: www.bauernmetzgerei-pruetting.de

Ganzheitliches Muskeltraining

Clemens Heinermann **30-033**
Montag, 2.3.2020 17.00 - 18.30 Uhr
16 Abende 80,00 €
Turnhalle Brand Krafraum

Clemens Heinermann **30-034**
Montag, 2.3.2020 18.30 - 20.00 Uhr
16 Abende 80,00 €
Turnhalle Brand Krafraum

Im Vordergrund steht die Kräftigung der gesamten Muskulatur mit besonderem Schwerpunkt auf die wirbelsäulenstabilisierende Muskulatur. Im Training kommen Geräte, Tubes, Therabänder und Pezibälle zum Einsatz.

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk

Funktionelles Muskeltraining

Dagmar Rienecker **30-035**
Montag, 9.3.2020 19.00 - 20.30 Uhr
14 Abende 70,00 €
Turnhalle Eckenhaide Krafraum

Dagmar Rienecker **30-036**
Montag, 9.3.2020 17.30 - 19.00 Uhr
14 Abende 70,00 €
Turnhalle Eckenhaide Krafraum

Ganzheitliches Training im Zirkel, an 12 - 14 individuell zusammengestellten Stationen. Die Übungen an den Fitnessgeräten, mit Theraband oder Kurz- bzw. Langhantel variieren immer wieder. Regelmäßiges Zirkeltraining verbessert dabei die Kondition und stärkt die Muskulatur.

Funktionelles Muskeltraining

Irmgard Neuner **30-037**
Freitag, 13.3.2020 18.00 - 19.30 Uhr
12 Abende 60,00 €
Turnhalle Eckenhaide Krafraum

Ein intensives Bauch- und Muskeltraining. Dieser Kurs ist geeignet für jedes Alter und eine ideale Ergänzung der Schongymnastik!

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Sportsocken, bequeme Sportbekleidung

Funktionelle Schongymnastik

Helmuth Kraus **30-038**
Dienstag, 3.3.2020 17:30 - 18:30 Uhr
16 Abende 54,00 €
ASV Forth, Sportheim Halle

Helmuth Kraus **30-039**
Dienstag, 3.3.2020 18:30 - 19:30 Uhr
16 Abende 54,00 €
ASV Forth, Sportheim Halle

Eine altersgemäße Gymnastik, bei der Lockerung und Kräftigung der Muskulatur im Vordergrund stehen.

Bitte mitbringen: Nackenkissen, Matte, warme Socken, Theraband

Funktionelle Schongymnastik

N.N. **30-040**
Mittwoch, 18.3.2020 16.30 - 17.30 Uhr
14 Nachmittage 47,00 €
Interimsgebäude VHS 1. OG Zi-Nr. 123, Raum 1 links

Durch funktionelle, gymnastische Übungsformen und Trainingsmethoden wird die Beweglichkeit, Dehnfähigkeit, Kraft und Ausdauer, Koordinationsfähigkeit sowie physische und psychische Entspannungsfähigkeit trainiert.
Bitte mitbringen: Matte, Nackenkissen, Theraband, Redondo®-Ball (Durchmesser 22 cm)

Pilates 50+ und Einsteiger

Lydia Bauer	30-041
Freitag, 6.3.2020	9.50 - 10.50 Uhr
15 Vormittage	50,00 €
Georg-Hänfling-Halle, UG	

Eine sanfte Trainingsmethode, bei der es in erster Linie um Körperbeherrschung geht. Jede Übung wird konzentriert, kontrolliert, fließend und mit entsprechender Atmung ausgeführt. Die Übungsauswahl garantiert ein ansprechendes Training für die Generation 50+, sowie Einsteiger, hierbei sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, rutschfeste Socken

Pilates

Lydia Bauer	30-042
Mittwoch, 4.3.2020	18.00 - 19.00 Uhr
15 Abende	50,00 €
Georg-Hänfling-Halle, UG	

Lydia Bauer	30-043
Mittwoch, 4.3.2020	19.00 - 20.00 Uhr
15 Abende	50,00 €
Georg-Hänfling-Halle, UG	

Lydia Bauer	30-044
Mittwoch, 4.3.2020	20.00 - 21.00 Uhr
15 Abende	50,00 €
Georg-Hänfling-Halle, UG	

Lydia Bauer	30-045
Freitag, 6.3.2020	8.45 - 9.45 Uhr
15 Vormittage	50,00 €
Georg-Hänfling-Halle, UG	

Pilates hat sich als sanftes, aber wirksames Körpertraining etabliert. Diese Trainingsmethode eignet sich für Einsteiger als auch für Fortgeschrittene, mit der man nicht nur Muskeln, sondern auch den Geist stärken kann. Zu den grundlegenden Prinzipien der Pilatesübungen zählen eine bewusste Atmung ins Zwerchfell, die Zentrierung auf die Muskeln der Körpermitte (Core), einer Harmonisierung von Körper und Geist durch Konzentration, sowie ein Bewegungsfluss zwischen den verschiedenen Übungsteilen. Für Schwangere ist dieser Kurs nicht geeignet, als Rückbildung dagegen optimal. An den ersten zwei Abenden ist die Anwesenheit wichtig.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, rutschfeste Socken

Pilates

Paulina Feiler	30-046
Donnerstag, 5.3.2020	17.00 - 18.00 Uhr
12 Abende	40,00 €
Georg-Hänfling-Halle, UG	

Paulina Feiler	30-047
Donnerstag, 5.3.2020	18.00 - 19.00 Uhr
12 Abende	40,00 €
Georg-Hänfling-Halle, UG	

Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Zentrum stehen Bauch, Hüften, Po und Rücken, die Körpermitte, im Pilates auch „Powerhouse“ genannt. Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln. Die Bewegungen werden sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt. Die Übungen sind sehr effektiv und zeigen rasch Erfolge. Wie intensiv das Training ist, können Sie individuell variieren. Gut für alle, die sich ein sanftes und effektives Training für den ganzen Körper wünschen. Pilates ist für jedes Alter geeignet, es sind keine Vorkenntnisse nötig, aber die Anwesenheit in den ersten beiden Stunden wäre wichtig!

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, rutschfeste Socken

Bei gesundheitlichen Einschränkungen

klären Sie eine Teilnahme
bitte vor Kursbeginn
mit Ihrem Arzt ab.

NEU

Yoga Workshop

Einkehr. Neuausrichtung. Seelenkraft.

Angelika Maria Häbel	30-048
Samstag, 7.3.2020	10.00 - 13.30 Uhr
1 Vormittag	14,00 €
Interimsgebäude VHS 1. OG Zi-Nr. 123, Raum 1 links	

Diese Stunden wollen Ihnen eine bewusste Oase der Regeneration und seelischen Erneuerung inmitten eines Alltags geben, der bei den meisten von Zeitdruck bestimmt ist. Zwei Stunden achtsame und bewusste Asanas bringen uns wieder tiefer in Kontakt mit der Wahrnehmung für den Körper und das eigene Wesen, Pranayama aktiviert und harmonisiert den Energiefluss, Entspannung hilft beim Loslassen von altem Ballast. Ein Vortrag leitet zur geistigen Neuausrichtung an, diese Neuausrichtung wird durch eine geleitete Meditation vertieft.

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Schreibzeug

Klassisches Yoga – Hatha Yoga

Workshop Einführung

Karin Führ	30-049
Dienstag, 5.5.2020	18.00 - 21.15 Uhr
1 Abend	11,00 €
Interimsgebäude VHS 1. OG Zi-Nr. 125, Raum 3 links	

Ein Weg persönliche Entwicklung durch Reflexion und Übung zu gestalten. Klassisches Yoga nach Sri Yogendra, der ganzheitliche Weg der Selbstentwicklung, berücksichtigt Körper, Geist und Seele. Durch das Üben von Meditation, Körperbewegungen, Atemfluss sowie tiefer Entspannung werden Sinne und Körperfunktionen gefördert und die Geschmeidigkeit der Wirbelsäule erhalten. Mit der Yogapraxis entwickeln wir eine innere Haltung von Gleichmut und Gewaltfreiheit, basierend auf Achtsamkeit und Reflexion. Unterstützung für Widerstandskraft (Resilienz) und Regeneration für Wohlbefinden, Lebensfreude, die Freude am eigenen und gemeinsamen Tun.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Decke, Meditationskissen/-bänkchen (alternativ eine zweite Decke)

Klassisches Yoga - Hatha Yoga

Weiterführender Kurs - 10 Abende

Karin Führ	30-050
Mittwoch, 18.3.2020	19.00 - 20.30 Uhr
10 Abende	50,00 €
Interimsgebäude VHS 1. OG Zi-Nr. 124, Raum 2 links	

Klassisches Yoga nach Sri Yogendra ist ein ganzheitlicher Weg der Selbstentwicklung, berücksichtigt Körper, Geist und Seele. Durch gemeinsamen Üben von Meditation, Körperbewegungen, Atemfluss sowie tiefer Entspannung werden Sinne und Körperfunktionen gefördert und die Geschmeidigkeit der Wirbelsäule erhalten. Mit der Yogapraxis entwickeln wir eine innere Haltung von Gleichmut und Gewaltfreiheit, basierend auf Achtsamkeit und Reflexion. Sie erfahren wirkungsvoll Unterstützung Ihrer Widerstandskraft (Resilienz) und Regeneration für Ihr Wohlbefinden, Ihre Lebensfreude, die Freude am eigenen und gemeinsamen Tun. Bitte beachten Sie auch das Workshop-Angebot am 05.05.2020. Sie erfahren wichtige Hintergründe und Informationen für Ihren Übungsweg. Ein Trainingsangebot für Führungskräfte und alle, die persönliche Entwicklung durch Reflexion und Übung gestalten möchten.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Decke, Meditationskissen/-bänkchen (alternativ eine zweite Decke)



Gesundheit

Gut zu wissen!

Auch während des Semesters starten verschiedene Kurse und es finden Einzelveranstaltungen statt.

Yoga für AnfängerInnen

Peter Förster	30-051
Sonntag, 26.4.2020	10.00 - 11.30 Uhr
10 Vormittage	50,00 €
Interimsgebäude VHS 1. OG	Zi-Nr. 125, Raum 3 links

Yoga ist ein seit Jahrtausenden bewährtes Übungssystem zur Harmonisierung von Körper und Geist. Der Kurs vermittelt Grundkenntnisse im Hatha-Yoga, das heißt Entspannungstechniken, Körperstellungen, die sogenannten Asanas und kurze Meditationen. Aufbau und Inhalt zielen darauf ab, ein besseres Körpergefühl zu vermitteln, im Alltag leichter zu innerer Ruhe und Gelassenheit zu kommen und die Beweglichkeit des Körpers nachhaltig zu fördern. Dieser Kurs ist für Sie wie geschaffen, wenn Sie viel sitzen, einen fordernden Beruf ausüben, schwer „abschalten“ können, unter Stress leiden oder wenn Sie sich zum ersten Mal mit Yoga befassen wollen.

Bitte mitbringen: Yoga-/Gymnastikmatte, festes Sitzkissen/Meditationskissen

Yoga für AnfängerInnen

mit und ohne Vorerfahrung

Eva Eschler	30-052
Montag, 2.3.2020	17.50 - 19.20 Uhr
11 Abende	55,00 €
Interimsgebäude VHS 1. OG	Zi-Nr. 124, Raum 2 links

Eva Eschler	30-053
Montag, 2.3.2020	19.40 - 21.10 Uhr
11 Abende	55,00 €
Interimsgebäude VHS 1. OG	Zi-Nr. 124, Raum 2 links

„Yoga ist das Zur-Ruhe-Bringen der Gedanken im Geist“, heißt es in einer alten Yogaschrift. Wie Sie das in der Praxis umsetzen können und was neben Körperübungen noch zu Yoga gehört, erfahren Sie in diesem Kurs. Wir machen Übungen wie den Sonnengruß oder die Kobra, die Ihnen vielleicht bekannt vorkommen und üben alltagstauglich ohne viel „Gedöns“. Yoga verbessert nicht nur Ihre körperliche Beweglichkeit und Fitness, sondern fördert auch Ihr Wohlbefinden für mehr Entspannung und Gelassenheit in unserer schnelllebigen Zeit. Probieren Sie es einfach selbst aus. Neue TeilnehmerInnen sind herzlich willkommen!

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Decke, Kissen

Yoga zum Kennenlernen und zur Vertiefung

Atem - Bewegung - Entspannung - Meditation

Inge Frank	30-054
Dienstag, 21.4.2020	17.30 - 19.00 Uhr
10 Abende	50,00 €
Vereinsraum Großgeschaidt	

Inge Frank	30-055
Dienstag, 21.4.2020	19.30 - 21.00 Uhr
10 Abende	50,00 €
Vereinsraum Großgeschaidt	

Inge Frank	30-056
Donnerstag, 23.4.2020	10.00 - 11.30 Uhr
10 Vormittage	50,00 €
Vereinsraum Großgeschaidt	

Inge Frank	30-057
Donnerstag, 23.4.2020	17.00 - 18.30 Uhr
10 Abende	50,00 €
Vereinsraum Großgeschaidt	

Inge Frank	30-058
Donnerstag, 23.4.2020	19.00 - 20.30 Uhr
10 Abende	50,00 €
Vereinsraum Großgeschaidt	

Die Übungseinheiten des integralen Yoga regen zur körperlichen und seelisch-mental Aktivität an, um die spannungsträchtigen Herausforderungen des Alltags ausgewogen zu meistern. Die TeilnehmerInnen erfahren eine Schulung zur Entwicklung des freien Atems, sowie künstlerische Bewegungsübungen im Zusammenklang mit den Grundlagen zur Meditation. Alle Übungen werden vorgestellt und fachgerecht angeleitet, begleitet mit praktischen Inhalten und philosophischen Zusammenhängen aus der Yogaliteratur. Die Übungsweise begünstigt die Stärkung der Persönlichkeit, die Regeneration der Lebenskräfte, eine gesunde körperliche und seelische Aufrichtekraft, sowie die Entwicklung neuer Perspektiven. Die TeilnehmerInnen lernen die individuellen Möglichkeiten und eine zwangsfreie Erweiterung kennen. Die Übungsstunden bauen aufeinander auf; eine regelmäßige Teilnahme sollte eingeplant werden.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, 2 Decken/Yogamatte, Sitzkissen

TAXI HAAS

Taxi • Mietwagen • Krankenfahrtdienst
Dialyse- und Strahlenfahrten, Flughafen- und Bahntransfer, Kur- und Refahfahrten

09126 - 97 12

Seit über 40 Jahren Ihre
Taxi-Rufnummer in und um Eckental.

Online-Reservierung unter:
www.taxihaas.de

Wir freuen uns auf Sie!
✉ **info@taxihaas.de**

Namaste - Yoga am Morgen

Lydia Bauer	30-059
Montag, 2.3.2020	08:15 – 09:15 Uhr
15 Vormittage	50,00 €
Georg-Hänfling-Halle, UG	

Nach einer ruhigen Einstimmung mit einem positiven Thema geht es in ein belebendes Üben der Yoga Haltungen sog. Asanas aus dem Hatha Yoga. Pranayama (Atemtechniken) und Savasana (Schlussentspannung) runden die Stunde ab. Starten Sie mit Standfestigkeit, innere Ausgeglichenheit und geistiger Klarheit in den Tag/in die Woche.

Bitte mitbringen: Rutschfeste Matte, Decke, Sitzkissen, (falls vorhanden) Yoga-Gurt, Yoga-Blöcke

Luna Yoga für Frauen

Für Fortgeschrittene

Iris Daschke	30-060
Mittwoch, 25.3.2020	19.30 - 21.00 Uhr
10 Abende	50,00 €
Bücherei Eckental	

Im Luna Yoga kann durch sanfte Spür- und Atemübungen, sowie Entspannungsmethoden die Verbindung von Körper, Geist und Seele erlebbar werden. Die Spürübungen haben ihre Wurzeln in den Asanas des klassischen Yoga. Die Übungen können ein heilsamer Weg zur weiblichen Mitte sein und verbessern die Körperwahrnehmung. Sie können hilfreich bei Menstruations- und Wechseljahresbeschwerden sein und Kreativität und Lebenskraft wecken. Der Kurs ist auch für Schwangere geeignet.

