Volkshochschule Eckental

Mit Außenstellen Heroldsberg & Kalchreuth

März 2024 - Juli 2024 | **Programm**

Sommer-semester

2024

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 HILFIGER · 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

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

Liebe Freunde der Volkshochschule,

herzlich willkommen zum neuen VHS-Programm! Wir freuen uns, Ihnen wieder eine vielfältige Auswahl an spannenden Kursen präsentieren zu dürfen, die Ihren Interessen und Neigungen gerecht werden. Das kommende Semester verspricht nicht nur Wissenszuwachs, sondern auch jede Menge Freude und Gemeinschaftserlebnisse.

Neben den altbewährten Klassikern erwarten Sie in diesem Semester zahlreiche neue Kurse. Für alle, die gerne Kartenspiele mögen oder ihre Freunde mit neuen Fähigkeiten beeindrucken möchten, bieten wir einen Schafkopf-Kurs an. In gemütlicher Runde lernen Sie die Grundregeln, Taktiken und Kniffe dieses bayerischen Traditionsspiels.

Alles Wissenswerte rund um unsere vierbeinigen Freunde erfahren Sie in den neuen VHS-Kursen rund um Hund und Katze. Von Ernährungstipps über die richtige Pflege bis hin zur Auswahl der passenden Rasse – lassen Sie sich von unserer Expertin beraten.

Aber auch die Sicherheit unserer Kleinsten steht in unserem Angebot an erster Stelle. In den Kompakt-Kursen „Notfall ABC“ erlernen Sie die grundlegenden Maßnahmen der Ersten Hilfe speziell für Kleinkinder und Babys.

Entspannung pur erwartet Sie in unserem Kurs zur Tee-Zeremonie und Meditation. Lernen Sie, die Kunst der achtsamen Teezubereitung und lassen Sie sich von meditativen Momenten inspirieren. Eine wohltuende Auszeit vom hektischen Alltag erwartet Sie.

Ob Anfänger oder Fortgeschrittener – im neuen Kurs „Kreatives Gestalten“ entdecken Sie Ihre künstlerische Ader. Mit verschiedenen Techniken und Materialien lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf. Malen, zeichnen, gestalten – der Kurs bietet Raum für individuelle Entfaltung.

Musik verbindet Menschen! Treten Sie ein in unseren Chor für alle, unabhängig von Erfahrung und Gesangstalent. Im neuen Kurs „Circle Singing goes Choir“ werden wir unter professioneller Anleitung ein beeindruckendes Repertoire erarbeiten und die Freude am gemeinsamen Singen erleben.

Wir hoffen, dass Sie in diesen Kursen nicht nur neue Fertigkeiten erlernen, sondern auch viele inspirierende Menschen kennenlernen werden. Die VHS ist der ideale Ort, um Wissen zu teilen, Gemeinschaft zu erleben und gemeinsam zu wachsen.

Wir wünschen Ihnen viel Freude und Erfolg in Ihren gewählten Kursen!

Herzliche Grüße,

MARKT ECKENTAL

Ilse Dölle
Erste Bürgermeisterin

Ekaterina Grimm
Leiterin der Volkshochschule

vhs
Volkshochschule Eckental

Mit Außenstellen
Heroldsberg & Kalchreuth

Inhaltsverzeichnis

Grußwort 3
Wichtiges und allgemeine Informationen 4-5
Online-Kurse: Wie funktioniert´s? 6
Anmeldeformular zum Heraustrennen 7
Wöchentliche Kurse 10

Gesellschaft
Politik, Gesellschaft, Recht 11
Gedächtnistraining, erste Hilfe 12-13
Gartengestaltung, Haustiere, Freizeit 13-14
Seminare für Vereinsmitglieder 15-16

Kultur
Musik, Literatur 17
Malen, Zeichnen, Gestalten 18
(Kunst)Handwerk, Basteln mit Kindern 19-20

