



Volkshochschule
Eckental

Mit Außenstellen Heroldsberg & Kalchreuth

Sommer-
semester

2022





Verantwortung



Respekt



Weitsicht



Fortschritt



Heimat



Tradition

Weil's um mehr als Geld geht.

Wir setzen uns ein für das, was im Leben wirklich zählt. Für Sie, für uns, für die Region.

sparkasse-forchheim.de

 Sparkasse Forchheim

MARKT ECKENTAL



Vielfalt erleben

- Februar — in Wort und Bild
- März — mit allen – für alle
- April — kreativ & engagiert
- Mai — grenzenlos
- Juni — Heimat entdecken
- Juli — fit und aktiv
- August — für die Jugend
- September — fair und regional
- Oktober — im Ehrenamt
- November — auf der Bühne
- Dezember — aus Tradition

Immer aktuell: www.eckental.de/50jahre



Liebe Freundinnen
und Freunde der
Volkshochschule,

ist das nicht eine wunder-
bare Vorstellung:

Gemeinsam mit Gleich-
gesinnten bei historischen
(Rad-)Wanderungen die ei-
gene Heimat erkunden, bei
einer Kräuterführung Ecken-
tals Naturschätze kennenlernen,
bei Sonnenuntergang am Oedhofer Berg meditieren,
Entspannen und Stress abbauen beim Waldbaden in
unseren heimischen Wäldern – oder sich bei einem Koch-
kurs auf Spanisch mit einer Argentinierin kulinarisch und
gleichzeitig sprachlich weiterbilden?

Das alles (und viel mehr) können Sie im neuen Frühlings-/
Sommersemester 2022 erleben.

In unserer VHS Eckental, Heroldsberg und Kalchreuth
können Sie neben den eben genannten Angeboten im
Sommer aber auch Ihre berufliche Kompetenz erweitern,
sich mit aktueller Politik auseinandersetzen, fit und be-
weglich bleiben, die Möglichkeiten und Weiten der digita-
len Welt kennen lernen, fremde Sprachen und Länder ent-
decken oder malend, schreibend und fotografierend Ihre
Kreativität entwickeln.

Onlinekurse, wie Italienisch oder Spanisch für den Ur-
laub, Pilates-, Yoga-, und Atem- & Meditationskurse für Ihre
Gesundheit, bieten Ihnen die Möglichkeit ortsunabhängig
und flexibel unsere Vielfalt auch digital nutzen zu können.

Das Wichtigste ist und bleibt die Gesundheit – deshalb
wurden alle Kurse wieder mit entsprechenden Schutz- und
Hygienekonzepten geplant und werden wie gewohnt den
aktuellen Vorgaben, falls dies überhaupt notwendig sein
sollte, angepasst.

Aber wir wollen und können voller Zuversicht nach vorne
blicken, denn Lernen und Neues ausprobieren macht ein-
fach Freude, hält jung, fit und erweitert Horizonte.

Wir wünschen Ihnen besonders viel Freude und Erfolg
beim Besuch unserer Veranstaltungen und möchten Ihnen
für Ihre Treue in den vergangenen zwei Jahren danken!

Es grüßt Sie im Namen des gesamten VHS-Teams
herzlichst

Ihre



Ilse Dölle

Ilse Dölle
Erste Bürgermeisterin
Markt Eckental

Julia Bischoff

Julia Bischoff
Leitung VHS
Eckental
mit Heroldsberg
und Kalchreuth



vhs

Volkshochschule
Eckental

Mit Außenstellen
Heroldsberg & Kalchreuth



Inhaltsverzeichnis

Grußwort	3
Wichtiges und allgemeine Informationen	4-5
Online-Kurse: Wie funktioniert 's?	6
Wöchentliche Kurse	8

Gesellschaft

Recht, Verbraucherfragen, Immobilie / Haus / Garten.....	9-11
Persönlichkeitsentwicklung / Psychologie...	12-13
Seminare für Ehrenamtliche	14-15

Kultur

Ausstellungen / Kuratorenführung zum 50-jährigen Jubiläum des Marktes Eckental	22-23
Literatur, Musik und kulturelle Vorträge.....	22-23
Kunst und Kreatives.....	18-19
(Kunst-)Handwerk.....	20-21
Kreatives für/mit Kindern, Bienenprodukte ...	22-23

Gesundheit

ENTSPANNUNG / STRESSBEWÄLTIGUNG	
Waldbaden, Atem, Meditation, QiGong	24-27
Yoga	25-27

SPORT / FITNESS / BEWEGUNG	
Tanz, Nordic Walking, Wandern, Laufen.....	28-29
Konditionstraining, Muskeltraining	29-31
Funktionsgymnastik.....	31-32

ERKRANKUNG / PRÄVENTION	
Gesundheitstraining, -Vorträge	32-33

ERNÄHRUNG	
Kräuterführungen, Küche aus aller Welt	34-36
Vegane und fränkische Küche, Krimidinner.....	37

Sprachen

Kroatisch/Serbisch/Bosnisch, Spanisch.....	38-39
Englisch.....	39-41
Französisch, Italienisch.....	41-42

Beruf | EDV | Foto

Führung, Selbstständigkeit, Marketing.....	43
Projekt- / Termin- / Selbstmanagement.....	43-44
EDV / Technik	45
Fotografie	48

Anmeldungen

für das
Sommersemester 2022

**ab Mittwoch,
9. Februar**

Alle Informationen
zur Anmeldung
finden Sie auf
der Seite 5.



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:

– Sprachen	€ 2,50
– Kreativ	€ 2,50
– handwerklich + 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 einschreibepflichtige 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 € 1,50 (bei Versand zzgl. Porto)
- Nebenkosten (Skripte, Kopien, Gerätegebühren) werden auf die TeilnehmerInnen umgelegt und zusätzlich zum Kursentgelt erhoben.

Aufgrund der aktuellen Situation (Corona) musste unter Berücksichtigung der Räume und Hygienemaßnahmen die Teilnehmeranzahl reduziert werden. Daraus ergeben sich vorerst für das Sommersemester 2022 höhere Gebühren.



Veranstaltungsorte

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

Bücherei Eckental · Ambazacstr. 4 · Eschenau
(Eingang über Ambazacstr. 4, 1. Stock)

Evang.-Luth. Gemeindehaus Kalchreuth
Dorfplatz 10 · Kalchreuth (Raum 1.06)

Feuerwehrhaus Eschenau · Eckentaler Str. 4 · Eschenau

Feuerwehrhaus Eckenheid · Heidestr. 11 · Eckenheid

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

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

Grundschule Brand · Nelkenstr. 16 · Brand
(Außengelände + Turnhalle + Krafraum)

Grundschule Eckenheid · Heidestr. 11 · Eckenheid
(Außengelände + Turnhalle + Krafraum + Werkraum)

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

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

Grundschule Heroldsberg

Schustergasse 5 · Heroldsberg (Küche + Werkraum)

Gründlachhalle Heroldsberg

Schustergasse 5 · Heroldsberg (Nebenraum)

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

Mittelschule Eckental · Schulstr. 10 · Eschenau
(Außengelände: Tor z. Außenanlage zw. Mittelschule u. Interimsgebäude)

Nordic Walking-Park Heroldsberg · Wanderparkplatz an der B2 zw. Heroldsberg u. Klein-/Großgeschaidt

Rathaus Eckental · Rathausplatz 1 · Eschenau
(Sitzungssaal)

Rathaus Heroldsberg · Hauptstr. 104 · Heroldsberg
(Sitzungssaal)

Rathaus Kalchreuth · Rathausstr. 1 · Kalchreuth

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

3-fach Turnhalle · Schulstr. 10 · Eschenau
(Vereinsraum + Krafraum)

Trimm-Dich-Pfad Eckental

Zwischen Eckenheid und Herpersdorf (Treffpunkt: Parkplatz)

Vereinsraum Großgeschaidt

Großgeschaidt 37 · Großgeschaidt

Wandertafel am Eckenberg

Zwischen Forth und Eckenheid

Kurs-Kennzeichnungen:

NEU Diese Kurse sind NEU im Programmheft

WIEDER DA Dieser Kurs wurde vor längerer Zeit schon einmal angeboten und ist wieder da.

JUNGE VHS Diese Angebote sind für junge Erwachsene oder Eltern-Kind-Kurse.

ONLINE Diese Kurse finden online statt. Infos hierzu finden Sie auf Seite 6.



Kontakt

VHS-Telefone

Eckental 0 91 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 8.00-12.00 Uhr
 Dienstag zusätzlich 14.00-18.00 Uhr
 und nach Vereinbarung.

In den Oster- und Pfingstferien ist die VHS geschlossen!

Ein kostenfreier Rücktritt

ist bis 7 Tage vor Kursbeginn möglich.



Volkshochschule Eckental

Mit Außenstellen Heroldsberg & Kalchreuth



EFQM

Committed to Excellence 2020

Zertifiziert und Ausgezeichnet für hohe Qualität.



Anmeldung

und wichtige Informationen

- Anmeldestart: Mittwoch, 9.2.2022
- Anmeldungen schriftlich (per Anmeldeformular) oder online unter www.vhs-eckental.de
- Die Anmeldungen werden ab Anmeldestart (9.2.2022) in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt.
- **Sie erhalten KEINE Anmeldebestätigung. Mit Abgabe/Absenden Ihres Anmeldeformulars sind Sie verbindlich angemeldet!**
- Telefonische Anmeldungen sind nur möglich, wenn Sie für das laufende Semester bereits ein Anmeldeformular eingereicht haben (Nachmeldung).
- Voranmeldungen können nicht berücksichtigt werden!
- Bitte füllen Sie für jede Person ein eigenes Anmeldeformular aus (finden Sie im Programmheft). Weitere Anmeldeformulare erhalten Sie im Rathaus oder auf unserer Homepage.
- Fällt die Veranstaltung aus oder konnte Ihre Anmeldung wegen Überschreiten der Höchstteilnehmerzahl nicht mehr berücksichtigt werden, werden Sie (eventuell kurzfristig) von uns verständigt.
- Die Kursgebühren werden von Ihrem Konto im Lastschriftverfahren eingezogen. Dies kann auch zu einem Zeitpunkt nach dem Kursbeginn sein.
- Der Lastschriftbeleg oder der Kontoauszug gilt als Teilnahmenachweis.



Kalender

Sommersemester 2022

März 2022

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 2022

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 2022

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 2022

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 2022

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

August 2022

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

(28.02.-04.03.2022: Winterferien, 11.04.-22.04.2022: Osterferien, 26.05.2022: Christi Himmelfahrt, 06.06.-17.06.2022: Pfingstferien, 01.08.-12.09.2022: Sommerferien)

ONLINE



Online-Kurse: Wie funktioniert's?

Für die Teilnahme
am Online-Kurs
benötigen Sie lediglich
ein **Handy, Tablet**
oder einen
Laptop.

Im Zuge der fortschreitenden Digitalisierung und aufgrund der Corona-Krise bietet die VHS Eckental seit 2020 einige **Online-Kurse** an.

Ein weiteres, neues Digitalangebot sind **Blended-Learning-Kurse**. Hierbei werden Präsenz- und Onlinephasen miteinander kombiniert. Für die Onlinephasen wird die vhs.cloud verwendet. Dort werden z.B. die Skripte oder Arbeitsaufträge für alle Kursteilnehmer hochgeladen.

Wir behalten uns während der andauernden Corona-Krise vor, Kurse auch kurzfristig auf online umzustellen.

via Zoom

Sie haben sich für einen Kurs angemeldet, welcher **Online – via Zoom** stattfindet?

» Keine Anmeldung erforderlich!

Sie erhalten den Zugangslink ein paar Tage vor Kursbeginn per E-Mail. Über diesen Link können Sie dem

virtuellen Klassenraum beitreten (evtl. muss "Zoom" vor der ersten Nutzung heruntergeladen werden).

via vhs.cloud

Sie haben sich für einen Kurs angemeldet, welcher **Online – via vhs.cloud** stattfindet?

» Anmeldung vhs.cloud:

1. Tippen Sie im Browser *vhs.cloud* ein
2. Klicken Sie auf
> Für Kursteilnehmende
> Mitglied werden



3. Scrollen Sie hinunter zu **Jetzt registrieren**
4. Füllen Sie folgende Felder aus:
 - Vorname + Nachname
 - E-Mail-Adresse
 - Benutzername (Kann später nicht mehr geändert werden)
 - angezeigter Name (Kann später geändert werden)
 - AGB + Datenschutz akzeptieren, dann auf *registrieren* klicken
5. Danach erhalten Sie eine E-Mail mit einem Passwort (dieses Passwort ist nur für die erste Anmeldung!)
6. Tippen Sie im Browser *vhs.cloud* ein
7. Klicken Sie auf das Feld *>zur Cloud*



8. Geben Sie Ihren Benutzernamen und das Passwort aus der E-Mail ein
9. Ändern Sie das Passwort aus der E-Mail und bestätigen Sie dieses

» 1. Kurstag vhs.cloud:

1. Für den Kursbeitrag benötigen Sie einen Kurscode
2. Diesen erhalten Sie ein paar Tage vor Kursbeginn per E-Mail von der Kursleitung
3. Loggen Sie sich mit Ihren Zugangsdaten (siehe Anmeldung vhs.cloud) ein
4. Gehen Sie zu > *Schreibtisch* > *Kurs beitreten*

Video-Hilfe



5. Geben Sie hier den Kurscode ein



6. Es öffnet sich ein Fenster. Schreiben Sie hier eine Nachricht, dass Sie dem Kurs beitreten möchten. Die Kursleitung bestätigt den Beitritt
7. Danach finden Sie Ihren Kurs unter > *Meine Kurse*

Eine **Schritt-für-Schritt-Anleitung**
mit Bildern und Video finden Sie unter:
www.vhs-eckental.de/service/online-kurse-anleitung

Anleitung
Anmeldung





**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 vor Ort

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 50.000 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.

Veranstaltungen

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

Lesecub für Grundschul Kinder: Zwei Stunden Spiel und Spaß mit Büchern für Grundschul Kinder. Die Themen und Termine werden rechtzeitig bekannt gegeben.

Lesenzeichen! am 31. März, 19-21 Uhr: 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. Keine Anmeldung nötig.

Eckentaler Autorenlesung 28. April, 19-21 Uhr: Bereits seit vielen Jahren findet in der Gemeindebücherei Eckental die Aktion „Fünf Generationen lesen eigene Werke“ statt. Wer Spaß am Schreiben hat und seine Geschichten oder Gedichte einmal selbst öffentlich vortragen möchte, kann dies bei der Eckentaler Autorenlesung tun. Es können nur Texte berücksichtigt werden, die laut vorgelesen nicht länger als sieben bis acht Minuten lang sind – bitte vorher testen! Die Texte bitte bis zum 22. April in der Bücherei abgeben. Zuhörer müssen sich nicht vorher anmelden.

Hurra, mein Papa liest (vor) am 21. Mai, 10-14 Uhr: Alle begeisterten (Vor-)Lese-Papas sind zum zünftigen Weißwurstfrühstück mit dem Nachwuchs eingeladen. Solange der Vorrat reicht, gibt es Brezen, Weißwürste, alkoholfreies Bier und Apfelschorle für alle Männer, die mit Kindern in die Bücherei kommen. In der Gemeindebücherei können sich (vor-)lesewillige Väter mit passendem Lesestoff versorgen, ein Büchertisch mit Vorlese-Tipps steht bereit. Keine Anmeldung nötig.

Gemeindebücherei Eckental

Ambazac-Straße 4

90542 Eckental (Eingang Rathausplatz)

Tel. (091 26) 903-288 / Fax (091 26) 903-290

E-Mail buecherei@eckental.de

25 Jahre Jugendbüro und 10 Jahre Gleis 3



Wir feiern 25 Jahre Jugendbüro

...und 10 Jahre Gleis 3!

1997 wurde das Jugendbüro als Bindeglied zwischen Kommune und Jugend in Eckental ins Leben gerufen und seither setzen sich ausgebildete Erzieher und Sozialpädagogen für die Belange der jungen Leute Eckentals ein. Seit nun 25 Jahren organisiert das Jugendbüro-Team mit Herzblut Angebote und Veranstaltungen, die Spaß machen, ohne dabei den pädagogischen Hintergrund aus dem Blick zu verlieren.

Vor 10 Jahren eröffnete der Jugendtreff Gleis 3 und ist seitdem Anlaufstelle für Jugendliche aus Eschenau und Umgebung.

Alle Infos unter www.jugendbuero.eckental.de

Zum Jubiläum gibts tolle Veranstaltungen für Euch!
Euer Jugendbüro-Team

Feiert mit uns!



Gleis 3



Familien

ANGEBOTE FÜR ELTERN MIT KIND

FAMILIENCAFÉ

Das Familiencafé im Gleis 3 bietet Raum für kleine und große Gäste. Mehrmals die Woche können sich Eltern mit Kleinkindern von 0 bis ca. 4 Jahren zum kennenlernen, unterhalten und gemeinsam spielen im 1. Stock des Gleis 3 treffen. Alle Infos zu den Öffnungszeiten unter www.gleis3.eckental.de

7. Mai – Familienstützpunktfest



ELTERN-KIND-KURSE

Ernährung, Gesundheit & Co.

In Kooperation mit anderen Trägern werden neben unseren wöchentlichen Angeboten auch Workshops in regelmäßigen Abständen angeboten:

9. Februar – Beikost

23. März – Familienkost

Alle Informationen dazu auf unserer Homepage.

BABYSITTERBÖRSE

Anfrage gerne per Mail

Liebe Eltern, Sie suchen einen Babysitter für ihr Kind? Dann vermitteln wir gerne weiter. Jedes Jahr im Herbst bieten wir in Kooperation mit der Caritas einen Babysitterkurs für Jugendliche ab 15 Jahren an. Nach erfolgreicher Teilnahme und der Abgabe eines erweiterten Führungszeugnisses werden die Teilnehmenden in unsere Babysitterbörse aufgenommen. Unsere Mail-Adresse gleis3.eckental@web.de



Alle Infos auf www.gleis3.eckental.de



Wöchentliche Kurse

Montag

Tageszeit	Titel	Termine...	Kurs-Nr.
Vormittag	Guten Morgen Yoga für Senioren	10x	30021
	English for advanced learners C1/C2	15x	46012
	Zeichnen – Gestalten – Malen	8x	20017
Nachmittag	Zeichnen – Gestalten – Malen	8x	20018
	Re-Start English B1.2	12x	46007
Abend	Hatha-Yoga für Männer	10x	30020
	Yoga mit QiGong Elementen	11x	30013
	Yoga mit QiGong Elementen	11x	30014
	Spanisch für den Urlaub A1 ONLINE	12x	42001
	Spanisch für Anfänger A1	12x	42002
	Spanisch B1 ONLINE	12x	42007
	Englisch für Anfänger A1 (5. Semester)	12x	46002
	Refresh your English now! A2	12x	46003
	English Conversation B1	12x	46008
	Orientalischer Tanz – für Fortgeschrittene	13x	31003
	Gitarre – Erw./Jgdl. ab 16 J. – (2. Semester)	14x	20003
	Konditionstraining / Gymnastik / Powerfitness	15x	31014
	Stay fit – ganzheitliches Muskeltraining	15x	31020
	Spanisch con gusto A2 – Blended Learning	15x	42003
	Ganzheitliches Muskeltraining	16x	31018
	Ganzheitliches Muskeltraining	16x	31019
	Ganzheitliches Beckenbodentraining	5x	31108

Dienstag

Tageszeit	Titel	Termine...	Kurs-Nr.
Vormittag	English Conversation B1/B2	12x	46009
	Italienisch am Vormittag A2	12x	49006
	Conversazione in italiano	12x	49008
	Spanisch Mittlere Stufe A2	14x	42005
	Aktiv und Vital – Funktionsgymnastik 60+	15x	31103
Nachmittag	Osteoporosegymnastik	16x	31109
	Bleib fit – mach mit	15x	31102
Abend	Atem & Meditation ONLINE	10x	30007
	Entspannendes QiGong im Freien	10x	30010
	Fit around fifty – Fit in den besten Jahren	10x	31012
	Box-Workout	10x	31015
	Englisch für Anfänger A1 (2. Semester)	12x	46001
	Business English A2/B1	12x	46004
	Französisch avec plaisir A2/B1	12x	48002
	Conversation en soirée B2	12x	48003
	Yoga zum Kennenlernen & zur Vertiefung	13x	30025
	Yoga zum Kennenlernen & zur Vertiefung	13x	30026
	Funktionelle Schongymnastik	13x	31106
	Funktionelle Schongymnastik	13x	31107
	Hatha-Yoga fließend, dynamisch	15x	30024
	Freies Atelier – Acryl	6x	20014

Einstieg jederzeit möglich.

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

vhs.cloud / Online-Kurse

Sie benötigen für Online-Kurse lediglich ein Handy / Tablet / Laptop.

Wie funktioniert's?

» Infos auf Seite 6 oder www.vhs-eckental.de

Wir behalten uns vor, die Kurse ggf. auf Online umzustellen.

Mittwoch

Tageszeit	Titel	Termine...	Kurs-Nr.	
Vormittag	English Get-Together, Lunch Break ONLINE	5x	46005	
	Ikebana – japanische Blumensteckkunst	8x	20029	
	English Conversation B1/B2	12x	46010	
	Italienisch für den Urlaub (2. Sem.) ONLINE	12x	49002	
	Italiano A1 (4. Semester) ONLINE	12x	49003	
	QiGong am Vormittag	15x	30011	
	Power Body – Funktionsgymnastik	15x	31105	
	Gesundheitswandern	5x	31009	
	Babymassage (6. Woche - 3 Monat)	6x	31027	
	Babymassage (6. Woche - 3 Monat)	6x	31028	
	Babymassage (4. Monat - 6. Monat)	6x	31029	
	Babymassage (4. Monat - 6. Monat)	6x	31030	
	Abend	Den eigenen Flow finden ONLINE	10x	30008
		Luna Yoga für Frauen – Für Fortgeschrittene	10x	30019
		Orientalischer Tanz – für AnfängerInnen	10x	31002
Body Move – 60 Minuten für mich!		10x	31005	
Kroatisch – Serbisch – Bosnisch A2		10x	40005	
Klassisches Yoga / Hatha Yoga		12x	30023	
HIIT (High Intensity Interval Training) – 45 min.		12x	31016	
HIIT (High Intensity Interval Training) – 60 min.		12x	31017	
Refresh your English now! B2		12x	46011	
Italienisch A1 ONLINE		12x	49001	
Abend	Spanisch A2	14x	42004	
	Spanisch Conversación	14x	42006	
	QiGong am Abend	15x	30012	
	Bewusstes Atmen ONLINE	4x	30005	

Donnerstag

Tageszeit	Titel	Termine...	Kurs-Nr.
Vormittag	Yoga für Senioren 60+	10x	30022
	Französisch A2	12x	48001
	Bodytraining – Funktionsgymnastik	15x	31104
Nachmittag	Yoga im Leben	12x	30016
	Schreibwerkstatt	5x	20049
Abend	Emotionales Essen ONLINE Workshop	10x	10025
	Pilates Hybridkurs	10x	31023
	Pilates Hybridkurs	10x	31024
	Beweglichkeit / Entspannung m. Yoga ONLINE	12x	30015
	Volkstänze aus aller Welt – für Fortgeschrittene	12x	31001
	Italienisch A1 (4. Semester)	12x	49004
	Italienisch am Abend A2	12x	49007
	Yoga zum Kennenlernen und zur Vertiefung	13x	30027
	Yoga zum Kennenlernen und zur Vertiefung	13x	30028
	Italienisch für den Urlaub A1.2	13x	49005
	Sonnenuntergangsmeditation	3x	30004
	Klangyoga	5x	30033

Freitag

Tageszeit	Titel	Termine...	Kurs-Nr.
Vormittag	Bauch, Beine, Po für Mamas mit Baby	10x	31025
	Bauch, Beine, Po für Mamas mit Baby	10x	31026
Nachmittag	Orientalischer Tanz – für Fortgeschrittene	13x	31004
	Helle Köpfcchen	15x	10027
	Kleiner NordicWalking – Technik-Kurs	3x	31008
	Fit & Aktiv	10x	31013
	AROHA, AROHA-Stick und Short Sticks	15x	31021
Abend	AROHA, AROHA-Stick und Short Sticks	15x	31022
	Funktionelles Muskeltraining	15x	31101
	Zeit für mich – Yoga	8x	30017
	Zeit für mich – Yoga	5x	30018
	Yoga zum Start ins Wochenende ONLINE	6x	30029
	Power Yoga für Fortgeschrittene & Sportliche	8x	30035

Samstag

Tageszeit	Titel	Termine...	Kurs-Nr.
Vormittag	Schulter und Nacken Yoga	10x	32002
	Workshop zur Stressreduktion	3x	32004
	Yoga am Wochenende ONLINE	6x	30032
	Klangyoga	4x	30034

Sonntag

Tageszeit	Titel	Termine...	Kurs-Nr.
Vormittag	Hatha-Yoga am Sonntag	12x	30030
	Hatha-Yoga am Sonntag	12x	30031



Gesellschaft

WIEDER
DA

Segelfliegen

Flugsport hautnah erleben

Jonathan Decker **10001**
Mittwoch, 22.6.2022 (Weitere Termine s. Infotext)
3 Abende + Samstag/Sonntag 13,50 € (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 **Mittwoch, 22.6.2022 20.00 - 21.30 Uhr**
 Unterrichtseinheit **Mittwoch, 29.6.2022 20.00 - 21.30 Uhr**

Auf dem Flugplatz in Lauf-Lillinghof:

Unterrichtseinheit **Freitag, 8.7.2021 18.30 - 21.00 Uhr**
 Flugtag **Samstag, 16.7.2022 9.00 - 17.00 Uhr**
 Flugtag **Sonntag, 17.7.2022 9.00 - 17.00 Uhr**

Bitte mitbringen: 32,00 € für jeden weiteren Schulflug

WIEDER
DA

Historische Rad-Wanderung

Der alte Judenweg von Forth nach Schnaittach

Dr. Martina Switalski (Historikerin) **10002**
Sonntag, 10.4.2022 13.00 - 16.00 Uhr
1 Vormittag 15,00 €
Treffpunkt: Goethestraße/Ortsausgang Forth (Ri. Mausgesees)

Auf Waldwegen und geschotterten Straßen erkunden wir bei einer geführten Fahrradtour auf Trekkingbikes den „Judenweg“. Er wurde von jüdischen Händlern, aber auch für die Verbringung der Toten zum „Guten Ort“, dem jüdischen Friedhof in Schnaittach verwendet. Auf den rund 15 Kilometern gibt es kleine Informationsstopps zur Landjudengeschichte der Medina OschFaH, der ehemaligen vier jüdischen Gemeinden des Rabbinats Schnaittach. Nach diesen Einblicken in das jüdische Leben in Ottensoos, Schnaittach, Forth und Hüttenbach erfolgt als Abschluss eine Friedhofsführung. Treffpunkt 13 Uhr am Schild „Jüdische Friedhöfe“ Goethestraße/ Ortsausgang Forth Richtung Mausgesees. Rückfahrt kann auch individuell erfolgen.