Bitte mitbringen: Kleines Kissen, Decke, warme Socken

NEU Yoga

für mehr Lebensqualität

Sabine Dohlus	30-061
Donnerstag, 19.3.2020	17.30 - 19.00 Uhr
13 Abende	65,00 €
Interimsgebäude VHS 1. OG Zi-Nr. 125, Raum 3 links	

Eine korrekte Ausrichtung des Körpers in den Asanas durch detaillierte Anweisungen und Korrektur sensibilisiert die eigene Körperwahrnehmung. Diese Tiefe führt zu Beweglichkeit, Stabilität, Ausdauer und Kraft. Gewinne Balance für Körper und Geist und erlerne eigenständige Übungen für Yoga.

Bitte mitbringen: Rutschfeste Yogamatte, 2 Korkklötze, 1 Yoga-Gurt

NEU Yoga

für Gesundheit, Kraft und Wohlbefinden

Angelika Maria Häbel	30-062
Mittwoch, 4.3.2020	19.15 - 20.45 Uhr
4 Abende	20,00 €
Interimsgebäude VHS 1. OG Zi-Nr. 123, Raum 1 links	

Angelika Maria Häbel,	30-063
Mittwoch, 22.4.2020	19.15 - 20.45 Uhr
6 Abende	30,00 €
Interimsgebäude VHS 1. OG Zi-Nr. 123, Raum 1 links	

Angelika Maria Häbel	30-064
Mittwoch, 17.6.2020	19.15 - 20.45 Uhr
6 Abende	30,00 €
Interimsgebäude VHS 1. OG Zi-Nr. 123, Raum 1 links	

Yoga ist ein umfassender Weg für die ganzheitliche Entwicklung des Menschen. Die Achtsamkeit fördert heilsame Verbindung zur Seele, Selbstwahrnehmung, Resilienz, Freude, Harmonie und bildet damit die Grundlagen für eine ganzheitliche körperliche, geistige und seelische Lebensentfaltung. Wir verbinden in diesem Yoga Kurs bewusste Körperhaltungen (Asana), bewusstes Atmen (Pranayama), Entspannung, meditative Stille und mentale Bekräftigungen zur Verwirklichung guter Gesundheit, Harmonie, körperlich-mental-seelischer Stärke und Kraft, eines positiven Lebensgefühls, ganzheitlichem Wohlbefindens.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Yogamatte, Meditationskissen, Decke

NEU

Bewusste Schwangerschaft mit Yoga

Angelika Maria Häbel	30-065
Mittwoch, 4.3.2020	17.30 - 19.00 Uhr
4 Abende	20,00 €
Interimsgebäude VHS 1. OG Zi-Nr. 123, Raum 1 links	

Angelika Maria Häbel	30-066
Mittwoch, 22.4.2020	17.30 - 19.00 Uhr
6 Abende	30,00 €
Interimsgebäude VHS 1. OG Zi-Nr. 123, Raum 1 links	

Angelika Maria Häbel	30-067
Mittwoch, 17.6.2020	17.30 - 19.00 Uhr
6 Abende	30,00 €
Interimsgebäude VHS 1. OG Zi-Nr. 123, Raum 1 links	

Die Zeit der Schwangerschaft ist eine ganz besondere Zeit für die Frau. Im Körper der Frau vollzieht sich ein Wunder, das mit großen inneren und äußeren Veränderungen einhergeht. Gefühle können schwanken zwischen Freude, Sorge und Ängsten. Yoga mit geeigneten Asanas, Pranayama und Meditation können während dieser einzigartigen Zeit wundervolle Begleiter sein, um Körper, Geist und Emotionen zu balancieren und die Verbindung zum Kind zu stärken. Im Yoga ist es von großer Wichtigkeit besonders während dieser Phase der Schwangerschaft einen inneren Raum der Freude und Harmonie zu kultivieren. Alle Eindrücke während der Schwangerschaft gehen direkt zum Kind. Innere Harmonie ist der beste Nektar, den das Kind für eine harmonische Entwicklung empfangen kann.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Yogamatte, weiches Kissen, Decke

Gutscheine!

Verschenken Sie doch mal einen Gutschein von der VHS. Gutscheine erhalten Sie in der Volkshochschule, Rathausplatz 1, 90542 Eckental



NEU Beweglichkeit & Entspannung mit Yoga

Swati Mandlekar **30-068**
Donnerstag, 12.3.2020 **18.00 - 19.00 Uhr**
10 Abende **33,50 €**
Interimsgebäude VHS 1. OG **Zi-Nr. 124, Raum 2 links**

Der heutige hektische Lebensstil erzeugt emotionalen und physischen Stress, der in unserem Geist und Körper gespeichert ist. Yoga ist das Wohlbefinden von Körper und Geist. Ein Yogisches System erstellt eine stabile Basis. Die sanften Yogastellungen machen den Körper beweglicher und ausgeglichener. Die Übungen werden im Einklang mit dem Atem durchgeführt. Dies kann Verspannungen im Körper lösen und Stress abbauen. Die Yogastunde beinhaltet leichte Haltungen, Pranayama (Atmenübungen), Rezitation – zur Beruhigung von Geist und Emotionen und yogische Entspannung.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Yogamatte

NEU JUNGE VHS Entspannung mit Kindern

Kinderyoga – ab 3 Jahren mit Begleitperson

Jacqueline Schuster **30-069**
Dienstag, 24.3.2020 **16.00 - 17.00 Uhr**
1 Nachmittag **7,00 € (Erwachsener)**
5,00 € (Kind)
Evang.-Luth. Gemeindehaus Kalchreuth, Raum 1.06

Die Kinder lieben es herauszufinden, was Ihr Körper alles kann. Wenn du gerne Yoga umsetzt, warum dann nicht mit deinem Kind? Es werden Partnerübungen gezeigt und gemeinsam angespannt und entspannt. Gemeinsame Unternehmungen stärken die Beziehung zum Kind.

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, Kissen

NEU JUNGE VHS Entspannung mit Kindern

Fantasiereisen – ab 3 Jahren mit Begleitperson

Jacqueline Schuster **30-070**
Mittwoch, 22.4.2020 **16.00 - 17.00 Uhr**
1 Nachmittag **7,00 € (Erwachsener)**
5,00 € (Kind)
Evang.-Luth. Gemeindehaus Kalchreuth, Raum 1.06

Die Fantasie eines Kindes ist so groß, dass wir diese sehr gut nutzen können um Entspannungsübungen umzusetzen. Dabei fallen auch wir Erwachsenen wieder in eine Denkweise, die uns entspannt und neue Möglichkeiten eröffnet. Gemeinsame Unternehmungen stärken die Beziehung zum Kind.

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, Kissen

NEU JUNGE VHS Entspannung mit Kindern

Massage mit Kind – ab 1 Jahr mit Begleitperson

Jacqueline Schuster **30-071**
Donnerstag, 14.5.2020 **16.00 - 17.00 Uhr**
1 Nachmittag **7,00 € (Erwachsener)**
5,00 € (Kind)
Evang.-Luth. Gemeindehaus Kalchreuth, Raum 1.06

Durch verschiedene Massagetechniken und Material, ist es eine tolle Möglichkeit von seinem Kind massiert zu werden oder seinem Kind eine tiefe Entspannung zu ermöglichen, welche es allein so nicht schafft. Gemeinsame Unternehmungen stärken die Beziehung zum Kind.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Yogamatte, Kissen

NEU JUNGE VHS Entspannung mit Kindern

Autogenes Training – ab 4 Jahren mit Begleitperson

Jacqueline Schuster **30-072**
Freitag, 19.6.2020 **16.00 - 17.00 Uhr**
1 Nachmittag **7,00 € (Erwachsener)**
5,00 € (Kind)
Evang.-Luth. Gemeindehaus Kalchreuth, Raum 1.06

Eine Strategie um in jeder Lebenslage sich selbst zu einer inneren Ruhe und Entspannung zu führen. Hier gilt es ein Vorbild zu sein oder zu werden. Sie erlernen die Übungen Schritt für Schritt, um sie dann weiterführen zu können. Ein kleiner Bestandteil ist dabei die „Progressive Muskelentspannung“. Gemeinsame Unternehmungen stärken die Beziehung zum Kind.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Kissen, bequeme Kleidung

NEU JUNGE VHS Entspannung mit Kindern

Sinnesspiele – 1 bis 4 Jahre mit Begleitperson

Jacqueline Schuster **30-073**
Montag, 29.6.2020 **16.00 - 17.00 Uhr**
1 Nachmittag **7,00 € (Erwachsener)**
5,00 € (Kind)
Evang.-Luth. Gemeindehaus Kalchreuth, Raum 1.06

Die kindliche Wahrnehmung ist etwas Bemerkenswertes. Unsere Sinne erlauben es, die Welt nur für uns allein zu erfahren und zu entdecken. Daher lasst uns gemeinsam mit den Kindern Dinge wieder erforschen und dabei entspannen wir den ganzen Körper. Ein Genuss für die Seele. Gemeinsame Unternehmungen stärken die Beziehung zum Kind.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Yogamatte, Kissen

T'ai Chi - Entspannt ins Wochenende

Entspannung pur!

Dr. Dorothea Luther **30-074**
Freitag, 6.3.2020 **15.00 - 18.00 Uhr**
1 Nachmittag/Abend **10,00 €**
Interimsgebäude VHS 1. OG **Zi-Nr. 123, Raum 1 links**

Dr. Dorothea Luther **30-075**
Samstag, 14.3.2020 **10.00 - 13.00 Uhr**
1 Vormittag **10,00 €**
Interimsgebäude VHS 1. OG **Zi-Nr. 123, Raum 1 links**

Von T'ai Chi bis zur Progressiven Muskelrelaxation. Um herauszufinden, welche Wege zum körperlichen und seelischen Wohlbefinden am besten für einen selbst geeignet sind, werden in dem Seminar verschiedene Methoden vorgestellt und ausprobiert - zum Beispiel auch Autogenes Training, Phantasiereisen (zum Beispiel als Einschlafhilfe) oder auch Meditation in Bewegung bzw. in Stille und einfache Yoga-Übungen. Dieses Seminar kann hilfreich sein, um mal wieder „runterzukommen“ und sich besser im eigenen Körper zu spüren. Es kann aber auch der Burnout-Prophylaxe dienen. Es wird ausreichend Raum geben, um Fragen für die eigene erfolgreiche und freudige Übungspraxis zu beantworten. Und Sie werden erholt und erfrischt das restliche Wochenende genießen können.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Decke/Matte

Einstieg jederzeit möglich.

Der Einstieg in einen laufenden Kurs ist jederzeit möglich (Nach Rücksprache und sofern noch Plätze frei sind).

QiGong

QiGong am Morgen

Cornelia Grob	30-076
Mittwoch, 4.3.2020	9.00 - 10.30 Uhr
11 Vormittage	55,00 €
Interimsgebäude VHS 1. OG	Zi-Nr. 125, Raum 3 links

QiGong am Abend

Cornelia Grob	30-077
Donnerstag, 5.3.2020	20.00 - 21.30 Uhr
10 Abende	50,00 €
Interimsgebäude VHS 1. OG	Zi-Nr. 125, Raum 3 links

QiGong als eine vorbeugende Methode zur Pflege der Gesundheit und Unterstützung bei der Genesung ist eine Säule der jahrtausendealten chinesischen Medizin. QiGong als „Meditation in Bewegung“ löst Verspannungen, lässt unsere Energie frei fließen und führt durch Harmonisierung der äußeren Körperhaltung auch zu innerer Ausgeglichenheit und Harmonie. Wir üben dies anhand der 18 harmonischen Bewegungen, ergänzt durch weitere kleinere Übungen. Der Kurs ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken/Gymnastikschuhe, Getränk

Entspannendes QiGong zum Feierabend

Magda Jakob-Schossor	30-078
Dienstag, 10.3.2020	18.30 - 20.00 Uhr
12 Abende	60,00 €
Interimsgebäude VHS 1. OG	Zi-Nr. 124, Raum 2 links

In diesem Kurs werden Übungen des „Medizinischen QiGong“ und Selbstmassagen vermittelt. Mit den Übungen sowie Massagen wird der Fluss der Lebensenergie (Qi) angeregt. Die sanften, fließenden und auch intensiven Bewegungen können zu mehr Achtsamkeit, innerer Ruhe und Entspannung führen und wirken positiv auf die Haltung und die Atmung. Durch regelmäßiges Üben können Selbstheilungskräfte aktiviert und die Beweglichkeit verbessert werden. Die Übungen können unabhängig vom Alter und Trainingszustand erlernt und ausgeführt werden. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, dicke Socken/Gymnastikschuhe

NEU

Entspannung & Meditation in der Natur

Andrea Winzenhöler-Baron	30-079
Dienstag, 19.5.2020	18.00 - 19.30 Uhr
4 Abende	20,00 €
Mittelschule Eckental	Sportgelände

Die Natur ist unsere beste Heilerin. Meditatives Gehen, Naturbetrachtung, bewusstes Atmen und weitere einfache Übungen in der Natur tragen zu Ihrer Entspannung und Gelassenheit bei. So können Sie mit neuer Kraft in Ihren Alltag gehen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Festes Schuhwerk, Getränk

Meditation und Entspannung

Andrea Winzenhöler-Baron	30-080
Dienstag, 19.5.2020	19.30 - 21.00 Uhr
4 Abende	20,00 €
Interimsgebäude VHS 1. OG	Zi-Nr. 123, Raum 1 links

Möchten Sie gelassen und ausgeglichen sein? Dieses Wohlbefinden können Sie durch Meditation erfahren. Der Kurs richtet sich an Interessierte mit und ohne Vorkenntnissen. Sie erleben Meditationsformen aus verschiedenen Traditionen im Sitzen und in der Bewegung, abgerundet durch Achtsamkeitsübungen und Entspannung. Sie erhalten außerdem eine Anleitung, wie Sie auch zuhause meditieren.

Bitte mitbringen: Decke, Meditationsbänkchen/-kissen (wenn vorhanden)

Ein
**kostenfreier
Rücktritt**

ist bis 7 Tage
vor Kursbeginn
möglich.

**WIEDER
DA**

Sonnenuntergangsmeditation

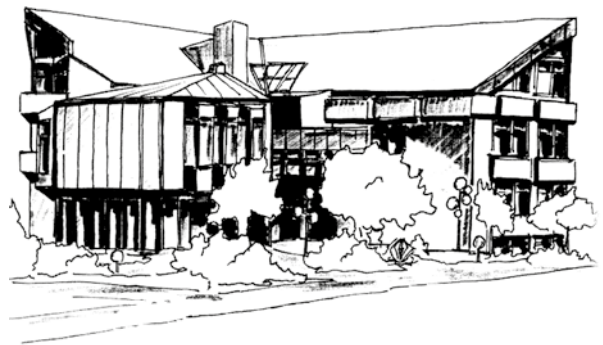
Miriam Förder	30-081
Dienstag, 7.7.2020	20.30 - 21.15 Uhr
1 Abend	4,00 € (alle drei Abende 10,00 €)
Benzendorf	Kirschgarten

Miriam Förder	30-082
Dienstag, 14.7.2020	20.30 - 21.15 Uhr
1 Abend	4,00 € (alle drei Abende 10,00 €)
Benzendorf	Kirschgarten

Miriam Förder	30-083
Dienstag, 21.7.2020	20.30 - 21.15 Uhr
1 Abend	4,00 € (alle drei Abende 10,00 €)
Benzendorf	Kirschgarten

Wir leben in einer stressigen Zeit. Umso wichtiger ist es, sich ab und zu Ruhe zu gönnen, um wieder aufzutanken mit frischer Energie. Für mehr Lebensqualität. Für eine stabile Gesundheit. Für ein entspanntes Einschlafen. Wie das geht, zeige ich Ihnen in meinen Sonnenuntergangsmeditationen. Wir wollen gemeinsam den Tag mitten in der Natur und in Ruhe ausklingen lassen. Die Termine können einzeln oder als Kurs (10,00 €) gebucht werden.