Gesundheit
Frauen-Fitness 21

YOGA / QI GONG / PILATES
Yoga, Yoga für Senioren 22-23
QiGong, Pilates 23-24

KLANG / ENTSPANNUNG / MEDITATION
Atmung, Meditation, Klangentspannung 25

TANZ
Tanz aus aller Welt 26-27

FITNESS / GYMNASTIK
Funktionsgymnastik, Muskeltraining 28-30

ERKRANKUNG / PRÄVENTION
Osteoporose Gymnastik, Sturzprävention, Gesunder Rücken, Augengesundheit 31

ERNÄHRUNG
Kräuterführung, Küche aus aller Welt 32-33

Sprachen
Chinesisch, Deutsch, Englisch 34-36
Französisch, Italienisch, Spanisch 36-37

Fotografie | EDV
Fotografie, EDV 38

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

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

– Sprachen	€ 2,80
– Kreativ	€ 2,80
– handwerkl.+ berufl. Bildung	€ 2,80
– Gesundheit	€ 2,80
– Kochen	€ 2,80
– EDV	€ 6,00
– Einzelveranstaltungen	€ 3,75 bis 7,50

2. Für Einzelveranstaltungen und Kurse mit einem besonderen Kostenaufwand werden von dem/der Leiter/in der VHS gesonderte Gebühren festgesetzt.
3. 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.
4. 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 Gebührenschuld, Gebührenerstattung

1. Kursgebühren sind bei der Einschreibung zu entrichten. Dies gilt auch für einschreibepfl. Einzelveranstaltungen.
2. Gebühren werden erstattet, wenn eine Veranstaltung abgesetzt wird.
3. 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.
4. 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.
5. 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

1. Teilnahmebescheinigung € 1,50
   (bei Versand zzgl. Porto)
2. Nebenkosten (Skripte, Kopien, Gerätegebühren) werden auf die TeilnehmerInnen umgelegt und zusätzlich zum Kursentgelt erhoben.

Veranstaltungsorte

Altes Rathaus Brand (OG)
Fliederstr. 3 · Brand

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

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

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

Grundschule Eckenhaid
Heidestr. 11 · Eckenhaid
(Außengelände + Turnhalle + Kraftraum + 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
(Raum 121-125 und 018 Eingang Stahltreppe
Raum 128, 129 Eingang über Fleck)

Mittelschule Eckental
Schulstr. 10 · Eschenau
(3-fach Turnhalle, Vereinsraum, Kraftraum)

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

Seniorenbüro Heroldsberg
Hauptstr. 77 · Heroldsberg

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

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

Vereinsraum Großgeschaidt
Großgeschaidt 37 · Großgeschaidt

Kurs-Kennzeichnungen:

NEU — Diese Kurse sind NEU im Programmheft

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

SENIOREN — Diese Angebote sind für Senioren besonders interessant.

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 bayerischen Schulferien ist die VHS geschlossen!

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

vhs
Volkshochschule Eckental

Mit Außenstellen
Heroldsberg & Kalchreuth

EFQM
QUALIFIED BY EFQM 2023

Zertifiziert und Ausgezeichnet für hohe Qualität.

Anmeldung

und wichtige Informationen

- Anmeldestart: Mittwoch, 21.2.2024
- Anmeldungen schriftlich (per Anmeldeformular) oder online unter www.vhs-eckental.de
- Die Anmeldungen werden ab Anmeldestart (21.2.2024) 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.

Kalender

Sommersemester 2024

März 2024

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 2024

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 2024

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 2024

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 2024

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 2024

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

(25.03.-06.04.2024: Osterferien, 01.05.2024: Tag der Arbeit, 09.05.2024: Christi Himmelfahrt, 20.05.-01.06.2024: Pfingstferien, 29.07.-09.09.2024: Sommerferien)

Online-Kurse: Wie funktioniert's?

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.

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

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:

Video-Hilfe

1. Für den Kursbeitritt 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*

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, Zeit-schriften, 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.
Die Bücherei kann auch ohne gültigen Leseausweis besucht werden.