Bitte mitbringen: Leistungstüchtiges Fahrrad (für Waldwege geeignet), kleine Brotzeit, ausreichend Wasser

Neuigkeiten und Aktionen

rund um die VHS
 erfahren Sie auf **Facebook**,
Instagram und unter
www.vhs-eckental.de



**VHS
ONLINE**
www.vhs-eckental.de



Gesellschaft

Gut zu wissen!

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

NEU

Mühlenradtour an der Schwabach

Dr. Martina Switalski (Historikerin) **10003**
Samstag, 9.4.2022 10.00 - 13.00 Uhr
1 Vormittag 15,00 €
Kalchreuther Bahnhof

Unsere Mühlen sind unverwechselbare Merkmale der fränkischen Landschaft. An schattigen Wasserläufen gelegen waren sie über Jahrhunderte hinweg Zeugen von Familien- und Handwerksgeschichte und faszinieren durch ihre Mittelstellung zwischen Natur und Technik. Von den fast dreißig Wassermühlen, die einst von der Schwabach angetrieben wurden, sind nur noch wenige in der ursprünglichen Funktion tätig. Geblieben sind allerdings die Gebäude mit neuen Aufgaben, die Bewohner und der vom Mittelalter herrührende „fabelhafte“ Ruf der Mühlen in Märchen und Liedern. Der informative Mühlenwanderweg führt vom Kalchreuther Bahnhof aus (Zuganfahrt möglich) auf dem neuen Radweg längs der Habernhofer-, Langbrucker-, Gabern- und Minderleinsmühle, um schließlich bei der Frohnhöfer Mühle mit einer gemeinsamen zünftigen Brotzeit zu enden. Die Rückfahrt geschieht individuell. Die Fahrzeit mit Stopps beträgt vergnügliche drei Stunden.

Bitte mitbringen: Fahrrad, Wasser für unterwegs, Geld für Brotzeit

„Letzte Hilfe-Kurs“

Begleitung auf dem letzten Weg

Iris Wotschach, Hospizverein Eckental **10004**
Freitag, 24.6.2022 17.00 - 21.00 Uhr
1 Abend 25,00 €
Interimsgebäude VHS 1. OG Zi-Nr. 121

Jeder zweite Mensch möchte zu Hause sterben, aber viele trauen sich die Versorgung sterbender Angehöriger nicht zu. In unserem Kurs bieten wir neben wichtigen Informationen zu den gesetzlich bestehenden Möglichkeiten der allgemeinen Palliativversorgung auch viele praktische Hinweise und Tipps an.

Bitte mitbringen: Stift, Notizblock

Vorsorgeplanung

Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung, Patientenverfügung

Karin Koeppé		10005
Dienstag, 3.5.2022	19.00 - 21.30 Uhr	
1 Abend	14,00 €	
Interimsgebäude VHS EG	Zi-Nr. 018	

Wie kann ich in „guten“ Zeiten sicherstellen, dass im Krankheitsfall meine Interessen umgesetzt werden und Ärzte meinen Willen beachten. Viele wissen nicht: Der Ehegatte oder die Kinder haben kein automatisches gesetzliches Vertretungsrecht. Die rechtzeitige Vorsorge für Unfall, Krankheit und Alter ist deshalb sehr wichtig! Der Vortrag ist leicht verständlich, setzt keinerlei Rechtskenntnisse voraus und gibt Ihnen einen Überblick zum Thema Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung. Die Dozentin (Rechtsanwältin) erklärt die Unterschiede, was zu beachten ist und gibt praktische Hinweise.

Bitte mitbringen: Stift, Notizblock

Testament, Erbvertrag

Karin Koeppé		10006
Dienstag, 29.3.2022	19.00 - 21.30 Uhr	
1 Abend	14,00 €	
Interimsgebäude VHS EG	Zi-Nr. 018	

Wie mache ich ein Testament und wann ist es sinnvoll zum Notar zu gehen? Was ist der Unterschied zwischen einem gemeinsamen Testament und einem Erbvertrag? Diese Fragen werden von der Dozentin (Rechtsanwältin) leicht verständlich erklärt und es sind keinerlei Rechtskenntnisse vorausgesetzt. Sie erfahren an diesem Abend alles Wissenswerte rund um die Verfügung von Todes wegen.

Bitte mitbringen: Stift, Notizblock

Eheliches Güterrecht

Karin Koeppé		10007
Dienstag, 5.4.2022	19.00 - 21.30 Uhr	
1 Abend	14,00 €	
Interimsgebäude VHS EG	Zi-Nr. 018	

Was geschieht mit dem Vermögen zweier Partner bei Heirat, Trennung oder Tod? Die Dozentin (Rechtsanwältin) informiert Sie über die Möglichkeiten vertraglicher Regelungen und gibt einen Überblick zum ehelichen Güterrecht. Sie erfahren an diesem Abend, was „gesetzlicher Güterstand“ bedeutet, welche Möglichkeiten der Modifizierung und Abgrenzung es zum Güterstand der Gütertrennung gibt und welche Auswirkungen es im Falle der Scheidung oder des Todes haben kann.

Bitte mitbringen: Stift, Notizblock

IMMOBILIE / HAUS / GARTEN

Smart Home

Für Häuslebauer und Modernisierer

Michael Kipfstuhl		10008
Mittwoch, 18.5.2022	19.30 - 21.45 Uhr	
1 Abend	12,00 €	
Interimsgebäude VHS 1. OG	Zi-Nr. 121	

Ein Smart Home - ein „intelligentes Zuhause“ - bietet nicht nur Komfort (automatische 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. Sie erhalten einen Überblick über die aktuellen Fördermöglichkeiten.

Bitte mitbringen: Stift, Notizblock

Smart Home

Konkrete Planung

Michael Kipfstuhl		10009
Mittwoch, 1.6.2022	19.30 - 21.45 Uhr	
1 Abend	12,00 €	
Interimsgebäude VHS 1. OG	Zi-Nr. 121	

Nachdem Sie im ersten Kurs (s. Kurs-Nr. 10008) 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 hierfür nötig und zu beachten? Gemeinsam erarbeiten wir ein sinnvolles Vorgehen und eine individuelle Checkliste für die Umsetzung Ihres Smart Homes. Sie erhalten einen Überblick über die aktuellen Fördermöglichkeiten.

Bitte mitbringen: Stift, Notizblock



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

seit
1961

Das eigene Elektroauto zuhause laden

Sicher und zukunftssicher

Sebastian Geis		10010
Donnerstag, 12.5.2022	18.30 - 20.45 Uhr	
1 Abend	12,00 €	
Interimsgebäude VHS 1. OG	Zi-Nr. 121	

Die Elektromobilität bringt neue Chancen und Herausforderungen. Das Fahrzeug wird vorwiegend zuhause geladen - doch was muss beachtet werden, um dies sicher und effizient zu realisieren? Wie kann das Fahrzeug als größter Verbraucher intelligent in das Gebäude integriert werden, um beispielsweise mit eigenem PV-Strom zu laden oder in Zukunft als Energiespeicher seinen Teil zur Energiewende beizutragen?

Bitte mitbringen: Stift, Notizblock

WIEDER DA Garten neu anlegen

Was muss ich beachten?

Martina Fiegl		10011
Mittwoch, 4.5.2022	18.30 - 20.45 Uhr	
1 Abend	12,00 €	
Interimsgebäude VHS 1. OG	Zi-Nr. 121	

In einem einstündigen Vortrag erfahren Sie alles Wichtige zur Neuanlage Ihres Gartens. Es werden die Grundlagen und Problemlösungen rund um die Garten-Neuanlage behandelt. Gärtnermeisterin Martina Fiegl gibt Ihnen außerdem Anregungen, Tipps und Trends für Ihre Gartengestaltung.

Bitte mitbringen: Stift, Notizblock

Pflegeleichte Gartengestaltung

Martina Fiegl		10012
Mittwoch, 23.3.2022	18.30 - 20.45 Uhr	
1 Abend	12,00 €	
Interimsgebäude VHS 1. OG	Zi-Nr. 121	

Für ältere Menschen und Gartenliebhaber mit wenig Zeit. Wie Sie das 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

Gesunder Rasen

Rasenberatung, Rasenregeneration & Rasenreuanlage

Martina Fiegl		10013
Donnerstag, 24.3.2022	19.00 - 21.15 Uhr	
1 Abend	12,00 €	
Interimsgebäude VHS EG	Zi-Nr. 018	

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. An diesem Abend bekommen Sie das nötige Wissen, Tipps und Tricks mit an die Hand, um für die Neuanlage, Pflege und Regeneration Ihrer Rasenflächen gut vorbereitet zu sein.

Bitte mitbringen: Stift, Notizblock

Pflanzenschutz

Martina Fiegl		10014
Donnerstag, 23.6.2022	18.30 - 20.45 Uhr	
1 Abend	12,00 €	
Interimsgebäude VHS 1. OG	Zi-Nr. 121	

Gärtnermeisterin Martina Fiegl erklärt Ihnen in einem theoretischen Seminar, was Sie über Schädlinge und Krankheiten bei Ihren Pflanzen wissen müssen und was Sie dagegen machen können.

Bitte mitbringen: Stift, Notizblock

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.

Gesellschaft

WIEDER DA Obstbaumschnitt

Martina Fiegl		10015
Donnerstag, 21.7.2022	18.30 - 20.45 Uhr	
1 Abend	12,00 €	
Interimsgebäude VHS 1. OG	Zi-Nr. 121	

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

WIEDER DA Insektenfreundliche Pflanzen

Martina Fiegl		10016
Mittwoch, 6.4.2022	18.00 - 20.15 Uhr	
1 Abend	12,00 €	
Interimsgebäude VHS 1. OG	Zi-Nr. 121	

Gärtnermeisterin Martina Fiegl gibt Ihnen einen kleinen Einblick in die insektenfreundliche Pflanzenwelt. Wildbienen, Schmetterlinge und viele andere Bestäuber benötigen heimische Blühpflanzen. Im Vortrag erfahren Sie, welche Sträucher und Pflanzen ein Gewinn für die Tierwelt sind und zugleich Ihren Garten oder Balkon schmücken. Sie erhalten Ideen und Inspirationen für eine farbenfrohe Bepflanzung mit Nutzen für die Natur.

Bitte mitbringen: Stift, Notizblock

NEU Die Biene in den Hochkulturen der Menschheit

Beatrice Cervinka		10017
Freitag, 6.5.2022	18.15 - 19.45 Uhr	
1 Abend	5,00 €	
Interimsgebäude VHS 1. OG	Zi-Nr. 122	

Die Biene ist heutzutage ein hochaktuelles Thema, doch schon seit Beginn der Hochkulturen unserer Menschheit begleiten uns zahlreiche Überlieferungen rund um diese wundersamen Wesen. Wir begeben uns für 1,5 Stunden auf Spurensuche durch unsere Vergangenheit und begegnen den Anfängen der Bienenzucht, Geschichten, Legenden und Mythen rund um ihre Existenz. Am Ende der Vortragsreise verstehen wir die Bedeutung der Biene für unsere Vorfahren, ihren Aufstieg zum heiligen Tier und ihre Entmystifizierung in der Moderne. Entdecken Sie die heilende Harmonie des Bienenstocks quer durch die Menschheitsgeschichte.

NEU **ONLINE**

Jahreskreisfeste

Rituale, Räucherwerk und Symbolik der Feste

Susanne Grethlein **10018**
Dienstag, 29.3.2022 **18.00 - 19.30 Uhr**
1 Abend **8,00 €**
Online – via Zoom **Infos dazu auf Seite 6**

Für unsere Vorfahren und Ahnen war der Wandel von Sonne und Mond, der Wandel der Kräfte in der Natur und im Kosmos eingebunden in den Jahreskreis. Acht große Feste wurden über das Jahr hinweg gefeiert. Diese Feste haben eine lange Tradition und wurden dann bei der Christianisierung übernommen und mit christlichen Inhalten versehen. Die Jahreskreisfeste bestehen aus den vier astronomisch festgelegten Sonnenfesten. Dazu kommen Lichtmess, Walpurgis, Schnitterfest und Allerseelen. Im Vortrag beleuchte ich für Sie die jeweiligen Feste, ihre Rituale und Symbolik und die dazugehörigen Räucherpflanzen.

ONLINE

Richtig entrümpeln – So wird's was

Susanne Grethlein **10019**
Donnerstag, 2.6.2022 **18.00 - 19.30 Uhr**
1 Abend **9,00 €**
Online – via Zoom **Infos dazu auf Seite 6**

Wer hat das nicht zu Hause: unaufgeräumte Schubladen und Regale, Schränke voll mit Kram. Erfahren Sie, wie Sie sich mit Schwung und voller Elan von unnötigem Ballast befreien und wieder Ordnung und Energie in Ihr Leben bringen. Sie werden lernen „Altes“ loszusagen um Raum zu schaffen, damit Sie „Neues“ willkommen heißen können.

ONLINE

Motiviertes Arbeiten im Homeoffice

Susanne Grethlein **10020**
Donnerstag, 28.4.2022 **18.00 - 19.30 Uhr**
1 Abend **8,00 €**
Online – via Zoom **Infos dazu auf Seite 6**

Das Homeoffice ist für viele nun zum eigentlichen Büro geworden. Es braucht somit einen guten Arbeitsplatz, der uns motiviert und inspiriert. Der Vortrag gibt Lösungen an die Hand, wie Sie sich gut und dauerhaft im Homeoffice „einrichten“ können. Sie erhalten Tipps wie Sie trotz der eigenen vier Wände in den Arbeitsmodus kommen.

Selfcoaching – Tipps und Tricks

Roland Alexander Haus **10021**
Sonntag, 29.5.2022 **14.00 - 18.00 Uhr**
1 Nachmittag **20,00 €**
Interimsgebäude VHS 1. OG **Zi-Nr. 121**

Was will ich wirklich? Anhand des SMART-Modells der Zielearbeit wird Hilfe zur Selbsthilfe gegeben. Das SMART-Modell der Zielearbeit steht für ein Ziel, welches Spezifisch, Messbar, Attraktiv, Realistisch, Terminiert beschrieben wird. Anhand dieses Modells werden Möglichkeiten vorgestellt und von den TeilnehmerInnen ausgeführt, welche dabei helfen können, die eigenen Ziele herauszufinden und umzusetzen. Der Workshop findet in einer Kleingruppe mit max. 6 Personen statt mit einstündiger Pause.

Bitte mitbringen: Stift, Notizblock, Getränk, Essen

Kommunikation – Tipps und Tricks

Roland Alexander Haus **10022**
Sonntag, 15.5.2022 **14.00 - 18.00 Uhr**
1 Nachmittag **20,00 €**
Interimsgebäude VHS 1. OG **Zi-Nr. 121**

Miteinander statt übereinander reden. Mit Übungen, u.a. Feedbackregeln, Beobachten, die Bedeutung von Körperhaltungen... alles kann dabei helfen, auf eine andere und erfolgreichere Art und Weise zu kommunizieren. Es wird eine einstündige Pause geben. Der Workshop findet in einer Kleingruppe mit max. 6 Personen statt.

Bitte mitbringen: Stift, Notizblock, Getränk, Essen

Seminare
und Workshops zu

Stressbewältigung & -prävention

finden Sie im Bereich
Gesundheit.

„Ziemlich beste Gesprächspartner“

Wertschätzende Kommunikation im Alltag

Heike Tebrügge **10023**
Samstag, 26.3.2022 **10.00 - 17.00 Uhr**
1 Tag **31,00 €**
Interimsgebäude VHS EG **Zi-Nr. 018**

In diesem Workshop erhalten Sie hilfreiche Informationen über eigene Denk- und Verhaltensweisen, praktische Übungen und Hintergrundwissen zum Thema „Gewaltfreie Kommunikation“. Gegenseitiges Verständnis fördern, eigene Bedürfnisse formulieren lernen, sich für die Gefühle des Gesprächspartners ohne Abwehrhaltung öffnen können und gemeinsame Wege finden, Konflikte ohne Machtausübung, Beschimpfungen oder moralische Urteile zu lösen. Einfühlsame Kommunikation und eine wertschätzende Haltung sind lernbar!

Bitte mitbringen: Stift, Notizblock, Essen, Getränk

NEU

Gekonnt kontern

Schlagfertigkeit für Frauen

Kerstin Zeise **10024**
Mittwoch, 18.5.2022 **8.00 - 17.00 Uhr**
1 Tag **45,00 €**
Interimsgebäude VHS 1. OG **Zi-Nr. 121**

Schlagfertig reagieren zu können ist immer mit einer selbstsicheren und selbstbewussten Ausstrahlung verknüpft. Gemeinsam erarbeiten wir, wie Sie Ihre Stärken immer kreativ und souverän einsetzen sowie NEIN sagen können und doch positiv von Anderen wahrgenommen werden. Wir üben, in angespannten Situationen die Nerven zu behalten und angemessen zu reagieren. Die Inhalte im Überblick: Unterschied zwischen Schlagfertigkeit und Konfliktbearbeitung, Erlernen angemessener Reaktionen auf persönliche verbale Angriffe, klar und deutlich kommunizieren, um Vieldeutigkeit und Fehlinterventionen zu vermeiden, Gezielter Einsatz von Fragetechniken, bewahren der eigenen Handlungsfreiheit, besinnen auf die eigene Persönlichkeit, bewusstes Reagieren und Agieren in kritischen Situationen, Vermittlung, Erarbeitung und üben unterschiedlicher Kontermöglichkeiten, gezielte Praxisübungen anhand Ihrer persönlichen Beispiele.

Bitte mitbringen: Stift, Notizblock

NEU

ONLINE

Emotionales Essen

Workshop

Doris Kessel **10025**
Donnerstag, 31.3.2022 **19.00 - 19.45 Uhr**
10 Abende **37,50 €**
Online – via Zoom **Infos dazu auf Seite 6**

Manchmal wollen wir an unserer Ernährung etwas ändern, jedoch gelingt es uns nicht so richtig. Wir essen immer wieder Dinge, von denen wir wissen, dass sie uns eigentlich nicht gut tun. Der Grund können emotionale Prägungen sein. Lebensmittel, die wir früher gerne gegessen haben und die uns ein gutes Gefühl gegeben haben. Durch das Essen wollen wir dieses Gefühl unbewusst immer wieder herholen. Wie wäre es, wenn wir uns gut fühlen könnten ohne von „emotionalem Essen“ abhängig zu sein? In diesem Kurs wollen wir herausfinden, was uns wirklich gut tut und was unser Körper braucht - ganz intuitiv. Wir verbinden uns mit unserem Körpergefühl und unserer inneren Weisheit, unserer Intuition. Durch Meditation, Fantasiereisen und magisches Schreiben wollen wir tiefer in uns gehen.

SynapsTraining – Gehirn- und Seelenjogging

Schnupperstunde für Jung und Alt

Uschi Neumann **10026**
Montag, 28.3.2022 **19.00 - 20.30 Uhr**
2 Abende **15,00 €**
Interimsgebäude VHS 1. OG **Gang**

Uschi Neumann **10027**
Dienstag, 10.5.2022 **19.00 - 20.30 Uhr**
2 Abende **15,00 €**
Interimsgebäude VHS 1. OG **Gang**

Sind Sie ab und an vergesslich oder können Sie sich schlecht auf das Wesentliche konzentrieren? SynapsTraining ist ein ganzheitliches Bewegungstraining mit kognitiven und koordinativen Aufgaben, bei dem an den eigenen Einstellungen gedreht wird sowie neue Synapsen gebildet werden. Durch permanente Synapsen-Neubildung wird man kreativer, konzentrierter, leistungsfähiger und stressresistenter. Ein geniales Programm gegen Burnout, Depression und für mehr Lebensfreude. Die Leistungsfähigkeit kommt dann von ganz allein zurück.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, bequeme Schuhe



Helle Köpfchen

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

Gaby Ochner **10028**
Freitag, 18.3.2022 **14.00 - 15.00 Uhr**
15 Nachmittage **75,00 €**
Schule Heroldsberg **Werkraum**

Eine geschulte Konzentrationsfähigkeit, Merkfähigkeit und Wahrnehmung sind wichtige Voraussetzungen für entspanntes und effektives Lernen. Mit Spielen, interaktiven Aktionstischen, Knobeleien und Entspannungsübungen sorgen wir für helle Köpfchen und schaffen es, dass Lernen Spaß macht. Durch mentale Aktivierungsübungen steigern die Kinder ihre geistige Leistungsfähigkeit, erweitern ihre Merkspanne und erhöhen die Informationsverarbeitungsgeschwindigkeit.

Inklusion

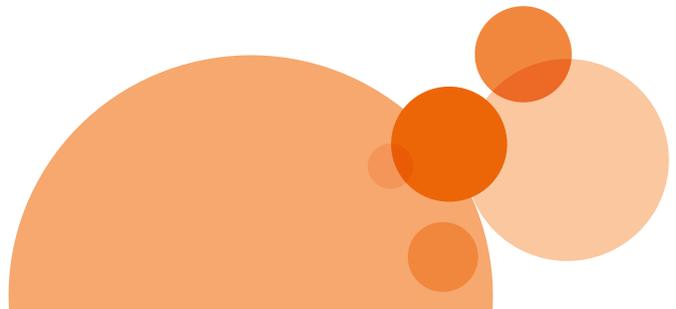
Locker bleiben, aber aufmerksam

Andy Bernard **10029**
Samstag, 2.4.2022 **9.30 - 14.30 Uhr**
1 Tag **gebührenfrei**
Interimsgebäude VHS 1. OG **Zi-Nr. 121**



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 (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.

Bitte mitbringen: Spezifische Fragestellungen, Überlegungen zu persönlicher Vorerfahrung



Gesellschaft

24-Std.-Notdienst
ARAL-Tankstelle

Service
 Neuwagenvermittlung
 Verkauf, Leasing und
 Finanzierung von Gebrauchtwagen

Nutzfahrzeuge
 Montagvormittag & Donnerstagnachmittag
 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

Audi Service

*Ihr Partner
 mit Tradition*

Auto-Kofler GmbH




Forther Hauptstraße 2
90542 Eckental

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

Kostenfreie Seminare für Vereinsmitglieder

Für ehrenamtlich Engagierte in Vereinen.

LANDKREIS

ERLANGEN-HÖCHSTADT



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. (siehe Programmtext). Dies sind Veranstaltungen der Bildungsreihe „Ehrenamt qualifizieren“ in Kooperation mit dem Ehrenamtsbüro des Landratsamtes Erlangen-Höchstadt. www.erlangen-hoechstadt.de/leben-in-erh/ehrenamt/vortraege-workshops/

Digital Verein(t)

Online-Kommunikation

Digitale Nachbarschaft	11001
Donnerstag, 10.3.2022	18.00 - 21.00 Uhr
1 Abend	gebührenfrei
Interimsgebäude VHS 1. OG	Zi.-Nr. 121

Anmeldung bis 01.03.2022 unter www.vhs-eckental.de

In dem zwei- bzw. dreistündigen Workshop beschäftigen wir uns mit den Themen sichere E-Mails, Schutz vor Phishing und Co. sowie mit Instant Messaging. Möchten Sie wissen, welche digitalen Möglichkeiten Sie haben, sicher mit Ihren Mitgliedern oder KollegInnen zu kommunizieren? Wir geben einen Überblick über digitale Kommunikationsanwendungen und wie Sie diese sicher nutzen können. Mithilfe von konkreten Beispielen und Übungen kann das neue Wissen direkt in die Praxis umgesetzt werden.

Veranstaltungen planen und durchführen

Kerstin Klode und Sabrina Weyh	11002
Samstag, 26.3.2022	9.30 - 13.30 Uhr
1 Tag	gebührenfrei
Interimsgebäude VHS 1. OG	Zi.-Nr. 122

Anmeldung bis 11.03.2022 unter www.vhs-eckental.de

Die beiden Referentinnen bringen Ihre Expertise aus den Bereichen Barrierefreiheit, Veranstaltungsrecht, Sicherheitskonzepte für Veranstaltungen sowie Ausarbeitung von Hygienekonzepten mit. Erfahren Sie, was Sie bei der Kommunikation, beim Veranstaltungsort, beim Programm, beim Personal, oder auch bei der Technik beachten sollten. Neben praktischen Tipps und vielen Anregungen erhalten Sie auch eine umfangreiche Checkliste für die Planung und Durchführung von barrierefreien Veranstaltungen.

Ehrenamtl. Mitglieder gewinnen und halten

Karl Bosch, Vereinsberater	11003
Freitag, 29.4.2022	14.00 - 18.00 Uhr
1 Abend	gebührenfrei
Interimsgebäude VHS 1. OG	Zi.-Nr. 121

Anmeldung bis 19.04.2022 unter www.vhs-eckental.de

Haben auch Sie in Ihrem Verein mit stagnierenden oder rückgängigen Mitgliederzahlen zu kämpfen? Die Mitglieder sind das wertvollste Kapital. Vor allem um das Vereinsleben aktiv zu gestalten und den Verein dauerhaft am Leben zu erhalten. Doch es wird immer schwerer, neue Mitglieder zu finden. Mit diesem Seminar werden Ihnen Möglichkeiten aufgezeigt, wie Sie an Ihre Wunschmitglieder kommen und welche Werbemaßnahmen am effektivsten wirken. Weiterer Bestandteil ist, wie Sie Mitglieder nicht nur gewinnen, sondern nachhaltig für die Vereinsarbeit motivieren können - damit die Zukunft gesichert ist.

Veranstaltungen
der Bildungsreihe

„Ehrenamt qualifizieren“

in Kooperation mit dem
Ehrenamtsbüro des Landratsamtes
Erlangen-Höchstadt.