Bitte mitbringen: Iso- bzw. Yogamatte, Decke, dicke Socken, warme Kleidung, kleines Kissen



Unsere Öffnungszeiten:

Mo. - Fr.	8.00 - 12.30 Uhr
	14.00 - 18.30 Uhr
Sa.	8.00 - 12.30 Uhr

Rathaus-Apotheke

Im Zentrum 1

90542 Eckental-Eschenau

Tel. 09126-288573



Gesundheit

Wir suchen KursleiterInnen

Sie haben Lust,
Ihr Wissen auch an
andere weiterzugeben?
Melden Sie sich bei uns.
Wir freuen uns.

PRÄVENTION / ERKRANKUNGEN

Vital-Harmonie für Körper, Geist und Seele

aus Sicht der TCM

Yan Yan Zhao	31-001
Montag, 16.3.2020	18.30 - 20.30 Uhr
1 Abend	7,00 €
Interimsgebäude VHS 1. OG	Zi-Nr. 123, Raum 1 links

In diesem Vortrag erfahren Sie: Welche Erkenntnisse der TCM Ihnen helfen, Ihr energetisches Gleichgewicht wiederherzustellen - Was Sie über Yin und Yang und die Fünf-Wandlungsphasen wissen sollten - Wie Sie den Energiefluss in Ihrem Körper harmonisieren - Sie erlernen Übungen, die Ihre Vitalität steigern können und die im Alltag leicht anwendbar sind - Sie erhalten wertvolle Ernährungstipps, die Ihnen helfen können, Ihre „Mitte“ zu stabilisieren und Organschwächen vorzubeugen.

Frei Atmen

Elke Rosenzweig	31-002
Montag, 29.6.2020	18.00 - 21.00 Uhr
1 Abend	11,00 €
Interimsgebäude VHS 1. OG	Zi-Nr. 124, Raum 2 links

Wie ein Seismograph reagiert der Atem sensibel auf alles, was innerlich und äußerlich bewegt, z.B. Freude, Stress, Schmerz und anstrengende, geistige Anforderungen. Der Atem ist somit ein Ausdruck unserer Gesamtbefindlichkeit. Bei Anspannung und in Stresssituationen atmen viele Menschen flach und hastig oder halten unbewusst die Luft an. Auf Dauer führt dies zur Brustatmung und beeinflusst die Sauerstoffversorgung des Körpers. Dadurch wird die Leistungsfähigkeit und das eigene Wohlbefinden stark beeinträchtigt. Mit speziellen Übungen ist es möglich wieder die ganze Atemkraft zu nutzen. Im Kurs werden deshalb achtsame Atem- und Spürübungen in Verbindung mit Bewegung angeleitet. Dies ermöglicht eine Entspannung und schult den persönlichen Atemrhythmus. Darüber hinaus werden Rückenübungen, Übungen für Bauch- und Tiefenatmung, Übungen zur Körperwahrnehmung und zur Stressreduktion durchgeführt.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, Nackenkissen, Socken, Getränk

Bewusstes Atmen

Schultern, Nacken und Kiefer entspannen

Elke Rosenzweig	31-003
Donnerstag, 19.3.2020,	18.00 - 20.00 Uhr
3 Abende	22,00 €
Interimsgebäude VHS 1. OG	Zi-Nr. 123, Raum 1 links

Schultern-, Nacken- und Kiefermuskeln sind eng miteinander verbunden und reagieren am schnellsten auf Stress, körperliche und geistige Anspannungen oder auf gewohnheitsmäßige Fehlhaltungen. Daueranspannung beeinflusst den ganzen Organismus und bewirkt eine chronische Kieferspannung. Ebenso reagiert der Atem darauf. Der Atem wird kurz, wir halten unbewusst die Luft an oder knirschen mit den Zähnen. Mit sanften Atem- und Bewegungsübungen kann sich der Unterkiefer wieder entspannen, der Atem vertieft sich und die Nacken- und Schultermuskulatur wird lockerer. Alle Übungen sind leicht erlernbar und im Alltag sehr gut integrierbar.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, Socken, Nackenkissen, Getränk

Dornmethode

Gesunder Rücken und Gelenke - Selbsthilf Übungen

Anna Velisek	31-004
Dienstag, 17.3.2020	17.30 - 21.30 Uhr
1 Abend	20,00 €
Interimsgebäude VHS 1. OG	Zi-Nr. 124, Raum 2 links

Für Menschen mit Rücken- und Gelenkproblemen gilt die Dorn-Methode als Geheimtipp. Sie erlernen einfache Übungen, mit denen Sie selbst zur Korrektur der Beinlängendifferenz, zur Linderung von Kreuzschmerzen und zur Abhilfe bei Knie- und Hüftbeschwerden beitragen können. **Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, bequeme Kleidung, Getränk, 2,00 € für Skript (Direkt vor Ort zu bezahlen)**

„Ich hab' Rücken“

Seminar Vitametrik-Methode

Reinhardt Wurzel	31-005
Montag, 9.3.2020	19.30 - 20.45 Uhr
1 Abend	5,00 €
Interimsgebäude VHS 1. OG	Zi-Nr. 123, Raum 1 links

Vitametik - Gesundheitsprävention für Wirbelsäule und Nervensystem. Im Seminar erfahren Sie: Bedeutung von Wirbelsäule und Nervensystem. Welche Möglichkeiten bietet die Vitametrik? Vitametrik ist eine schulmedizinisch-wissenschaftlich abgesicherte Behandlungsmethode für die üblichen Beschwerde zonen im Bereich Schulter, Nacken, Hals- und Lendenwirbelsäule sowie das Vegetativum und Nervensystem. Der Vortrag nebst Vorführung geht intensiv auf Schmerzsymptomaten vorgenannter Bereiche ein wie Schwindel, Kopfschmerz, HWS-Blockaden, Ischias - und erklärt Maßnahmen gegen Beschwerden und für eine dauerhafte Gesundheit.



Schnaittacher Str. 7
90542 Eckental-Eschenau

Tel 09126 / 18 68
Fax 09126 / 28 82 63
Mobil 0172 / 98 10 334
E-Mail h.liebel_gmbh@t-online.de

• Solar • Sanitär • Heizungsbau • Wärmepumpen • Öl-u. Gasfeuerung

Osteoporosegymnastik

Inka Wagner	31-006
Mittwoch, 4.3.2020	8.30 - 9.30 Uhr
16 Vormittage	53,50 €
ASV Forth, Sportheim	Halle

Sie haben Osteoporose oder sind Osteoporose gefährdet? Das heißt, dass Ihre Knochen zu schnell und zu viel Substanz verlieren. Dadurch können sie leicht brechen. Knochen sind lebendes Gewebe, wie etwa Muskeln und Haut. Das bedeutet: Knochen brauchen Training. Durch spezielle Bewegungstherapie können Ihre Knochen gestärkt und somit die Gefahr eines Bruches reduziert werden. Auch können durch Bewegung Schmerzen gesenkt und Schmerzen vorgebeugt werden. Regelmäßige gezielte Übungen helfen. In der Gruppe macht Bewegungstherapie mehr Spaß!

Bitte mitbringen: Turnschuhe, Matte, 1 Theraband

Ganzheitliches Beckenbodentraining

Einführungs-/Schnupperkurs

Ursula Klein	31-007
Mittwoch, 1.7.2020	18.00 - 21.00 Uhr
1 Abend	12,00 €
Interimsgebäude VHS 1. OG	Zi-Nr. 125, Raum 3 links

Regelmäßiges Beckenbodentraining hilft nicht nur bei Inkontinenzbeschwerden und Rückbildungsproblemen nach Geburten, es kann Ihnen erholsamen Schlaf schenken, die Gehirnaktivität anregen, den Rücken entlasten und ist nicht zuletzt eine Bereicherung für ein erfülltes Liebesleben. Dieser Kurs wendet sich an Frauen in jedem Alter, die keine oder wenig Erfahrung im Beckenbodentraining haben. In komprimierter Form wird ein Überblick geboten, der die anatomischen Grundlagen, das Erspüren der Muskelschichten, das Einbinden der Atmung und verschiedene Trainingsübungen umfasst, so dass die Teilnehmerinnen beginnen zu lernen, ihren Beckenboden im Alltag und bei sportlichen Aktivitäten bewusst einzusetzen. In einem fortlaufenden Kurs wird im Wintersemester 2020 ein regelmäßiges Training angeboten, um die Übungen zu vertiefen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, kleines Handtuch, Stift, Schreibblock

Sicher auf den Beinen

beim Gehen und Stehen – für Senioren

Elke Lintl-Schweiger	31-008
Dienstag, 5.5.2020	10.00 - 10.45 Uhr
Dienstag, 12.5.2020	10.00 - 11.00 Uhr
2 Vormittage	12,00 €
Interimsgebäude VHS 1. OG	Zi-Nr. 124, Raum 2 links

Sie möchten Stürze im Alter vermeiden? Kein Problem, aber ein bisschen etwas müssen Sie selbst schon aktiv dafür tun. In unserem Kurs erlernen Sie Übungen, die Sie auf Ihren Beinen sicherer werden lassen, damit Sie beim Gehen oder Stehen eine Sturzgefahr reduzieren oder ganz vermeiden können und Sie sich noch lange in Ihrer häuslichen Umgebung selbstständig versorgen können. Werden Sie aktiv - egal zu welchem Zeitpunkt. Wir trainieren gemeinsam Ihr Gleichgewicht, verbessern Ihre Beweglichkeit und bauen Ihre Muskulatur auf. Der erste Tag ist eine kurze Einführung, am zweiten Kurstag werden wir die Übungen praktisch durchführen. Der Kurs läuft als Kleingruppe mit max. 8 Teilnehmern.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, gutes Schuhwerk (z.B. Turnschuhe), Jacke (für Außenbereich), max. 10,00 € (für Skript, direkt vor Ort zu bezahlen)

Breath Walk

Elke Lintl-Schweiger	31-009
Donnerstag, 23.7.2020	10.00 - 11.30 Uhr
1 Vormittag	6,00 €
Interimsgebäude VHS 1. OG	Zi-Nr. 124, Raum 2 links

Der Breath Walk ist eine Methode, bei dem Sie mit jedem Schritt und Atemzug lernen zu mehr Gelassenheit, geistiger Klarheit, körperlicher Fitness und gutem Sehen zu gelangen. Wir gehen gemeinsam im Freien, verbinden dabei verschiedene rhythmische Atemtechniken und wechseln immer wieder zwischen aktivem Training und Entspannung. Sie werden erstaunt sein, wie Sie dadurch einerseits Ihre Energiereserven mobilisieren und andererseits Ihre Konzentrationsfähigkeit steigern können. Die einzelnen Walks können Ihr gesundheitliches Wohlbefinden fördern. Wir beginnen immer im Raum mit Aufwärmübungen, absolvieren dann die eigentlichen Walks im Freien und beenden unseren Kurs dann wieder im Raum mit den abschließenden Entspannungsübungen. Voraussetzungen: keine!

Bitte mitbringen: Wettergerechte Kleidung

LifeKinetik – Gehirnjogging

Schnupperstunde für Jung & Alt

Uschi Neumann	31-010
Montag, 9.3.2020	18.30 - 20.00 Uhr
1 Abend	6,00 €
Interimsgebäude VHS 1. OG	Gang

Uschi Neumann	31-011
Dienstag, 5.5.2020	18.30 - 20.00 Uhr
1 Abend	6,00 €
Interimsgebäude VHS 1. OG	Gang

Gedächtnislücken? Konzentrationsprobleme? Vergesslichkeit? Probleme in der Schule? Lese- und Rechtschreibschwäche? In diesem Kurs lernen Sie durch mehrdimensionales Bewegungstraining leistungsfähiger im Kinder-/Jugendalter und stressresistenter im Beruf zu werden oder im Alter Sturz und Alzheimer vorzubeugen. Ein völlig neuartiges, lustiges Balltraining schafft Abhilfe! Eine Stunde pro Woche spaßiges Üben genügt, um in kürzester Zeit besser zu sein als jemals zuvor. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Der Nutzen: Kinder werden kreativer, Schüler werden konzentrierter, Sportler werden leistungsfähiger, Berufstätige werden stressresistenter, Senioren werden aufnahmefähiger. Das Schöne am LifeKinetik-Training ist, dass es sich für Menschen zwischen 8 und 88 Jahren eignet.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, bequeme Schuhe

Ganzheitliches Seh-/Augentraining

Vortrag und Training

Elke Lintl-Schweiger	31-012
Donnerstag, 23.4.2020	18.00 - 19.30 Uhr
3 Abende	30,00 €
Interimsgebäude VHS 1. OG	Zi-Nr. 123, Raum 1 links

Sind Sie sich darüber bewusst, was Ihre Augen tagtäglich für Sie leisten? Haben Sie schon einmal darüber nachgedacht, wie aufwendig der Sehvorgang von staten geht? Und sind Sie sich darüber bewusst, dass wir in einer absolut visus-betonten Gesellschaft leben? Es gibt noch sehr viel mehr Gründe, weshalb Sie Ihr eigenes Augenlicht auf einem möglichst guten Niveau erhalten sollten. Ein Baustein auf diesem Weg dahin liegt auf jedem Fall im Ganzheitlichen Seh- und Augentraining. Das Seminar bietet nicht nur reine Übungen an, sondern fördert zusätzlich Ihr Verständnis für Ihre Augen. Danach betrachten Sie vieles aus einem anderen Blickwinkel. Der Kurs läuft als Kleingruppe mit max. 8 Teilnehmern. **Bitte mitbringen:** Stift, Notizblock, max. 10,00 € (für Skript, direkt vor Ort zu bezahlen)



Grauer Star - Katarakt

betrachtet unter naturheilkundlichen Aspekten

Elke Lintl-Schweiger	31-013
Donnerstag, 9.7.2020	19.00 - 20.30 Uhr
1 Abend	6,00 €
Interimsgebäude VHS 1. OG	Zi-Nr. 121, Raum 1 rechts

In diesem Vortrag widmen wir uns den Fragen, wodurch der Graue Star entsteht, was man vorbeugend dagegen tun kann und welche alternativen Therapiemöglichkeiten im Fall einer bestätigten Diagnostik zur Verfügung stehen. Es gibt viele Möglichkeiten, um ein Fortschreiten dieses Krankheitsbildes zu verzögern oder gar zu verhindern.

Grüner Star - Glaukom

betrachtet unter naturheilkundlichen Aspekten

Elke Lintl-Schweiger	31-014
Donnerstag, 14.5.2020	18.00 - 19.30 Uhr
1 Abend	6,00 €
Interimsgebäude VHS 1. OG	Zi-Nr. 121, Raum 1 rechts

In diesem Vortrag widmen wir uns den Fragen, wodurch das Glaukom entsteht, was man vorbeugend dagegen tun kann und welche alternativen Therapiemöglichkeiten im Fall einer bestätigten Diagnostik zur Verfügung stehen. Es gibt viele Möglichkeiten, um ein Fortschreiten dieses Krankheitsbildes zu verzögern oder gar zu verhindern.

Makuladegeneration

Elke Lintl-Schweiger	31-015
Montag, 22.6.2020	18.00 - 19.30 Uhr
1 Abend	6,00 €
Interimsgebäude VHS 1. OG	Zi-Nr. 123, Raum 1 links

Makuladegeneration - ist das wirklich nur eine Frage des Alters? In diesem Vortrag widmen wir uns den Fragen, wodurch die Makuladegeneration entsteht, warum heutzutage immer jüngere Menschen davon betroffen sind, was man vorbeugend dagegen tun kann und welche alternativen Therapiemöglichkeiten im Fall einer bestätigten Diagnostik zur Verfügung stehen. Es gibt viele Möglichkeiten, um das Endstadium, nämlich die Erblindung, zu vermeiden.

Sie erhalten keine Anmeldebestätigung!

Sie werden nur benachrichtigt, wenn die Veranstaltung belegt ist, nicht stattfindet oder sich Änderungen ergeben haben.