Digitale Angebote

Internet-Katalog: www.eckental-mfr.de

- Medien recherchieren, vorbestellen und verlängern
- Informationen über die Angebote und Veranstaltungen
- Verlinkung zu den anderen digitalen Angeboten:

E-Medien

- **Onleihe: www.e-medien-franken.onleihe.de**
  Über 50.000 E-Books, Hörbücher und Zeitschriften
- **Overdrive: www.e-medien-franken.overdrive.com**
  1.500 Hörbücher in deutscher und englischer Sprache und englische e-Books
- **Brockhaus: www.brockhaus.de**
  Verlässliche und zitierfähige Informationen im Kinder- und Jugendlexikon und der Enzyklopädie mit Weblinks, Bild- und Audiodateien

Social Media

Aktuelle Informationen auf unseren Social-Media-Kanälen:

Gemeindebücherei Eckental | **gemeindebuecherei _eckental**

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.

Lesecafé

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

Veranstaltungen

- **Vorlesespaß:** Wir lesen eine spannende oder lustige Geschichte für Kinder ab dem Kindergartenalter. Die Geschichte wird durch eine passende Aktion abgerundet. Gesamtdauer 20-30 Minuten. **Termine: Jeder 1. und 3. Freitag im Monat, 14.30 Uhr.** Der vorgelesene Titel wir rechtzeitig bekannt gegeben. Keine Anmeldung nötig.

- **Leseclub für Grundschulkinder:** Zwei Stunden Spiel und Spaß mit Büchern für Grundschulkinder. Termine und Titel werden rechtzeitig bekannt gegeben.

- **Eckentaler Autorenlesung:** Bereits seit vielen Jahren find t 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 in der Gemeindebücherei 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 13. April in der Bücherei oder bei einer der Kontaktpersonen abgeben. Wer nur zuhören möchte, muss sich nicht vorher anmelden. **Termin: 27. April, 19.00-21.00 Uhr.**

- **Hurra, mein Papa liest (vor)!** 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. **Termin: 4. Mai, 10.00-14.00 Uhr.**

- **Lesezeichen!** 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. **Termin: 2. Mai, 19.00-21.00 Uhr.** Keine Anmeldung nötig

Gemeindebücherei Eckental · Ambazac-Straße 4
90542 Eckental (Eingang Rathausplatz)
Tel. (0 9126) 903 - 288 · E-Mail buecherei@eckental.de

JUGENDBÜRO-TERMINE FRÜHJAHR/ SOMMER 2024

20.01.	1.-HILFE-KURS FÜR DEN FÜHRERSCHEIN
03.02.	CLUBBING NIGHT FEAT. MOVES2FIT
09.02.	Ü16-PARTY IM POSTCLUB
12./13.02.	TIK-TOK-VIDEO-WORKSHOP
24.02.	Ü14-PARTY IM POSTCLUB
17.03.	KINDERTHEATER
22.03.	SCHWARZLICHTPARTY GLEIS 3
05.05.	FAMILIENSTÜTZPUNKTFEST
06.07.	SOMMERFESTIVAL IM PARK
26.07.	SCHAUMPARTY IM SOCCERKÄFIG
21.9.+28.9.+12.10.	BABYSITTERKURS IM GLEIS 3

ANMELDUNG:
WWW.ECKENTAL.FERIENPROGRAMM-ONLINE.DE

INFOS:
WWW.JUGENDBUERO.ECKENTAL.DE

Wöchentliche Kurse

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

Montag

Tageszeit	Titel	Termine	Kurs–Nr.
Vormittag	Guten Morgen Yoga für Senioren	15x	30011
	Zeichnen - Gestalten - Malen	7x	20011
Nachmittag	Deutsch A1.2 - 135 Min	12x	40401
	Reading and Conversation B1+	12x	40606
	Guten Morgen Yoga für Senioren	15x	30012
	Zeichnen - Gestalten - Malen	7x	20012
Abend	Chinesisch A1 - kleine Gruppe	10x	40201
	Chinesisch A2 - kleine Gruppe	10x	40202
	Orientalischer Tanz - für Fortgeschrittene	12x	30047
	Deutsch A1.1	12x	40402
	Englisch für Anfänger A2	12x	40603
	Gitarre - Erw. & Jgdl. ab 16 J. - 5. Semester	14x	20003
	Span. Konversation im tour. Umfeld A1/A2	14x	42202
	Yoga mit QiGong Elementen	15x	30020
	Fit mit Linedance - Einsteigerkurs	15x	30043
	Fit mit Linedance - Beginner/Improver	15x	30044
	Ganzheitliches Muskeltraining	15x	30055
	Ganzheitliches Muskeltraining	15x	30056
	Konditionstraining / Gymnastik / Powerfitness	15x	30062
	Stay fit - ganzheitliches Muskeltraining	15x	30065
	„Best Ager" - Circle-Training	15x	30070
	English Conversation B1/B2	15x	40608
	Ganzheitliches Beckenbodentraining	5x	30005