LANDKREIS
ERLANGEN-HÖCHSTADT



„Gemeinsam sind wir stärker“

Vielfalt als Chance für eine zukunftsfähige Kommune

Jürgen Griesbeck, Seniorenakademie Bayern	11004
Mittwoch, 22.6.2022	9.30 - 16.30 Uhr
1 Tag	gebührenfrei
Rathaus Eckental	gr. Sitzungssaal

Anmeldung bis 08.06.2022 unter www.vhs-eckental.de

Das soziale Leben ruht neben Familie, Beruf, Freundschaften, Vereinen und Kirchen auf vielen staatlichen Institutionen. Diese Einrichtungen unterliegen aber zusehends Belastungen und Veränderungen, wie z. B. Alterung sowie Zu- und Abwanderung. Bürgerengagement und Eigenverantwortung gewinnen damit eine größere Bedeutung, um die Herausforderungen zu meistern, die sich durch diese Veränderungen ergeben. Nachhaltiges soziales Engagement ist in vielen Bereichen in einer Kommune möglich z. B. durch die Einrichtung von Bürgerhäusern und Freiwilligenagenturen, Stärkung des Ehrenamts, Integration von Migranten oder der Intensivierung der Kinder- und Jugendarbeit. Das Seminar lädt Sie anhand von Best-Practice-Bespielen ein zu prüfen, welche Ansätze zielführend sein könnten und welche Erfahrungen Sie selbst mit Vielfalt im Gemeinwesen gemacht haben. (Zeit für Kaffeepause und Mittagessen inbegriffen).

Vereinssteuerrecht – Die Besteuerung

Für Finanzverantwortliche und KassenprüferInnen

Rechtsanwalt Stefan Karsten Meyer, LL.M.	22S204522
Samstag, 26.3.2022	10.00 - 14.00 Uhr
1 Tag	gebührenfrei
VHS Erlangen, Lesecafé, Hauptstr. 55 (Altstadtmarktpassage)	

Anmeldung bis 19.03.2022 unter www.vhs-erlangen.de

Der Vorstand eines gemeinnützigen Vereins sieht sich immer wieder mit steuerlichen Fragestellungen konfrontiert. Wann dürfen Spendenbescheinigungen ausgestellt werden? Wie sind Leistungen eines Sponsors zu behandeln? Welche steuerlichen Folgen hat das Vereinsfest? Wie werden Tätigkeiten für den Verein besteuert? Zu diesen und weiteren Fragen gibt das Seminar Antworten.

Vereinssteuerrecht – Die Gemeinnützigkeit

Für Finanzverantwortliche und KassenprüferInnen

Rechtsanwalt Stefan Karsten Meyer, LL.M.	C500.221
Samstag, 19.3.2022	10.00 - 14.00 Uhr
1 Tag	gebührenfrei
VHS regional (Seminarraum), Langenzenner Str. 3, Herzogenaurach	

Anmeldung bis zum 07.03.2022 unter www.vhs-herzogenaurach.de

Für gemeinnützige Vereine ist es unabdingbar, die steuer- und gemeinnützigkeitsrechtlichen Rahmenbedingungen zu kennen. Denn Fehler in der Vereinsführung können zur Aberkennung der Gemeinnützigkeit und damit zu Steuernachzahlungen und auch zur persönlichen Haftung führen. Das Seminar gibt einen Überblick über die Grundlagen der Gemeinnützigkeit und die Grundsätze für die Mittelverwendungen und Tätigkeiten im Verein. Der Dozent geht insbesondere auf die Themen Grundlagen der Vereinsbesteuerung, Mittelverwendung, Ausgaben und Rücklagen, Zuwendungen, zulässige und unzulässige Betätigungen ein und ist für alle Fragen offen.

Menschen mit Gedächtnisstörung

...sicher und liebevoll integrieren

Jürgen Griesbeck, Seniorenakademie Bayern
Freitag, 6.5.2022 9.30 - 16.30 Uhr
1 Tag gebührenfrei
Erlangen

Anmeldung bis zum 25.04.2022 unter
www.ehrenamtsbuero@erlangen-hoehstadt.de

Viele bürgerschaftliche Initiativen haben bereits die Erfahrungen gemacht, dass einige ihrer Mitstreitenden oder Gäste ganz offensichtliche Erinnerungslücken haben und sich daher auffällig oder merkwürdig verhalten. Die Betroffenen verlieren nach und nach ihre Urteilskraft, Konzentrationsfähigkeit und motorischen Fähigkeiten, sie sind nicht mehr in der Lage, ihr zunehmendes Versagen zu kompensieren oder zu verstehen. Der Umgang mit ihnen macht die „Gesunden“ oft hilflos, es irritiert und stellt für die Gruppe eine echte soziale Herausforderung dar. Dieses Seminar möchte Wege aufzeigen, wie diese Vergesslichkeit konstruktiv genutzt werden kann, wie wir mit einer positiven Sicht alle zusammen schöne gemeinsame Momente erleben können. Es bietet auch die Gelegenheit zum gegenseitigen Austausch und zur kollegialer Beratung, um über Ängste und Sorgen zu sprechen. Methodisch bedient sich das Seminar aus den Erkenntnissen der Validation nach Naomi Feil, der Biographiearbeit und den Methoden der Basalen Stimulation.

ONLINE Online Abstimmungen oder Wahlen

Schnell und einfach

Johannes Pfeffer 22S204520
Donnerstag, 19.5.2022 18.00 - 20.30 Uhr
1 Abend gebührenfrei
Online - Zoom

Anmeldung bis 12.05.2022 unter www.vhs-erlangen.de

Die Beschränkungen im Zusammenhang mit der Corona-Pandemie stellen/stellen viele Vereine vor die Entscheidung, eine digitale Mitgliederversammlung mit Wahlen oder Abstimmungen durchzuführen. Auch in Zukunft werden digitale Formate für Entscheidungen von Vereinen eine wichtige Ergänzung zu Treffen in Präsenz bleiben. In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie eine digitale Versammlung planen und umsetzen. Wir stellen das Online-Tool digitalwahl.org vor und geben Tipps, wie sie es bei ihrer Versammlung einsetzen. Natürlich testen wir das Tool ausgiebig, damit Sie sicher im Umgang damit werden.

Spot on! Rein ins Rampenlicht

YouTube für den Verein nutzen

Saskia Kreutzer 22S204523
Samstag, 7.5.2022 10.00 - 16.30 Uhr
1 Tag gebührenfrei
VHS Erlangen, EDV-Raum 2

Anmeldung bis 30.04.2022 unter www.vhs-erlangen.de

Ein wichtiges Instrument der heutigen Kommunikationskanäle ist YouTube. Auch Vereine profitieren durch ein offensives Video-Marketing: es steigert die Bekanntheit und ist flächendeckend verbreitet. Im Seminar wird aufgezeigt, worauf es allgemein bei der Erstellung eines Videos und dem Umgang mit YouTube ankommt. Sie bekommen einen Einblick in die wichtigsten Hintergründe und Fakten zu YouTube, individuelle Tipps und Tricks für Inhalte, die auf Vereine zugeschnitten sind, und einen Hinweis in den Umgang mit der Suchmaschine YouTube. Gerne gehen wir auch auf mitgebrachte Projekte oder schon bestehende Channels als Beispiel ein und zeigen direkt daran Optimierungsmöglichkeiten.

Digital Verein(t)

Homepage sicher gestalten

Digitale Nachbarschaft C510.221
Montag, 18.7.2022 18.00 - 21.00 Uhr
1 Abend gebührenfrei
VHS regional (Seminarraum), Langenzenner Str. 3, Herzogenaurach

Anmeldung bis zum 04.07.2022
unter www.vhs-herzogenaurach.de

In dem dreistündigen Workshop beschäftigen wir uns mit der Struktur und den Inhalten einer Vereinshomepage. Sie möchten wissen, was alles bei der Gestaltung einer Vereinswebsite beachtet werden muss? Neben ein paar allgemeinen Hinweisen zur Erstellung und Pflege einer Website geht es vor allem darum, wie eine Vereinswebsite rechtssicher gestaltet wird. Wir geben Ihnen ein paar praktische Tipps an die Hand, die bei der Erstellung einer Datenschutzerklärung und eines Impressums helfen.

Erfolgreiche Pressearbeit

Mit guten Texten, Storytelling und Fotos

Peter Budig, Journalist und Texter 221090102
Samstag, 21.5.2022 9.00 - 13.00 Uhr
1 Vormittag gebührenfrei
VHS Högstadt, Kulturfabrik, Bahnhofstr. 9, Kommunalen Versammlungsraum

Anmeldung bis zum 09.05.2021 nur über die VHS Högstadt
unter www.hoehstadt-vhs.de

Erfolgversprechende Zusammenarbeit mit der Presse, oder einfacher: wie bekomme ich mein Vereinsfest, mein Jubiläum, mein neues Angebot in die Presse? Über die Pflege von Pressekontakten, die Auswahl geeigneter Fotos oder „begeisterndes Schreiben“ gibt es viele „Stellschrauben“, die zu erfolgreicher Pressearbeit führen. Dieser kompakte Workshop vermittelt nicht nur Wissen, sondern führt auch in die Praxis ein.

Haftungsrisiken für gemeinnützige Organisationen und Vorstände

Tino Braunschweig 221090103
Donnerstag, 7.7.2022 18.00 - 20.00 Uhr
1 Abend gebührenfrei
VHS Högstadt, Kulturfabrik, Bahnhofstr. 9, Kommunalen Versammlungsraum

Anmeldung bis zum 27.06.2021 nur über die VHS Högstadt
unter www.hoehstadt-vhs.de

Aufsichtspflicht sowie Haftungs- und Versicherungsfragen sollten für Vereinsverantwortliche keine unbekanntes Größen sein. Tino Braunschweig ist seit 2009 u.a. als Referent bei der Bernhard Assekuranz Makler GmbH Co. KG speziell für den Bereich Jugend, Bildung, Kultur und Freizeit tätig. Im Seminar geht er auf mögliche Haftpflichtrisiken, die Vermögensschadenshaftpflicht, die Haftung der Vorstände und Cyberrisiken im Zuge der Digitalisierung ein. Im Anschluss an den Vortrag ist Tino Braunschweig offen für Fragen und Diskussion.

Öffentlichkeitsarbeit mit dem Smartphone

Malte Burdekat 221090101
Samstag, 7.5.2022 9.00 - 13.00 Uhr
1 Tag gebührenfrei
VHS Högstadt, Kulturfabrik, Bahnhofstr. 9, Kommunalen Versammlungsraum

Anmeldung bis zum 25.04.2021 nur über die VHS Högstadt
unter www.hoehstadt-vhs.de

Hier erfahren Interessierte, wie sie mit einfachen technischen Mitteln professionelle Posts oder kleine Videos für ihre Webseite oder Social-Media-Profil erstellen können. Malte Burdekat vermittelt dabei Methoden der PR mit Smartphone und Web.



Kultur

NEU

Der „Rosenkavalier“

Komödie in Musik von Richard Strauss

Jürgen Salzmann	20001
Dienstag, 8.3.2022	19.00 - 21.00 Uhr
Dienstag, 15.3.2022	19.00 - 21.00 Uhr
2 Abende	20,00 €
Gemeindebücherei Eckental	

In einem Fantasie-Wien voller Lebenslust, Schwänke und überkommener Standesgrenzen, aber auch voll Depression und Morbidität wird »Der Rosenkavalier« zum Abgesang auf eine ganze Epoche. Strauss' Musik bietet noch einmal den ganzen orchestralen Klangfarbenreichtum auf mit schier hemmungslosem Schwelgen, zeigt aber auch tiefe Brüche. Das Staatstheater Nürnberg bringt als Saisonhöhepunkt unter der Leitung von Joana Mallwitz im Frühjahr eine Neuproduktion am Nürnberger Opernhaus heraus. Karten gibt es ab 1. Februar. An zwei Abenden hören wir Ausschnitte aus Musik und Text und entschlüsseln deren Botschaften. Dazu gibt es Hintergrundinformationen über R. Strauss und seine musik-historische Einordnung.

NEU

Werkeinführung in Anton Bruckner

5. Symphonie

Jürgen Salzmann	20002
Dienstag, 17.5.2022	19.00 - 21.00 Uhr
1 Abend	10,00 €
Gemeindebücherei Eckental	

„Tief ergriffen, beglückt in den Gefilden ewiger Größe wandelnd fühlte ich mich“, schrieb ein Zuhörer nach der Uraufführung von Bruckners B-Dur Symphonie am 8. April 1894, „(...) unvergesslich für jeden, der einmal in den Dom ihrer Polyphonie (...) eingetreten ist“, ein anderer viele Jahre später. Auch heute können wir uns dem Sog dieser monumentalen Musik kaum entziehen. Äußerlich entspricht sie der klassischen Form einer 4-sätzigen Symphonie, inhaltlich erzählt sie eine packende Geschichte. In unserer Einführung werden wir Aufbau, Harmonik, Themenbildung und -bearbeitung der Symphonie besprechen und Musikbeispiele hören. Wir werden erfahren, warum Bruckner das Werk als „kontrapunktisches Meisterstück“ bezeichnet hat und entdecken interessante Querverbindungen zu anderen Musikstücken. Am 20. Mai 2022 führt die Nürnberger Staatsphilharmonie (Leitung: Cornelius Meister) in der Meistersingerhalle die 5. Symphonie auf, der Vorverkauf für Interessierte startet voraussichtlich ab 1. April 2022.

Veranstaltungen
in Kooperation mit dem
Markt Eckental zum

50-jährigen Jubiläum



**VHS
ONLINE**
www.vhs-eckental.de

Gitarre

Erwachsene und Jugendliche ab 16 J. (2. Semester)

Vinnie Müller	20003
Montag, 7.3.2022	18.00 - 19.00 Uhr
14 Abende	112,00 €
Altes Rathaus Brand	OG

Dieser Kurs ist die Fortsetzung des Anfängerkurses, wo Liedbegleitung auf der Gitarre mit Akkordspiel und Rhythmus zu bekannten Liedern und Melodien eingeführt wurde. Der Kurs findet in einer Kleingruppe mit max. 5 Personen statt.

Bitte mitbringen: Gitarre, Fußbank und Notenständer (wenn vorhanden), Gitarrenlehrbuch (Let's Play Guitar-A.Espinosa)

Ausstellung „Fotoschätze“ – In den Anfängen der Marktgemeinde Eckental aus den 1970er Jahren

Ab Februar 2022 in der
Gemeindebücherei Eckental

Öffnungszeiten: **Di., 15-20 Uhr / Mi., 10-14 Uhr**
Do. + Fr., 15-18 Uhr / Sa., 10-14 Uhr



Anlässlich des 50-jährigen Jubiläums des Markt Eckental wird es eine Bilderausstellung in unserer Bücherei Eckental geben. Fotos aus den Anfängen der Gemeinde in den 1970er und 1980er Jahren. Alles aus dieser Zeit – Bilder von Baustellen der vielen Neubauten, wilde Vereinsfeste, ersten Hochzeiten im neuen Rathaus oder von ganz privaten Feiern zu Hause. Fotos aller Eckentaler Sportarten in Trikots, die heute keiner mehr anziehen würde oder Einschulungsbilder. Vielleicht gibt es dazu auch noch die eine oder andere kurze Geschichte. Eine kleine Auswahl der Eckentaler „Fotoschätze“ wird auf dem großen Festempfang am 11.03.2022 präsentiert.

Ausstellung „Rudolf Schiestl“

Ab Montag, 7.2.2022 von 8.00 - 12.00 Uhr
für 6 Wochen im Foyer
des Eckentaler Rathauses



Die private Sammlung „Rudolf Schiestl“ wird im Rathaus ganz aus der Nähe zu genießen sein. Der fränkische Künstler liefert in Gemälden und Grafiken vor allem Einblicke ins bäuerliche Leben in der Zeit vor dem 2. Weltkrieg. Ab 1910 hatte er eine Professur an der Königlichen Kunstgewerbeschule in Nürnberg und erkundete so mit seinen Schülern auch unsere Heimatregion. Das Begleitprogramm wie Führungen oder Angebote für Schulen mit dem Kurator Alexander Racz werden noch auf der Homepage der VHS (www.vhs-eckental.de), dem Markt Eckental (www.eckental.de) und in der Presse bekanntgegeben.

NEU Kuratorenführung

Zur Ausstellung Rudolf Schiestl

Alexander Racz
Dienstag, 15.2.2022
1 Vormittag
Rathaus Eckental

2005
10.30 - 11.30 Uhr
gebührenfrei
Foyer



Alexander Racz
Dienstag, 22.2.2022
1 Nachmittag
Rathaus Eckental

2006
15.00 - 16.00 Uhr
gebührenfrei
Foyer



Alexander Racz
Dienstag, 1.3.2022
1 Abend
Rathaus Eckental

2007
19.00 - 20.00 Uhr
gebührenfrei
Foyer



Rudolf Schiestl zählt zu den herausragenden Künstlern des 20. Jahrhunderts. Als Professor an der Kunstakademie Nürnberg zählten u.a. Fritz Griebel, Eitel Klein und Dore Meyer-Vax zu seinen Schülern. Seine Werke dokumentieren auf künstlerische Weise die fränkische Landschaft, natürlich auch die Gegend von Eckental und das Leben der Bauern. Er zeigt dabei deutlich ihren beschwerlichen und kargen Alltag und schloss damit an den Realismus der Französischen Malerei des 19. Jahrhunderts an. Die Ausstellung ist einzigartig, weil sie erstmals seit über 50 Jahren das volle Spektrum Schiestls künstlerischer Vielfalt präsentiert. Ein privater Eckentaler Sammler stellt sie dem Markt Eckental als Leihgabe anlässlich des 50-jährigen Jubiläums der Marktgemeinde zur Verfügung – die Bilder sind normalerweise der Öffentlichkeit nicht zugänglich!

Bitte mitbringen: FFP2-Maske, Impfbefreiung

NEU VHS Fotoclub Ausstellung

„Genau hin geschaut“

Uwe Van Olfen
Samstag, 4.6.2022
Sonntag, 5.6.2022
2 Tage
Georg Hänfling Halle

2009
10.00 - 18.00 Uhr
10.00 - 18.00 Uhr
gebührenfrei

Die tollsten Bilder vieler Mitglieder zeigt der VHS-Fotoclub Eckental in seiner diesjährigen Ausstellung „Genau hin geschaut“. Die Ausstellung findet in diesem Jahr im Rahmen der Feierlichkeiten zum 50-jährigen Jubiläum der Marktgemeinde Eckental statt. Anlässlich dieses Jubiläums hat der Fotoclub einen Bildband erstellt, in dem er in schönen und ungewöhnlichen Bildern Eckentals porträtiert hat. Dieser Bildband wird der Öffentlichkeit auf der Ausstellung zum ersten Mal vorgestellt und wird vor Ort käuflich zu erwerben sein. Zu jeder vollen Stunde gibt es eine Führung durch die Fotografen.

Vortrag: Geschichte einer Spielwarenfabrik

J. W. Spear & Söhne – Die Spielmacher

Dr. Helmut Schwarz
Donnerstag, 31.3.2022
1 Abend
Rathaus Eckental

2010
19.00 - 20.15 Uhr
11,00 €
gr. Sitzungssaal

„Spear“ zählt zu den großen Namen der Spielewelt. Klassiker waren Spiele wie „Die fliegenden Hüte“, „Denk fix!“, „Das magnetische Angelspiel“ und vor allem der zeitlose Bestseller „Scrabble“. 1879 von Jacob Wolf Spear in Fürth gegründet, entwickelte sich die Firma zu einem der bedeutendsten Unternehmen der Spielebranche mit Produktionsstätten in Nürnberg und England. Der Vortrag wird gehalten von Dr. Helmut Schwarz, langjähriger Leiter des Spielzeugmuseums Nürnberg. Er beleuchtet anschaulich ein überaus abwechslungsreiches Kapitel der internationalen Spielegeschichte, welches mit der Übernahme durch den US-Konzern Mattel 1995 seinen Abschluss fand. Besonderes Augenmerk liegt dabei auch auf der Zeit des Nationalsozialismus, in der die Firma Spear zugunsten des bekannten Nürnberger Fotohändlers Hanns Porst „arisiert“ wurde. Viele Familienmitglieder mussten emigrieren, einige wurden in Vernichtungslagern ermordet.

Vortrag: Mut zum Leben, Mut zum Handel(n)

Eine Familie auf der Flucht in die Freiheit

Dr. Helmut Schwarz
Donnerstag, 7.4.2022
1 Abend
Rathaus Eckental

2011
19.00 - 20.15 Uhr
11,00 €
gr. Sitzungssaal

Der Dozent und Historiker Dr. Helmut Schwarz, langjähriger Leiter des Nürnberger Spielzeugmuseums, schildert in diesem Vortrag auf ebenso spannende wie berührende Weise, wie man sich der bereits zu Beginn der Nazi Herrschaft 1942 drohenden Deportation entziehen konnte. Ein Jahr lang waren Hans und Ruth Kohnstam mit ihrem sechsjährigen Sohn Pieter auf der Flucht. Von besonderem Interesse ist, dass die Familie Kohnstam gut befreundet war mit dem Ehepaar Frank. Ihre durch das Tagebuch weltberühmt gewordene Tochter Anne Frank war die Babysitterin und Spielkameradin des kleinen Pieter Kohnstam.

NEU Die Tunisreise – Macke und Klee

Im Orient

Klemens Wuttke
Dienstag, 10.5.2022
1 Abend
Interimsgebäude VHS 1. OG

2012
19.45 - 21.15 Uhr
11,00 €
Zi-Nr. 122

Im April 1914 brachen drei Malerfreunde Klee, Macke und Moillet auf, um den Orient in Tunesien malerisch zu erforschen. Dabei entdeckten sie eine neue Welt voller Düfte, abenteuerlicher Ereignisse und vor allem der Farben. Diese zauberten sie als leuchtende Aquarelle auf Papier und sollten davon noch lange Zeit inspiriert bleiben. Der Diavortrag stellt Ihnen die wichtigsten Werke und ihre Schöpfer vor.

**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

Workshop: Wie male ich Wasser?

Klemens Wuttke		20013
Samstag, 9.4.2022	10.00 - 17.00 Uhr	
1 Tag	35,00 €	
Interimsgebäude VHS 1. OG	Zi-Nr. 122	

Das fließende Element Wasser ist schwer zu fassen und zu malen. Der erfahrene Dozent zeigt Ihnen verschiedene Wege zum guten Wasserbild mit Umfeld, um Spiegelung und Bewegung im Wasser gut umzusetzen.

Bitte mitbringen: Acryl- oder Aquarellfarben, Pinsel, Palette, Spachtel, Malblock 30 x 40 cm oder Leinwand, Farbstifte, eigene spannende Vorlagen, Cutter

Freies Atelier – Acryl

Acrylbilder frei gestalten

Bonny Schuhmann		20014
Dienstag, 22.3.2022	19.00 - 21.30 Uhr	
6 Abende, 14-tägig	75,00 €	
Altes Rathaus Brand	OG	

Unter Anwendung von Strukturen und der Einarbeitung von Materialien werden Ihnen neue Wege zur Bildgestaltung aufgezeigt. Die Motive werden von Ihnen ausgewählt und es ist nicht relevant, ob sie Vorlagenbilder oder eigene Ideen als Grundlage nutzen. Der gemeinsame, gegenseitige Austausch wird für eine Bereicherung ihrer malerischen Gestaltung sorgen.

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

NEU Acryl-Strukturen

Acrylbilder frei gestalten

Bonny Schuhmann		20015
Freitag, 1.4.2022	14.00 - 17.00 Uhr	
Samstag, 2.4.2022	9.00 - 16.00 Uhr	
Sonntag, 3.4.2022	9.00 - 16.00 Uhr	
3 Tage	85,00 €	
Altes Rathaus Brand	OG	

Durch Auftragen von pastösen Farben und dem Anlegen von unterschiedlichen Strukturen werden spannende Bildoberflächen entstehen, die durch ihre Tiefe einen 3D-Effekt erzeugen. Dieser Eindruck wird wirkungsvoll durch Farbe betont.

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

Acrylic pouring / fluid painting

Bonny Schuhmann		20016
Freitag, 25.3.2022	14.00 - 17.00 Uhr	
Samstag, 26.3.2022	9.00 - 16.00 Uhr	
2 Tage	55,00 €	
Altes Rathaus Brand	OG	

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, 27.03.2022 zwischen 16.00 Uhr und 17.00 Uhr abgeholt werden.

Bitte mitbringen: Siehe Liste unter www.vhs-eckental.de

Sie erhalten keine Anmeldebestätigung!

Sie werden nur benachrichtigt, wenn die Veranstaltung nicht stattfindet, sich Änderungen ergeben haben oder keine Plätze mehr frei sind.

Zeichnen, Gestalten, Malen

Reinhard Wöllmer		20017
Montag, 7.3.2022	10.00 - 13.00 Uhr	
8 Vormittage, 14-tägig	120,00 €	
Vereinsraum Großgeschaidt		

Reinhard Wöllmer		20018
Montag, 7.3.2022	14.00 - 17.00 Uhr	
8 Nachmittage, 14-tägig	120,00 €	
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- und Zeichenmaterial

NEU Portrait zeichnen für Neueinsteiger

Workshop

Beate Waschneck-Unbehaun		20019
Freitag, 1.4.2022	17.00 - 19.00 Uhr	
Samstag, 2.4.2022	10.00 - 14.00 Uhr	
2 Tage	30,00 €	
Interimsgebäude VHS EG	Zi-Nr. 018	

Gesichter zeichnen ist nicht einfach. In diesem Workshop lernen Sie die Grundlagen zum Porträtieren - und wir üben auch mit Modell. Erfolgsergebnisse sind garantiert - Übung macht den Meister. Freitag: Einführung / Samstag: zeichnen mit Modell.

Bitte mitbringen: Gutes Zeichenpapier mind. DIN A3, weicher Bleistift, Rötelkreide ö.ä.

WIEDER DA Urban Sketching

Beate Waschneck-Unbehaun		20020
Samstag, 25.6.2022	10.00 - 14.00 Uhr	
1 Vormittag	27,00 €	
Rathausplatz Eschenau	Brunnen	

Beim Urban Sketching lernt man mit dem Stift schnell und skizzenhaft die Umgebung vor Ort festzuhalten. Gebäude, Menschen, Tiere, Pflanzen, Plätze...etc...dies gelingt mit Bleistift, Fineliner und aquarellierbaren Stiften am Besten. Der Kurs ist für Einsteiger und fortgeschrittene Zeichner geeignet und findet mit max. 6 TeilnehmerInnen statt.

Bitte mitbringen: Skizzenblock oder Skizzenbuch, weicher Bleistift, wasservermalbare Buntstifte, wasserfester Fineliner in schwarz, Wassertankpinsel, Klappstuhl

Handlettering mit Watercolour

Beate Waschneck-Unbehaun		20021
Freitag, 6.5.2022	17.00 - 20.00 Uhr	
1 Abend	15,00 €	
Interimsgebäude VHS EG	Zi-Nr. 018	

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

Bitte mitbringen: Siehe Liste auf www.vhs-eckental.de

WIEDER DA **Handlettering zu Ostern**
Für Anfänger und Fortgeschrittene

Beate Waschneck-Unbehaun	20022
Samstag, 19.3.2022	10.00 - 13.00 Uhr
1 Vormittag	15,00 €
Interimsgebäude VHS EG	Zi-Nr. 018

Österliche Motive für Postkarten, Osterkarten, Etiketten, Grüße, Geschenke,... lassen sich schön gestalten. Wie geht das? Alles rund um die Handschrift, Tipps und Tricks für schnelles Gelingen. In diesem Kurs ist österliche Vorfreude garantiert!