NEU

Medizinische Überversorgung

und die Grenzen des Fortschritts

Prof. Dr. med. Thomas Kühlein	31-016
Mittwoch, 22.4.2020	19.00 - 21.00 Uhr
1 Abend	gebührenfrei
Rathaus Eckental	großer Sitzungssaal

Medizin ist etwas Gutes. Aber auch in der Medizin gibt es „des Guten zu viel“. Woran liegt es, dass immer mehr Patienten, aber auch Ärzte sich in unserem Gesundheitssystem nicht mehr wohl fühlen? Sind es die bösen geldgierigen Ärzte? Sind es die maßlos anspruchsvollen Patienten? Ist etwa die Politik schuld? Oder sind wir es am Ende alle zusammen? Wer aber profitiert davon und wer leidet darunter, dass die Medizin so geworden ist wie sie ist? Wie kann man zwischen sinnvoller, unnützer oder gar schädlicher Medizin unterscheiden? Mit diesen Fragen beschäftigt sich der Vortrag von Prof. Dr. med. Thomas Kühlein vom Allgemeinmedizinischen Institut des Universitätsklinikums Erlangen.

NEU

Müdigkeit

Vom Winterschlaf in die Frühjahrsmüdigkeit

Prof. Dr. med. Thomas Kühlein	31-017
Montag, 11.5.2020	19.00 - 21.00 Uhr
1 Abend	gebührenfrei
Rathaus Eckental	großer Sitzungssaal

Jeder ist manchmal müde. Was aber wenn die Müdigkeit zu viel wird. Viele gehen deshalb zum Arzt. Bei den meisten steckt nichts Gefährliches dahinter. Manches sollte man jedoch beachten. Prof. Dr. med. Thomas Kühlein, Direktor des Allgemeinmedizinischen Instituts des Universitätsklinikums Erlangen, legt den aktuellen Stand der Wissenschaft dar und behandelt im Vortrag die verschiedenen Ursachen von Müdigkeit und was man dagegen tun kann. Herr Kühlein stellt sich im Anschluss wie gewohnt den Fragen des Publikums.

Werden Sie selbst zum Künstler in unserem gemütlichen

KeramikCafe

Begonienstraße 15-17
Eckental-Brand
Telefon 09126-8292

www.keramikcafe.de | www.stadler-keramik.de



*Keramik selbst bemalen!
Für die ganze Familie!*

KACHELOFEN- UND KAMINBAU
STADLER DOERFLER

ERNÄHRUNG (Kochkurse – Vorträge – Ernährungslehre)

Gesunde Feierabendküche

Carina Helfrich	32-001
Montag, 18.5.2020	18.30 - 21.30 Uhr
1 Abend	11,50 €
Grundschule Forth	Küche

Wer kennt es nicht, ein stressiger Tag, viele Termine, ein knurrender Magen, aber keine Lust sich in die Küche zu stellen. Wir zaubern an diesem Abend leichte, gesunde und schnelle Gerichte für den Feierabend.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Frischhaltebox, Getränk, Materialkosten von 15,00 € (inkl. Rezept- und Infoheft, direkt vor Ort zu bezahlen)

Clever und gesund essen im Job

Carina Helfrich	32-002
Montag, 27.4.2020	18.00 - 21.30 Uhr
1 Abend	13,50 €
Grundschule Forth	Küche

Die Frage kennt jeder - Was esse ich heute in der Arbeit? Da es nicht überall eine Kantine (mit gesundem Essen) gibt, führt der Weg meist zum nahe gelegenen Metzger oder Bäcker. Dort lacht uns der leckere Schoko-Muffin oder das allseits bekannte Leberkäsweggla an. Was danach folgt, ist das sogenannte Suppenkoma. Damit ist ab sofort Schluss! Wir kreieren einfache Leckereien und bereiten gemeinsam Gerichte zu, die auch schnell am Abend vorbereitet werden können - zum Snacken, Aufwärmen in der Mikrowelle, Zusammenrühren oder einfach für den kleinen Hunger zwischendurch. Zu Beginn des Kochabends lernen wir uns bei einem kleinen Aperitif (auch alkoholfrei) kennen, um dann in einen kulinarischen Abend zu starten.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Frischhaltebox, Getränk, Materialkosten von 15,00 € (inkl. Rezept- und Infoheft, direkt vor Ort zu bezahlen)

NEU Vegetarische Brotaufstriche

Petra Beger	32-003
Mittwoch, 20.5.2020	18.00 - 21.30 Uhr
1 Abend	13,50 €
Grundschule Forth	Küche

Sommerzeit = Brotzeit! Aber immer nur Wurst und Käse aufs Brot. Das ist auf Dauer langweilig und ungesund. Wir bereiten gemeinsam viele Varianten für gesunde, vegetarische, schmackhafte Brotaufstriche zu. Von köstlichen Aufstrichen auf Basis von Linsen, Bohnen und Kichererbsen, knackigen Gemüseaufstrichen bis hin zur vegetarischen Leberwurst, ist für jeden Geschmack etwas dabei.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Frischhaltebox, Getränk, Materialkosten von 12,00 € (inkl. Rezeptsript, direkt vor Ort zu bezahlen)

NEU Leckere, raffinierte Sommersalate

Optimal auch zu Grillgerichten

Petra Beger	32-004
Mittwoch, 17.6.2020	18.00 - 21.30 Uhr
1 Abend	13,50 €
Grundschule Forth	Küche

Sie sind zum Grillen eingeladen und möchten gerne einen raffinierten Salat mitbringen? Vom herzhaften Linsensalat mit Bergkäse, einem fruchtigen Quinoasalat mit Avocado und Erdbeeren bis hin zum Süßkartoffelsalat mit Prosciutto und grünen Bohnen bereiten wir gemeinsam verschiedene Salatvariationen zu. Alle Gerichte sind auch ein köstliches Hauptgericht an heißen Tagen.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Frischhaltebox, Getränk, Materialkosten von 12,00 € (inkl. Rezeptsript, direkt vor Ort zu bezahlen)

Gesundes Fingerfood aus Indien

Dr. Yamini Avadhut	32-005
Montag, 9.3.2020	18.00 - 22.00 Uhr
1 Abend	15,00 €
Grundschule Forth	Küche

Wer schon einmal in Indien war, weiß, dass an jeder Straßenecke kleine Stände mit „Fingerfood“ anzutreffen sind. Die Herstellung ist unkompliziert und Dank der vielfältigen Gewürze außergewöhnlich lecker. Wir wollen in diesem Kurs Fingerfood aus verschiedenen Gemüsesorten, Kartoffeln, Kokosnuss und Reisflocken - sogenannte Tikkis, Patties und Pakodas - herstellen. Schließlich erhalten Sie Rezepte zum Mitnehmen.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Frischhaltebox, Getränk, Materialkosten von 9,00 € (Direkt vor Ort zu bezahlen)

Südindische Spezialitäten

Dr. Yamini Avadhut	32-006
Mittwoch, 29.4.2020	18.00 - 22.00 Uhr
1 Abend	15,00 €
Grundschule Forth	Küche

Aus Südindien kommen die unzähligen Gewürze, die hier im subtropischen Klima ideale Voraussetzungen zum Wachsen finden. Eine weitere besondere Spezialität der südindischen Küche sind Masala Dosas (knusprige, herzhaft gefüllte Pfannkuchen), die als vollwertige Mahlzeit serviert werden. Der Teig besteht aus Reis und Linsen; die Sauce Sambar ist eine Mischung aus verschiedenen Gemüsesorten, Linsen und Kartoffeln, die raffiniert gewürzt wird. Wir stellen Masala Dosas mit Kartoffel-Zwiebel-Füllung her, ein Nachtisch aus Südindien wird natürlich auch nicht fehlen. Sie erhalten Rezepte zum Mitnehmen.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Frischhaltebox, Getränk, Materialkosten von 9,00 € (Direkt vor Ort zu bezahlen)

NEU Mumbai Vada-Pav

Vegetarischer Burger mit verschiedenen Chutneys

Dr. Yamini Avadhut	32-007
Donnerstag, 16.7.2020	18.00 - 22.00 Uhr
1 Abend	15,00 €
Schule Heroldsberg	Küche

Wer schon einmal in Mumbai war, weiß, dass es an jeder Straßenecke kleine Stände mit „Vada-Pav“ gibt. Die Herstellung ist unkompliziert und Dank der vielfältigen Gewürze außergewöhnlich lecker. Wir wollen in diesem Kurs „Veggie-Burger“ aus Kartoffeln und Zwiebeln – sogenannte Vada-Pav – mit verschiedenen Chutneys (scharf und süß) herstellen. Passend zu diesem Gericht werden eine Vorspeise, Beilage und ein Nachtisch serviert.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Frischhaltebox, Getränk, Materialkosten von 9,00 € (Direkt vor Ort zu bezahlen)

Bitte informieren
Sie Ihre Kursleitung vor
Beginn Ihres
Kochkurses über
Unverträglichkeiten und Allergien.



Gesundheit

Jeder VHS-Kochkurs beinhaltet Tipps zur **gesunden Ernährung**, Informationen zur Verwendung gesunder Lebensmittel und eine **gesundheitsfördernde Verarbeitung der Lebensmittel** (Einkauf, Lagerung und Zubereitung).

NEU Idli-Sambar aus Südindien mit passendem Curry und Chutney

Dr. Yamini Avadhut **32-008**
Montag, 22.6.2020 **18.00 - 22.00 Uhr**
1 Abend **15,00 €**
Grundschule Heroldsberg **Küche**

Aus Südindien kommen die unzähligen Gewürze, die hier im subtropischen Klima ideale Voraussetzungen zum Wachsen finden. Eine weitere besondere Spezialität der südindischen Küche sind Idli-Sambar, die als vollwertige Mahlzeit serviert werden. Idlis sind typische gedämpfte Reisküchlein. Der Teig besteht aus Reis und Linsen; die Sauce Sambar ist eine Mischung aus verschiedenen Gemüsesorten, Linsen und Kartoffeln, raffiniert gewürzt. Wir stellen Idli-Sambar mit Chutney her, ein Nachtisch aus Südindien wird natürlich auch nicht fehlen. Passend zu diesem Gericht werden eine Vorspeise, Beilage und ein Nachtisch serviert.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Frischhaltebox, Getränk, Materialkosten von 9,00 € (Direkt vor Ort zu bezahlen)

NEU Naan-Brot aus indischen Dörfern

Dr. Yamini Avadhut **32-009**
Montag, 4.5.2020 **18.00 - 22.00 Uhr**
1 Abend **15,00 €**
Schule Heroldsberg **Küche**

Im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung gehören die unzähligen Linsengerichte jeden Tag auf den Speiseplan der indischen Bevölkerung. Linsen liefern wichtige Proteine, sättigen und schmecken einfach toll. Erfahren Sie mehr über die Vielfalt der unterschiedlichen Linsensorten und die Verwendung in Verbindung mit den typischen Gewürzen in der indischen Küche. Wir kochen in diesem Kurs „Veggie-Naan-Brot“ mit viel Eiweiß aus Linsenpulver, Reispulver, Weizenmehl und verschiedenen anderen Mehlen. Passend zu diesem gesunden Brot werden eine Vorspeise, Beilage und ein Nachtisch serviert.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Frischhaltebox, Getränk, Materialkosten von 9,00 € (Direkt vor Ort zu bezahlen)

WIEDER DA Kulinarische Reise durch Asien

Kerstin Sallet **32-010**
Donnerstag, 12.3.2020 **18.00 - 22.00 Uhr**
1 Abend **15,00 €**
Grundschule Forth **Küche**

Lassen Sie sich verzaubern von den unterschiedlichen Küchen Asiens. Wir werden von Thailand über China, Vietnam, Kambodscha nach Myanmar reisen und das Beste der jeweiligen Landesküche kochen.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Frischhaltebox, Getränk, Materialkosten von 12,00 € (Direkt vor Ort zu bezahlen)

**Bio
MARKT**

Ihr Biomarkt in der Region



Biomarkt Eckental
 Dr.-Otto-Leich-Str. 8
 90542 Eckental
 Tel.: (09126) 29 46 300

www.dein-biomarkt.de · info@dein-biomarkt.de

Thailändische Küche – leicht gemacht

Amporn Walker	32-011
Donnerstag, 7.5.2020	18.00 - 21.45 Uhr
1 Abend	14,00 €
Grundschule Forth	Küche

Die thailändische Küche zeichnet sich durch eine Leidenschaft am Kochen und einer Experimentierfreude bei Zutaten und Aromen aus. Die Kombination aus betörenden Düften, scharfen Gaumenkitzeln und exotischen Früchten erfreut Köche wie auch Bekochte. Aufgrund eines wachsenden Angebotes an thailändischen Zutaten lassen sich die Gerichte leicht zu Hause nachkochen. Gemeinsam werden nach authentischer Anleitung der thailändischen Dozentin verschiedene Gerichte aus dem Land des Lächelns zubereitet.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Frischhaltebox, Getränk, Messer, Materialkosten von 12,00 € (Direkt vor Ort zu bezahlen)

Sushi & Co.

Kerstin Sallet	32-012
Freitag, 20.3.2020	17.00 - 22.00 Uhr
1 Abend	19,00 €
Schule Heroldsberg	Küche

Wir bereiten Sushi und andere asiatische Snacks für ein Buffet zu. Sushi ist nicht nur roher Fisch, sondern kann ebenso vegetarisch und auch aus gegarten Zutaten hergestellt werden. Es gibt Sushi „all you can eat“ und jeder kann 10-20 Stück mit nach Hause nehmen.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Frischhaltebox, Getränk, Materialkosten von 12,00 € (Direkt vor Ort zu bezahlen)

NEU Das Auge isst mit!

Verena Hummel	32-013
Dienstag, 28.4.2020	18.30 - 21.30 Uhr
1 Abend	11,50 €
Grundschule Forth	Küche

Essen schnell und einfach zu garnieren ist leichter als man denkt! Mit einem kleinen Werkzeug wie dem Spritzbeutel wird jedes Gericht – sowohl süß als auch pikant – schnell zum Hingucker für das Partybuffet. Fingerfood, Cupcakes oder Desserts können damit ganz simpel aufgewertet werden. Ein paar Beispiele werden wir im Kurs zubereiten. Oben drauf gibt es weitere Ideen!

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Getränk, Frischhaltebox, Spritzbeutel, Materialkosten von 9,00 € (Direkt vor Ort zu bezahlen)

NEU Geschenke aus der Küche

Verena Hummel	32-014
Dienstag, 19.5.2020	18.30 - 21.30 Uhr
1 Abend	11,50 €
Grundschule Forth	Küche

Geschenke aus der Küche sind ruckzuck gezaubert und die mit einer extra Portion Liebe! So entstehen (Oster-)Geschenke kostengünstig, individuell und ohne in die Stadt hetzen zu müssen. Von einer Gewürz- oder Backmischung bis hin zu Vanillezucker oder Granola ist bestimmt für jeden etwas dabei. Hier kann auf Geschmack und auf Allergene eingegangen werden. Hübsch und einfach verpackt entstehen kleine Kostbarkeiten für die Liebsten!

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Getränk, Einweckgläser mit Deckel (versch. Größen, 1x 1 l Inhalt), Materialkosten von 8,00 € (Direkt vor Ort zu bezahlen)

NEU Osterzeit = Hefezeit/-teig!

Verena Hummel	32-015
Samstag, 9.5.2020	15.00 - 18.00 Uhr
1 Nachmittag	11,50 €
Grundschule Forth	Küche

Hefeteig ist nicht schwer und Ostern steht bald vor der Tür! Für die ganz Ungeduldigen können zum Osterbrunch aus einem süßen und einem pikanten Hefeteig Allerlei gezaubert werden: Brötchensonnen, Baguettes, Pizzateig, Hefemohnzopf oder ein -nusszopf. Alles ganz nach dem individuellen Geschmack! Wir bereiten Hefebackwaren zu und es gibt jede Menge Tipps, wie man diese verfeinern kann!

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Getränk, Frischhaltebox, Materialkosten von 8,00 € (Direkt vor Ort zu bezahlen)

Hefezöpfe in zwei verschiedenen Variationen

Jennifer Fleischmann	32-016
Dienstag, 5.5.2020	19.00 - 22.00 Uhr
1 Abend	17,00 €
Grundschule Forth	Küche

Wir stellen einen Hefeteig her, der auf jeden Fall immer gelingt! Jeder Teilnehmer darf sich aussuchen, ob er einen Mohnzopf oder einen Nusszopf ausprobieren will. Das Rezept, Tipps und Tricks zur Herstellung und für die Füllungen sind natürlich inklusive.