Dienstag

Tageszeit	Titel	Termine	Kurs–Nr.
Vormittag	Bauch, Beine, Po für Mamas mit Baby	10x	30003
	Aktiv und Vital - Funktionsgymnasti	10x	30066
	Osteoporosegymnastik	16x	30301
	Power Body - Funktionsgymnastik	17x	30059
	Fit in der Schwangerschaft	5x	30001
	Fit in der Schwangerschaf	5x	30002
	Aktiv und Vital - Funktionsgymnastik	5x	30067
Nachmittag	Bleib fit, mach mit	17x	30058
Abend	Standard/Lateintanz für Fortgeschrittene	10x	30053
	Fitness-Mix	10x	30063
	Fit around fifty - Fit in den besten Jahren	10x	30064
	BodyFit	12x	30057
	Französisch avec plaisir B1	12x	40802
	Conversation en soirée B2	12x	40804
	Yoga zum Kennenlernen und zur Vertiefung	13x	30007
	Yoga zum Kennenlernen und zur Vertiefung	13x	30008
	Hatha-Yoga fließend, dynamisch	14x	30017
	English beginner course A1	15x	40602
	Business English B1/B2	15x	40609
	Funktionelle Schongymnastik	16x	30072
	Funktionelle Schongymnastik	16x	30073
	Entspanntes QiGong im Freien	8x	30028

Mittwoch

Tageszeit	Titel	Termine	Kurs–Nr.
Vormittag	QiGong: Die 18 Harmonischen Bewegungen	12x	30021
	QiGong: Die 18 Harmonischen Bewegungen	12x	30022
	English Conversation B1/B2	12x	40607
	English for advanced learners C1/C2	15x	40613
	Ikebana - japanische Blumensteckkunst	5x	20028
Nachmittag	Spanisch: Gente y Cultura A1	14x	42201
Abend	Luna Yoga für Frauen - Für Fortgeschritten	10x	30006
	Grundkurs Standard/ Lateintanz für Anfänger	10x	30051
	HIIT - 45 Minuten Training	10x	30068
	HIIT - 60 Minuten Training	10x	30069
	Español para avanzados - kleine Gruppe	10x	42205
	QiGong: Die 18 Harmonischen Bewegungen	12x	30023
	Spanisch: Gente y Cultura A2	14x	42203
	Blasorchester Eckentaler Holz & Blech	16x	20002
	Body Move - 60 Minuten für mich!	8x	30004
	Orientalischer Tanz - Fitness für Frauen	8x	30048

Donnerstag

Tageszeit	Titel	Termine	Kurs–Nr.
Vormittag	Yoga für Senioren 60+	10x	30013
	Spanisch Mittlere Stufe A2 Conversación	10x	42204
	Französisch A2	12x	40801
	Français, le matin - B1 -	12x	40803
	Englisch für Senioren - A2	15x	40604
	Refresher course - B2	15x	40611
	Bodytraining - Funktionsgymnastik	16x	30074
	Gesundheitswandern „Jeder Schritt hält fit"	5x	30079
Nachmittag	Kreatives Gestalten	10x	20013
	Modellbahn-Bastel-Gruppe	16x	20027
Abend	Zeit für mich mit Yoga - für AnfängerInnen	10x	30009
	Zeit für mich mit Yoga (mit Vorkentnissen)	10x	30010
	Italienisch am Abend A2	10x	40902
	Videos aufnehmen und bearbeiten	10x	51002
	Pilates (Hybridkurs)	13x	30029
	Italienisch A2	15x	40901
	Schreibwerkstatt	5x	20007
	Volkstänze aus aller Welt (Fortgeschritte)	8x	30049