Bitte mitbringen: Siehe Liste auf www.vhs-eckental.de

WIEDER DA ONLINE **Ostergrüße mit Handlettering**

Daniela Wettlaufer	20023
Mittwoch, 9.3.2022	19.00 - 21.30 Uhr
Mittwoch, 16.3.2022	19.00 - 21.30 Uhr
2 Abende	28,50 €, inkl. 3,50 € Überraschungspaket
Online – via vhs.cloud	Infos dazu auf Seite 6

Ostern ist eine gute Gelegenheit, wieder die Stifte herauszuholen und mit Buchstaben kreativ zu werden! Das macht Spaß und man kann ganz darin versinken. Gemeinsam setzen wir Wörter zusammen, ganz nach Lust und Geschmack: mal eckig und kantig, mal geschwungen und rund, mal elegant oder verspielt. Das geht in schwarz-weiß oder in Farbe. Dabei ist alles erlaubt und darf zum Einsatz kommen!

Bitte mitbringen: Siehe Liste auf www.vhs-eckental.de

Persönliche Reisetagebücher
Für einen langen Urlaubseffekt

Daniela Wettlaufer	20024
Dienstag, 21.6.2022	19.00 - 21.30 Uhr
1 Abend	11,50 €
Interimsgebäude VHS EG	Zi-Nr. 018

Beim Blättern und Stöbern in Reisetagebüchern 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: Stift, Notizblock oder Tablet/Laptop

NEU ONLINE **Neurographik – Schnupperkurs**

Claudia Schramm	20025
Samstag, 2.4.2022	14.00 - 17.00 Uhr
1 Nachmittag	15,00 €
Online – via Zoom	Infos dazu auf Seite 6

Claudia Schramm	20026
Freitag, 3.6.2022	14.00 - 17.00 Uhr
1 Nachmittag	15,00 €
Interimsgebäude VHS 1. OG	Zi-Nr. 122

Seit 7 Jahren gibt es die Neurographik - und mit ihr eine gelingsichere Methode, beeindruckende Bilder mit tieferem Sinn zu erschaffen. Hier steht der Prozess des Zeichnens an sich im Vordergrund, der einer achtsamen Meditationspraxis gleicht. Durch das Zeichnen nehmen wir Einfluss auf unser Denken und unser gesamtes System. Je nach Thema können neue Erkenntnisse auftauchen und emotionale Zustände verändert werden. Mit einfachsten Mitteln „er-zeichnen“ wir uns buchstäblich neue Gedanken, innere Klarheit und neue Ideen. Nach einem kurzen Einführungsvortrag probieren Sie im praktischen Workshop selbst aus, welche Wirkung die Neurographik auf Sie hat. Lernen Sie ein erstes Modell zu zeichnen, das Sie im Alltag begleiten kann und nehmen Sie am Ende des Kurses ihr erstes farbenfrohes Werk mit nach Hause.

Bitte mitbringen: Buntstifte (6-12 Farben), schwarzer Fineliner (0,5 mm), schwarzer Filzstift (1-2 mm), Textmarker, Kopierpapier A4, Unterlage zum Zeichnen (es eignet sich sehr gut ein Schulzeichenblock A3), Spitzer

NEU ONLINE **Neurographik – NeuroBaum**

Claudia Schramm	20027
Samstag, 30.4.2022	14.00 - 17.00 Uhr
1 Nachmittag	15,00 €
Online – via Zoom	Infos dazu auf Seite 6

Bäume haben schon immer eine starke Symbolkraft. In allen Weltanschauungen und Kulturen gibt es Mythen und Sagen, die sich um die Bedeutung des Baumes ranken - sei es der Weltenbaum der nordischen Mythologie oder der paradiesische Baum der Erkenntnis, von dem Eva einst den Apfel pflückte. Immer geht es dabei um Wachstum und Entwicklung. Mit Hilfe der Neurographik können wir Bäume zu persönlichen Wünschen zeichnen und so Schritt für Schritt einen persönlichen Wachstumsbaum pflanzen. Am Ende wird die eindrucksvolle Zeichnung Ihre Ressourcen und Wurzeln stärken, die Persönlichkeit würdigen und einen Ausblick auf die Früchte Ihres Tuns schenken.

Keine Vorkenntnisse nötig!

Bitte mitbringen: Buntstifte (6-12 Farben), schwarzer Fineliner (0,5 mm), schwarzer Filzstift (1-2 mm), Textmarker, Kopierpapier A4, Unterlage zum Zeichnen (es eignet sich sehr gut ein Schulzeichenblock A3), Spitzer

NEU **Neurographik Labyrinth**
Der Weg zur Mitte

Claudia Schramm	20028
Samstag, 4.6.2022	9.30 - 11.30 Uhr
1 Vormittag	10,00 €
Interimsgebäude VHS 1. OG	Zi-Nr. 122

Ein magischer Zauber geht von einem Labyrinth aus - wohl kaum einer kann achlos daran vorbeigehen. Seit vielen tausend Jahren zeichnen und bauen die Menschen Irrgärten und Labyrinth und die Mythologie und Märchen sind voll von diesen Geschichten. Berühmte Kathedralen haben labyrinthische Muster im Fußboden eingelegt und schon immer diente das Labyrinth dazu, sich auf eine Reise zu seiner eigenen Mitte zu begeben. Lernen Sie, wie Sie ein einfaches Labyrinth selbst konstruieren können und lassen Sie uns den Weg zur Mitte mit Hilfe der Neurographik zeichnerisch erkunden. Keine Vorkenntnisse nötig!

Bitte mitbringen: Buntstifte (6-12 Farben), schwarzer Fineliner (0,5 mm), schwarzer Filzstift (1-2 mm), Textmarker, Kopierpapier A4, Unterlage zum Zeichnen (es eignet sich sehr gut ein Schulzeichenblock A3), Spitzer

Online-Kurse / vhs.cloud

Sie benötigen lediglich ein Handy / Tablet / Laptop. Kamera und Mikrophon sind optional.

Wie funktioniert's?
» **Infos auf Seite 6 oder www.vhs-eckental.de**

Kultur

Ikebana

Japanische Blumensteckkunst

Brigitte Felzmann Mittwoch, 23.3.2022 8 Vormittage, 14-tägig 3-fach Turnhalle	9.00 - 11.00 Uhr 71,00 € Vereinsraum	20029
---	--	--------------

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)

NEU Werkstücke aus Weide

Anja Schickaneder Samstag, 12.3.2022 1 Vormittag Interimsgebäude VHS EG	10.00 - 13.00 Uhr 20,00 € Zi-Nr. 018	20030
---	--	--------------

Aus frischen heimischen Weidenruten winden und flechten wir individuelle Werkstücke, die einen lange begleiten. Ob Kranz, Kugel oder Herz - der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Wir kombinieren einfache Flechttechniken und wildes Flechten. Ruten der Flechtweide und Werkzeug stehen bereit.

Bitte mitbringen: Gartenschere, Handschuhe, Materialkosten 9,00 € (direkt vor Ort zu bezahlen)

NEU Wiesenarrangement

Anja Schickaneder Samstag, 28.5.2022 1 Nachmittag Grillplatz Eckental	10.00 - 13.00 Uhr 20,00 € kleiner Platz	20031
---	---	--------------

Aus Blüten und Gräsern gestalten wir unsere eigne kleine Blumenwiese. Lasst euch zeigen, dass florale Werkstücke pur und nachhaltig, ganz ohne Steckschaum, umsetzbar sind. Arbeitsmaterial und Werkzeug stehen bereit.

Bitte mitbringen: Gartenschere, Handschuhe, wasserdichtes Gefäß (länglich oder rund, ähnlich einer Kuchenbackform, z.B. kl. Blumenkasten oder kl. Korb), Materialkosten 5,00 € (direkt vor Ort zu bezahlen)

NEU Graskrone zur Sommersonnenwende

Anja Schickaneder Freitag, 10.6.2022 1 Vormittag Grillplatz Eckental	15.00 - 18.00 Uhr 20,00 € kleiner Platz	20032
--	---	--------------

Die Graskrone ist in Schweden zu Midsommer eine schöne Tradition. Diese möchte ich aufgreifen und mit euch gemeinsam eine Graskrone flechten, um damit den Sommer einzuläuten.

Arbeitsmaterial und Werkzeug stehen bereit.

Bitte mitbringen: Gartenschere, Handschuhe, Materialkosten 4,00 € (direkt vor Ort zu bezahlen)



Große Ausstellung
.....
Küche • Schlafen • Wohnen
Fenster und Türen
Raumkonzepte

Wölfel
GMBH

Küchenstudio
Schreinerei
Aufzugsdesign

...mit Vergnügen :-)

Wölfel GmbH
Beerbacher Weg 16
91207 Lauf-Neunhof
Telefon 09126/2944-0
info@woelfel-gmbh.de
www.woelfel-gmbh.de



Wir behalten uns vor,
Kurse auf online umzustellen.

Skulpturen-Workshop

Der Traum von einer selbstgemachten Skulptur!

Kerstin Sallet		20033
Freitag, 25.3.2022	17.00 - 22.00 Uhr	
Sonntag, 27.3.2022	10.30 - 18.00 Uhr	
2 Tage	71,50 €	
Grundschule Forth	Werkraum	

In diesem Kurs können Sie ihn verwirklichen. Sowohl für eine Papier- als auch für eine Beton-Skulptur wird mit einem Drahtgerüst begonnen. Dieses wird dann mit Papier bzw. Beton ummantelt und zum Schluss können Sie es fröhlich bunt bemalen, wobei der Fantasie keine Grenzen gesetzt sind. Der Kurs findet in einer Kleingruppe mit max. 7 Personen statt.

Bitte mitbringen: Blech-/Haushaltsschere, 1 Suppenteller für Leim, festsitzende Gummihandschuhe (wichtig), alte Zeitungen, Materialkosten von ca. 15,00 € bis 35,00 € je nach Größe (Direkt vor Ort zu bezahlen)

WIEDER DA Betonwerkstatt

Experimentelles Arbeiten mit Beton

Kerstin Sallet		20034
Freitag, 20.5.2022	17.00 - 22.00 Uhr	
Sonntag, 22.5.2022	11.00 - 18.00 Uhr	
2 Tage	50,00 €	
Grundschule Forth	Werkraum	

In diesem Kurs lernen Sie den Werkstoff Beton kennen. Sie haben die Möglichkeit Findlinge zu gestalten oder Schalen und Vasen aus Beton zu gießen. Wenn Sie möchten, können Sie sich auch an einer kleinen Skulptur versuchen. Auch Schmuck aus Beton ist möglich. Sie können den Beton farblich gestalten oder natur belassen. Der Fantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt.

Bitte mitbringen: Baueimer, kl. Schaufel, festsitzende Gummihandschuhe (wichtig), wenn vorhanden Modellierwerkzeug, Materialkosten von 12,00 € - 25,00 € nach Verbrauch (Direkt vor Ort zu bezahlen)

WIEDER DA Findlinge

Kerstin Sallet		20035
Samstag, 26.3.2022	10.30 - 17.30 Uhr	
1 Tag	35,00 €	
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 wegfliegen. 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. Die bringt die Farben so richtig zum Leuchten und schützt außerdem vor Umwelteinflüssen. Unsere Werke sind wetterbeständig und frostfest.

Bitte mitbringen: Steine, Modellierwerkzeug, (Holzspieß, Zahnstocher, Messer), Malzeug (1 kl. Borstenpinsel und feine Acrylhaarpinsel, Wasserbecher), Materialkosten: 12,00 € (vor Ort zu bezahlen)

Wickelringe und Spielringe aus Silber

Renate Brandel-Motzel		20036
Montag, 4.4.2022	17.30 - 21.00 Uhr	
1 Abend	20,00 €	
Grundschule Eckenhaid	Werkraum	

Wickelringe sind immer noch ein modisch-aktuelles Thema. Von zierlich bis massiv stehen viele Möglichkeiten zur Auswahl, einen Ring selbst zu gestalten. Dauerbrenner sind immer noch Spielringe, bei denen sich ein schmaler Ring locker sitzend auf einem breiteren Ring drehen lässt. Außerdem können Sie auch noch Freundschaftsringe, Stapelringe und Spitzenringe anfertigen. Keine Vorkenntnisse nötig.

Bitte mitbringen: Materialkosten: Wickelringe 30,00 € - 40,00 €, Spielringe ab 37,50 €, Freundschaftsringe 7,50 € - 37,00 €, Stapel- und Spitzenringe ab 7,50 € (Direkt vor Ort zu bezahlen)

Freundschafts- und Wickelringe aus Silber

Trendy Silberringe für Sie und Ihn

Renate Brandel-Motzel		20037
Dienstag, 3.5.2022	18.00 - 21.30 Uhr	
1 Abend	20,00 €	
Schule Heroldsberg	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: Freundschaftsringe ab 7,50 € bis 37,00 €, Wickelringe 30,00 € bis 40,00 € (Direkt vor Ort zu bezahlen)

Silberringe „de Luxe“

Luxuriöse Silberringe mit und ohne Stein

Renate Brandel-Motzel		20038
Montag, 16.5.2022	17.30 - 21.00 Uhr	
1 Abend	20,00 €	
Grundschule Eckenhaid	Werkraum	

Ringe mit Strukturen liegen nicht nur bei Eheringen im Trend, sondern sind auch bei silbernen Schmuckringen nicht mehr wegzudenken. In diesem Kurs lernen Sie neben den bekannten Hammerschlag-Oberflächen auch vielerlei andere Strukturoberflächen kennen. Sie gestalten mit den angebotenen strukturierten oder glatten Ringbändern Ihren ganz individuellen Silberring, den Sie zusätzlich mit echten oder synthetischen Edelsteinen (in vielen verschiedenen Farben vorrätig) 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 € - ca. 60,00 € pro Ring (Direkt vor Ort zu bezahlen)

Stapel-, Spiel- und Spitzenringe aus Silber

Renate Brandel-Motzel		20039
Dienstag, 28.6.2022	17.30 - 21.00 Uhr	
1 Abend	20,00 €	
Schule Heroldsberg	Werkraum	

Das ist 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 Galerieband in durchbrochener filigraner Spitzenoptik.

Bitte mitbringen: Materialkosten: Stackingringe je Ring 7,50 € - 14,00 €, Spielringe ab 37,50 €, Galeriespitze ca. 7,50 € - 21,00 €

Bitte denken Sie bei
**Eltern-
 Kind-Kursen**
 an die Angaben
 (Name u. Geb.-datum)
 Ihres Kindes!



Hase, Huhn & Co.
 Eltern-Kind-Spezial ab 8 Jahren

Gaby Ochner **20040**
Samstag, 19.3.2022 **14.00 - 17.00 Uhr**
1 Nachmittag **17,00 € (Erwachsener)**
13,00 € (Kind)
Grundschule Eckenhaid **Werkraum**

Gaby Ochner **20041**
Samstag, 26.3.2022 **14.00 - 17.00 Uhr**
1 Nachmittag **17,00 € (Erwachsener)**
13,00 € (Kind)
Grundschule Eckenhaid **Werkraum**

Gaby Ochner **20042**
Samstag, 2.4.2022 **14.00 - 17.00 Uhr**
1 Nachmittag **17,00 € (Erwachsener)**
13,00 € (Kind)
Grundschule Eckenhaid **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 Popcornschafe, Osterkarten und Anhänger, Hasengirlanden für Fenster und Raum, Löffelhasen, Eier aus unterschiedlichstem 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. Der Kurs wird als Kleingruppe mit max. 4 Erwachsenen plus Kind stattfinden.

Bitte mitbringen: Schere, Tube Uhu extra, Getränk, Materialkosten: 10 € pro Eltern-Kind-Team (vor Ort zu bezahlen)



Outdoor Kids
 "Frühling im Wald" ab 4 Jahren mit Begleitperson

Ute Koops **20043**
Freitag, 1.4.2022 **14.30 - 17.30 Uhr**
1 Nachmittag **12,00 € (Erwachsener)**
9,00 € (Kind)
Haupteingang Walderlebniszentrum Tennenlohe

Die Tiere sind wieder vom Winterschlaf erwacht und erleben den Frühling. Im Wald treffen wir auf Herrn und Frau Blaumeise und ihren Freund Ole. Mal sehen was uns da erwartet... Ein kreativer Erlebnismittag mit Geschichten, Naturerfahrung, Walderlebnisspielen und Lagerfeuer mit Stockbrot. Die Aktion ist outdoor: Bitte denken Sie an wetterangemessene Bekleidung und Taschenlampe. Treffpunkt Haupteingang WEZ Tennenlohe. 5 Tage vor der Veranstaltung erhalten Sie per Mail weitere Infos. Für Kinder ab 4 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen (Eltern, Großeltern, Paten, Tanten/Onkel etc.). Gemeinsame Unternehmungen stärken die Beziehung zum Kind.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, Vesper, Sitzkissen, Taschenlampe



Lesclub für Grundschul Kinder

2 Stunden **gebührenfrei** **20044**
Gemeindebücherei Eckental

Zwei Stunden Spiel und Spaß mit Büchern für Grundschul Kinder. Die Themen und Termine werden von der Bücherei noch bekanntgegeben.



Vorlesespaß

20-30 Minuten **gebührenfrei**
Gemeindebücherei 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. Die Termine werden bekannt gegeben.



Hurra, mein Papa liest (vor)!

Samstag, 21.5.2022 **10.00 - 14.00 Uhr**
1 Vormittag **gebührenfrei**
Gemeindebücherei Eckental



Alle begeisterten (Vor)-Lese-Papas sind zum zünftigen Weißwurstfrühstück mit dem Nachwuchs eingeladen. Solange der Vorrat reicht, gibt es Brezen, Weißwürste, alkoholfreies Bier und Apfelschorle für alle Männer, die mit Kindern in die Bücherei kommen. In der Gemeindebücherei können sich (vor-)lesewillige Väter mit passendem Lesestoff versorgen, ein Büchertisch mit Vorlese-Tipps steht bereit. Eingeladen sind alle Familien, auch ohne Büchereiausweis. Die Veranstaltung ist kostenlos, eine vorherige Anmeldung ist nicht nötig.



Lesezeichen!

Donnerstag, 31.3.2022 **19.00 - 21.00 Uhr**
1 Abend **gebührenfrei**
Gemeindebücherei 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.



Eckentaler Autorenlesung

Donnerstag, 28.4.2022 **18.30 - 21.00 Uhr**
1 Abend **gebührenfrei**
Gemeindebücherei Eckental



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

Schreibwerkstatt

Schreiben und vom Leben erzählen

Hanne Mausfeld / Ulrich Haas **20049**
Donnerstag, 10.3.2022 **18.00 - 20.30 Uhr**
5 Abende, monatlich **gebührenfrei**
Gemeindebücherei Eckental



Für alle, die Lust am Schreiben haben! In dieser Schreibwerkstatt können Sie es einfach mal ausprobieren. Termine sind auch einzeln buchbar. 10. März: Humor ist, wenn man trotzdem lacht... und wie bringt man oder frau die Leser zum Lachen; 7. April: Weißt Du noch wie wir... Anekdoten und Kurzgeschichten, die das Leben „schreibt“; 12. Mai: Vom Grünen und Blühen... und wir sprechen über Nature Writing - wie heute über Natur geschrieben wird; 23. Juni: Das wollte ich schon immer mal loswerden - Briefe schreiben - auch in der Literatur; 21. Juli: Wer will denn da gleich in die Luft gehen - Konflikte machen Figuren lebendig.
Bitte mitbringen: Stift, Notizblock

Naturkosmetik mit Bienenprodukten

Cremes und Salben selbst gemacht

Dr. Elke Frenzel, Dipl. Biologin

Freitag, 29.4.2022

1 Tag

Landwirtschaftliche Lehranstalten Triesdorf
(Tierhaltungsschule), Markgrafenstr. 1, Weidenbach

9.30 - 16.30 Uhr

83,50 €

L18104



Anmeldung nur über die VHS Unteres Pegnitztal

Vielleicht möchten Sie Ihre Freunde einmal mit einer selbstgemachten Creme überraschen? In diesem Kurs lernen Sie auf Grundlage fundierter Kenntnisse, eigene Körperpflegeprodukte herzustellen. Sie erfahren welches Werkzeug und welche Rohstoffe Sie benötigen und wie lange die selbst hergestellten Produkte haltbar sind. Im Kurs wird auch besprochen, welche rechtlichen Voraussetzungen Sie erfüllen müssen, damit Sie Ihre eigenen Produkte unter Umständen auch verkaufen dürfen. Hier werden im Wesentlichen die Vorgaben der Kosmetikverordnung erklärt. Auch die Praxis kommt nicht zu kurz: Jede/r TeilnehmerIn stellt eine eigene Creme, einen Lippenpflegestift und eine Salbe her, welche dann mit nach Hause genommen werden kann. In Zusammenarbeit mit den mittelfränkischen Volkshochschulen und den Landwirtschaftlichen Lehranstalten Triesdorf.

VHS-Gutschein als Geschenk!

Gutscheine erhalten Sie über einen gewünschten Betrag oder für einen konkreten Kurs.

Kultur

Vom Bienenwachs zur Kerze

Götz Reimold u. Matthias Gerdiken-Knoblach

Freitag, 25.3.2022

1 Tag

Tierhaltungsschule, Markgrafenstr. 1, Triesdorf

9.00 - 16.00 Uhr

108,50 €

22S8410



Anmeldung nur über die VHS Oberasbach

Ob gerollt, gezogen oder in einer im Kurs selbst erstellten Form gegossen, ob schlicht oder verziert, die grundlegenden Techniken werden gezeigt und von den KursteilnehmerInnen angewandt. Ihre Form und die Ergebnisse Ihrer Arbeit dürfen Sie selbstverständlich mit nach Hause nehmen. In Zusammenarbeit mit den mittelfränkischen Volkshochschulen und den Landwirtschaftlichen Lehranstalten Triesdorf.



Hier find' ich, was ich brauche.



Damit das so bleibt, halte ich mich an meine Geschäfte, Dienstleister und Handwerker vor Ort.

Unsere Region braucht nicht nur Händler, sondern auch Handelnde, die vor Ort etwas voranbringen.

Regionale Wirtschaftskreisläufe kommen heimischen Arbeitsplätzen, Vereinen, kommunalen und sozialen Angeboten zugute – und nicht zuletzt einem vielfältigen und interessanten Programm Ihrer Volkshochschule vor Ort!

Hier finden Sie nicht nur Qualität und faire Leistung: „Vor Ort handeln“ ist auch ein positiver Beitrag zu einem attraktiven Lebensumfeld.

Gut für mich, gut für uns alle!

VOR ORT HANDELN ist eine offene Initiative von Unternehmen und Kommunen im Raum zwischen Nürnberg und der Fränkischen Schweiz.

www.vor-ort-handeln.de





Gesundheit

ENTSPANNUNG / STRESSBEWÄLTIGUNG

NEU

Waldbaden

...ist mehr als ein Waldspaziergang

Sabine Adler	30001
Mittwoch, 13.7.2022	11.00 - 14.00 Uhr
1 Vormittag	13,50 €
Sportplatz Eckenhaid	

Es ist eine Kombination aus Bewegung, Meditation und Achtsamkeitsübungen. Wir nutzen alle Sinne, um die Heilkraft des Waldes aufzusaugen.

Bitte mitbringen: Wander- oder Sportschuhe mit Profil, bequeme Wanderkleidung, Sonnenschutz, Regenjacke und/oder Schirm, evtl. kleiner Rucksack, Getränk, kleines Handtuch und Sitzkissen

NEU

Waldbaden

entspannt - inspiriert – achtsam

Michaela Wild	30002
Freitag, 6.5.2022	16.00 - 18.00 Uhr
1 Nachmittag	13,50 €
Waldgebiet bei Heroldsberg	

Michaela Wild	30003
Sonntag, 8.5.2022	10.00 - 12.00 Uhr
1 Vormittag	13,50 €
Waldgebiet bei Heroldsberg	

Beim Waldbaden wird versucht, durch verschiedene Achtsamkeitsübungen eine Naturverbindung herzustellen um Stress abzubauen. Das langsame, bewusste Gehen und Einatmen der Waldatmosphäre trägt zur Entspannung und Wohlbefinden bei. Der Kurs findet in einer Kleingruppe mit max. 6 Personen statt. Detaillierte Informationen (Adresse/Treffpunkt, Ablauf etc.) erhalten Sie einige Tage vor dem Termin.

Bitte mitbringen: Festes Schuhwerk, Sitzunterlage, Getränk

WIEDER DA

Sonnenuntergangsmeditation

Margot Voigt	30004
Donnerstag, 7.7.2022	20.15 - 21.00 Uhr
Donnerstag, 14.7.2022	20.15 - 21.00 Uhr
Donnerstag, 21.7.2022	20.15 - 21.00 Uhr
3 Abende	11,50 €
Benzendorf Kirschgarten	

Wir leben in einer stressigen Zeit. Umso wichtiger ist es, sich ab und zu Ruhe zu gönnen, um wieder frische Energie aufzutanken. 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. Sie erhalten ein paar Tage vor dem ersten Kurstag eine genaue Wegbeschreibung zum Kirschgarten in Benzendorf.

Bitte mitbringen: (Yoga-)Matte, Decke, bequeme Kleidung



**VHS
ONLINE**
www.vhs-eckental.de

ONLINE

Bewusstes Atmen

Schultern, Nacken und Kiefer entspannen

Elke Rosenzweig	30005
Mittwoch, 27.4.2022	18.30 - 20.00 Uhr
4 Abende	30,00 €
Online – via Zoom	Infos dazu auf Seite 6

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. Ein ruhiger Raum, in dem Sie ungestört üben können, ist empfehlenswert!

Bitte bereitlegen: Matte, Decke, Socken, Nackenkissen

NEU

ONLINE

Atmen und entspannen

Intensivkurs

Elke Rosenzweig	30006
Samstag, 2.4.2022	9.30 - 12.00 Uhr
1 Vormittag	11,50 €
Online – via Zoom	Infos dazu auf Seite 6

Wie ein Seismograph reagiert der Atem sensibel auf alles, was innerlich und äußerlich bewegt, z. B. Freude, Stress, Schmerz und anstrengende, geistige Anforderungen. 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 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. Ein ruhiger Raum, in dem Sie ungestört üben können, ist empfehlenswert!

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

Wir suchen KursleiterInnen

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

Ein **kostenfreier Rücktritt** ist bis 7 Tage vor Kursbeginn möglich.