Bitte mitbringen: Handrührgerät mit Knethaken, Schürze, Frischhaltebox, Materialkosten von 8,00 € (Direkt vor Ort zu bezahlen)

Biskuitrolle leicht gemacht

Jennifer Fleischmann	32-017
Donnerstag, 2.4.2020	19.00 - 22.00 Uhr
1 Abend	17,00 €
Grundschule Forth	Küche

Ein Biskuitteig ist gar nicht so schwer, wenn man weiß, wie er geht. In diesem Kurs stellen wir einen Biskuit her und befüllen ihn als Rolle mit einer leckeren Himbeerfüllung. Der Hingucker auf jeder Kaffeetafel!

Bitte mitbringen: Handrührgerät, Knethaken, Rührer, Schürze, Geschirrtuch, Frischhaltebox, Materialkosten von 8,00 € (Direkt vor Ort zu bezahlen)

NEU Krimidinner

Der Pate von Chicago

Kerstin Sallet	32-018
Mittwoch, 11.3.2020	17.00 - 22.00 Uhr
1 Abend	28,00 €
Schule Heroldsberg	Küche

Mord in Shanghai

Kerstin Sallet	32-019
Freitag, 13.3.2020	17.00 - 22.00 Uhr
1 Abend	28,00 €
Grundschule Forth	Küche

Ein lustig und amüsanter Abend unter Freunden. Doch das Idyll trügt: Ein Mörder sitzt mit am Tisch! Diesen gilt es während des Abends zu entlarven. Passend zum Thema kochen wir gemeinsam ein mehrgängiges Menü, das wir in fröhlicher Runde genießen.

Dieser Kurs ist begrenzt auf 8 Teilnehmer.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Frischhaltebox, Getränk, Materialkosten von 14,00 € (Direkt vor Ort zu bezahlen)



Gesundheit



Sprachen

Griechisch für den Urlaub A1

Dr. Maria Xagorari-Gleissner	41-001
Mittwoch, 11.3.2020	17.30 - 19.00 Uhr
14 Abende	72,00 € , s. Übersicht Kursgebühr inkl. 2,00 € Kopiergeld
Interimsgebäude VHS 1. OG	Zi-Nr. 122, Raum 2 rechts

Im Kurs werden die wichtigsten Grundlagen zur Sprache, Schrift und Kultur des Mittelmeerraumes vermittelt. In diesem Kurs lernen Sie Sätze und Redewendungen, die Sie in typischen Urlaubssituationen, z.B. im Hotel, Restaurant, Geschäft gebrauchen können.

Bitte mitbringen: Lehrwerk: „Kalimera“ (Langenscheidt-Verlag)

NEU

Spanisch für Anfänger A1

Für TeilnehmerInnen ohne Vorkenntnisse

Doris Benker	42-001
Montag, 2.3.2020	19.30 - 21.00 Uhr
12 Abende	61,50 € , s. Übersicht Kursgebühr inkl. 1,50 € Kopiergeld
Interimsgebäude VHS 1. OG	Zi-Nr. 122, Raum 2 rechts

In diesem Kurs lernen Sie in lockerer, kurzweiliger Atmosphäre Spanisch von Grund auf. Auch wenn es ohne Grammatik nicht geht, soll das Verstehen und Sprechen an erster Stelle stehen. Ziel ist es, dass Sie sich schon bald zutrauen, erste einfache Gespräche zu führen.

Bitte mitbringen: Lehrwerk: „Perspectivas Ya!“ A1

Spanisch für Anfänger A1/2. Semester

TeilnehmerInnen mit geringen Vorkenntnissen

Álvaro Prini Betés	42-002
Dienstag, 3.3.2020	19.45 - 21.15 Uhr
15 Abende	75,00 € , s. Übersicht Kursgebühr
Altes Rathaus Brand, OG	

Spanisch ist leichter als Sie denken und das Erlernen dieser Weltsprache macht sehr viel Freude. Bald können Sie mit einfachen Dialogen kleine Gespräche führen. Hier wird besonders viel Wert auf den sprachlichen Gebrauch gelegt. Unser großer Vorteil ist die Zusammenarbeit und die gute Arbeitsstimmung.

Bitte mitbringen: Lehrwerk „Con Gusto“ A1 Klett Verlag
(ab Einheit 4/5)

Spanisch A1/A2

Für Anfänger mit sehr guten Vorkenntnissen

Álvaro Prini Betés	42-003
Mittwoch, 4.3.2020	19.30 - 21.00 Uhr
15 Abende	75,00 € , s. Übersicht Kursgebühr
Interimsgebäude VHS 1. OG	Zi-Nr. 122, Raum 2 rechts

Spanisch ist leichter als Sie denken und das Erlernen dieser Weltsprache macht sehr viel Freude. Bald können Sie mit einfachen Dialogen kleine Gespräche führen. Hier wird besonders viel Wert auf den sprachlichen Gebrauch gelegt. Unser großer Vorteil ist die Zusammenarbeit und die gute Arbeitsstimmung. In diesem Kurs werden wir die Inhalte des Niveaus A1 vertiefen und festigen, damit Sie problemlos die Stufe A2 überwinden können.

Bitte mitbringen: Lehrwerk: „Con Gusto“ A1 Klett Verlag
(ab Einheit 11)

Spanisch Mittlere Stufe A2

Für TeilnehmerInnen mit Grundkenntnissen

Álvaro Prini Betés	42-004
Dienstag, 3.3.2020	18.15 - 19.45 Uhr
15 Abende	75,00 € , s. Übersicht Kursgebühr
Altes Rathaus Brand, OG	

Die Grundkenntnisse beherrschen Sie schon, aber jetzt möchten Sie noch weiter... In dieser Gruppe steht die gesprochene Sprache im Vordergrund. Sie lernen sich in Alltagssituationen zurechtzufinden, Dialoge zu erarbeiten und Ihre Meinung zu äußern, aber auch Texte zu verstehen und zu verfassen. Hier werden besonders die Vergangenheitsformen in verschiedenen Situationen angewandt und gefestigt.

Bitte mitbringen: Lehrwerk „Con Gusto“ A2 Klett Verlag
(ab Einheit 2/3)

Español para avanzados

Conversando, leyendo y practicando la gramática

Petra Buholzer	42-005
Mittwoch, 18.3.2020	18.30 - 20.00 Uhr
12 Abende	61,00 € , s. Übersicht Kursgebühr inkl. 1,00 € Kopiergeld
Feuerwehrhaus Eschenau	Unterrichtsraum

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte, die ihren durch Schule, Studium, Volkshochschule (min. 6 Semester) oder diverse andere Wege erlangten Wortschatz auffrischen und erweitern sowie grammatikalische Strukturen festigen wollen. Neben der Lektüre und dem anschließenden Besprechen von ausgewählten Texten aus Medien und Literatur, werden wir uns über Zeitgeschehen, Reiseberichte und alltägliche Lebenssituation unterhalten. Der aktive Wortschatz wird erweitert, Regeln der Satzbildung und Grammatik unterhaltsam und ohne Zwang erlernt.

Bitte mitbringen: Lehrwerk „Descubrir España y Latinoamérica - Nueva edición“

NEU

Serbisch A1

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Ljiljana Glamocic	42-101
Donnerstag, 19.3.2020	18.00 - 19.30 Uhr
13 Abende	66,50 € , s. Übersicht Kursgebühr inkl. 1,50 € Kopiergeld
Interimsgebäude VHS 1. OG	Zi-Nr. 122, Raum 2 rechts

Serbisch wird von etwa 12 Millionen Menschen gesprochen. Sowohl das lateinische als auch das kyrillische Alphabet werden verwendet. In diesem Kurs erhalten Sie eine Einführung in die Grundlagen und eine kurze Einweisung in die slawische Sprache, Landeskunde sowie touristische Tipps.

Lehrwerk wird am ersten Kurstag bekannt gegeben.

NEU

Deutsch für Anfänger A1

Für TeilnehmerInnen ohne Vorkenntnisse

Ellen Reichl	44-001
Freitag, 13.3.2020	9.00 - 11.00 Uhr
14 Vormittage	93,00 € , s. Übersicht Kursgebühr
Interimsgebäude VHS EG	Zi-Nr. 018, Raum 2 rechts

Dieser Deutschkurs richtet sich an alle, die Deutsch von Anfang an lernen möchten. Das Ziel des Kurses ist es, Stück für Stück in Alltagssituationen sprachlich zurechtzukommen und einen Grundwortschatz aufzubauen. Durch kommunikative Aktivitäten können die TeilnehmerInnen angstfrei Deutsch lernen. Natürlich wird auch grundlegende Grammatik vermittelt.

Bitte mitbringen: 1,50 € für Kopien (Direkt vor Ort zu bezahlen)

Deutsch für Anfänger

Erstorientierung, Wortschatz und einfache Kommunikation zu Alltagsthemen, wie Einkauf, Arzt, Schule. Teilnahme auch ohne Vorkenntnisse möglich.

Dienstag + Donnerstag von 9-11 Uhr im Interimsgebäude Eschenau, EG Zi.-Nr. 026

FLEck e.V.
Flüchtlingsinitiative
Eckental

Englisch für Anfänger A1/1. Semester

Für TeilnehmerInnen ohne Vorkenntnisse

Doris Benker

Dienstag, 3.3.2020

12 Abende

46-001

19.30 - 21.00 Uhr

61,50 €, s. Übersicht Kursgebühr

inkl. 1,50 € Kopiergeld

Interimsgebäude VHS 1. OG

Zi-Nr. 122, Raum 2 rechts

Dieser Kurs richtet sich an echte Anfänger, die zielorientiert, lebensnah und mit Spaß Englisch lernen wollen. Sie lernen die Sprache von Grund auf, erhalten Einblicke in die englischsprachige Welt und werden schon bald erste einfache Gespräche führen können.

Bitte mitbringen: Lehrwerk „Fairway new“ A1, ISBN 978-3-12-501610-1 (ab Lektion 1)

Sprachen

NEU

Deutsch sprechen B1

Für TeilnehmerInnen mit sehr guten Vorkenntnissen

Ellen Reichl

Mittwoch, 11.3.2020

14 Abende

Interimsgebäude VHS EG

44-002

17.45 - 19.15 Uhr

70,00 €, s. Übersicht Kursgebühr

Zi-Nr. 018, Raum 2 rechts

Sie können schon Deutsch und möchten noch besser Deutsch sprechen? Dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie! In diesem Kurs werden wir viel sprechen und lesen, ein bisschen schreiben und neue Wörter (auch Umgangssprache) lernen. Unsere Themen werden zum Beispiel sein: Die Arbeitswelt, Gesundheit & Krankheit, Essen & Trinken, die Freizeit, das Leben in Deutschland allgemein und wir beschäftigen uns mit aktuellen Ereignissen.

Bitte mitbringen: 1,50 € für Kopien (Direkt vor Ort zu bezahlen)

Englisch für Anfänger A1/4. Semester

Für TeilnehmerInnen mit ersten Grundkenntnissen

Doris Benker

Montag, 2.3.2020

12 Abende

46-002

18.00 - 19.30 Uhr

61,50 €, s. Übersicht Kursgebühr

inkl. 1,50 € Kopiergeld

Interimsgebäude VHS 1. OG

Zi-Nr. 122, Raum 2 rechts

Dieser Kurs richtet sich an AnfängerInnen, die zielorientiert, lebensnah und mit Spaß Englisch lernen wollen. Sie lernen die Sprache von Grund auf, erhalten Einblicke in die englischsprachige Welt und führen erste einfache Gespräche.

Bitte mitbringen: Lehrwerk „Fairway new“ A1, ISBN 978-3-12-501610-1 (ab Lektion 9)

NEU

Deutsch B1+

Für TeilnehmerInnen mit guten Vorkenntnissen

Ellen Reichl

Mittwoch, 11.3.2020

14 Abende

Interimsgebäude VHS EG

44-003

19.30 - 21.00 Uhr

70,00 €, s. Übersicht Kursgebühr

Zi-Nr. 018, Raum 2 rechts

In diesem Kurs üben und wiederholen wir die Themen und Grammatik für Deutsch B1. Dieser Kurs ist für Sie das Richtige, wenn Sie Ihre Grammatik beim Schreiben und Sprechen verbessern möchten, Sie neue Wörter lernen und sich auf die B1-Prüfung vorbereiten möchten. Wir sprechen, lesen, schreiben und hören Deutsch zu Themen, die auch für die B1-Prüfung wichtig sind, z.B. von persönlichen Erfahrungen und Zielen berichten; formelle und informelle Briefe schreiben; etwas erklären; seine Meinung begründen.

Bitte mitbringen: Lehrwerk „Sicher in Alltag und Beruf!“ B1+, Hueber Verlag (ISBN 978-3-19-001209-1)



Niveau-Stufen

der Sprachkurse

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen für Sprachen (GER)

Die VHS-Sprachkurse sind in sechs Niveaustufen untergliedert, die sich am Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) orientieren. Dieses transparente und einheitliche System gilt für alle Sprachen, Stufen, Schultypen und Altersgruppen und wird europaweit angewendet.

Die Kenntnisse sind somit gut vergleichbar und Sie werden sich bei Ihrer persönlichen Einschätzung leichter zurechtfinden.

Am Ende der Niveau- stufe können Sie...

A1: Anfänger

... sich mit Wörtern, einfachen Sätzen, Mimik und Gestik verständigen. Sich vorstellen und einfache Fragen stellen z.B. Wie Sie heißen und wo Sie wohnen.

A2: Grundkenntnisse

... sich in einfachen Alltagssituationen zurechtfinden und verständigen z.B. Speisekarten verstehen und Standardformulare ausfüllen.

B1: Untere Mittelstufe

... alltägliche Situationen auf Reisen im Land ohne Probleme bewältigen. Sie können über Erfahrungen / Ereignisse berichten und persönliche Briefe schreiben.

B2: Obere Mittelstufe

... Sendungen und Filme in Standardsprache verstehen. Sie verständigen sich fließend in normalen Gesprächen und man versteht Sie problemlos.

C1: Oberstufe

... die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben, in Ausbildung oder Studium flexibel gebrauchen. Sie drücken sich weitgehend korrekt aus und verstehen komplexe Sachtexte und Literatur.

C2: Nahezu perfekt

... sich an allen Gesprächen und Diskussionen sicher und angemessen beteiligen, annähernd wie ein/e Muttersprachler/in. Sie verstehen und lesen mühelos jede Art von geschriebenen Texten und Berichten.

Refresh your English now! A2

Wolfram Hahn	46-003
Montag, 2.3.2020	19.30 - 21.00 Uhr
12 Abende	60,00 € , s. Übersicht Kursgebühr
Interimsgebäude VHS 1. OG	Zi-Nr. 121, Raum 1 rechts

Ihr letzter Englischunterricht ist schon eine Weile her? Sie finden sich in einfachen Alltagssituationen z.B. im Urlaub schon ganz gut zurecht. Trotzdem möchten Sie gerne Ihre Sprachkenntnisse auffrischen und erweitern. Ganz wichtig ist Ihnen Übung beim Sprechen und Spaß machen soll es auch? Welcome!

Bitte mitbringen: Lehrwerk „Network Refresh Now! A2“

Business English A2/B1

Für TeilnehmerInnen mit Grundkenntnissen

Wolfram Hahn	46-004
Dienstag, 3.3.2020	19.30 - 21.00 Uhr
12 Abende	60,00 € , s. Übersicht Kursgebühr
Interimsgebäude VHS EG	Zi-Nr. 018, Raum 2 rechts

Dieser Kurs richtet sich an TeilnehmerInnen, die Englisch vor allem beruflich nutzen und mehr Sicherheit beim Sprechen erreichen möchten. Wir beschäftigen uns mit verschiedenen Themen des beruflichen Alltags. Gleichzeitig wollen wir Grammatik und Wortschatz auffrischen, sichern und erweitern.

Lehrwerk wird am ersten Kurstag bekannt gegeben.

Englisch am Vormittag A2/B1

Easy Conversation

Irmgard Tschierske	46-005
Mittwoch, 4.3.2020	10.00 - 12.00 Uhr
12 Vormittage	81,50 € , s. Übersicht Kursgebühr
	inkl. 1,50 € Kopiergeld
Rathaus Kalchreuth	

We will read various short texts and talk about interesting topics of daily life and current affairs. You will find: speaking English is easy in a friendly group. So keep your English moving ahead, it's fun too.