Freitag

Tageszeit	Titel	Termine	Kurs–Nr.
Vormittag	English in Use B1	10x	40605
	What's up? - Conversation course (C1)	10x	40612
Nachmittag	Orientalischer Tanz - für Fortgeschrittene	12x	30046
	Conversation and more - B2	12x	40610
	Fit mit Linedance - für Senioren	15x	30045
Abend	Grundkurs Standard/ Lateintanz für Anfänger	10x	30052
	AROHA & AROHA Short-Sticks	10x	30060
	AROHA und AROHA Short - Sticks	10x	30061
	VHS-Fotoclub Eckental - Hybridkurs	10x	51001
	Fit & Aktiv	12x	30054
	Funktionelles Muskeltraining	17x	30071

Samstag

Tageszeit	Titel	Termine	Kurs–Nr.
Vormittag	Schulter und Nacken Yoga	10x	30018
	Circle Singing - Jeder kann singen!	7x	20005
Nachmittag	Circle Singing goes Choir	5x	20004

Sonntag

Tageszeit	Titel	Termine	Kurs–Nr.
Vormittag	Hatha - Yoga	10x	30014
	Hatha - Yoga am Sonntag	10x	30015
	Hatha - Yoga	10x	30016

Ausführliche und aktuelle Informationen zu den Kursen
finden Sie unter
www.vhs-eckental.de

Gesellschaft

NEU Die neue Weltordnung

Abschied von der Unipolarität

Georg Escher		**10001**
Mittwoch, 24.4.2024	**19.00 - 20.30 Uhr**	
1 Abend	**10,00 €**	
Interimsgebäude VHS, 1.OG	**Zi-Nr. 121**	

Nach dem Zerfall der Sowjetunion hatte Francis Fukuyama schon etwas voreilig das "Ende der Geschichte" ausgerufen. Doch die Welt dreht sich schneller denn je. Die Gewichte verschieben sich. Lange waren die USA unangefochten die Weltmacht Nummer eins, aber das gilt nicht mehr. Vor allem China, ebenso Indien, Brasilien, das machtbewusste Russland und Südafrika - die BRICS-Staaten - stellen diese unipolare Welt infrage und fordern ihren Platz in einer multipolaren Welt. Die Europäer sehen wie gelähmt zu, obwohl sie von den Folgen ebenso betroffen sein werden. Wie soll es weitergehen?

NEU Israel und Palästina

Wie lange kann die Welt zusehen?

Georg Escher		**10002**
Freitag, 8.3.2024	**19.00 - 20.30 Uhr**	
1 Abend	**10,00 €**	
Interimsgebäude VHS, 1.OG	**Zi-Nr. 121**	

Der Nahostkonflikt zwischen Israel und den Palästinensern ist in einer unvorstellbar grausamen Weise explodiert. Der Angriff der Hamas aus dem Gazastreifen und die massive Bombardierung durch die israelische Seite haben tausende Tote gefordert. Die Gewalt der Siedler eskaliert. In Israel ist inzwischen gar die Demokratie bedroht. Auch auf Seiten der Palästinenser haben radikale Kräfte neuen Zulauf. Eine Zwei-Staaten-Lösung ist praktisch ausgeschlossen. Ist eine Ein-Staaten-Lösung denkbar, wie manche fordern? Gibt es überhaupt noch Ansätze, um die Dauerkrise im Heiligen Land wenigstens nicht weiter zu verschlimmern? Und wo bleiben die Vermittler?

WIEDER DA Vorsorgevollmacht…

…Betreuungsverfügung, Patientenverfügung

Karin Koeppe		**10003**
Dienstag, 12.3.2024	**19.00 - 21.30 Uhr**	
1 Abend	**14,00 €**	
Interimsgebäude VHS, EG	**Zi-Nr. 018**	

In diesem Vortrag geht es um die Notwendigkeit, rechtzeitig sicherzustellen, dass im Krankheitsfall meine Interessen wahrgenommen werden und Ärzte und Pflegekräfte wissen, wie ich im Sterbeprozess behandelt werden will

Bitte mitbringen: Stift, Notizblock

WIEDER DA Testament, Erbvertrag

Karin Koeppe		**10004**
Dienstag, 16.4.2024	**19.00 - 21.30 Uhr**	
1 Abend	**14,00 €**	
Interimsgebäude VHS, EG	**Zi-Nr. 018**	

Karin Koeppe		**10005**
Dienstag, 30.4.2024	**19.00 - 21.30 Uhr**	
1 Abend	**14,00 €**	
Interimsgebäude VHS, EG	**Zi-Nr. 018**	

Was bedeutet gesetzliche Erbfolge, wie mache ich ein Testament, welche Formvorschriften sind zu beachten, Einzeltestament und Ehegattentestament, Unterschiede zum Erbvertrag.