ONLINE Atem & Meditation

Doris Kessel 30007
Dienstag, 29.3.2022 19.00 - 19.45 Uhr
10 Abende 33,50 €
Online – via Zoom Infos dazu auf Seite 6

Der Atem ist ein unglaubliches Geschenk, um sich herunterzufahren, aufzutanken oder wieder in Balance zu kommen. Dazu werden Ihnen verschiedene Techniken aus dem Yoga gezeigt. Gemeinsam tauchen wir in Ihre entspannte Innenwelt ein und meditieren zusammen. Auch hier werden wir unterschiedliche Techniken ausprobieren, damit Sie herausfinden können, was Ihnen guttut und am besten hilft. Ein ruhiger Raum, in dem Sie ungestört üben können, ist empfehlenswert!
Bitte bereitlegen: (Yoga-)Matte, kuschelige Decke, Getränk

NEU ONLINE Den eigenen Flow finden

Doris Kessel 30008
Mittwoch, 30.3.2022 19.00 - 19.45 Uhr
10 Abende 37,50 €
Online – via Zoom Infos dazu auf Seite 6

Jeder Mensch hat seinen eigenen Rhythmus, seine eigene Vorgehensweise und seine eigene Geschwindigkeit. Wenn wir im Flow sind, verlieren wir kaum Energie. Nein, wir gewinnen sogar an Kraft und Ausdauer. So kann das Endergebnis mit Leichtigkeit erreicht werden. In diesem Kurs wollen wir das ultimative Flow-Gefühl in Ihnen reaktivieren und Vertrauen in Ihren eigenen Flow gewinnen. Damit alles im Alltag ein wenig fließender wird.

QiGong nach den 5 Wandlungsphasen

Im Freien

Magda Jakob-Schossor 30009
Sonntag, 15.5.2022 10.30 - 12.30 Uhr
1 Vormittag 10,00 €
Mittelschule Eckental Außengelände

Wir erlernen und üben eine kleine QiGong-Form, die auf der Lehre der 5 Wandlungsphasen aus der traditionellen chinesischen Philosophie basiert. Die Wandlungsphasen entsprechen den natürlichen Zyklen der Jahreszeiten. Die sanften, fließenden und schwingenden Bewegungen können zu mehr Achtsamkeit, innerer Ruhe, Harmonie und Entspannung führen. Die Übungen können unabhängig vom Alter und Trainingszustand erlernt und ausgeführt werden. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.
Bitte mitbringen: Bequeme, dem Wetter angepasste Kleidung, Sportschuhe, Socken

Entspannendes QiGong im Freien

Magda Jakob-Schossor 30010
Dienstag, 26.4.2022 18.30 - 20.00 Uhr
10 Abende 75,00 €
Mittelschule Eckental Außengelände

Dieser Kurs unter freiem Himmel ist für alle Qigong-Interessierten geeignet. Wir erlernen und praktizieren Übungen aus dem Medizinischen Qigong. Die sanften, fließenden und auch intensiven Bewegungen führen zu mehr Achtsamkeit, innerer Ruhe und Entspannung 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. Wir üben bei jedem Wetter, außer bei Sturm, starkem Regen oder Gewitter. Ausgefallene Stunden werden nachgeholt.
Bitte mitbringen: Bequeme, dem Wetter angepasste Kleidung, flache Schuhe oder Sportschuhe

QiGong

Am Vormittag

Cornelia Grob 30011
Mittwoch, 9.3.2022 9.00 - 10.30 Uhr
15 Vormittage 112,50 €
Interimsgebäude 1.OG Zi-Nr. 125

Am Abend

Cornelia Grob 30012
Mittwoch, 9.3.2022 18.00 - 19.30 Uhr
15 Abende 112,50 €
Interimsgebäude VHS 1. OG Zi-Nr. 124

QiGong als eine vorbeugende Methode zur Pflege der Gesundheit und Unterstützung bei der Genesung ist eine der Säulen 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: Matte, bequeme Kleidung, warme Socken/Gymnastikschuhe, Getränk

ONLINE Yoga mit QiGong Elementen

Für Geübte und Ungeübte (Präsenz + ab 3. Termin online)

Eva Eschler 30013
Montag, 7.3.2022 17.50 - 19.20 Uhr
11 Abende 74,50 €
Georg Hänfling Halle UG / online

Eva Eschler 30014
Montag, 7.3.2022 19.40 - 21.10 Uhr
11 Abende 74,50 €
Georg Hänfling Halle UG / online

„Yoga ist das Zur-Ruhe-Bringen der Gedanken im Geist“, QiGong eine meditative Bewegungsform aus der traditionellen chinesischen Medizin. Während Sie im Yoga in verschiedenen Positionen verweilen, kommen Sie durch QiGong in einen angenehmen „Flow“. Beides zusammen verhilft Ihnen zu mehr Ausgeglichenheit im Alltag und einem guten Körpergefühl. Und Sie verbessern nicht nur Ihre Beweglichkeit und Fitness, sondern fördern auch Ihr Wohlbefinden und fühlen sich entspannter - für mehr Gelassenheit in unserer schnelllebigen Zeit. Achtung, der Kurs startet mit zwei Präsenzterminen zum persönlichen Kennenlernen und wird ab dem 3. Kurstag online über Zoom stattfinden.
Bitte mitbringen: (Yoga-)Matte, bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Kissen

ONLINE Beweglichkeit & Entspannung mit Yoga

Swati Mandlekar 30015
Donnerstag, 10.3.2022 19.30 - 20.30 Uhr
12 Abende 60,00 €
Online – via Zoom Infos dazu auf Seite 6

Traditionelles Yoga wirkt sich positiv auf das körperliche und geistige Wohlbefinden aus. Die Yogastunde besteht aus Ganzkörperdehnungen, Atemübungen und geführter Meditation, die helfen, die ganztägige Müdigkeit von Körper und Geist zu entspannen und gleichzeitig die Muskeln zu stärken und die Flexibilität zu verbessern.
Bitte bereitlegen: (Yoga-)Matte, bequeme Kleidung

Yoga im Leben

...für Beweglichkeit von Körper und Geist

Sabine Dohlus		30016
Donnerstag, 10.3.2022	16.00 - 17.30 Uhr	
12 Nachmittage	90,00 €	
Interimsgebäude 1.OG	Zi-Nr. 123	

Das korrekte Üben von Yoga mit heranförenden Übungen und Asanas sowie deren Wiederholungen führt zu Körperwahrnehmung, Ausdauer, Stabilität und schafft Ausgeglichenheit und Kraft. Sinne und Aufmerksamkeit werden fokussiert. Das Immunsystem wird aktiviert und gestärkt.

Bitte mitbringen: (Yoga-)Matte, nur wenn vorhanden: 2 Yogaklötze, 1 Yogagurt

NEU Zeit für mich – Yoga

Christiane Frank		30017
Freitag, 18.3.2022	18.15 - 19.45 Uhr	
8 Abende	54,00 €	
Turnhalle Eschenau		

Christiane Frank		30018
Freitag, 8.7.2022	18.15 - 19.45 Uhr	
8 Abende	54,00 €	
Turnhalle Eschenau		

Ausgeglichen ins Wochenende starten mit Yoga für EinsteigerInnen / AnfängerInnen, Entspannung und Atemübungen. Eine gute Einheit, um Yoga kennenzulernen, fließende Übungen, langsam und konzentriert ausgeführt. Wir beginnen mit einer Atemübung und am Ende der Stunde schließen wir mit Entspannung ab.

Bitte mitbringen: (Yoga-)Matte, warme Socken, Sitzkissen, eventuell eine Decke

ONLINE Luna Yoga für Frauen

Für Fortgeschrittene

Iris Daschke		30019
Mittwoch, 9.3.2022	19.30 - 21.00 Uhr	
10 Abende	50,00 €	
Online – via Zoom	Infos dazu auf Seite 6	

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 bereitlegen: (Yoga-)Matte, kleines Kissen, Decke, warme Socken, Meditationskissen oder -bänkchen

Hatha-Yoga für Männer

Margot Voigt		30020
Montag, 14.3.2022	17.30 - 18.45 Uhr	
10 Abende	63,00 €	
Interimsgebäude VHS 1. OG	Zi-Nr. 124	

Warum ein Yoga-Kurs speziell für Männer? Der männliche Körper hat andere Anforderungen, daher werden in dieser Yogastunde die Übungen speziell auf den männlichen Körper abgestimmt. Yoga ist eine ganzheitliche Übungspraxis für einen beweglichen, gesunden Körper und für einen klaren, ruhigen Kopf bzw. Geist.

Bitte mitbringen: (Yoga-)Matte, Decke, bequeme Kleidung

Guten Morgen Yoga für Senioren

Susanne Schlund		30021
Montag, 7.3.2022	10.00 - 11.30 Uhr	
10 Vormittage	75,00 €	
Interimsgebäude VHS 1. OG	Zi-Nr. 124	

Durch die Achtsamkeit auf unsere Atmung fangen wir an den Körper zu fühlen. So können wir ganz bewusst den Körper dehnen und strecken. Sanft lösen wir durch behutsame Yogahaltungen Verklebungen in den Faszien. Der Körper kann sich dadurch ausrichten und Schmerzen können verschwinden. Durch die Konzentration auf den Körper kommt auch der Geist nach und nach zur Ruhe und wir lernen uns in tiefer Entspannung heilsam zu bewegen.

Bitte mitbringen: (Yoga-)Matte, evtl. Kniekissen / Meditationskissen, bequeme Kleidung

Yoga für Senioren 60+

Gisela Sonnenberg		30022
Donnerstag, 31.3.2022	10.00 - 11.30 Uhr	
10 Vormittage	75,00 €	
Interimsgebäude VHS 1. OG	Zi-Nr. 124	

Jede/r kann jederzeit mit Yoga beginnen - Yoga ist keine Frage des Alters. Senioren yoga 60+ ist als milde Yogapraxis für Menschen gedacht, die im Alter gesund und beweglich bleiben möchten. Mit sanften Übungen dehnen und kräftigen wir den Körper, mobilisieren die Gelenke und kräftigen die Muskeln. Dadurch kann das Körpergefühl verbessert und die Konzentration sowie der Gleichgewichtssinn gestärkt werden. Entspannungs- und Atemübungen bringen die Energie zum Fließen und die Gedanken zur Ruhe. Yoga kann helfen, das Wohlergehen zu erhalten und zu verbessern. Yoga 60+ hat nichts mit Leistung und Akrobatik zu tun. Jeder geht nur so weit in die Übung wie es ihm sein Körper erlaubt.

Bitte mitbringen: (Yoga-)Matte, bequeme Kleidung, Decke, bei Bedarf dicke Socken und Getränk, wenn vorhanden: Yogaklotz, Yogagurt

Klassisches Yoga / Hatha Yoga

Ein ganzheitlicher Weg für Körper und Geist

Karin Führ		30023
Mittwoch, 27.4.2022	19.00 - 20.30 Uhr	
12 Abende	80,00 €	
Gründlachhalle Heroldsberg	Nebenraum	

Klassisches Yoga nach Sri Yogendra ist ein ganzheitlicher Weg der Selbstentwicklung und berücksichtigt Körper, Geist und Seele. Durch gemeinsames Üben von Meditation, Körperbewegungen, Atemfluss sowie tiefer Entspannung werden Sinne und Körperfunktionen gefördert und die Geschmeidigkeit der Wirbelsäule erhalten. Mit einer regelmäßigen Yogapraxis entwickeln wir eine innere Haltung von Gleichmut und Gewaltfreiheit, basierend auf Achtsamkeit und Reflexion. Sie erfahren wirkungsvolle Unterstützung Ihrer Widerstandskraft (Resilienz) und Regeneration für Ihr Wohlbefinden, Ihre Lebensfreude, die Freude am eigenen und gemeinsamen Tun.

Bitte mitbringen: (Yoga-)Matte, bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Meditationskissen oder -bänkchen (alternativ zweite Decke)

Hatha-Yoga – Fließend, dynamisch

Für AnfängerInnen und Fortgeschrittene

Margot Voigt		30024
Dienstag, 8.3.2022	17.00 - 18.30 Uhr	
15 Abende	99,00 €	
Gründlachhalle Heroldsberg	Nebenraum	

Durch eine regelmäßige Yogapraxis wird generell die Beweglichkeit des Körpers gefördert, man fühlt sich aktiv und fit. Den einseitigen Belastungen des Alltags oder des Berufs wird mit verschiedenen Übungen entgegengewirkt und damit die Vitalität und Beweglichkeit verbessert. Ein weiterer positiver Effekt von Yoga ist, das zur Ruhe kommen und Entspannen. Im Alltag haben wir viele gleichzeitige Gedankenimpulse, die man als anstrengend und zerstreud empfinden kann. Diese beruhigen sich durch fließende und im Einklang mit der Atmung ausgeführten Yoga-Haltungen. Man gewinnt körperliche Kraft hinzu und die innere Balance zurück, denn Hatha-Yoga spricht Körper, Geist und Seele an.

Bitte mitbringen: (Yoga-)Matte, Decke, bequeme Kleidung

Online-Kurse / vhs.cloud

Sie benötigen lediglich ein Handy / Tablet / Laptop. Kamera und Mikrofon sind optional.

Wie funktioniert's?

» Infos auf Seite 6 oder www.vhs-eckental.de

Yoga zum Kennenlernen und zur Vertiefung

Claudia Lange Dienstag, 8.3.2022 13 Abende Vereinsraum Großgeschaidt	17.00 - 18.30 Uhr 87,00 €	30025
Claudia Lange Dienstag, 8.3.2022 13 Abende Vereinsraum Großgeschaidt	19.00 - 20.30 Uhr 87,00 €	30026
Claudia Lange Donnerstag, 10.3.2022 13 Abende Vereinsraum Großgeschaidt	17.00 - 18.30 Uhr 87,00 €	30027
Claudia Lange Donnerstag, 10.3.2022 13 Abende Vereinsraum Großgeschaidt	19.00 - 20.30 Uhr 87,00 €	30028

Unter qualifizierter Anleitung lernst du verschiedene Körperstellungen (Asanas) zu halten, damit deine Wirbelsäule gekräftigt und flexibel wird. Durch regelmäßiges Üben können Blockaden gelöst und Energie (Prana) wieder zum Fließen kommen. Tiefenentspannung, Atemübungen (Pranayama) und Meditation runden deine Yogastunde ab. Vielleicht kannst du schon bald wahrnehmen, wie du im Alltag konzentrierter oder gelassener wirst.

Bitte mitbringen: (Yoga-)Matte oder 2 Decken, bequeme Kleidung, Sitzkissen

NEU ONLINE Yoga zum Start ins Wochenende

Jutta Dorschner Freitag, 25.3.2022 6 Abende Online – via Zoom	17.30 - 19.00 Uhr 45,00 € Infos dazu auf Seite 6	30029
---	--	--------------

Yoga zum Start ins Wochenende und zur ganzheitlichen Gesundheitsförderung. Sie möchten Ihren Körper besser verstehen und muskuläre Dysbalance mit gezielter Yogapraxis entgegenwirken. Im Kurs werden gezielte Bewegungen zur Mobilisierung von Rücken, Knien, Hüfte, Wirbelsäule und anderen Alltagsbeschwerden sowie Entspannung und Atemtechniken angeboten.

Bitte bereitlegen: (Yoga-)Matte, Decke, warme Socken

Hatha-Yoga am Sonntag

Margot Voigt Sonntag, 13.3.2022 12 Vormittage Interimsgebäude VHS 1. OG	10.00 - 11.30 Uhr 90,00 € Zi-Nr. 124	30030
---	--	--------------

Durch eine regelmäßige Yogapraxis wird generell die Beweglichkeit des Körpers gefördert, man fühlt sich aktiv und fit. Den einseitigen Belastungen des Alltags oder des Berufs wird mit verschiedenen Übungen entgegengewirkt und damit die Vitalität und Beweglichkeit verbessert. Ein weiterer positiver Effekt von Yoga ist das zur Ruhe kommen und Entspannen. Im Alltag haben wir viele gleichzeitige Gedankenimpulse, die zerstreuend wirken können. Mit Yoga wirkt man diesem Zustand entgegen.

Bitte mitbringen: (Yoga-)Matte, Decke, bequeme Kleidung

Hatha-Yoga am Sonntag

Marga Drummer Sonntag, 20.3.2022 12 Vormittage Interimsgebäude VHS 1. OG	10.00 - 11.30 Uhr 90,00 € Zi-Nr. 123	30031
--	--	--------------

Yoga zur Stärkung des gesamten Rückens und für mehr Lebensqualität. Kräftigung und Dehnung des gesamten Körpers verbunden mit bewusster Atmung, helfen Verspannungen zu lösen. Das Üben in den Asanas führt zu mehr Beweglichkeit, Stabilität, Ausdauer sowie Ausgeglichenheit und Kraft. Die Asanas werden langsam ausgeführt, so dass du dir Zeit nehmen kannst, in deinen Körper hineinspüren und nur so weit zu gehen, wie es sich gut anfühlt.

Bitte mitbringen: (Yoga-)Matte, Decke, bequeme Kleidung

NEU ONLINE Yoga am Wochenende

Jutta Dorschner Samstag, 19.3.2022 6 Vormittage Online – via Zoom	10.00 - 11.30 Uhr 45,00 € Infos dazu auf Seite 6	30032
---	--	--------------

Yoga am Wochenende und zur ganzheitlichen Gesundheitsförderung. Sie möchten Ihren Körper besser verstehen und muskuläre Dysbalance mit gezielter Yogapraxis entgegenwirken. Im Kurs werden gezielte Bewegungen zur Mobilisierung von Rücken, Knien, Hüfte, Wirbelsäule und anderen Alltagsbeschwerden sowie Entspannung und Atemtechniken angeboten.

Bitte bereitlegen: (Yoga-)Matte, Decke, warme Socken

Klangyoga

Spezielle Yogastunde für Anfänger und Fortgeschrittene

Margot Voigt Donnerstag, 31.3.2022 5 Abende Interimsgebäude VHS 1. OG	17.30 - 19.00 Uhr 37,50 € Zi-Nr. 124	30033
Margot Voigt Sa., 9.4. / 23.4. / 4.6. / 18.6.2022 4 Vormittage Interimsgebäude VHS 1. OG	09.30 - 11.00 Uhr 30,00 € Zi-Nr. 124	30034

In dieser Yogastunde wird jede Übung mit Klangschalen begleitet. Man sollte sich ganz auf den Klang der Schalen einlassen und dabei entspannen.

Bitte mitbringen: (Yoga-)Matte, mehrere Decken, bequeme Kleidung

NEU Power Yoga Für Fortgeschrittene und Sportliche

Margot Voigt Freitag, 11.3.2022 8 Nachmittage Interimsgebäude VHS 1. OG	16.15 - 17.15 Uhr 40,00 € Zi-Nr. 124	30035
---	--	--------------

Dies ist eine herausfordernde Yogastunde mit kraftvoll-fließenden Übungen im Einklang mit dem Atemfluss. Bei dieser Stunde kommt man schon mal ins Schwitzen und ist daher nur für Fortgeschrittene ohne körperliche Einschränkungen geeignet, ebenso für sportliche Menschen mit einem gutem Herzkreislauf System.

Bitte mitbringen: (Yoga-)Matte, Decke, bequeme Kleidung



Volkstänze aus aller Welt für Jung und Alt

Für gute und fortgeschrittene TänzerInnen

Verena Wölfel		31001
Donnerstag, 10.3.2022	19.30 - 21.00 Uhr	
12 Abende	90,00 €	
Interimsgebäude VHS 1. OG	Zi-Nr. 124	

Gemeinsam lernen wir mit Spaß traditionelle Volkstänze aus verschiedenen Ländern kennen, wie z.B. Griechenland, Türkei, Bulgarien, Rumänien, Nord-Mazedonien, Serbien. Das Lerntempo wird der Gruppe angepasst. TeilnehmerInnen mit guter Tanzerfahrung und fortgeschrittene TänzerInnen sind in diesem Kurs willkommen. Lernziel: Verständnis für Tanzkulturen anderer Länder; Erlernen ungewohnter Rhythmen.

Bitte mitbringen: leichte Tanzschuhe

Orientalischer Tanz

Für AnfängerInnen und WiedereinsteigerInnen

Ursula Klein		31002
Mittwoch, 9.3.2022	17.45 - 19.15 Uhr	
10 Abende	75,00 €	
Interimsgebäude VHS 1. OG	Zi-Nr. 125	

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 tiefliegende 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: Matte, Gymnastikkleidung, Hüfttuch, Tanzschleier

Orientalischer Tanz

Für Fortgeschrittene

Andrea Dobusch		31003
Montag, 7.3.2022	20.00 - 21.30 Uhr	
13 Abende	97,50 €	
Interimsgebäude VHS 1. OG	Zi-Nr. 125	

Andrea Dobusch		31004
Freitag, 11.3.2022	15.45 - 17.15 Uhr	
13 Nachmittage	97,50 €	
Interimsgebäude VHS 1. OG	Zi-Nr. 125	

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

Ein
**kostenfreier
Rücktritt**

ist bis 7 Tage
vor Kursbeginn
möglich.

Body Move - 60 Minuten für mich!

Ursula Klein		31005
Mittwoch, 9.3.2022	19.30 - 20.30 Uhr	
10 Abende	50,00 €	
Interimsgebäude VHS 1. OG	Zi-Nr. 125	

...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: Matte, Gymnastikkleidung

Smovey®Walk: Mit Schwung zu mehr Fitness

Schnupperstunde!

Christina Fischer		31006
Mittwoch, 30.3.2022	17.00 - 19.00 Uhr	
1 Nachmittag	10,00 €	
Fitness- und Gesundheitspark (Trimm-Dich-Pfad) Eckental		

Christina Fischer		31007
Freitag, 1.7.2022	16.00 - 18.00 Uhr	
1 Nachmittag	10,00 €	
Fitness- und Gesundheitspark (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 durch Bewegung ins Schwingen gebracht werden. Zusammen machen wir eine Walking-Runde und stoppen an bestimmten Plätzen für ein kleines Smovey®OUTDOOR mit Übungen zur Kräftigung, Mobilisierung, aber auch Entspannung. Für Einsteiger und Könnler geeignet, da alle Übungen (auch während des Walkens) an jedes Fitness-Level angepasst werden können. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt.

Bitte mitbringen: Wetterangepasste Wander-/ Sportkleidung, feste Schuhe mit Profilsohle, kleiner Rucksack mit Getränk, Leihgebühr für Smovey®-Ringe 2 € / Kurstag (Direkt vor Ort zu bezahlen).

Kleiner Nordic Walking-Technik-Kurs

Für Schnelleinsteiger

Uschi Neumann		31008
Freitag, 20.5.2022	15.00 - 16.00 Uhr	
Freitag, 27.5.2022	15.00 - 16.00 Uhr	
Freitag, 24.6.2022	15.00 - 16.30 Uhr	
3 Nachmittage	16,00 €	
Wanderparkplatz an der B2 im Wald zwischen Heroldsberg und Klein-Großgeschaid beim „Blumenhändler“		

In 2 x 60-minütigen Schnupperstunden und einer letzten 90-minütigen Abschlussrunde auf Waldwegen im Nordic Walking Park Heroldsberg erfahren die TeilnehmerInnen, 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. Die Schrittlänge ist dabei jeweils angepasst an den Bewegungsumfang der Arme mit Unterstützung der Wirbelsäule. Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft und Koordination werden hier gleichzeitig trainiert und verbessert. Die Kursleiterin ist Nordic Walking Instructor beim Deutschen Nordic Walking Verband. Die dritte und letzte Abschlussstunde über 90 Minuten findet in Kalchreuth (Treffpunkt oberhalb des Fußballplatzes) statt. Bei schlechtem Wetter bitte Regenbekleidung oder es wird vor Ort die Stunde verschoben!

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Lauf-/Wanderschuhe, Nordic Walking Stöcke (Empfehlung Leki Response – gut und günstig) – ein paar „Notstöcke“ stehen zur Verfügung

Gesundheitswandern

“Let s go - jeder Schritt hält fit”

Sabine Adler	31009
Mittwoch, 11.5.2022	10.00 - 12.30 Uhr
5 Vormittage	56,00 €
Wandertafel am Eckenberg (zw. Forth und Eckenheid)	

Gesundheitswandern ist: BEWEGEN - ENTSPANNEN - BEGEGNEN. Die Kursleiterin ist eine vom Deutschen Wanderverband (DWW) zertifizierte Wanderführerin und zeigt Ihnen in diesem Kurs wie gut es tut, sich regelmäßig in der Natur zu bewegen. Es wird natürlich gewandert, aber das Besondere passiert unterwegs: An schönen Plätzen in der Natur werden wir gemeinsame Übungen durchführen, um behutsam die Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination zu trainieren, einzelne Muskelgruppen sanft zu kräftigen, den eigenen Körper besser kennen zu lernen und zu entspannen. Wir wandern 4-7 km, meist auf leichtem Gelände. Deshalb reicht eine durchschnittliche Kondition aus. Der Kurs richtet sich an alle, die körperlich fit bleiben oder werden wollen - ohne Leistungsdruck. Der Treffpunkt kann variieren.

Bitte mitbringen: Wander-/Sportschuhe mit Profil, bequeme Wanderkleidung, Sonnenschutz, Regenjacke und/oder Schirm, evtl. kleiner Rucksack und ein Getränk

Outdoor-Fitness

Fitness mit einfachen Mitteln

Christina Fischer	31010
Freitag, 25.3.2022	16.00 - 18.00 Uhr
1 Nachmittag	10,00 €
Fitness- und Gesundheitspark (Trimm-Dich-Pfad) Eckental	

Christina Fischer	31011
Freitag, 20.5.2022	16.00 - 18.00 Uhr
1 Nachmittag	10,00 €
Fitness- und Gesundheitspark (Trimm-Dich-Pfad) Eckental	

Wie wandle ich meinen Sonntagsspaziergang in ein Fitnessstraining um? Wie gestalte ich eine Übungsstunde im Freien? Wie nutze ich den Trimm-Dich-Pfad richtig? Es werden Übungen zur Kräftigung, Koordination, Gleichgewicht,.. gezeigt - geeignet für jedes „Fitnesslevel“! Genutzt werden die Geräte vom Trimm-Dich-Pfad, aber auch Stöcke, Baumstämme, Bänke und Wasserflaschen! Ein Workshop für alle, die outdoor selbst aktiv sein wollen. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt.