Bitte mitbringen: Wird am ersten Kurstag besprochen.

Re-Start English A2/B1

With easy conversation

Nancy Griffiths	46-006
Montag, 2.3.2020	9.00 - 10.30 Uhr
12 Vormittage	61,50 € , s. Übersicht Kursgebühr
	inkl. 1,50 € Kopiergeld
Interimsgebäude VHS 1. OG	Zi-Nr. 122, Raum 2 rechts

Sie hatten schon einmal Englischkenntnisse aber irgendwie haben Sie weder Zeit noch Gelegenheit gefunden, diese regelmäßig anzuwenden. Als Ergebnis ist Ihr Englisch „verrostet“! Um es zu verbessern, kommen Sie doch zu unserem Re-Start-Englis. It's a fun, conversational course!

Refresh your English now! B1

Für TeilnehmerInnen mit guten Grundkenntnissen

Doris Benker	46-007
Dienstag, 3.3.2020	18.00 - 19.30 Uhr
12 Abende	61,50 € , s. Übersicht Kursgebühr
	inkl. 1,50 € Kopiergeld
Interimsgebäude VHS 1. OG	Zi-Nr. 122, Raum 2 rechts

Bringen Sie neuen Schwung in Ihr Englisch! Ihr letzter Englischunterricht ist schon eine Weile her. Sie finden sich in einfachen Alltagssituationen, z.B. im Urlaub, schon ganz gut zurecht. Trotzdem möchten Sie gerne Ihre Sprachkenntnisse auffrischen und erweitern. Ganz wichtig ist Ihnen Übung beim Sprechen. Und Spaß machen darf es auch? Herzlich Willkommen!

Bitte mitbringen: Lehrwerk „Network Refresh Now!“ B1, ISBN 978-3-12-605189-7 (ab Lektion 4)



English Conversation B1

Wolfram Hahn	46-008
Montag, 2.3.2020	18.00 - 19.30 Uhr
12 Abende	61,50 € , s. Übersicht Kursgebühr
	inkl. 1,50 € Kopiergeld
Interimsgebäude VHS 1. OG	Zi-Nr. 121, Raum 1 rechts

If English is part of your daily life and you are seeking improvement then find a place with us. This course is composed to improve your individual language abilities by matching them to your challenges. Fun, humour and a soft spot for English will carry along. No book required.

English Refresher Course B1/B2

Ira Förster	46-009
Dienstag, 3.3.2020	8.45 - 10.15 Uhr
12 Vormittage	61,00 € , s. Übersicht Kursgebühr
	inkl. 1,00 € Kopiergeld
Interimsgebäude VHS 1. OG	Zi-Nr. 122, Raum 2 rechts

Brush up your vocabulary and grammar by reading interesting articles from newspapers, magazines and by talking about various topics. No book required.

English Conversation am Vormittag B1/B2

Für Teilnehmer mit soliden Grundkenntnissen

Doris Benker	46-010
Mittwoch, 4.3.2020	10.30 - 12.00 Uhr
12 Vormittage	62,00 € , s. Übersicht Kursgebühr
	inkl. 2,00 € Kopiergeld
Interimsgebäude VHS 1. OG	Zi-Nr. 122, Raum 2 rechts

You are fairly fluent in English, maybe a little out of practice. You are interested in talking about all kinds of topics from everyday life to political events. You want to read a text from time to time, improve your vocabulary and brush up some grammar if necessary.

English Conversation am Vormittag B2+

Für Teilnehmer mit sehr guten Vorkenntnissen

Doris Benker	46-011
Mittwoch, 4.3.2020	9.00 - 10.30 Uhr
12 Vormittage	62,00 € , s. Übersicht Kursgebühr
	inkl. 2,00 € Kopiergeld
Interimsgebäude VHS 1. OG	Zi-Nr. 122, Raum 2 rechts

You already cope with everyday situations quite well without too much effort. Still you need some practice to maintain and improve your communication skills. In this course you will get the opportunity to talk about interesting topics, look at some useful language, extend your wordpower and review some grammar if necessary.

Englisch Oberstufe C1-C2

Für Fortgeschrittene

Helgard Meyer-Pittroff	46-012
Montag, 2.3.2020	10.15 - 11.45 Uhr
15 Vormittage	76,00 € , s. Übersicht Kursgebühr
	inkl. 1,00 € Kopiergeld
Altes Rathaus Brand, OG	

Conversation in the morning – for advanced learners. Students should be able to converse fairly fluently in English. No books required.

NEU Französisch für den Urlaub

Keine oder sehr geringe Vorkenntnisse

Ira Förster	48-001
Mittwoch, 11.3.2020	18.00 - 19.30 Uhr
11 Abende	55,00 €, s. Übersicht Kursgebühr
Interimsgebäude VHS 1. OG	Zi-Nr. 121, Raum 1 rechts

Wir entdecken die französische Sprache, ihren Klang und lernen einfache Dialoge, die bei Ihrer nächsten Reise nach Frankreich hilfreich sind, um den Kontakt zu den Einheimischen zu erleichtern und die wichtigsten Urlaubssituationen zu bewältigen.

Bitte mitbringen: Lehrwerk „Vive les vacances!“ Hueber Verlag (ISBN 107243-8)

Französisch für den Urlaub und Alltag A1.3

Für TeilnehmerInnen mit geringen Vorkenntnissen

Rozenn Hock	48-002
Donnerstag, 5.3.2020	8.15 - 9.45 Uhr
12 Vormittage	61,00 €, s. Übersicht Kursgebühr
	inkl. 1,00 € Kopiergeld
Feuerwehrhaus Eschenau	Unterrichtsraum

Sie haben bereits einfache Vorkenntnisse und möchten diese vertiefen – hier sind Sie richtig. In diesem Semester beschäftigen wir uns weiter mit verschiedenen Alltags- und Urlaubssituationen. Die Grammatik wird vertieft und vor allem versuchen wir soviel wie möglich zu sprechen. Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen.

Französisch avec plaisir A2

Rozenn Hock	48-003
Dienstag, 3.3.2020	18.00 - 19.30 Uhr
14 Abende	71,00 €, s. Übersicht Kursgebühr
	inkl. 1,00 € Kopiergeld
Feuerwehrhaus Eschenau	Unterrichtsraum

Sie haben bereits Vorkenntnisse und möchten diese praktisch anwenden? Anhand von Alltagssituationen und einfachen Texten üben wir leichte Konversation und sprechen über einfache Themen. Wir wiederholen ab und zu die Grammatik und bauen unseren Wortschatz auf.

Café au lait zum Frühstück A2

Anne Magaud	48-004
Dienstag, 3.3.2020	9.00 - 10.30 Uhr
12 Vormittage	60,00 €, s. Übersicht Kursgebühr
Altes Rathaus Brand, OG	

Sie können Ihre vorhandenen Kenntnisse weiter festigen und vertiefen Ihre Grammatik (Niveau A2). In diesem Kurs steht das Sprechen im Vordergrund.

Bitte mitbringen: Lehrwerk „Voyages 2“ Klett Verlag

Conversation en soirée B1/B2

Rozenn Hock	48-005
Dienstag, 3.3.2020	19.30 - 21.00 Uhr
14 Abende	71,00 €, s. Übersicht Kursgebühr
	inkl. 1,00 € Kopiergeld
Feuerwehrhaus Eschenau	Unterrichtsraum

Vous avez de très bonnes connaissances en français. Venez rejoindre notre groupe pour discuter sur des thèmes très variés concernant l'actualité, la vie culturelle et la vie de tous les jours.

NEU Italienisch für den Urlaub A1

Für TeilnehmerInnen ohne Vorkenntnisse

Filippo Cicinelli	49-001
Mittwoch, 4.3.2020	19.00 - 20.30 Uhr
12 Abende	60,00 €, s. Übersicht Kursgebühr
Interimsgebäude VHS 1. OG	Zi-Nr. 121, Raum 1 rechts

In Vorbereitung auf die nächste Reise nach Italien lernen Sie mit Dialogen und Situationen aus dem Urlaub sich zurechtzufinden (sich vorstellen, im Restaurant bestellen, nach dem Weg fragen, Check-in im Hotel, usw.) und die Grundlagen der Grammatik (Hauptverben, Hauptartikel und Grundwortschatz) werden vermittelt – mit besonderem Fokus auf alles, was für einen Urlaub in Italien wichtig ist. Entdecken Sie, wie schön und interessant die italienische Sprache ist. Die gelernten Grundkenntnisse sind vorbereitend für die A1 und A2 Kurse.

Bitte mitbringen: Stift, Notizblock, Wörterbuch (Italienisch/Deutsch)

Italienisch für den Urlaub A1.2

Für TeilnehmerInnen mit geringen Vorkenntnissen

Sonia Böhmer	49-002
Donnerstag, 5.3.2020	18.00 - 19.30 Uhr
12 Abende	61,50 €, s. Übersicht Kursgebühr
	inkl. 1,50 € Kopiergeld
Interimsgebäude VHS EG	Zi-Nr. 018, Raum 2 rechts

Wie stellt man sich in Italien vor? Wie bestellt man dort einen Kaffee? Wie kann man sich über Sehenswürdigkeit informieren? All diese Themen und noch viele mehr werden wir in diesem Kurs weiterhin üben, mit dem Ziel, schon im nächsten Italien-Urlaub die Sprache besser zu verstehen und sich in einfachen Situationen verständigen zu können.

Bitte mitbringen: „Con piacere A1“ (NICHT „nuovo“) Klett-Verlag



Computer
Fitness
Gesundheit
Englisch
Italienisch
Spanisch

Hier finden Sie
die **passenden**
Bücher zu Ihrem
Volkshochschul-
Kurs

IHRE BUCHHANDLUNG AM RATHAUS
Montag - Freitag 9.00 - 18.00 Uhr, Samstag 9.00 - 13.00 Uhr
Eckentaler Straße 12 • Telefon 0 91 26 - 28 62 53 • Fax 0 91 26 - 28 62 54
buecherecke-eckental@t-online.de



Sprachen

Wird die Mindestteilnehmeranzahl von 12 TeilnehmerInnen nicht erreicht, gelten folgende Gebühren für geringere Teilnehmeranzahlen:

	ab 12 TN	11 TN	10 TN	9 TN	8 TN	7 TN	6 TN	5 TN
8 Termine	40 €	44 €	48 €	53 €	60 €	69 €	80 €	96 €
9 Termine	45 €	49 €	54 €	60 €	68 €	77 €	90 €	108 €
10 Termine	50 €	55 €	60 €	67 €	75 €	86 €	100 €	120 €
11 Termine	55 €	60 €	66 €	73 €	83 €	94 €	110 €	132 €
12 Termine	60 €	65 €	72 €	80 €	90 €	103 €	120 €	144 €
13 Termine	65 €	71 €	78 €	87 €	98 €	111 €	130 €	156 €
14 Termine	70 €	76 €	84 €	93 €	105 €	120 €	140 €	168 €
15 Termine	75 €	82 €	90 €	100 €	113 €	129 €	150 €	180 €
16 Termine	80 €	87 €	96 €	107 €	120 €	137 €	160 €	192 €

„TN“ steht für „TeilnehmerInnen“. Gebühren wie Kopiergeld oder Lehrmittelgebühr werden – falls anfallend – jeweils beim Kurs ausgewiesen.

Kursgebühr für Sprachkurse

Wird die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht, wird am 1. Kurstag abgestimmt, ob die TeilnehmerInnen eine Gebührenaufzahlung oder eine Kürzung der Kurstage wünschen.

Italiano „Avanzato“ A1

Für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen

Sonia Böhmer	49-003
Dienstag, 3.3.2020	11.00 - 12.30 Uhr
12 Vormittage	61,50 € , s. Übersicht Kursgebühr inkl. 1,50 € Kopiergeld
Interimsgebäude VHS EG	Zi-Nr. 018, Raum 2 rechts

Sie haben vielleicht schon ein bisschen Italienisch gelernt und möchten die Grundlagen wiederholen und festigen. Dann sind Sie in diesem Kurs richtig! Wir werden die Grammatik auf unkomplizierte Art und Weise vertiefen, kleine Dialoge üben und lernen alltägliche Situationen zu bewältigen.

Bitte mitbringen: „Con piacere A1“ (NICHT „nuovo“) Klett-Verlag

Italianisch A1.2

Für TeilnehmerInnen mit geringen Vorkenntnissen

Filippo Cicinelli	49-004
Mittwoch, 11.3.2020	17.30 - 19.00 Uhr
12 Abende	60,00 € , s. Übersicht Kursgebühr
Interimsgebäude VHS 1. OG	Zi-Nr. 121, Raum 1 rechts

Sie erwerben die Grundkenntnisse der italienischen Sprache. Es wird die italienische Grammatik vermittelt und Sie lernen typische Redewendungen kennen. Durch das Üben von Dialogen lernen Sie, sich in unterschiedlichen Situationen zu verständigen und auszudrücken. Die TeilnehmerInnen sind am Ende des Kurses in der Lage, alltägliche Wörter zu verstehen und anzuwenden, sowie sehr einfache Sätze zu formulieren. Außerdem können sie sich vorstellen, Fragen stellen oder beantworten wie z. B. wo sie leben oder was Sie beruflich tun. Sie werden in der Lage sein, auf einfache Weise zu kommunizieren, wenn Ihr Gegenüber langsam und deutlich spricht.

Bitte mitbringen: Stift, Notizblock, Wörterbuch (Italienisch/Deutsch)

Italianisch A1.2/2. Semester

Für TeilnehmerInnen mit geringen Vorkenntnissen

Sandra Franco-Hahn	49-005
Mittwoch, 4.3.2020	18.00 - 19.30 Uhr
15 Abende	75,00 € , s. Übersicht Kursgebühr
Feuerwehrhaus Eschenau	Aufenthaltsraum

Dieser Kurs richtet sich an alle, die Freude und Spaß daran haben die melodische, italienische Sprache zu lernen.

Bitte mitbringen: Lehrwerk „Chiaro nuova edizione“ Hueber Verlag (ab Lektion 4)

Italianisch A2.2

Für WiedereinsteigerInnen

Sandra Franco-Hahn	49-006
Mittwoch, 4.3.2020	19.30 - 21.00 Uhr
15 Abende	75,00 € , s. Übersicht Kursgebühr
Feuerwehrhaus Eschenau	Aufenthaltsraum

Haben Sie bereits Italienisch gelernt und möchten Ihre Kenntnisse auffrischen und erweitern? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie! Wir werden den Wortschatz und die Grammatik wiederholen, vertiefen und vor allem das freie Sprechen üben.

Bitte mitbringen: Lehrwerk „Con piacere A2“, Klett Verlag (ab Lektion 4)

Conversazione in italiano

Für TeilnehmerInnen mit guten Vorkenntnissen

Sonia Böhmer	49-007
Dienstag, 3.3.2020	9.15 - 10.45 Uhr
12 Vormittage	62,00 € , s. Übersicht Kursgebühr inkl. 2,00 € Kopiergeld
Interimsgebäude VHS EG	Zi-Nr. 018, Raum 2 rechts

Chiacchieriamo insieme! In diesem Kurs werden Sie von Beginn an einfache Konversationen in Italienisch über Themen von allgemeinem Interesse und des Alltags trainieren, mit dem Ziel, das Verständnis für die italienische Sprache und Kultur zu vertiefen.

NEU

Norwegisch für Alltag und Reise

Für TeilnehmerInnen ohne Vorkenntnisse

Tone Wittmann	49-008
Dienstag, 17.3.2020	18.30 - 20.00 Uhr
15 Abende	75,00 € , s. Übersicht Kursgebühr
Interimsgebäude VHS EG	Zi-Nr. 026, Haupteingang

Mit landeskundlichen Themen bekommen Sie aktuelle Einblicke in die norwegische Kultur, Geschichte und Küche. Die Grammatik, Ausdrucksweisen und Redewendungen der modernen Alltagskommunikation stehen im Mittelpunkt. Abwechslungsreiche Übungen bringen viel Spaß in der Gruppe und vertiefen das Gelernte.

Lehrwerk wird am ersten Kurstag bekannt gegeben.