Bitte mitbringen: Wetterangepasste Kleidung und Schuhe, kleiner Rucksack mit Getränk, Stift, Notizblock

Fit around fifty

Fit in den besten Jahren

Christiane Frank	31012
Dienstag, 8.3.2022	19.10 - 20.10 Uhr
10 Abende	45,00 €
Turnhalle Eschenau	

Fit around fifty bietet Möglichkeiten, die Komponenten Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit zu kombinieren: Intervalltraining, Krafttraining mit und ohne Kleingeräten, 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

Christiane Frank	31013
Freitag, 11.3.2022	17.00 - 18.00 Uhr
10 Abende	45,00 €
Turnhalle Eschenau	

Abwechslungsreiches Ganzkörpertraining mit einem leichten Aufwärmprogramm und einem kleinen Cool-down am Ende der Einheit. Geeignet für Jedermann.

Bitte mitbringen: Matte, Sportbekleidung, Handtuch, Getränk

Konditionstraining / Gymnastik / Powerfitness

Martina Salzmann	31014
Montag, 7.3.2022	18.00 - 19.00 Uhr
15 Abende	67,00 €
Sportheim ASV Forth	

Es wird die Körpermuskulatur gekräftigt und gedehnt, sowie ein spezielles Problemzonenstraining für Bauch, Beine, Po und Rücken durchgeführt. Dabei werden Kondition und Beweglichkeit aufgebaut und verbessert.

Bitte mitbringen: Matte, feste Turnschuhe, Handtuch, Getränk

Box-Workout

Christiane Frank	31015
Dienstag, 8.3.2022	18.00 - 19.00 Uhr
10 Abende	45,00 €
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 geeignet für absolute Sportneulinge).

Bitte mitbringen: Matte, feste Turnschuhe, Getränk



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

HIIT – High Intensity Interval Training

45 Minuten Training

Simone Sörgel		31016
Mittwoch, 9.3.2022	17.15 - 18.00 Uhr	
12 Abende	40,00 €	
Turnhalle Eschenau		

60 Minuten Training

Simone Sörgel		31017
Mittwoch, 9.3.2022	18.15 - 19.15 Uhr	
12 Abende	53,00 €	
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. Eine Grundfitness sollte vorhanden sein.

Bitte mitbringen: Matte, Sportbekleidung, Handtuch, Getränk

Ganzheitliches Muskeltraining

Clemens Heinermann		31018
Montag, 7.3.2022	17.15 - 18.15 Uhr	
16 Abende	71,50 €	
Turnhalle Eschenau		

Clemens Heinermann		31019
Montag, 7.3.2022	18.30 - 19.30 Uhr	
16 Abende	71,50 €	
Turnhalle Eschenau		

Im Vordergrund steht die Kräftigung der gesamten Muskulatur mit besonderem Schwerpunkt auf die wirbelsäulenstabilisierende Muskulatur.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, Getränk

Stay fit – Ganzheitliches Muskeltraining

Dagmar Rienecker		31020
Montag, 7.3.2022	18.30 - 20.00 Uhr	
15 Abende	129,00 €	
3-fach-Turnhalle	Kraftraum	

Ganzheitliches Training im Zirkel, an 12 - 15 individuell zusammengestellten Stationen an Fitnessgeräten, mit Theraband oder anderen Kleingeräten zur Verbesserung der Kondition und allgemeinen Stärkung der Muskulatur. Der Kurs findet in einer Kleingruppe mit maximal 7 Personen statt.

Bitte mitbringen: Handtuch

AROHA, AROHA-Stick und Short Sticks

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Monika Klebes		31021
Freitag, 11.3.2022	17.45 - 18.45 Uhr	
15 Abende	75,00 €	
Georg Hänfling Halle UG		

Monika Klebes		31022
Freitag, 11.3.2022	19.00 - 20.00 Uhr	
15 Abende	75,00 €	
Georg Hänfling Halle UG		

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



Pilates

Hybridkurs (Präsenz + online)

Paulina Feiler		31023
Donnerstag, 17.3.2022	17.45 - 18.45 Uhr	
10 Abende	45,00 €	
Georg Hänfling Halle UG		

Paulina Feiler		31024
Donnerstag, 17.3.2022	19.00 - 20.00 Uhr	
10 Abende	45,00 €	
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. Es sind keine Vorkenntnisse nötig und es ist für jedes Alter geeignet. Dieser Kurs ist ein Hybridkurs -> Die Teilnahme ist in Präsenz und online möglich.

Bitte mitbringen: Matte, Sportbekleidung, Handtuch, rutschfeste Socken



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

Bei **gesundheitlichen Einschränkungen**

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

Bauch, Beine, Po für Mamas mit Baby

Eva Jaekel **31025**
Freitag, 11.3.2022 **10.00 - 10.45 Uhr**
10 Vormittage **33,50 €**
Gleis 3 Halle

Eva Jaekel **31026**
Freitag, 11.3.2022 **11.00 - 11.45 Uhr**
10 Vormittage **33,50 €**
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: Matte, Sportbekleidung, Turnschuhe

NEU

Babymassage nach Frédérick Leboyer

Ab 6. Woche bis 3 Monate

Katharina Ertel **31027**
Mittwoch, 27.4.2022 **9.15 - 10.15 Uhr**
6 Vormittage **48,00 € (Erwachsener)**
Interimsgebäude 1.OG **Zi-Nr. 124**

Katharina Ertel **31028**
Mittwoch, 22.6.2022 **9.15 - 10.15 Uhr**
6 Vormittage **48,00 € (Erwachsener)**
Interimsgebäude VHS 1. OG **Zi-Nr. 124**

Ab 4. Monat bis 6. Monat

Katharina Ertel **31029**
Mittwoch, 27.04.2022 **10.30 - 11.30 Uhr**
6 Vormittage **48,00 € (Erwachsener)**
Interimsgebäude VHS 1. OG **Zi-Nr. 124**

Katharina Ertel **31030**
Mittwoch, 22.6.2022 **10.30 - 11.30 Uhr**
6 Vormittage **48,00 € (Erwachsener)**
Interimsgebäude VHS 1. OG **Zi-Nr. 124**

Alles beginnt mit der Berührung. Leboyer geht davon aus, dass es ein Urbedürfnis von Kindern ist, berührt und gestreichelt zu werden. Dazu eignet sich bestens eine Massage. Das Besondere der traditionellen indischen Babymassage ist es, dass sie sowohl beruhigend als auch belebend wirken kann. Dabei werden unter anderem erste Yogaelemente erlernt. Die Entspannung für Mutter und Kind aber auch die non-verbale Kommunikation stehen hierbei im Mittelpunkt. In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt diese besondere Art der Massage kennen und anzuwenden. Ist die Sicherheit erlernt und lässt man sich vollends auf sein Kind ein, gleicht diese Massage einem Tanz der Hände. Der Kurs findet am Boden sitzend statt. Vor dem Kurs erhalten Sie von der Dozentin noch eine Mail mit allen Infos. Der Kurs findet in einer Kleingruppe mit max. 5 Mamas mit Babys statt.

Bitte mitbringen: (Yoga-)Matte, Handtuch oder Molton, kleine Decke für das Baby, warme Socken für Mama und Kind, Massageöl (pflanzlich, kaltgepresst), bequeme Kleidung

FUNKTIONSGYMNASTIK

Funktionelles Muskeltraining

Irmgard Neuner **31101**
Freitag, 11.3.2022 **18.00 - 19.00 Uhr**
15 Abende **75,00 €**
3-fach Turnhalle

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

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Sportbekleidung, -schuhe

Bleib fit - mach mit

Irmgard Neuner **31102**
Dienstag, 8.3.2022 **15.00 - 15.45 Uhr**
15 Nachmittage **50,00 €**
Turnhalle Eckenhaid

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, Stuhlkissen

Aktiv und Vital – Funktionsgymnastik 60 +

Auf und mit dem Stuhl sowie Koordinationsübungen

Monika Klebes **31103**
Dienstag, 8.3.2022 **10.45 - 11.45 Uhr**
15 Vormittage **75,00 €**
Interimsgebäude VHS 1. OG **Zi-Nr. 124**

Bleiben/werden Sie aktiv mit Funktionsgymnastik. Ein Ganzkörpertraining für alle, die nicht (mehr) am Boden liegend trainieren können. Die Übungen - von Kopf bis Fuß - werden im Stand oder im Sitzen durchgeführt. Es kommen außerdem Kleingeräte zum Einsatz. Der Stuhl dient in erster Linie als Hilfs- und Stützmittel. Entspannungsübungen aus der Progressiven Muskelentspannung, dem QiGong oder kurze Fantasiereisen beenden die Stunde. Ziele der Funktionsgymnastik: Aktivierung der Beweglichkeit aller Gelenke, Lockerung, Kräftigung und Dehnung der Muskulatur. Koordinatives Training zur Sturzprohylaxe, Verbesserung von Körpergefühl und mehr Lebensfreude, Stressabbau durch Entspannungsübungen.

Bitte mitbringen: Rutschfeste (Trainings)-schuhe oder Stopper-Socken, Handtuch, Getränk

Bodytraining

Funktionsgymnastik

Irmgard Neuner **31104**
Donnerstag, 10.3.2022 **9.00 - 10.00 Uhr**
15 Vormittage **66,00 €**
Sportheim ASV Forth **Halle**

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

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Sportbekleidung, -schuhe

Power Body

Funktionsgymnastik

Irmgard Neuner **31105**
Mittwoch, 9.3.2022 **9.30 - 10.30 Uhr**
15 Vormittage **66,00 €**
Sportheim ASV Forth **Halle**

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: Matte, bequeme Sportbekleidung, -schuhe

Funktionelle Schongymnastik

Helmuth Kraus **31106**
Dienstag, 15.3.2022 17.30 - 18.30 Uhr
13 Abende 58,00 €
Sportheim ASV Forth Halle

Helmuth Kraus **31107**
Dienstag, 15.3.2022 18.45 - 19.45 Uhr
13 Abende 58,00 €
Sportheim ASV Forth Halle

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

Bitte mitbringen: Matte, Nackenkissen, warme Socken, Theraband

Ganzheitliches Beckenbodentraining

Übungskurs

Ursula Klein **31108**
Montag, 21.3.2022 17.45 - 19.15 Uhr
5 Abende 37,50 €
Interimsgebäude VHS 1. OG Zi-Nr. 125

Dieses Angebot richtet sich an Frauen in jedem Alter, die mehr über ihren Beckenboden wissen möchten, ihn erspüren und bewusst aktivieren wollen. Regelmäßiges Beckenbodentraining hilft nicht nur bei Inkontinenzbeschwerden und Rückbildungsproblemen nach Geburten, es schenkt erholsamen Schlaf, regt die Gehirnaktivität an, entlastet den Rücken und ist nicht zuletzt eine Bereicherung für ein erfülltes Liebesleben. Im Kurs werden neben verschiedenen Trainingsübungen Themenschwerpunkte behandelt, wie Einfluss auf Haltung und Rücken, Einbinden der Atmung, Einsatz im Alltag und beim Sport. Die Teilnahme am ersten Kurstag ist wünschenswert.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, warme Socken, kleines Handtuch, Stift und Notizblock

Osteoporosegymnastik

Inka Wagner **31109**
Dienstag, 8.3.2022 11.30 - 12.30 Uhr
16 Vormittage 71,50 €
Sportheim ASV Forth Halle

Sie haben Osteoporose oder sind Osteoporose gefährdet? Das heißt, dass Ihre Knochen zu schnell und zu viel Substanz verlieren und dadurch leicht brechen können. 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: Matte, Turnschuhe, 1 Theraband

Kurse zur
**Persönlichkeits-
 entwicklung &
 Psychologie**
 finden Sie im Bereich
 Gesellschaft.

ERKRANKUNGEN / PRÄVENTION

Dornmethode

Gesunder Rücken und Gelenke

Anna Velisek **32001**
Mittwoch, 4.5.2022 18.00 - 21.00 Uhr
1 Abend 15,00 €
Interimsgebäude VHS 1. OG Zi-Nr. 123

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

NEU

Schulter und Nacken Yoga

Margot Voigt **32002**
Samstag, 12.3.2022 10.00 - 11.00 Uhr
10 Vormittage 50,00 €
Interimsgebäude VHS 1. OG Zi-Nr. 124

Wer kennt das nicht? Verspannter, schmerzender Nacken, Bewegungseinschränkungen in den Schultern und Schulterblättern oder gar Schmerzen. In dieser Unterrichtsstunde werden Übungen für die Nackenmuskulatur zur Lockerung und Dehnung praktiziert. Ebenso werden Übungen für den Schultergürtel angeboten. Diese sollen die Beweglichkeit und Kräftigung fördern. Denn eine gute Muskulatur kann vielen Beschwerden entgegenwirken. Zum Ausklang der Stunde gibt es noch eine Entspannung.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, bequeme Kleidung

Wege aus dem Schmerz in die Leichtigkeit

Bernd Uhlich **32003**
Samstag, 7.5.2022 10.00 - 17.00 Uhr
1 Tag 35,00 €
Interimsgebäude VHS 1. OG Zi-Nr. 123

Hallux valgus -Arthrose - Ischias - Rücken - Frozen shoulder - Nacken, verschiedenste Symptome haben oft die gleiche Ursache: Lang anhaltend blockierte Energie, ein immer mehr zusammengekrampfter Körper, falsche Bewegungsmuster, Stress statt Entspannung. In China sagt man: „Schmerz ist der Schrei des Qi nach Fließen.“ Finden wir zurück zu natürlicher Haltung, zu freier Bewegung, zu all dem, was wir mühelos als Kinder konnten, hat der Körper beste Chancen, gesund und schmerzfrei zu werden. Der Kurs verbindet Methoden wie Spiraldynamik, Trager, Feldenkrais mit den jahrzehntelangen Erfahrungen des Qi Gong-Dozenten.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, Stift, Notizblock

NEU

Workshop zur Stressreduktion

Margot Voigt **32004**
Samstag, 26.3.2022 10.00 - 12.00 Uhr
Samstag, 14.5.2022 10.00 - 12.00 Uhr
Samstag, 2.7.2022 10.00 - 12.00 Uhr
3 Vormittage 30,00 €
Interimsgebäude VHS 1. OG Zi-Nr. 124

In diesem Workshop (3 Teile) erhalten Sie am ersten Tag einen Einblick wie Stress entsteht. Sie erfahren, was bei Dauerstress im Körper passiert und welcher Prozess dabei bereits abläuft, bevor Sie die Anzeichen dazu spüren und welche Auswirkungen dies auf das Nervensystem hat. Sie erhalten Vorschläge zur Prävention und wie man bei anfänglichen Anzeichen entgegenwirken kann. Am zweiten Tag lernen Sie Yoga- und Atemübungen (Praxis und Theorie) kennen. Im dritten Teil geht es um Entspannungsmethoden (Praxis und Theorie) und wir machen gemeinsam eine kleine geführte Klangreise.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, bequeme Kleidung, Stift, Notizblock

„Ich hab’ Rücken“

Seminar Vitametrik-Methode

Reinhardt Wurzel	32005
Montag, 14.3.2022	19.30 - 20.45 Uhr
1 Abend	6,00 €
Interimsgebäude VHS 1. OG	Zi-Nr. 123

Vitametik – Gesundheitsprävention für Wirbelsäule und Nervensystem. Im Seminar erfahren Sie: Die Bedeutung von Wirbelsäule und Nervensystem; Welche Möglichkeiten mir die Vitametrik bietet. 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 Schmerzsymptomatiken vorgenannter Bereiche ein wie Schwindel, Kopfschmerz, HWS-Blockaden, Ischias - und erklärt Maßnahmen gegen Beschwerden und für eine dauerhafte Gesundheit.

Sicher beim Gehen und Stehen – für Senioren

Elke Lintl-Schweiger	32006
Dienstag, 26.4.2022	10.00 - 10.45 Uhr
Dienstag, 3.5.2022	10.00 - 10.45 Uhr
2 Vormittage	15,00 €
Interimsgebäude VHS 1. OG	Zi-Nr. 123

Senioren aufgepasst – 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 selbständig versorgen können. Werden Sie aktiv - egal zu welchem Zeitpunkt, dafür ist es nie zu spät. Wir trainieren gemeinsam Ihr Gleichgewicht, verbessern Ihre Beweglichkeit und bauen Ihre Muskulatur auf. Voraussetzung: Ihr guter Wille, für Ihre sturzfreie Zukunft zu sorgen.

Bitte mitbringen für Tag 2: Bequeme Kleidung, feste Schuhe (Turnschuhe o.ä.), Jacke usw. (witterungsabhängig, da wir evtl. auch ins Freie gehen werden).

Handakupressur

Selbstmassage

Anna Velisek	32007
Montag, 4.4.2022	18.00 - 21.00 Uhr
1 Abend	13,50 €
Interimsgebäude VHS 1. OG	Zi-Nr. 123

Reflexzonenmassage ist mehr als nur eine Massage. Sie strebt die Stimulierung ausgewählter Punkte des Meridiansystems an, die mit anderen Körperbereichen in Verbindung stehen. Sie erhalten einen Überblick über Organzonen und Akupressurpunkte an der Hand. Der Kurs umfasst Theorie und praktische Übungen mit Massagieren, Magneten, Farben, Pflanzen und ihre Wirkung auf den Körper nach der 5 Elementen Lehre. Die Massage eignet sich zur Selbstbehandlung und kann damit zur Gesundheitsvorsorge beitragen.

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

Makuladegeneration

Ist das wirklich nur eine Frage des Alters?

Elke Lintl-Schweiger	32008
Donnerstag, 17.3.2022	18.00 - 19.30 Uhr
1 Abend	11,00 €
Interimsgebäude VHS 1. OG	Zi-Nr. 121

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.

Grauer Star – Katarakt

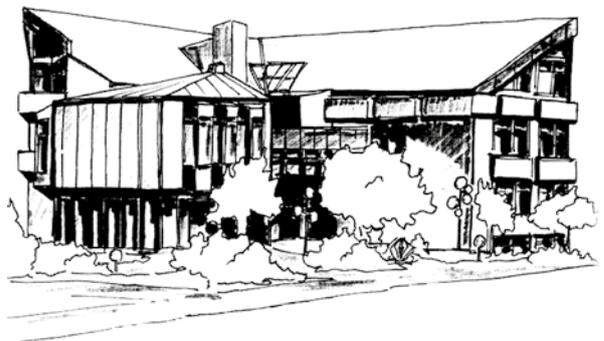
Elke Lintl-Schweiger	32009
Donnerstag, 24.3.2022	18.00 - 19.30 Uhr
1 Abend	11,00 €
Interimsgebäude VHS 1. OG	Zi-Nr. 121

Katarakt - betrachtet unter naturheilkundlichen Aspekten. 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

Elke Lintl-Schweiger	32010
Donnerstag, 7.4.2022	18.00 - 19.30 Uhr
1 Abend	11,00 €
Interimsgebäude VHS 1. OG	Zi-Nr. 121

Glaukom - betrachtet unter naturheilkundlichen Aspekten. 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.



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



WIEDER DA Frühlingskräuterführung

Die grüne Kraft am Wegesrand

Waltraud Zimmermann **33001**
Freitag, 8.4.2022 14.00 - 17.00 Uhr
1 Nachmittag 13,50 €
Treffpunkt: Parkplatz an der Kirche in Hetzles

Auf dieser Wildkräuterführung lernen wir die Frühlingskräuter kennen und erkennen. Ihre grünen Kräfte unterstützen den Stoffwechsel und die Entschlackung. Sie spenden uns Vitalität und Energie. Wir sammeln und probieren die Wildkräuter vom Wegesrand.

Bitte mitbringen: Körbchen, Schere/Messer, Brettchen, Tasse/Becher

WIEDER DA Frühlingskräuterführung

Essbare Blätter

Waltraud Zimmermann **33002**
Montag, 9.5.2022 14.00 - 17.00 Uhr
1 Nachmittag 13,50 €
Treffpunkt: Parkplatz an der Kirche in Hetzles

Endlich ist es soweit, aus den Knospen sind Blätter geworden. Wir kosten verschiedene Blätter von Pflanzen am Wegesrand, der Wiese und von Bäumen. Es gibt viel zu entdecken und zu probieren.

Bitte mitbringen: Körbchen, Schere/Messer, Brettchen, Tasse/Becher

NEU Sommerkräuterführung

Heilkräuter erkennen und sammeln

Waltraud Zimmermann **33003**
Donnerstag, 23.6.2022 14.00 - 17.00 Uhr
1 Nachmittag 13,50 €
Treffpunkt: Wanderparkplatz Oberrüssellbach

Der Juni ist da und die Kräuterapotheke der Natur hat wieder ihre Pforten geöffnet. In jedem Kraut am Wegesrand steckt eine Heilkraft. Um diese nutzen zu können ist es wichtig diese Pflanzen zu erkennen, damit wir nach dem Sammeln die Kräuter mit gutem Gewissen verwenden können.

Bitte mitbringen: Körbchen, Schere/Messer, Brettchen, Tasse/Becher

NEU Sommerkräuterführung

Natürlicher Insektenschutz

Waltraud Zimmermann **33004**
Montag, 4.7.2022 14.00 - 17.00 Uhr
1 Nachmittag 13,50 €
Treffpunkt: Wanderparkplatz Oberrüssellbach

Insekten gehören zu einem intakten Ökosystem, aber wenn sie uns plagen ist es hilfreich Kräuter zu kennen um sie abzuwehren ohne ihnen zu schaden. Hat uns doch mal eines gestochen, kann uns das richtige Kraut den Juckreiz lindern.

Bitte mitbringen: Körbchen, Schere/Messer, Brettchen, Tasse/Becher

NEU ONLINE Frühlings-Ostermenü

Petra Braun-Lichter **33005**

Montag, 4.4.2022 18.00 - 20.15 Uhr
1 Abend 13,00 €
Online – via Zoom Infos dazu auf Seite 6

Ein tolles außergewöhnlich leckeres Menü. Wir begrüßen den Frühling mit Leichtigkeit. Die ersten Kräuter zeigen Ihre Spitzen und wir nutzen Ihren Schwung. Menü: Kohlrabi-Krabben-Suppe mit Kerbel, Zander mit Kräuter-Gemüse Topping, Quark-Beeren-Törtchen mit Rhabarber-Kompott. Sie erhalten ein paar Tage vorher die Einkaufsliste der Zutaten.



NEU ONLINE Spargel für jede Gelegenheit

Petra Braun-Lichter **33006**

Montag, 16.5.2022 18.00 - 20.15 Uhr
1 Abend 13,00 €
Online – via Zoom Infos dazu auf Seite 6

In der Spargelzeit gibt es Spargel zu jeder Gelegenheit, denn viel zu schnell ist die köstliche Zeit herum. Das Frühlingsgemüse ist so vielseitig. Menü: Spargelsalat mit Lachs und Gewürzdressing, Mandel-Crêpe mit Spargel und Blitzhollandaise, Spargel-Erdbeersalat

NEU Geburtstagsbrunch

Kerstin Sallet **33007**

Samstag, 19.3.2022 10.00 - 14.00 Uhr
1 Abend 20,00 €
Grundschule Forth Küche

Wir bereiten leckere Gerichte zu, die man bereits am Vortag zubereiten kann. Somit haben Sie bei der Einladung keinen Stress und können sich ganz den Gästen widmen. Von Herzhaften bis zum süßen Dessert und Kuchen wird alles dabei sein.

Bitte mitbringen: Schürze, 2 Geschirrtücher, Einmalmaske, Einmalhandschuhe, Frischhaltebox, Getränk, Materialkosten von 11,00 € (Direkt vor Ort zu bezahlen)

Sushi einmal anders

Kerstin Sallet **33008**

Freitag, 18.3.2022 17.30 - 22.00 Uhr
1 Abend 22,50 €
Grundschule Forth Küche

Heute bereiten wir Sushi für ein Buffet zu. Sushi ist nicht nur roher Fisch, sondern kann ebenso vegetarisch und auch aus gegarten Zutaten hergestellt werden. Wir werden heute ganz besondere Sushi herstellen, wie z. B.: California Rolls, Nudel-Gemüse-Sushi, Sushi mit grünem Spargel, mit Käse, mit Shrimps und Kaviar, auch süße Sushis als Dessert werden nicht fehlen.

Bitte mitbringen: Schürze, 2 Geschirrtücher, Einmalmaske, Einmalhandschuhe, Frischhaltebox, Getränk, Materialkosten von 11,00 € (Direkt vor Ort zu bezahlen)

NEU Mediterrane Küche

Kerstin Sallet **33009**

Donnerstag, 19.5.2022 18.00 - 22.00 Uhr
1 Abend 20,00 €
Schule Heroldsberg Küche

Die mediterrane Küche ist äußerst gesund, gut für Herz und Kreislauf und zudem noch sehr lecker. Viel Gemüse, ein bisschen Fleisch und Fisch zeichnet diese Küche aus.

Bitte mitbringen: Schürze, 2 Geschirrtücher, Einmalmaske, Einmalhandschuhe, Frischhaltebox, Getränk, Materialkosten von 9,00 € (Direkt vor Ort zu bezahlen)

NEU Karibische Highlights

Kerstin Sallet **33010**
Montag, 23.5.2022 **18.00 - 22.00 Uhr**
1 Abend **20,00 €**
Grundschule Forth **Küche**

Keine Urlaubsreise in den letzten Monaten? Dann reisen wir Kulinarisch! Fleisch, Fisch, Obst und Gemüse, gewürzt mit einem Hauch Exotik zeichnen die karibische Küche aus. Lassen Sie sich verzaubern von einem Papayasalat mit Früchten, ein Bananen-Hähnchen-Ragout, einer kreolischen Fleischpfanne um einiges zu nennen.

Bitte mitbringen: Schürze, 2 Geschirrtücher, Einmalmaske, Einmalhandschuhe, Frischhaltebox, Getränk, Materialkosten von 10,00 € (Direkt vor Ort zu bezahlen)

NEU Die Küche Thailands

Kerstin Sallet **33012**
Mittwoch, 18.5.2022 **18.00 - 22.00 Uhr**
1 Abend **20,00 €**
Schule Heroldsberg **Küche**

...eine der besten der Welt! Heute kochen wir eine Kokossuppe mit Huhn und Shrimps, Pad Thai, „das“ Nudelgericht Thailands, verschiedene Currys mit Rind und Huhn und weitere Leckereien.

Bitte mitbringen: Schürze, 2 Geschirrtücher, Einmalmaske, Einmalhandschuhe, Frischhaltebox, Getränk, Materialkosten von 9,00 € (Direkt vor Ort zu bezahlen)

NEU Zu Gast in Vietnam

Kerstin Sallet **33011**
Donnerstag, 24.3.2022 **18.00 - 22.00 Uhr**
1 Abend **20,00 €**
Grundschule Forth **Küche**

Der Vietnamesische startet mit einer „Pho“ - einer traditionellen Suppe in den Tag. Eine gute „Pho“ zu kochen ist gar nicht so schwer. Heute werden wir mit einer Pho beginnen und ihren zahlreichen Variationsmöglichkeiten. Des weiteren bereiten wir Glücks- und Frühlingsrollen zu, Hähnchen mit Ingwer und Zitronengras, Schweinelende mit Cashewnüssen und Ananas. Ein Dessert wird natürlich auch nicht fehlen.

Bitte mitbringen: Schürze, 2 Geschirrtücher, Einmalmaske, Einmalhandschuhe, Frischhaltebox, Getränk, Materialkosten von 9,00 € (Direkt vor Ort zu bezahlen)

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

Gesundheit

Bio
MARKT

Ihr Biomarkt in der Region

BIO-MARKT ECKENTAL

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

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

NEU **Thailändische Küche – leicht gemacht**

Amporn Walker **33013**
Donnerstag, 23.6.2022 18.00 - 22.00 Uhr
1 Abend 20,00 €
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, 2 Geschirrtücher, Einmalmaske, Einmalhandschuhe, Frischhaltebox, Getränk, Messer, Materialkosten von 13,00 € (Direkt vor Ort zu bezahlen)

NEU **Empanadas**

Eine argentinische Spezialität

Virginia García Leiva **33014**
Freitag, 29.4.2022 18.00 - 21.00 Uhr
1 Abend 17,00 €
Schule Heroldsberg Küche

Empanadas sind ein wichtiger Teil Argentiniens. Sie werden unterschiedliche Sorten und die wichtigsten Zutaten kennenlernen, mit welchen wir die traditionellen Empanadas zubereiten: Fleisch, Mais, Schinken und Käse auch für eine vegetarische Variante. Da Wein ebenfalls eine wichtige Rolle spielt, werden wir am Ende des Seminars ein Gläschen Malbec zu unseren leckeren Empanadas genießen.

Bitte mitbringen: Schürze, Behälter, 2 Küchentücher, Einmalmaske, Einmalhandschuhe, Frischhaltebox, Getränk, Materialkosten von 12,00 € (Direkt vor Ort zu bezahlen)

NEU **Cocinemos en español!**

Spanisch sprechen und genießen

Virginia García Leiva **33015**
Samstag, 25.6.2022 10.00 - 13.00 Uhr
1 Abend 17,00 €
Grundschule Forth Küche

In diesem Spanisch-Kochkurs bereiten Sie mit einer Argentinierin ein 3-Gänge-Menü zu, mit Zutaten und Rezepten aus Lateinamerika und Spanien. Sie begeben sich auf eine kulinarische Reise und vertiefen/festigen gleichzeitig Ihre Spanisch Kenntnisse. Die Dozentin ist Muttersprachlerin und wird Sie in die wunderbare Küche Ihres Heimatlandes entführen. Dieser Kurs ist geeignet für alle Personen mit guten Spanisch Grundkenntnissen – trauen Sie sich!

Bitte mitbringen: Schürze, Behälter, 2 Küchentücher, Einmalmaske, Einmalhandschuhe, Frischhaltebox, Getränk, Materialkosten von 12,00 € (Direkt vor Ort zu bezahlen)

Bitte
**eigenes
Essgeschirr**
(Teller, Gabel, Messer)
mitbringen.

NEU **Südindisches Gericht: Uttapam**

Dr. Yamini Avadhut **33016**
Donnerstag, 17.3.2022 18.00 - 22.00 Uhr
1 Abend 20,00 €
Schule Heroldsberg Küche

In diesem Kochkurs werden wir ein sehr berühmtes südindisches Gericht kennenlernen. „Uttapam“ ist ein südindischer Frühstückspfannkuchen, der mit Linsen, Reis, Zwiebeln und Gewürzen zubereitet wird. Es ist ein sehr gängiges Frühstück in südindischen Haushalten und wird meist mit Sambhar und Chutney serviert. Deshalb werden wir in diesem Kurs Uttapam, Sambhar und Chutney gemeinsam zubereiten. Drei typische Rezepte in einem authentischen Kochkurs mit einer indischen Dozentin.

Bitte mitbringen: Schürze, 2 Geschirrtücher, Einmalmaske, Einmalhandschuhe, Frischhaltebox, Getränk, Materialkosten von 9,00 € (Direkt vor Ort zu bezahlen)

NEU **Garam Masala**

Dr. Yamini Avadhut **33017**
Mittwoch, 22.6.2022 18.00 - 22.00 Uhr
1 Abend 20,00 €
Grundschule Forth Küche

Garam Masala ist eine Gewürzmischung der indischen Küche. Garam heißt scharf, Masala bedeutet Gewürzmischung. Garam Masala ist eine scharfe indische Gewürzmischung, die aus der indischen Küche nicht mehr wegzudenken und sehr beliebt ist. Die traditionellen Mischungen enthalten Gewürze, die nach der Ayurvedischen Medizin den Körper erwärmen. Jeder kann circa 50-80g der Gewürzmischung zu Hause einnehmen. Um unser Garam Masala-Rezept zu genießen, kochen wir zum Schluss einfachen Reis und essen gemeinsam. Aber es wird ein sehr einfaches Reisgericht sein.

Bitte mitbringen: Schürze, 2 Geschirrtücher, Einmalmaske, Einmalhandschuhe, Frischhaltebox, Getränk, Materialkosten von 10,00 € (Direkt vor Ort zu bezahlen)

NEU **Street Food: Kande Pohe**

Dr. Yamini Avadhut **33018**
Dienstag, 26.4.2022 18.00 - 22.00 Uhr
1 Abend 20,00 €
Schule Heroldsberg Küche

„Kande Pohe“ oder „Kande Poha“ ist ein sehr traditionelles und beliebtes Frühstück und ein Snack aus dem indischen Bundesstaat Maharashtra. Es ist auch eines der beliebtesten Street-Foods in Mumbai. Es gibt verschiedene Arten von Kande Pohe, aber in diesem Kochkurs wird Ihnen das Basisrezept gezeigt. Dies ist ein super einfaches, gesundes und schnelles Rezept, vor allem für etwas so Köstliches. Passend zu diesem gesunden Brot werden eine Vorspeise, eine Beilage und ein Nachtisch gemeinsam zubereitet und serviert.

Bitte mitbringen: Schürze, 2 Geschirrtücher, Einmalmaske, Einmalhandschuhe, Frischhaltebox, Getränk, Materialkosten von 8,00 € (Direkt vor Ort zu bezahlen)

NEU **Grünes Erbsen Curry aus Mumbai**

Dr. Yamini Avadhut **33019**
Donnerstag, 2.6.2022 18.00 - 22.00 Uhr
1 Abend 20,00 €
Schule Heroldsberg Küche

In diesem Kochkurs lernen wir ganz besonderes „Street Food“ kennen. Matar-Usal (in Marathi Sprache oder auf Deutsch grünes Erbsen-Curry) ist ein auf Kokosnuss und Gewürzen basierendes Curry aus der Maharashtra-Küche. Es ist äußerst gesund, einfach zu kochen und ein leckeres Gericht. Passend zu dieser gesunden Hauptspeise werden wir einen Nachtisch zubereiten und servieren.

Bitte mitbringen: Schürze, 2 Geschirrtücher, Einmalmaske, Einmalhandschuhe, Frischhaltebox, Getränk, Materialkosten von 9,00 € (Direkt vor Ort zu bezahlen)

Vegan indisches würziges Naan

Ein 1000 Jahre altes Gericht

Dr. Yamini Avadhut	33020
Freitag, 8.4.2022	18.00 - 22.00 Uhr
1 Abend	20,00 €
Grundschule Forth	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 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, eine Beilage und ein Nachtisch serviert.

Bitte mitbringen: Schürze, 2 Geschirrtücher, Einmalmaske, Einmalhandschuhe, Frischhaltebox, Getränk, Materialkosten von 9,00 € (Direkt vor Ort zu bezahlen)

Indisch veganes Kartoffel-Curry

Nach Oma's dörflicher Art

Dr. Yamini Avadhut	33021
Montag, 9.5.2022	18.00 - 22.00 Uhr
1 Abend	20,00 €
Grundschule Forth	Küche

In diesem Kochkurs werden Kartoffeln mit würzigem, grünem Masala gefüllt und dann bis zur Perfektion gekocht. Sie werden die Textur, das Aroma und die Füllung einfach lieben. Würziges gefülltes Kartoffel-Curry ist ein sehr regionales, aromatisches und authentisches Rezept aus dem indischen Bundesstaat Maharashtra und Gujarat. Dieses vegane Kartoffel-Curry ist voller Geschmack und einfach zuzubereiten. Passend zu diesem gesunden Hauptgericht werden wir einen Nachtisch kochen und servieren.

Bitte mitbringen: Schürze, 2 Geschirrtücher, Einmalmaske, Einmalhandschuhe, Frischhaltebox, Getränk, Materialkosten von 8,00 € (Direkt vor Ort zu bezahlen)

Vegan genießen

Kerstin Sallet	33022
Mittwoch, 23.3.2022	18.00 - 22.00 Uhr
1 Abend	20,00 €
Schule Heroldsberg	Küche

In diesem Kurs werden Sie weder Fleisch noch Fisch vermissen. Außerdem erfahren Sie, welche Austauschmöglichkeiten Sie für tierische Produkte haben und was Sie stattdessen verwenden können. Wir werden mit einem Süppchen mit einer Zucchini Gremolata starten, dann werden wir ein Asia-Curry, ein Gulasch aus Seitan und Zucchini mit Bohnen-Maispüree und vieles andere kochen. Ein leckeres veganes Mousse au Chocolat beschließt unseren Kochabend.

Bitte mitbringen: Schürze, 2 Geschirrtücher, Einmalmaske, Einmalhandschuhe, Frischhaltebox, Getränk, Materialkosten von 12,00 € (Direkt vor Ort zu bezahlen)

Alexander Herrmann

Kerstin Sallet	33023
Samstag, 21.5.2022	18.00 - 22.00 Uhr
1 Abend	20,00 €
Grundschule Forth	Küche

Er ist unser fränkischer Meisterkoch. Heute schauen wir ihm in den Kochtopf und werden einige seiner hervorragenden Gerichte genießen. Sie sind einfach in der Zubereitung und köstlich. Lassen Sie sich überraschen!

Bitte mitbringen: Schürze, 2 Geschirrtücher, Einmalmaske, Einmalhandschuhe, Frischhaltebox, Getränk, Materialkosten von 12,00 € (Direkt vor Ort zu bezahlen)

Bitte informieren Sie Ihre Kursleitung vor Beginn Ihres Kochkurses über

Unverträglichkeiten und Allergien.

NEU Krimidinner

Mord auf dem Huberhof in Eckental

Kerstin Sallet	33024
Samstag, 19.3.2022	17.00 - 22.15 Uhr
1 Abend	26,50 €
Grundschule Forth	Küche

Bei diesem Kochkurs geht es um erster Linie um einen vergnüglichen Abend. Auf dem Huberhof ist der Bauer umgebracht worden. Jetzt gilt es zu klären, wie es dazu kam und wer es war. Es muss einer der Gäste gewesen sein... Passend zum Thema kochen wir ein Menü, welches wir gemeinsam genießen und dabei den Mord aufklären. Sie erhalten im Vorfeld eine Einladung mit Erklärungen, denn zur Aufklärung des Mordfalles schlüpft jede/r TeilnehmerIn in eine Rolle. Dieser Kurs ist begrenzt auf 8 TeilnehmerInnen.

Bitte mitbringen: Schürze, 2 Geschirrtücher, Einmalmaske, Einmalhandschuhe, Frischhaltebox, Getränk, Materialkosten von 12,00 € (Direkt vor Ort zu bezahlen)

Look & Cook: KÄSEschmankerl

Katharina Meier-Kern; Rudolf Raith	L49010
Mittwoch, 23.3.2022	15.30 - 20.00 Uhr
1 Abend	45,00 €
Landwirtschaftliche Lehranstalten, Fachbereich Ernährung/ Hauswirtschaft, Steingruberstr. 4, 91746 Weidenbach	

Anmeldung nur über VHS Ansbach!

„look“ steht für eine 1-stündige Führung/Vortrag zum jeweiligen Thema, „cook“ steht für die jeweilige Kochidee. Von der Milcherzeugung zum gereiften Käse - alles was sie wissen sollten! Wir besuchen das Triesdorfer Milchgewinnungszentrum und verfolgen den Weg der Milch zum Käse in der Lehrmolkerei. Kochidee: Schnelle Küche mit Käse - alle Gerichte in weniger als 30 Minuten auf dem Tisch. In Zusammenarbeit mit den mittelfränkischen Volkshochschulen und den Landwirtschaftlichen Lehranstalten Triesdorf.

Bitte mitbringen: Kursgebühr, Schürze, Behälter für Kostproben

Look & Cook: WILDKRÄUTER Trend

Wild- und Wiesenkräuterwanderung: Unkraut schmeckt!

Nicole Menzel	L49910
Mittwoch, 27.4.2022	17.00 - 20.00 Uhr
1 Abend	45,00 €
Landwirtschaftliche Lehranstalten, Fachbereich Ernährung/ Hauswirtschaft, Steingruberstr. 4, 91746 Weidenbach	

Anmeldung nur über VHS Ansbach!

„look“ steht für eine 1-stündige Führung/Vortrag zum jeweiligen Thema, „cook“ steht für die jeweilige Kochidee. Kochidee: Unkraut - statt bekämpfen einfach aufessen? Eine gute Idee. Nicole Menzel stellt ihr Kräuter-Wissen zur kulinarischen Verfügung. In Zusammenarbeit mit den mittelfränkischen Volkshochschulen und den Landwirtschaftlichen Lehranstalten Triesdorf Bitte mitbringen: Kursgebühr, Schürze, Behälter für Kostproben.

Bitte mitbringen: Kursgebühr, Schürze, Behälter für Kostproben



Gesundheit



Sprachen

NEU

Kroatisch, Serbisch, Bosnisch A2

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Ljiljana Glamocic	40005
Mittwoch, 9.3.2022	20.00 - 21.30 Uhr
10 Abende	67,00 €
Interimsgebäude VHS EG	Zi-Nr. 018

Serbisch, Kroatisch und Bosnisch wird von etwa 20 Millionen Menschen gesprochen. Diese Sprachen sind so ähnlich, dass sich alle Sprechenden mühelos miteinander verständigen können. 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 diese Sprache, in die Landeskunde sowie touristische Tipps.

NEU

ONLINE

Spanisch für den Urlaub A1

Für TeilnehmerInnen ohne Vorkenntnissen

Laura Lahner	42001
Montag, 7.3.2022	18.00 - 19.30 Uhr
12 Abende	80,00 €
Online – via Zoom	Infos dazu auf Seite 6

Hallo an alle Spanisch-Freunde, ist es euch schon passiert, dass ihr aus Spanien aus dem Urlaub zurückgekommen seid und eigentlich Lust hattet, ein paar mehr Sätze als „¿Dónde está la playa?“ und „Quiero una cerveza, por favor“ zu sagen? Wenn du motiviert bist, Alltagskonversationen auf Spanisch zu führen, dann bist du genau richtig in diesem Kurs. Wir tasten uns Stück für Stück an die spanische Sprache heran. Das Einzige was du dafür brauchst, ist die Motivation etwas Neues zu lernen. **Bitte mitbringen: Das Lehrwerk wird am ersten Kurstag bekanntgegeben.**

Spanisch für Anfänger A1

Für TeilnehmerInnen mit ersten Vorkenntnissen

Doris Benker	42002
Montag, 7.3.2022	19.30 - 21.00 Uhr
12 Abende	81,00 €, inkl. 1,00 € Kopiergeld
Interimsgebäude VHS EG	Zi-Nr. 018

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 (ISBN: 978-3-464-20488-7) ab Lektion 5

Wir behalten
uns vor,
**Kurse auf
online
umzustellen.**



VHS
ONLINE
www.vhs-eckental.de

ONLINE
+ PRÄSENZ

Spanisch con gusto A2

Blended Learning

Carol De Castro	42003
Montag, 7.3.2022	19.00 - 20.30 Uhr
15 Abende	99,00 €
Online – via Zoom und Präsenz	Infos dazu auf Seite 6

Sie besitzen bereits solide Grundkenntnisse in Spanisch. Möchten Sie Ihre Kenntnisse kontinuierlich erweitern? Wenn die Antwort Con gusto lautet, dann sind Sie in diesem Kurs richtig! Hier werden Sie Ihre schriftliche und mündliche Kommunikation verbessern, Ihre Wortschatz- und Grammatikkenntnisse erweitern und darüber hinaus eine Menge über die Kultur sowie über Land und Leute der spanischsprachigen Welt erfahren.

Bitte mitbringen: Lehrwerk „Con gusto A2“

Spanisch A2

Für Anfänger mit sehr guten Vorkenntnissen

Virginia García Leiva	42004
Mittwoch, 9.3.2022	19.30 - 21.00 Uhr
14 Abende	93,50 €
Interimsgebäude VHS 1. OG	Zi-Nr. 122

In lockerer Atmosphäre werden wir versuchen, die bereits gelernte Grammatik anzuwenden. Sie lernen neue Ausdrücke und Vokabeln hinzu und vertiefen die Grammatik, sodass wir uns nach und nach besser auf Spanisch unterhalten können. Um das zu schaffen, werden wir nicht nur schriftliche, sondern auch mündliche Übungen und Spiele machen. **Bitte mitbringen: Lehrwerk „Con Gusto“ A2 Klett Verlag (ab Lektion 5)**

NEU

Spanisch Mittlere Stufe A2

Für TeilnehmerInnen mit soliden Vorkenntnissen

Virginia García Leiva	42005
Dienstag, 8.3.2022	9.00 - 10.30 Uhr
14 Vormittage	93,50 €
Interimsgebäude VHS 1. OG	Zi-Nr. 121

Auf diesem Sprachniveau haben Sie die Gelegenheit Ihre A2 Kenntnisse zu vertiefen und sich für den Sprung zu B1-Niveau vorzubereiten.

NEU

Spanisch Conversación

Für TeilnehmerInnen mit guten Vorkenntnissen

Virginia García Leiva	42006
Mittwoch, 23.3.2022	17.45 - 19.15 Uhr
14 Abende	93,50 €
Interimsgebäude VHS 1. OG	Zi-Nr. 122

Hablemos juntos! Das ist mein Motto. Zusammen über verschiedene Themen sprechen ist der beste Weg die Redegewandtheit zu verbessern.

Wir suchen KursleiterInnen

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

NEU **ONLINE**

Spanisch B1

Für TeilnehmerInnen mit soliden Grundkenntnissen

Laura Lahner **42007**
Montag, 7.3.2022 **19.30 - 21.00 Uhr**
12 Abende **80,00 €**
Online – via Zoom **Infos dazu auf Seite 6**

Hola a todos, Sabes ya un poco de español, pero te gustaría hablar más naturalmente? Si lo que quieres es mantener conversaciones básicas en español, este curso será el indicado para ello. Una buena mezcla entre conversaciones cotidianas, ejercicios de gramática y vocabulario para el día a día te ayudarán a mejorar rápidamente. Lo único que necesitas para apuntarte, es el deseo de superarte a ti mismo. Anímate a ser parte del curso online B1 de la Volkshochschule Eckental! Si aún te quedan preguntas, no dudes en contactarnos directamente.

Bitte mitbringen: Das Lehrwerk wird am ersten Kurstag bekanntgegeben.

Español para avanzados

conversando, leyendo y practicando la gramática
 Spanisch Mittelstufe

Petra Buholzer **42008**
Mittwoch, 23.3.2022 **18.30 - 20.00 Uhr**
10 Abende **68,00 €, inkl. 1,00 € Kopiergeld**
Feuerwehrhaus Eschenau **Unterrichtsraum groß**

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“

Englisch für Anfänger A1 (2. Semester)

Für TeilnehmerInnen mit ersten Vorkenntnissen

Doris Benker **46001**
Dienstag, 8.3.2022 **17.45 - 19.15 Uhr**
12 Abende **81,00 €, inkl. 1,00 € Kopiergeld**
Interimsgebäude VHS 1. OG **Zi-Nr. 122**

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 4)

Englisch für Anfänger A1 (5. Semester)

Für TeilnehmerInnen mit ersten Grundkenntnissen

Doris Benker **46002**
Montag, 7.3.2022 **17.45 - 19.15 Uhr**
12 Abende **81,00 €, inkl. 1,00 € Kopiergeld**
Interimsgebäude VHS EG **Zi-Nr. 018**

Dieser Kurs richtet sich an 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.

Bitte mitbringen: Lehrwerk Fairway new A1 ISBN 978-3-12-501610-1 (ab Lektion 10)

Refresh your English now! A2

Für TeilnehmerInnen mit Grundkenntnissen

Wolfram Hahn **46003**
Montag, 14.3.2022 **19.45 - 21.15 Uhr**
12 Abende **80,00 €**
Interimsgebäude VHS 1. OG **Zi-Nr. 121**

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“ Klett-Verlag

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

Online-Kurse / vhs.cloud

Sie benötigen lediglich ein Handy /
Tablet / Laptop. Kamera und
Mikrofon sind optional.

Wie funktioniert's?
» Infos auf Seite 6 oder
www.vhs-eckental.de

Business English A2/B1

Für TeilnehmerInnen mit Grundkenntnissen

Wolfram Hahn	46004
Dienstag, 15.3.2022	19.30 - 21.00 Uhr
12 Abende	80,00 €
Interimsgebäude VHS 1. OG	Zi-Nr. 121

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.

ONLINE

English Get-Together – Lunch Break

Für TeilnehmerInnen mit Grundkenntnissen

Michaela Rübner	46005
Mi., 23.03. / Do., 27.04. / Mi., 25.05. / Mi., 29.06. / Mi. 27.07.2022	12.00 - 13.00 Uhr
5 Vormittage, monatlich	22,50 €
Online – via vhs.cloud	Infos dazu auf Seite 6

Take part in our monthly Get-Together! We will have nice conversations that give you the chance to improve your ability to communicate. Everybody joining this online class will have the opportunity to talk and chat!

Mein Heroldsberg

Ein Ortsspaziergang in englischer Sprache

Michaela Rübner	46006
Samstag, 14.5.2022	15.00 - 17.00 Uhr
1 Nachmittag	9,00 €
Bürgersaal Heroldsberg	

„My Heroldsberg“ - A walking tour" Let's enjoy a wonderful friday afternoon and have fun on an interesting tour walking through Heroldsberg. I would like to show you various places I like best - of course included little (historical) sights you might never have thought about....and probably things you are (very) familiar with but you have never talked about in English. Have a try and enjoy the English walking tour in a small group. Don't worry if you are an English learner - it will be easy English on an A2/B1 level.

Bitte mitbringen: Bei schlechtem Wetter: Regenschirm und wetterfeste Kleidung, Geld für ein Eis oder einen Kaffee (wenn gewünscht)

Re-Start English B1.2

Join our fun, conversational course!

Michaela Rübner	46007
Montag, 14.3.2022	13.30 - 15.00 Uhr
12 Nachmittage	80,00 €
Interimsgebäude VHS 1. OG	Zi-Nr. 121

Sie möchten Ihre vielleicht etwas verschütteten Englischkenntnisse auffrischen, vertiefen und darauf aufbauen? Sie legen viel Wert auf Konversation? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Der Schwerpunkt liegt auf dem Anwenden der Sprache - dem Sprechen, jedoch kommen auch alle anderen Fertigkeiten nicht zu kurz.

Bitte mitbringen: Lehrwerk „Easy English B1.2“ Cornelsen Verlag (ab Lektion 8)

English Conversation B1

Wolfram Hahn	46008
Montag, 14.3.2022	18.00 - 19.30 Uhr
12 Abende	80,00 €
Interimsgebäude VHS 1. OG	Zi-Nr. 121

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 Conversation B1/B2

Für TeilnehmerInnen mit soliden Grundkenntnissen

Doris Benker	46009
Dienstag, 8.3.2022	9.00 - 10.30 Uhr
12 Vormittage	82,00 €, inkl. 2,00 € Kopiergeld
Interimsgebäude VHS EG	Zi-Nr. 018

Join our group if you have a good basic knowledge of grammar and are fairly fluent in English, although you may be a little out of practice. The main focus of this course is on practising your conversation skills. We will read and talk about all kinds of topics, revise some grammar if necessary and look at some useful vocabulary.

English Conversation B1/B2

Für TeilnehmerInnen mit soliden Grundkenntnissen

Doris Benker	46010
Dienstag, 8.3.2022	10.45 - 12.15 Uhr
12 Vormittage	82,00 €, inkl. 2,00 € Kopiergeld
Interimsgebäude VHS EG	Zi-Nr. 018

You are fairly fluent in English and need to practice and improve your speaking skills. The course is designed to meet both expectations. In a friendly atmosphere with interactive activities, you will expand your vocabulary, useful phrases as well as improve your listening skills and grammar.

Refresh your English now! B2

Für TeilnehmerInnen mit guten Grundkenntnissen

Maria Kölbl	46011
Mittwoch, 9.3.2022	18.00 - 19.30 Uhr
12 Abende	80,00 €
Interimsgebäude VHS EG	Zi-Nr. 018

Nach erfolgreicher Beendigung der Niveaustufe B1 werden wir in ungezwungener Lernatmosphäre unsere bereits guten Kenntnisse weiter ausbauen. Wir werden die wichtigsten Sprachmittel kennenlernen, um im Alltag, auf Reisen und im Gespräch mit englischsprechenden Menschen jeglicher Herkunft kommunizieren zu können.

Bitte mitbringen: Lehrwerk wird am ersten Kurstag bekannt gegeben

English for advanced learners C1/C2

Für Fortgeschrittene

Helgard Meyer-Pittroff	46012
Montag, 7.3.2022	10.15 - 11.45 Uhr
15 Vormittage	83,00 € , inkl. 1,00 € Kopiergeld
Feuerwehrhaus Eschenau	Unterrichtsraum groß

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

Französisch A2

Für TeilnehmerInnen mit Vorkenntnissen

Rozenn Hock	48001
Donnerstag, 10.3.2022	9.00 - 10.30 Uhr
12 Vormittage	81,00 € , inkl. 1,00 € Kopiergeld
Feuerwehrhaus Eschenau	Unterrichtsraum groß

Die Grammatik und der Wortschatz werden vertieft, sodass Sie bald einfache Gespräche führen können. Der Schwerpunkt liegt auf dem Sprechen und Hören. In diesem Kurs können Sie Ihre Französisch-Kenntnisse auffrischen oder erweitern. Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen.

Französisch avec plaisir A2/B1

Für TeilnehmerInnen mit guten Grundkenntnissen

Rozenn Hock	48002
Dienstag, 8.3.2022	18.00 - 19.30 Uhr
12 Abende	81,00 € , inkl. 1,00 € Kopiergeld
Feuerwehrhaus Eschenau	Unterrichtsraum groß

Sie beherrschen die Grundlagen der französischen Sprache und möchten diese ausbauen. Anhand von Alltagssituationen und einfachen Texten üben wir die Konversation und sprechen über einfache Themen. Wir wiederholen ab und zu die Grammatik und bauen unseren Wortschatz aus.