Beruf | EDV | Foto

BERUF

Führung von Mitarbeitern

Ihr nächster Karriereschritt

Veronika Deckart, Karin Führ	51-001
Donnerstag, 23.4.2020	18.00 - 21.00 Uhr
1 Abend	12,00 €
Interimsgebäude VHS 1. OG	Zi-Nr. 121, Raum 1 rechts

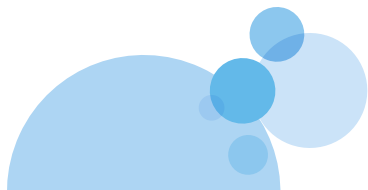
Sie sind neu in der Führungsrolle? Was bedeutet es, Führungsverantwortung zu übernehmen? Wie kann Führung gelingen? Für den Wechsel vom Mitarbeiter zur Führungskraft erhalten Sie wertvolle Tipps, Hinweise und Empfehlungen. Sie lernen verschiedene Aspekte von Führungshandeln sowie Führungsinstrumente und ihre Anwendung kennen. Die Referenten – erfahrene Führungskräfte, Personalverantwortliche, Mitglieder der Aktivsenioren Bayern e.V. – führen Sie durch den Workshop und erarbeiten mit Ihnen persönliche Voraussetzungen sowie Auswirkungen des Karriereschrittes.

Erfolgreiche Führung von Mitarbeitern

Folgeseminar mit Führungspraxis

Veronika Deckart, Karin Führ	51-002
Donnerstag, 30.4.2020	18.00 - 21.00 Uhr
1 Abend	12,00 €
Interimsgebäude VHS 1. OG	Zi-Nr. 121, Raum 1 rechts

Welche konkreten Maßnahmen können Sie für eine erfolgreiche Führung ergreifen? Wie setzen Sie Führungsinstrumente in der Praxis ein? Als (neu ernannte) Führungskraft sind Sie verantwortlich, mit Ihren Mitarbeitern eine starke Leistung für das Unternehmen zu erbringen. Das gelingt, wenn Sie das Team gemeinsam gestalten und entwickeln. Ihre Führungskompetenz ist der Erfolgsfaktor. Durch den Workshop führen Sie Referenten mit Kenntnissen und Erfahrungen aus Führung und Personalverantwortung – Mitglieder der Aktivsenioren Bayern e.V. –, die mit Ihnen den Einsatz von Führungsinstrumenten vertiefen. Idealerweise haben Sie am Workshop „Führung von Mitarbeitern“ teilgenommen.



Sie haben Fragen?

Rufen Sie uns an unter
Tel. 091 26/903-226.

Wir sind gerne
für Sie da!



NEU

Wie Wandel im Unternehmen gelingt

Für Unternehmer und Führungskräfte

Hans Dieter Munker	51-003
Freitag, 24.4.2020	18.00 - 21.00 Uhr
1 Abend	12,00 €
Interimsgebäude VHS 1. OG	Zi-Nr. 121, Raum 1 rechts

Ein Blick auf die Arbeitswelt zeigt: Das einzige Beständige ist der Wandel. Marktentwicklungen, Kundenbedürfnisse oder gesetzliche Regelungen machen oft Veränderungen notwendig. Mitarbeiter sind bereit Veränderungen mitzutragen, wenn sie die Notwendigkeit und ihren Beitrag dazu verstehen. In diesem Seminar werden die wesentlichen Grundlagen eines Veränderungsprozesses dargestellt. Es wird aufgezeigt, wo die Schwierigkeiten bei der Umsetzung von Veränderungen lauern. Darüber hinaus werden den Teilnehmern die wichtigsten „Change-Tools“ vermittelt, um den Wandel ehrlich, kompetent und transparent zu gestalten. Ein Vertiefungskurs ist auf Wunsch und bei Bedarf möglich.

Bitte mitbringen: Stift, Notizblock

NEU

Projekte effizient steuern

Hans Dieter Munker	51-004
Freitag, 20.3.2020	18.00 - 21.00 Uhr
Freitag, 27.3.2020	18.00 - 21.00 Uhr
2 Abende	20,00 €
Interimsgebäude VHS 1. OG	Zi-Nr. 121, Raum 1 rechts

Viele Aufgaben werden in Unternehmen oder in Vereinen im Rahmen von Projekten durchgeführt. Es handelt sich dabei meist um einmalige, neuartige oder komplexe Vorhaben, wie zum Beispiel die Organisation einer größeren Veranstaltung oder die Einführung neuer IT-Anwendungen. Oft erlebt man, dass Projekte nicht rechtzeitig oder nicht mit dem gewünschten Erfolg abgeschlossen werden und dem Unternehmen / der Institution dadurch Schaden entsteht. In diesem Seminar erhalten Sie wichtige Hinweise zur effizienten und erfolgreichen Durchführung von Projekten. Diese beziehen sich sowohl auf das traditionelle Projektmanagement als auch auf moderne Vorgehensweisen, wie dem agilen Projektmanagement.

Bitte mitbringen: Stift, Notizblock

Reinfelder



Nürnberger Str. 40 | 90562 Heroldsberg
Tel. 091 1-5180371

Parkplätze direkt vor dem Haus

Öffnungszeiten: Mo-Do 6-12.30 Uhr + 14-18 Uhr
Fr 6-18 Uhr
Sa 7-13 Uhr

Schreibwaren

- Schul- und Bürobedarf
- Fotokopien s/w und Farbe auch von digitalen Medien
- Fax Service
- GLS Shop
- Schlüsselnachfertigungen
- Heliumballons
- Geschenkartikel auch von Behindertenwerkstätten

Zeitmanagement

So gestalten Sie Ihre Zeit effektiv!

Veronika Deckart, Karin Führ	51-005
Freitag, 8.5.2020	18.00 - 21.00 Uhr
1 Abend	12,00 €
Interimsgebäude VHS 1. OG	Zi-Nr. 121, Raum 1 rechts

Sie möchten Ihre Zeit besser nutzen? Dann gilt es, Ihren Umgang mit Zeit und Ihre Aktivitäten zu klären. Die Referenten – erfahrene Führungskräfte, Personalverantwortliche, Mitglieder der Aktivsenioren Bayern e.V. – zeigen Ihnen Möglichkeiten auf und geben Ihnen praktische Tipps, um Zeit optimal zu nutzen und Stress zu vermeiden.

Bitte mitbringen: Stift, Notizblock

Ihr Weg in die Selbstständigkeit

Existenzgründung: Erfolgs- und Risikofaktoren

Veronika Deckart	51-006
Donnerstag, 18.6.2020	18.00 - 21.00 Uhr
1 Abend	12,00 €
Interimsgebäude VHS 1. OG	Zi-Nr. 121, Raum 1 rechts

Sie planen, sich mit Ihrer Geschäftsidee auf eigene Füße zu stellen? Vor dem konkreten Schritt gilt es, wichtige Parameter zu prüfen und zu bewerten. Im Workshop erörtern wir mit Ihnen relevante Einflussgrößen wie persönliche und finanzielle Voraussetzungen bis zur Marktsituation mittels Beispielen aus Geschäftsmodelanalyse, Businessplan und Kostenrechnung, um die Grundlage für Ihre Entscheidung zu schaffen. Die Referenten – erfahrene Führungskräfte, Personalverantwortliche der Aktivsenioren Bayern e.V. – führen Sie durch den Workshop und unterstützen Sie mit hilfreichen Informationen für Ihren Start in die Selbstständigkeit.

NEU

Schnelle Sketchnotes

Notizen besser begreifen

Daniela Wettlaufer	51-007
Dienstag, 12.5.2020	19.00 - 21.30 Uhr
1 Abend	13,00 €
Interimsgebäude VHS 1. OG	Zi-Nr. 121, Raum 1 rechts

Notizen einfach erfassen und Zusammenhänge zeigen, Wesentliches auf den Punkt bringen, sich besser an Notizen erinnern – das ist das Ziel von Sketchnotes. Mit Skizzen, Text und Symbolen kann man Notizen besser strukturieren. Dazu muss man nicht malen oder zeichnen können! Wer schreiben kann, kann Sketchnotes. Sie lernen die Grundlagen kennen und wir probieren es gemeinsam aus. Das Ergebnis ist individuell wie jeder Teilnehmer und definitiv spannender als jede normale Mitschrift. Und das Beste daran: es macht Spaß! Wie fange ich an, wo höre ich auf? Welche einfachen Mittel kann ich nutzen? All das werden wir kennenlernen und ausprobieren.

Bitte mitbringen: Weißes A4 Papier, Ihren Standardstift, weitere Stifte

NEU

Sprachunterricht in 2 Modulen

Vielseitig, effektiv und alles andere als langweilig

Michaela Rübner	51-008
Samstag, 28.3.2020	9.30 - 15.30 Uhr
1 Tag	24,00 €
Interimsgebäude VHS 1. OG	Zi-Nr. 122, Raum 2 rechts

Sprachübergreifender Workshop für alle Sprachtrainer und die, die es werden wollen. Wie motiviert man Teilnehmer zum Lesen, aktiven Zuhören, Schreiben, Sprechen und gar zu lebhaften Diskussionen? Wie können nicht nur Grammatik, sondern auch Wortschatz und Redemittel/Phrasen effektiv (ein)geübt werden? Arbeit mit dem Kursbuch mit sinnvollen Varianten, auf unterschiedlichen Wegen und mit Spaß? Interessante Texte und Sprachanlässe finden – und das auch noch auf richtigem Niveau? Das alles (und noch viel mehr) ist möglich. Erleben Sie es selbst. Modul 1: Textarbeit im Unterricht – alles andere als langweilig. Modul 2: Wortschatzarbeit im Unterricht – vielseitig und effektiv. Dieser Workshop richtet sich sowohl an Neueinsteiger als auch an erfahrene Sprachtrainer, die Ihren Unterricht durch neue Ideen noch abwechslungsreicher gestalten möchten.

Wichtiger Hinweis zu EDV-Kursen!

Das Kopieren jeglicher Software ist untersagt. Es darf grundsätzlich nur Software verwendet werden, die von der Volkshochschule zur Verfügung gestellt wird. Eigene Dateien dürfen nur nach Absprache mit dem Kursleiter mitgebracht/verwendet werden. Bei Zuwiderhandlung erfolgt der Ausschluss des Teilnehmers aus dem Kurs/Lehrgang. Zusätzlich behält sich die Volkshochschule rechtliche Schritte vor.

EDV

NEU

Digitalisierung

Kennenlernen und verstehen

Veronika Deckart, Karin Führ	52-001
Freitag, 17.7.2020	18.00 - 21.00 Uhr
1 Abend	12,00 €
Interimsgebäude VHS 1. OG	Zi-Nr. 121, Raum 1 rechts

Was heißt Digitalisierung und worin besteht die Herausforderung? Was bedeutet das für Sie privat oder im Bereich von Klein- und Mittelbetrieben? Auf welche Weise greift Digitalisierung in Ihren Alltag ein? Sie erhalten Informationen über gängige Begriffe der Digitalisierung und lernen Potenziale, Chancen und Risiken kennen. Es werden Voraussetzungen zur Digitalisierung und zu spezifischen Situationen sowie Lösungen anhand praktischer Beispiele bewertet. Durch den Workshop führen Sie erfahrene Führungskräfte und Personalverantwortliche. Die Referenten sind Mitglieder der Aktivsenioren Bayern e.V.

NEU

Persönlicher Datenschutz

Was sind meine Daten (für mich/für andere) wert?

Robert Gurdan	52-002
Dienstag, 16.6.2020	18.00 - 20.30 Uhr
1 Abend	10,00 €
Interimsgebäude VHS 1. OG	Zi-Nr. 121, Raum 1 rechts

Scheinbare Schnäppchen, Gratissoftware, soziale Netzwerke und Rabattaktionen locken Millionen von Menschen. Die Konsequenzen dazu soll dieser Vortrag beleuchten. Warum sind die Konzerne so hinter den Daten her? Was haben andere/diese Firmen von meinen Daten? Was genau ist der gläserne Bürger/Kunde? Was ist die Filterblase? Was tut der Staat? Was kann ich selbst tun?

NEU

Kindgerechter Umgang mit Internet

Eine Einführung für Eltern

Robert Gurdan	52-003
Dienstag, 10.3.2020	18.00 - 20.30 Uhr
1 Abend	10,00 €
Interimsgebäude VHS 1. OG	Zi-Nr. 121, Raum 1 rechts

Kinder haben mit Mobiltelefonen, Tablets und Computern bereits im Vorschulalter die Möglichkeit ins Internet zu gelangen. An diesem Abend erfahren Sie: Welche Gefahren gibt es und wie können Eltern mit ihren Kindern zusammen damit verantwortlich umgehen? (Wann) soll ein Schulkind ein Smartphone bekommen? Computerspiele, soziale Netzwerke, Bildertausch,... Was können / sollten Eltern tun?

NEU AI – Künstliche Intelligenz

Eine Einführung / Aufklärung

Robert Gurdan	52-004
Dienstag, 26.5.2020	18.00 - 20.30 Uhr
1 Abend	10,00 €
Interimsgebäude VHS 1. OG	Zi-Nr. 121, Raum 1 rechts

Künstliche Intelligenz ist der Versuch, bestimmte Entscheidungsstrukturen des Menschen nachzubilden. Im Umgang heutzutage mit Smartphones, Tablets, Computern, etc. ist es gut zu wissen, was sich im Hintergrund abspielt. Deshalb klären wir in dieser Einführung folgende Fragen/Themen: Wie funktioniert „künstliche Intelligenz“? Was kann „künstliche Intelligenz“ heute? Was wird „künstliche Intelligenz“ können? Arbeitsplätze: Was bedeutet „künstliche Intelligenz“ für uns und unsere Kinder? Big Data, Vorteile und Gefahren, Superintelligenz.

NEU iPad Kurs mit Apple Geräten

Für Anfänger

Borghild (Boya) Marshall	52-005
Dienstag, 21.4.2020	15.00 - 18.00 Uhr
1 Nachmittag	10,00 €
Interimsgebäude VHS 1. OG	Zi-Nr. 121, Raum 1 rechts

Borghild (Boya) Marshall	52-006
Donnerstag, 14.5.2020	15.00 - 18.00 Uhr
1 Nachmittag	10,00 €
Interimsgebäude VHS 1. OG	Zi-Nr. 121, Raum 1 rechts

Spielerisch und mit Spaß macht die Dozentin Lust auf Internet und Tablet. Sie lernen Apple-Tablets kennen, ein bisschen im Internet zu surfen, die Wetter-App zu nutzen oder mit Verwandten zu „skypen“. Der Kurs ist für all diejenigen geeignet, die anfangen möchten, sich mit dem Thema Tablet oder Internet zu beschäftigen. Mit dem Anfängerkurs wird Ihnen der Einstieg hierfür erleichtert.

Bitte mitbringen: Apple iPad (wenn vorhanden)

NEU iPad Kurs mit Apple Geräten

Für Fortgeschrittene

Borghild (Boya) Marshall	52-007
Donnerstag, 18.6.2020	15.00 - 18.00 Uhr
1 Nachmittag	10,00 €
Interimsgebäude VHS 1. EG	Zi-Nr. 018, Raum 2 rechts

Spielerisch und mit Spaß macht die Dozentin Boya Marshall Lust auf Internet und Tablet. Sie vertiefen das Arbeiten mit Apple iPads und dem Internet. Für diesen Kurs sollten Sie bereits mit einem iPad gearbeitet haben oder den Kurs für Anfänger (s. Kurs-Nr. 52-005 oder 52-006) besucht haben. Dieses Angebot ist für all diejenigen geeignet, die sich mit dem Thema Tablet oder Internet intensiver beschäftigen möchten.

Bitte mitbringen: Apple iPad (wenn vorhanden)

Hinweis für RollstuhlfahrerInnen

Alle unsere Kurse sind für Menschen mit Behinderung offen und wir laden Sie sehr herzlich zur Teilnahme ein!

Bitte setzen Sie sich rechtzeitig vor Kursbeginn mit uns in Verbindung, denn nicht alle Seminarräume sind barrierefrei erreichbar. Wir werden versuchen RollstuhlfahrerInnen durch Verlegung der Kurse ins Erdgeschoss die Teilnahme zu ermöglichen.
Rufen Sie einfach an.