Conversation en soirée B2

Rozenn Hock	48003
Dienstag, 8.3.2022	19.45 - 21.15 Uhr
12 Abende	81,00 € , inkl. 1,00 € Kopiergeld
Feuerwehrhaus Eschenau	Unterrichtsraum groß

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.



Italienisch A1

Für TeilnehmerInnen ohne Vorkenntnissen

Laura Lahner	49001
Mittwoch, 9.3.2022	17.30 - 19.00 Uhr
12 Abende	80,00 €
Online – via Zoom	Infos dazu auf Seite 6

Hallo an alle Italienliebhaber, egal ob Sie Ihren Urlaub am Gardasee, am Strand von Sizilien oder in einer historischen Stadt wie Rom verbringen möchten, dieser Kurs ist genau das Richtige für Sie. Er wird Ihnen die Basics der italienischen Sprache vermitteln und Sie dadurch optimal auf Ihre nächste Reise vorbereiten. Hierzu brauchen Sie keine Vorkenntnisse. Die einzige Voraussetzung ist die Lust, eine neue Sprache zu lernen und dabei Spaß zu haben. Trauen Sie sich, dann können Sie Ihre nächste Pizza schon bald auf Italienisch bestellen.

Bitte mitbringen: Das Lehrwerk wird am ersten Kurstag bekanntgegeben.



Italienisch für den Urlaub (2. Semester)

Petra Beger	49002
Mittwoch, 9.3.2022	10.15 - 11.45 Uhr
12 Vormittage	80,00 €
Online – via vhs.cloud	Infos dazu auf Seite 6

In angenehmer, entspannter Atmosphäre widmen wir uns all den Themen, die für eine Reise nach Bella Italia wichtig sind. Von der Buchung eines Hotelzimmers über den Besuch in der Bar oder dem Einkauf auf dem Markt, begegnen wir vielen Alltagssituationen. Dabei steht natürlich die Konversation im Vordergrund, aber auch Wortschatzerweiterung und Grammatikauffrischung kommen nicht zu kurz. Ausführliche Dokumentation unseres Kursgeschehens erfolgt über die Dateiablage in der vhs.cloud.

Bitte mitbringen: Lehrwerk „Viva le vacanze! Italienisch für den Urlaub“ - Hueber Verlag



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 Niveaustufe können Sie...

A1 Anfänger

... sich mit Wörtern, einfachen Sätzen, Mimik und Gestik verständigen, sich vorstellen und einfache Fragen stellen, wie z.B. „wie heißen Sie?“ und „wo wohnen Sie?“.

A2 Grundkenntnisse

... sich in einfachen Alltagssituationen zurechtfinden und verständigen, d.h. 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 MuttersprachlerIn. Sie verstehen und lesen mühelos jede Art von geschriebenen Texten und Berichten.



ONLINE

Italiano A1 (4. Semester)

Für TeilnehmerInnen mit geringen Grundkenntnissen

Petra Beger	49003
Mittwoch, 9.3.2022	8.30 - 10.00 Uhr
12 Vormittage	80,00 €
Online – via vhs.cloud	Infos dazu auf Seite 6

Benvenuti! Herzlich willkommen! Sie mögen Italien und möchten die Sprache lernen. Lernen Sie hier Italienisch lebensnah in angenehmer, entspannter Atmosphäre. Wir üben viel Wortschatz, Aussprache und Grammatik. Nach diesem Semester können Sie kurze Sätze bilden. Das Lerntempo ist gemäßigt. Ausführliche Dokumentation unseres Kursgeschehens erfolgt über die Dateiablage der vhs cloud.

Bitte mitbringen: Lehrwerk „Nuovo Espresso A1“ Hueber Verlag (ab Kapitel 8)

Italianisch A1 (4. Semester)

Sonia Böhmer	49004
Donnerstag, 10.3.2022	19.45 - 21.15 Uhr
12 Abende	81,50 €, inkl. 1,50 € Kopiergeld
Interimsgebäude VHS 1. OG	Zi-Nr. 122

Dieser Italienischkurs richtet sich an TeilnehmerInnen, die bereits die ersten Grundbegriffe der italienischen Sprache gelernt haben. Wir werden die vorhandenen Kenntnisse auffrischen, darauf aufbauen und kleine Gespräche üben.

Bitte mitbringen: Lehrwerk „Chiaro nuova edizione“ Hueber Verlag (ab Lektion 5)



BÜCHER
ECKE

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

VHS-Gutschein als Geschenk!

Gutscheine erhalten Sie über einen gewünschten Betrag oder für einen konkreten Kurs.

Italienisch für den Urlaub A1.2

Für TeilnehmerInnen mit Grundkenntnissen

Giuseppina Piccolantonio-Wilhelm	49005
Donnerstag, 10.3.2022	17.15 - 18.45 Uhr
13 Abende	80,00 €
Interimsgebäude VHS EG	Zi-Nr. 018

Italien ist ein tolles Urlaubsland und sich auf Italienisch verständigen zu können bereitet viel Freude! Ziel dieses Kurses ist, sich in verschiedenen Situationen zurecht zu finden.

Bitte mitbringen: Lehrwerk „Italienisch á la carte new“ Klett Verlag (ab Lektion 3)

Italienisch am Vormittag A2

Für TeilnehmerInnen mit Grundkenntnissen

Sonia Böhmer	49006
Dienstag, 8.3.2022	11.00 - 12.30 Uhr
12 Vormittage	104,50 €, inkl. 1,50 € Kopiergeld
Interimsgebäude VHS 1. OG	Zi-Nr. 122

Sie haben schon Grundkenntnisse und können sich in einfachen Situationen verständigen? Sie möchten die Grundlagen auf unkomplizierte Weise und mit Spaß wiederholen und vertiefen? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig! Anhand unterschiedlichster Lektüren und Unterrichtsmaterialien üben wir das freie Sprechen in Alltagssituationen und festigen die Sprachkenntnisse. Der Kurs findet in einer Kleingruppe mit max. 7 TeilnehmerInnen statt.

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

Italienisch am Abend A2

Für TeilnehmerInnen mit Grundkenntnissen

Sonia Böhmer	49007
Donnerstag, 10.3.2022	18.00 - 19.30 Uhr
12 Abende	81,50 €, inkl. 1,50 € Kopiergeld
Interimsgebäude VHS 1. OG	Zi-Nr. 122

Sie haben schon Grundkenntnisse und können sich in einfachen Situationen verständigen? Sie möchten die Grundlagen auf unkomplizierte Weise und mit Spaß wiederholen und vertiefen? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig! Anhand unterschiedlichster Lektüren und Unterrichtsmaterialien üben wir das freie Sprechen in Alltagssituationen und festigen die Sprachkenntnisse. NeueinsteigerInnen sind herzlich willkommen! Der Kurs findet in einer Kleingruppe mit max. 7 TeilnehmerInnen statt.

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

Conversazione in italiano

Für TeilnehmerInnen mit guten Vorkenntnissen

Sonia Böhmer	49008
Dienstag, 8.3.2022	9.15 - 10.45 Uhr
12 Vormittage	92,50 €, inkl. 2,50 € Kopiergeld
Interimsgebäude VHS 1. OG	Zi-Nr. 122

Chiacchieriamo insieme! Italienisch lernen ist schön, aber umso schöner ist es die Sprachkenntnisse auch anzuwenden. In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, sich auf ungezwungene Weise auf Italienisch zu unterhalten. Sie führen einfache Konversationen über Themen von allgemeinem Interesse und des Alltags. Ziel ist es, das Verständnis für die italienische Sprache und Kultur zu vertiefen.



BERUF

Stakeholdermanagement

Für Privat und im Beruf

Hellmuth Kohlmann	51001
Donnerstag, 2.6.2022	19.30 - 21.00 Uhr
1 Abend	11,00 €
Interimsgebäude VHS 1. OG	Zi-Nr. 121

Wer beeinflusst wie und wie stark mein Vorhaben/Projekt? Erkennen, bewerten, damit umgehen – Äußere Einflüsse stehen ständig in Beziehung mit meinen eigenen Vorhaben und Projekten. Wie erkennt man den Einfluss von außen, egal ob von Menschen oder Geschehnissen, wie bewertet man dies und wie geht man damit um? Professionelle Techniken und Visualisierung von Stakeholdermanagement können hilfreich bei laufenden oder kommenden Vorhaben sein und eine Hilfestellung geben, diese einfacher und widerstandsärmer anzugehen und durchzuführen.

Bitte mitbringen: Stift, Notizblock, evtl. Fallbeispiele und Fragen

Crashkurs Mitarbeiterführung

Praxiswissen für neue Führungskräfte

Veronika Deckart, Karin Führ	51002
Samstag, 16.7.2022	10.00 - 17.00 Uhr
1 Tag	40,00 €
Interimsgebäude VHS 1. OG	Zi-Nr. 121

Ihre nächste berufliche Herausforderung ist es, mehr Verantwortung zu übernehmen und ein Team zu führen. Im Workshop erarbeiten Sie zunächst persönliche Voraussetzungen, sowie Auswirkungen des Karriereschrittes (1. Teil, 3 Stunden): 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. Danach vertiefen Sie den Einsatz von Führungsinstrumenten (2. Teil, 3 Stunden): 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 langjährigen Kenntnissen und Erfahrungen aus Führung und Personalverantwortung, mit Mitgliedern der Aktivsenioren Bayern e. V.

Bitte mitbringen: Stift, Notizblock

Ihr Weg in die Selbstständigkeit

Existenzgründung: Erfolgs- und Risikofaktoren

Veronika Deckart, Karin Führ	51003
Dienstag, 26.7.2022	18.00 - 21.00 Uhr
1 Abend	20,00 €
Interimsgebäude VHS 1. OG	Zi-Nr. 121

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.

Bitte mitbringen: Stift, Notizblock

NEU Marketing

Was Sie als Existenzgründer wissen sollten

Bernd Stark	51004
Donnerstag, 5.5.2022	19.00 - 20.30 Uhr
1 Abend	7,00 €
Interimsgebäude VHS 1. OG	Zi-Nr. 121

Marketing soll potenzielle Kunden und den Markt identifizieren, das Produkt bekannt machen und dafür sorgen, dass mehr verkauft wird. Wie erkenne ich mein Marktumfeld? Wie erstelle ich ein marktorientiertes Sortiment / Produkt? Wie entwickle ich eine zielführende Vermarktungsstrategie? Mit der Blue Ocean Strategie zum Erfolg? Viele setzen Marketing mit Werbung gleich - und liegen damit vollkommen falsch. Marketing ist viel mehr, als das Unternehmenslogo auf Kugelschreibern und Flyern zu platzieren. Die Referenten - erfahrene Führungskräfte, Personalverantwortliche der Aktivsenioren Bayern e.V. - führen Sie durch den Workshop / den Vortrag und unterstützen Sie mit hilfreichen Informationen.

Bitte mitbringen: Stift, Notizblock

Ordnung am PC und Schreibtisch

So organisier ich meinen Arbeitsplatz

Hellmuth Kohlmann	51005
Mittwoch, 11.5.2022	19.30 - 21.00 Uhr
1 Abend	11,00 €
Interimsgebäude VHS 1. OG	Zi-Nr. 121

Was bedeutet Ordnung im PC? Wie strukturiere ich Daten, Dokumente, Fotos etc. auf dem PC? Wie sieht der Perfekte Schreibtisch aus? Chaos oder Struktur? Was braucht es für effektives Arbeiten im Büro? Und was nicht?

Bitte mitbringen: Stift, Notizblock, evtl. Fallbeispiele und Fragen, Foto / Screenshot des eigenen Schreibtisches / Desktops



NEU

Projektmanagement privat nutzen

Terminpläne, Maßnahmenlisten, Risikobeurteilungen

Hellmuth Kohlmann		51006
Donnerstag, 7.7.2022	20.00 - 21.30 Uhr	
1 Abend	11,00 €	
Interimsgebäude VHS 1. OG	Zi-Nr. 121	

Wir werden uns professionelle Methoden und Werkzeuge ansehen und ableiten, wie uns diese auch im privaten Umfeld helfen können.

Bitte mitbringen: Stift, Notizblock, evtl. Fallbeispiele und Fragen

NEU

Terminmanagement

Für den Privathaushalt

Hellmuth Kohlmann		51007
Montag, 4.4.2022	19.00 - 20.30 Uhr	
1 Abend	11,00 €	
Interimsgebäude VHS 1. OG	Zi-Nr. 122	

Strukturelles Planen und Einteilen von privaten Terminen. Von A wie Arzttermin über H wie Heizölbestellung bis Z wie Zeitungsabo. Techniken, Hilfsmittel und Werkzeuge für effizientes Terminmanagement. Nie wieder Termine vergessen oder Mahngebühren bezahlen.

Bitte mitbringen: Stift, Notizblock, evtl. Fallbeispiele und Fragen

ONLINE

Zeitmanagement

So gestalten Sie Ihre Zeit effektiver!

Veronika Deckart, Karin Führ		51008
Donnerstag, 24.3.2022	18.00 - 21.00 Uhr	
1 Abend	20,00 €	
Online – via Zoom	Infos dazu auf Seite 6	

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 Aktiven Senioren 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

ONLINE

Selbstmanagement

Veronika Deckart, Karin Führ

		51009
Donnerstag, 28.4.2022	18.00 - 21.00 Uhr	
1 Abend	20,00 €	
Online – via Zoom	Infos dazu auf Seite 6	

Schaffen Sie die Basis für Ihren Erfolg durch gezieltes Selbst-Management! Was Sie dazu benötigen, erfahren Sie im Workshop. Zunächst erhalten Sie einen Überblick, welche Voraussetzungen für die persönliche und berufliche Entwicklung wichtig sind. Sie lernen drei Kernthemen und deren entscheidende Kompetenzen bzw. Soft Skills kennen, um ihr Selbst-Management auf- und auszubauen. Dabei unterstützen Sie Techniken wie beispielsweise Zielsetzung und Erfolgskontrolle. In kurzen, praktischen Übungen oder im Erfahrungsaustausch können Sie diese direkt anwenden und erproben. Die Referenten – erfahrene Führungskräfte, Personalverantwortliche der Aktiven Senioren Bayern e.V. – führen Sie durch den Workshop und unterstützen Sie mit hilfreichen Informationen für das erfolgreiche Selbst-Management.

Bitte mitbringen: Stift, Notizblock

Online-Kurse / vhs.cloud

Sie benötigen lediglich ein Handy / Tablet / Laptop. Kamera und Mikrofon sind optional.

Wie funktioniert's?

» **Infos auf Seite 6** oder **www.vhs-eckental.de**

Mind-Mapping

So kommt Struktur in die Gedanken

Hellmuth Kohlmann		51010
Donnerstag, 28.4.2022	19.00 - 20.30 Uhr	
1 Abend	11,00 €	
Interimsgebäude VHS 1. OG	Zi-Nr. 121	

Mittels einfacher Methoden werden wir uns Ansätze ansehen, wie es gelingen kann Ideen, Gedanken, Träume, Wünsche, Probleme und Herausforderungen vom Kopf auf's Papier zu bringen, um so durch Struktur und Visualisierung Klarheit, Übersicht und Freiraum zu schaffen. Daraus kann Effizienz und Lebensruhe entstehen.

Bitte mitbringen: Stift, Notizblock, evtl. Fallbeispiele und Fragen

Sketchnotes für Beruf und Alltag

Notizen besser begreifen & Präsentationen verbessern

Daniela Wettlaufer		51011
Montag, 25.4.2022	19.00 - 21.30 Uhr	
1 Abend	11,50 €	
Interimsgebäude VHS 1. OG	Zi-Nr. 121	

Notizen schnell und einfach erfassen, Wesentliches auf den Punkt bringen, sich besser an Informationen erinnern - für all das kann man Sketchnotes nutzen. Mit Skizzen, Text, Symbolen und Farben kann man Notizen besser strukturieren – einfach und schnell. Man selbst und andere können diese schneller erfassen und sich besser daran erinnern. Dazu muss man nicht malen oder zeichnen können. Wer schreiben kann, kann Sketchnotes! Sie lernen die Grundlagen kennen und probieren es gemeinsam aus. Das Ergebnis ist individuell wie jede/r TeilnehmerIn und definitiv spannender als jede normale Mitschrift. Je nach aktueller Lage als Präsenz- oder Onlinekurs.

Bitte mitbringen: Standardstift, 2 Stifte (Lieblingsfarbe) und weitere Stifte zum Ausprobieren, weißes A4 Papier

Protokollführung in Beruf oder Verein

Hellmuth Kohlmann		51012
Donnerstag, 24.3.2022	20.00 - 21.30 Uhr	
1 Abend	11,00 €	
Interimsgebäude VHS 1. OG	Zi-Nr. 121	

Was ist eigentlich ein Protokoll? Wie sollte ein professionelles Protokoll aussehen? Warum braucht man es? Wie ist es aufgebaut und was sollte drin stehen? Und was nicht? Kurze und schmerzlose Einführung in die Thematik Protokollführung.

Bitte mitbringen: Stift, Notizblock, evtl. Fallbeispiele und Fragen

NEU Grundlagen der künstlichen Intelligenz
Was ist KI eigentlich?

Franz-Josef Herchenbach **52001**
Donnerstag, 19.5.2022 19.00 - 20.30 Uhr
1 Abend 7,50 €
Interimsgebäude VHS 1. OG Zi-Nr. 121

Ist künstliche Intelligenz (KI) wirklich neu? Welche Verfahren mit künstlicher Intelligenz gibt es? Die KI ist nicht mehr aufzuhalten, deshalb klären wir in diesem Vortrag auf und diskutieren, wo stehen wir heute, welche Chancen und Risiken haben wir mit KI, Recht und Ethik. Die Referenten – erfahrene Führungskräfte, Personalverantwortliche der Aktivsenioren Bayern e.V. – führen Sie durch den Workshop / den Vortrag und unterstützen Sie mit hilfreichen Informationen.
Bitte mitbringen: Notizblock, Stift

Digitalisierung für Senioren

Veronika Deckart, Karin Führ **52002**
Dienstag, 29.3.2022 10.00 - 13.00 Uhr
1 Vormittag 20,00 €
Interimsgebäude VHS 1. OG Zi-Nr. 121

Seit Corona begegnen wir Begriffen wie „Home Office“, „Homeschooling“, „Online-Shopping“, „Online-Konferenzen“, „E-Government“ etc. noch häufiger als zuvor. Die Digitalisierung verändert unser Leben bereits jetzt und gewinnt immer mehr Bedeutung für Beruf aber auch Privat. Im Workshop erhalten Sie Informationen zu gängigen Begriffen der Digitalisierung und lernen anhand von praktischen Beispielen Chancen und Risiken der „digitalen Welt“ kennen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: Stift, Notizblock

Neues VHS Programmheft
 für das Herbst-/Wintersemester
 2022/2023 erscheint am
Mittwoch,
14. September 2022

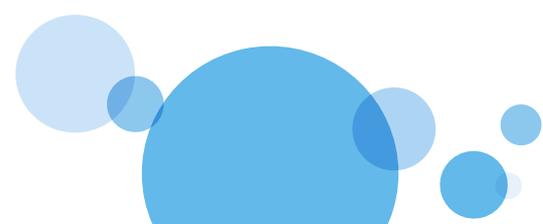
Ein **kostenfreier Rücktritt**
 ist bis 7 Tage vor Kursbeginn möglich.

NEU E-Reader
Einschalten und sofort lesen!

Veronika Deckart **52003**
Dienstag, 24.5.2022 19.00 - 21.15 Uhr
1 Abend 15,00 €
Gemeindebücherei Eckental

Veronika Deckart **52004**
Donnerstag, 23.6.2022 10.00 - 11.30 Uhr
1 Vormittag 15,00 €
Gemeindebücherei Eckental

Mit Ihrem (neuen) E-Reader können Sie auf unendlich viele „Bücher“ zugreifen. Es sind nur ein paar Schritte, um die Technik des Gerätes zu beherrschen. Wir zeigen Ihnen wie Sie Ihren E-Reader aktivieren, die gewünschten Titel hochladen und welche praktischen Funktionen angeboten werden. Mit Ihrem Bücherei-Ausweis können Sie über 40.000 digitale Medien in der „Onleihe“ nutzen. Wie? Das erfahren Sie in diesem Kurs. Falls Sie noch keinen E-Reader besitzen, empfehlen wir Ihnen mit dem Kauf bis NACH dem Kurs zu warten. So können Sie sich für das passende Gerät entscheiden, welches Ihren Bedürfnissen entspricht.
Bitte mitbringen: Eigenen E-Reader (nur wenn vorhanden – wird nicht für den Kurs benötigt)



Hier spielt die Musik.

Die besten Seiten von Eckental, Heroldsberg, Kalchreuth und Igensdorf...
top zu blättern, flott zu klicken.

Jeden Mittwoch frisch auf den Tisch und online unter www.wochenklick.de

Meine regionale Mediathek...

NOVUM Verlag & Werbung · Orchideenstraße 43
 90542 Eckental · Telefon 091 26 - 257 00

Vom „Knipser“ zum Fotografen – Teil 1

Was man über Fotografie wissen sollte

Marcus Schram		53001
Freitag, 25.3.2022	18.00 - 21.00 Uhr	
Samstag, 26.3.2022	10.00 - 17.00 Uhr	
2 Tage	48,00 € , inkl. 3,00 € für das Skript	
Interimsgebäude VHS 1. OG	Zi-Nr. 121	

In den vier 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. 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?! 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 Einstellungsmöglichkeiten (System-/Bridge- oder Spiegelreflexkamera), Kamerahandbuch, leere Speicherkarte und gute Laune

Vom „Knipser“ zum Fotografen – Teil 2

Mit der Fotografie auf Du und Du

Marcus Schram		53002
Freitag, 20.5.2022	18.00 - 21.00 Uhr	
Samstag, 21.5.2022	10.00 - 17.00 Uhr	
2 Tage	48,00 € , inkl. 3,00 € für das Skript	
Interimsgebäude VHS 1. OG	Zi-Nr. 121	

Dieses Seminar baut auf Teil 1 der Kursreihe auf, kann jedoch auch einzeln gebucht werden. Entsprechende Grundkenntnisse werden dann vorausgesetzt. 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.

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

Vom „Knipser“ zum Fotografen – Teil 3

Fotografie erleben

Marcus Schram		53003
Freitag, 8.7.2022	18.00 - 21.00 Uhr	
Samstag, 9.7.2022	10.00 - 17.00 Uhr	
2 Tage	48,00 € , inkl. 3,00 € für das Skript	
Interimsgebäude VHS 1. OG	Zi-Nr. 121	

Das Seminar baut auf Teil 1 und 2 der Kursreihe auf und zeigt die praktische Anwendung der vermittelten Inhalte. Knipsen kann jeder - gute Fotos machen nicht. 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.

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

ONLINE

VHS-Fotoclub Eckental

Uwe Van Olfen		53004
Freitag, 11.3.2022	19.30 - 21.00 Uhr	
10 Abende (Termine sh. Homepage)	50,00 €	
Online - Discord		

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: Schärfen des fotografischen Blicks für bessere Bildgestaltung, Verbesserung der Bildaussage durch Anwendung digitaler Bildbearbeitung, Verbesserung der Präsentation eigener Bilder. Dieser Kurs findet je nach aktueller Lage in Präsenz oder online und live über „Discord“ statt. Ein internetfähiger PC / Laptop und ein Head-Set / Mikrofon werden benötigt.

Bitte mitbringen: Head-Set, Materialkosten werden bei Erfordernis bekannt gegeben.

Sie haben Fragen?

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

Wir sind gerne
für Sie da!

Impressum

Herausgeber: Volkshochschule
90542 Eckental • Rathausplatz 1

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

Auflage: 13.700 Exemplare

Gerne informieren wir Sie über die
Möglichkeiten der Anzeigenwerbung:

Tel. 091 26/903-224
vhs@eckental.de



Seniorenzentrum *Freude leben.* Martha-Maria Eckental

- Stationäre Pflege • Diakoniestation
- Essen auf Rädern • Öffentliches Café



**MARTHA
MARIA**

Unternehmen
Menschlichkeit

Dr.-Rolf-Filler-Straße 1 · 90542 Eckental-Forth
Telefon: (09126) 2949-111
seniorenzentrum.eckental@martha-maria.de
sz-eckental.martha-maria.de

Diakonie 



Girokonten für die ganze Familie

Für jeden Kunden genau das richtige Girokonto!

direkt GIRO: Ideal für Kunden, die ihr Girokonto online oder via App führen möchten.

classic GIRO: Orientiert sich vollständig an Ihren Bedürfnissen.

mein GIRO: Kostenloses Girokonto für Kinder und junge Leute bis zum 27. Geburtstag¹.

Mit der Sparkassen-Card überall bequem bezahlen und an rund 23.500 Sparkassen-Geldautomaten in Deutschland und vielen weiteren Geldautomaten weltweit Geld abheben.

¹ Kostenlos für Schüler, Auszubildende und Studierende bis max. zum 27. Geburtstag. Stand 03/2021



sparkasse-erlangen.de/giro

MEINE REGIONALBANK
VR Bank Bamberg-Forchheim eG

ERSTE WAHL IN ALLEN FINANZFRAGEN

Filiale Eschenau

Jetzt
beraten
lassen!

Maßgeschneidert. Unkompliziert. Kompetent.
Unsere Finanzberatung, abgestimmt auf
Ihre persönlichen Wünsche und Bedürfnisse.

Filiale Eschenau · Eschenauer Hauptstr. 20 · 90542 Eckental

www.vrbank-bamberg-forchheim.de

 **Vereinigte
Raiffeisenbanken**
VR Bank Bamberg-Forchheim eG

DEINE BRILLE. UNSERE AUSWAHL.



**MARKEN-
VIELFALT ZUM
BESTEN PREIS**

**Vielfältig wie das
VHS-Angebot:**

**Entdecken Sie die breite
Auswahl an Markenbrillen in
unserer Filiale!**

HUGO
HUGO BOSS
eyewear

Marc O'Polo
EYEWEAR

MARC JACOBS

TOMMY HILFFIGER

EMPORIO ARMANI *Ray-Ban*

GUESS JIMMY CHOO


OAKLEY


JAGUAR

... und viele weitere Marken!

Eschenauer Hauptstraße 21
90542 Eckental
Mo. – Fr.: 9:30 – 13 Uhr und 14 – 18 Uhr
Sa.: 9 – 13 Uhr
Tel. 09126/294 444 7
www.hofgaarden-optics.de

HOFGAARDEN

UNITED OPTICS

GERMANY

DIE FACHOPTIKER-KETTE