FOTO

NEU Entscheidungshilfe: Kamera-Kauf

Heinrich Kromrey	53-001
Mittwoch, 25.3.2020	19.00 - 22.00 Uhr
1 Abend	12,00 €
Altes Rathaus Brand, OG	

Sie wollen sich eine (neue) Kamera anschaffen und fragen sich, welcher Kameratyp ist der richtige für mich? Handy, Consumer-, Bridge-, System- oder Spiegelreflex-Kamera haben alle ihre Berechtigung für den jeweiligen fotografischen Zweck. Nach diesem Vortrag können Sie anhand Ihres Anspruchs an die Endprodukte ihres Schaffens zumindest besser entscheiden, welcher Kameratyp für Sie in Frage kommt. Achtung: Keine Modell- oder Hersteller- Empfehlung! Es werden nur die Möglichkeiten, Vor- und Nachteile der jeweiligen Kameratypen erörtert.

NEU Tricks für ausdrucksstarke Fotos

Optimierung in Adobe Lightroom und Adobe Camera RAW

Heinrich Kromrey	53-002
Samstag, 4.7.2020	10.00 - 17.00 Uhr
1 Tag	28,00 €
Altes Rathaus Brand, OG	

Sie fotografieren schon einige Zeit, sind aber mit Ihren Ergebnissen im Bezug auf Farbtreue, Kontrastwiedergabe, Bildaussage, Bildgestaltung etc. nicht zufrieden? Mit Bildbearbeitungsprogrammen wie z.B. Adobe Camera RAW und Adobe Lightroom kommt man mit wenigen Klicks zu einem deutlich aussagekräftigerem und kontraststärkerem Bild. Gezeigt werden die grundlegenden Schritte für einen Workflow, den man sich für die Bildbearbeitung am heimischen PC zu eigen machen kann.

Bitte mitbringen: 5 Bilder (wenn möglich im RAW-Format auf USB-Stick), ggf. Laptop (falls vorhanden)

Gleich reinklicken & mitmachen!

wochen klick

Wissen, was los ist im wochenblatt-Land...

- tagesaktuelle **Berichte** und **Beiträge**
- umfassender **Terminkalender**
- **Blaulichtmeldungen**
- einfach **Kleinanzeigen** aufgeben
- attraktive **Gewinnspiele**
- **wochenblatt** online lesen
- tolle **Schnappschüsse**

www.wochenklick.de

Die einzige interessenübergreifende regionale Plattform.



Neues VHS Programmheft

für das Herbst-/Wintersemester 2020/2021

erscheint am **Mittwoch, 9. September 2020**

NEU Fotoworkshop: Bildgestaltung

Christian Schuster

53-003

Freitag, 10.7.2020 16.00 - 19.00 Uhr
Samstag, 11.7.2020 10.00 - 14.00 Uhr
2 Tage 28,00 €
Interimsgebäude VHS 1. OG Zi-Nr. 121, Raum 1 rechts

Sie fotografieren bereits digital, wollen aber mehr aus Ihren Bildern machen bzw. Ihre eigene Bildsprache entwickeln? Sie möchten mehr wissen über Auflösung, RAW, Weißabgleich, Belichtung, Blende- und Verschlusszeiten? Hier ist Ihr Kurs! Fotografien können den Moment festhalten aber auch mehrere Sekunden bis hin zu Stunden in einem Bild komprimieren. In diesem Kurs können Interessierte die kreativen und ästhetischen Möglichkeiten der Nah- und Architekturaufnahmen in der schönen Landschaft Eckentals kennen lernen. Durch eine angepasste Bildgestaltung und Schulung Ihres „fotografischen Blicks“ machen Sie aus Ihren Motiven aufregendere Fotos. Am ersten Kurstag werden die fotografischen Grundlagen und der Umgang mit speziellen Lichtsituationen vermittelt/wiederholt. Am Samstag können diese neu erworbenen theoretischen Kenntnisse in der Eckentaler Umgebung praktisch umgesetzt werden.

Bitte mitbringen: Kamera mit manuellen Einstellmöglichkeiten, wetterangepasste Kleidung

KERNER

Omnibusreisen

90542 Eckental – Brand,
Jasminstr. 6

Tel: 091 26/28 76 28
 Fax: 091 26/29 79 084
 harald-kerner@t-online.de
 kerner-birgit@t-online.de

- EU-weiter Omnibusverkehr
- Klassenfahrten
- Ausflugsfahrten
- Vereinsausflüge
- Geburtstagsausflüge
- Mietomnibusverkehr

Vom „Knipser“ zum Fotografen – Teil 1

Was man über Fotografie wissen sollte

Marcus Schram

53-004

Freitag, 13.3.2020 18.00 - 21.00 Uhr
Samstag, 14.3.2020 10.00 - 17.00 Uhr
2 Tage 34,00 €
Interimsgebäude VHS 1. OG Zi-Nr. 122, Raum 2 rechts

In den 4 Teilen dieser Kursreihe werden Ihre Kenntnisse der Fotografie, sowie Ihr Verständnis für die Zusammenhänge kontinuierlich aufgebaut und vertieft. Die Kursreihe vermittelt das Wissen für eine nachhaltige Verbesserung der eigenen Fotos und eine Anleitung zur Selbsthilfe.

Meine Kamera, das unbekannte Wesen - geht es Ihnen auch so? Sie sind kein/e absolute/r Anfänger/in, verwenden aber meist die Vollautomatik, weil es Ihnen jenseits davon zu schwierig erscheint? Sie möchten schöne Aufnahmen machen, haben eine anspruchsvolle Kamera und brauchen noch einen Kurs, in dem ein Einstieg in die Grundlagen der Fotografie vermittelt wird?! Wie erziele ich gute Fotos? Besprochen werden die Zusammenhänge rund um die richtige Belichtung, Autofokus verstehen und beherrschen, Belichtungsprogramme, Schärfe und Unschärfe und Grundlagen der Bildgestaltung. Die vermittelten Grundlagen finden in einem kleinen Praxisteil direkt Anwendung.

Bitte mitbringen: Kamera mit manuellen Einstellmöglichkeiten (System-/Bridge- oder Spiegelreflexkamera), Kamerahandbuch, ggf. eigene Bilder zur Ansicht

Vom „Knipser“ zum Fotografen – Teil 2

Für TeilnehmerInnen mit soliden Grundkenntnissen der Belichtung

Marcus Schram

53-005

Freitag, 8.5.2020 18.00 - 21.00 Uhr
Samstag, 9.5.2020 10.00 - 17.00 Uhr
2 Tage 34,00 €
Interimsgebäude VHS 1. OG Zi-Nr. 122, Raum 2 rechts

Mit der Fotografie auf Du und Du. Sie haben den ersten Teil der Kursreihe mitgemacht und möchten nun die „nächste Stufe“ erreichen? Es gibt noch viel Wissenswertes zu entdecken. Die Kamera nimmt Bilder anders wahr als das Auge. Wir trainieren den fotografischen Blick, vertiefen und erweitern Ihre vorhandenen Kenntnisse. Besprochen wird die Kameraoptimierung und wie Sie dadurch bessere Bilder erzielen, Crop-Faktor, Messmethoden, Lichtwirkung sowie der Weißabgleich und wie man ihn kreativ einsetzen kann. Zusätzlich bekommen Sie einen Überblick über sinnvolles Zubehör. Der Kurs baut auf Teil 1 der Kursreihe auf, kann jedoch auch einzeln gebucht werden. Entsprechende Grundkenntnisse werden dann vorausgesetzt.

Bitte mitbringen: Kamera mit manuellen Einstellmöglichkeiten (System-/Bridge- oder Spiegelreflexkamera), Kamera, Kamerahandbuch

Vom „Knipser“ zum Fotografen – Teil 3

Für Fortgeschrittene - Fotografie erleben

Marcus Schram

53-006

Freitag, 19.6.2020 18.00 - 21.00 Uhr
Samstag, 20.6.2020 10.00 - 17.00 Uhr
2 Tage 34,00 €
Interimsgebäude VHS 1. OG Zi-Nr. 122, Raum 2 rechts

Knipsen kann jeder - gute Fotos machen nicht. Das ändern wir jetzt! Wir schauen uns Langzeitbelichtungen, Histogramm sowie einen dynamischen Bildaufbau an und finden heraus, was das RAW-Format ist und wie man es sinnvoll nutzt. Darüber hinaus werfen wir einen Blick auf ungewöhnliche Belichtungsstände und sehen uns Regeln der Bildgestaltung sowie deren Anwendung an. Im Praxisteil beschäftigen wir uns bereits mit der Umsetzung ambitionierter Fotos und der Lösung schwieriger Aufnahmesituationen. Voraussetzungen: Sie sollten mit der eigenen Kamera bereits einigermaßen vertraut sein und die wichtigsten Funktionen überblicken. Das Seminar baut auf Teil 1 und 2 der Kursreihe auf und zeigt die praktische Anwendung der vermittelten Inhalte.

Bitte mitbringen: Kamera mit manuellen Einstellmöglichkeiten (System-/Bridge- oder Spiegelreflexkamera), Handbuch

Sparkassen-Girokonto – echt wertvoll



sparkasse-erlangen.de

Das meistgewählte Girokonto in Deutschland – ein Schlüssel zu herausragenden Leistungen, z. B.:

- Individuelle Beratungen nach dem Sparkassen-Finanzkonzept
- Dichtes Geschäftsstellennetz
- Online- / Mobile-Banking, SB und TelefonServiceCenter
- Kartenangebote mit tollen Mehrwertleistungen
- Kostenfreie Bargeldauszahlung an rund 23.600 Sparkassen-Geldautomaten in Deutschland
- Beste Banking-App und weitere innovative Zahlungsfunktionen



Stadt- und Kreissparkasse
Erlangen Höchststadt Herzogenaurach

NEU

Vom „Knipser“ zum Fotografen – Teil 4

Für Fortgeschrittene - Fotografie beherrschen

Marcus Schram	53-007
Freitag, 17.7.2020	18.00 - 21.00 Uhr
Samstag, 18.7.2020	10.00 - 17.00 Uhr
2 Tage	34,00 €
Interimsgebäude VHS 1. OG	Zi-Nr. 122, Raum 2 rechts

Abgerundet wird die Kursreihe in diesem Theorie- und Praxis-Workshop unter anderem durch fortgeschrittene Kamerafunktionen und die ausführliche praktische Anwendung der in den vorhergegangenen Kursteilen erlernten Fertigkeiten - speziell unter dem Aspekt Licht und Aufnahmesituationen. Themen sind unter anderem: Lichtwirkung und sichere Bildgestaltung, kreativ belichten, Blendeneinstellung in der Praxis gekonnt nutzen, Umgang mit schwierigen Lichtverhältnissen sowie Hilfsmittel und deren Einsatz. Weitere Themen: Spezielle Kamerafunktionen, Bildgestaltung, zusätzliche Lichtquellen. Voraussetzungen: Sichere Bedienung der eigenen Kamera; Kamera mit manuellen Einstellungsmöglichkeiten (System-/Bridge- oder Spiegelreflexkamera). Das Seminar baut auf Teil 1 bis 3 der Kursreihe auf und komplettiert sie durch eine anspruchsvolle praktische Umsetzung der vermittelten Kenntnisse.

Bitte mitbringen: Kamera mit manuellen Einstellungsmöglichkeiten (System-/Bridge- oder Spiegelreflexkamera), Handbuch

VHS-Fotoclub Eckental

Uwe Van Olfen	53-008
Freitag, 6.3.2020,	19.30 - 21.00 Uhr
10 Abende (14-tägig)	50,00 €
Altes Rathaus Brand, OG	

Der Kurs richtet sich an fortgeschrittene, ambitionierte Fotografen, die mit dem eigenen Equipment (digitale SLR- oder System- Kamera, Systemblitzgerät, etc.) sicher und versiert umgehen können. Gute PC-Kenntnisse für die RAW-Bildbearbeitung mit Adobe Lightroom und Photoshop sind von Vorteil. Themenschwerpunkte: Bildgestaltung, Verbesserung der Bildaussage durch Anwendung digitaler Bildbearbeitung und Bildpräsentation.

Bitte mitbringen: Wird je nach Thema am vorhergehenden Termin oder per Mail bekannt gegeben.

Impressum

Herausgeber: Volkshochschule
90542 Eckental • Rathausplatz 1

Gestaltung und Gesamtherstellung:
NOVUM Verlag & Werbung
90542 Eckental • Orchideenstraße 43

Auflage: 13.750 Exemplare

Gerne informieren wir Sie über
die Möglichkeiten der Anzeigen-
werbung im VHS-Programm:

Frau Schuster,
Tel. 09126/903-224
vhs@eckental.de

Gut beraten? Besser... genossenschaftlich beraten.

Ehrlich,
verständlich,
glaubwürdig.

Willkommen bei der **Genossenschaftlichen Beratung** - der Finanzberatung, die erst zuhört und dann berät. Erreichen Sie Ihre Ziele und verwirklichen Sie Ihre Wünsche mit uns an Ihrer Seite. Was uns anders macht, erfahren Sie in Ihrer Geschäftsstelle oder unter raibank.de

Geschäftsstelle Eschenau
Eschenauer Hauptstraße 20
90542 Eckental
Telefon 09126/2898-0



**Vereinigte
Raiffeisenbanken**



VHS Eckental – Vielfalt vor Ort!

Die VHS bietet Vielfalt vor Ort – auf hohem Niveau. Genau wie die heimischen Unternehmen, die mit ihren Angeboten und ihrem Engagement, mit Arbeits- und Ausbildungsplätzen sowie lokalem Steueraufkommen das Leben in unseren Gemeinden attraktiver machen.

Darum halte ich mich beim Einkauf an meine regionalen Fachgeschäfte, Dienstleister, Handwerker, Gastronomen... Wir brauchen nicht nur Händler, sondern auch Handelnde, die vor Ort etwas voranbringen.

Gut für mich, gut für uns alle!

Die Initiative „Vor Ort handeln“ ist offen
für alle örtlichen Gewerbetreibenden.

www.vor-ort-handeln.de



Der Kreis der Teilnehmer der Initiative „Vor Ort handeln“: ApoCare GmbH · Bodega Weine · Sport Fashion Böhm · Bücherecke am Rathaus · BüroBedarfsZentrum Drexler · Casino Lichtspiele · Ofenbau Christann · Disterer Haustechnik · Dorfladen Eckenhaid · Markt Eckental · Buch- und Mediacenter Endreß · Endreß-Markt · Engelhardt Elektrotechnik · Meisterhafte Qualität Ellert · Fotostudio Filler · Brillenladen Frank · Restaurant Metzgerei Partyservice Freihardt · fritec Friedrich & Hitschfel GmbH · Fitnessstudio Friends · Frohnhof Mühlen-Lädla · Zahnarztpraxis Dr. N. & Dr. J. Gallitz · Klaus Geyer Elektrotechnik · TUI ReiseCenter Christian Gürtner · Haas & Söhne Automobil GmbH · Haas Bosch Car Service · Reisebüro Hartmann Heroldsberg · Haustechnik Hass GmbH · Markt Heroldsberg · Hofgaarden Optics GmbH · Holiday Mobil · House of Sports · Markt Igensdorf · Gemeinde Kalchreuth · Kreativ Küchen · Fotostudio Kutscha · Kunstschule Eckental · Landgraf Spiel- u. Haushaltswaren · Alfred Leibold Stuck- und Malergeschäft · Auto- & Reifenservice Luther · Neostylers Friseure – Isi-Noor – Beauty Zone by Nashi · Peters Radl Stadl · Der Pflegeberater G. Leckebusch · Bauernmetzgerei Stefan Prütting · Vereinigte Raiffeisenbanken · Rathaus Apotheke Waibel · Rüsselbacher Hofladen Schubert · Scala Optik · Schmuck im Zentrum · Brillenmacher Schwab · Sparkasse Erlangen · Sparkasse Forchheim · Stadler & Doerfler Kachelofen- und Kaminbau · Stark Protect · Uhren & Schmuck Stöhr · Wellness total · Radsportshop Untheim · Mode Weidinger · Brauerei Wiethaler · wochenblatt · WertFundament