Bitte mitbringen: Stift, Notizblock

WIEDER DA Eheliches Güterrecht

Karin Koeppe		**10006**
Dienstag, 7.5.2024	**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

Seminare
und Workshops zu
Stressbewältigung & -prävention
finden Sie im Bereich Gesundheit.

SynapsTraining – Gehirnjogging

Schnupperstunde für Jung & Alt

Uschi Neumann		**10007**
Montag, 11.3.2024	**19.00 - 20.30 Uhr**	
1 Abend	**7,50 €**	
Interimsgebäude VHS, 1.OG	**Gang**	

Uschi Neumann		**10008**
Dienstag, 14.5.2024	**19.00 - 20.30 Uhr**	
1 Abend	**7,50 €**	
Interimsgebäude VHS, 1.OG	**Gang**	

Gedächtnislücken? Vergessen Sie öfter etwas? Probleme in der Schule? Lese- und Rechtschreibschwäche? Schwierigkeiten in Mathematik, Konzentrationsprobleme und fehlendes Selbstbewußtsein? Leistungsfähiger im Kinder- und Jugendalter werden, stressresistenter im Beruf und Sturz- und Alzheimerprohylaxe durch mehrdimensionales Bewegungstraining im Alter. Ein völlig neuartiges, lustiges Balltraining schafft Abhilfe! Eine Stunde pro Woche spaßiges Üben genügt, um in kürzester Zeit besser zu sein als jemals zuvor! Es sind keine Vorkenntnisse notwendig! Es gibt keine Altersbeschränkungen! Viele Leistungssportler, bereits viele Kinder in Schulen und Kindergärten, Mitarbeiter in großen Firmen und ebenso ältere Menschen wollen ihr Gedächtnis trainieren, nach Erkrankungen wieder fit werden oder etwas für die Sturz- und Alzheimerprophylaxe tun. Die Schnupperstunde eignet sich für Menschen zwischen 8 und 88 Jahren generationsübergreifend. Ein großer Spaß für alle! Neben dem Training werden weitere Kursmöglichkeiten vorgestellt, die individuell angeboten werden können.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, bequeme Schuhe

Stefan PRÜTTING Bauernmetzgerei
Partyservice

Hausgemachte Wurst- und Schinkenspezialitäten

Räucherwaren

Wurst und verzehrfertige Gerichte in Gläsern

Salat- und Käsetheke

Heiße Theke

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

Eckental, Brander Hauptstraße 9
Dienstag - Freitag von 7.30 -18.00 Uhr durchgehend,
Samstag von 7.30 -13.00 Uhr
Telefon 09126-90984 · Fax 09126-283678

VOR ORT HANDELN

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

SENIORE JUNGE VHS

Einfach unvergesslich!

Vorsprung durch Wissen

Daniela Saam		**10009**
Freitag, 19.4.2024	**15.00 - 18.00 Uhr**	
1 Nachmittag	**20,00 €**	
Interimsgebäude, 1.OG	**Zi-Nr. 122**	

Erfahre in diesem Workshop wie du mit Gedächtnistraining und Strategien die Leistungsfähigkeit deines Gehirns steigerst und du dir danach einfach alles merken kannst. In diesem Workshop lernst du die besten Techniken der Gedächtnisweltmeister kennen und erfährst wie großartig dein Gehirn ist und wie du es optimal im Beruf, Privatleben oder in der Schule für deinen Erfolg nutzen kannst, wie du wichtige Daten und Fakten schneller und nachhaltig abspeicherst, wie du dir einen mentalen Spickzettel für Gespräche oder freie Reden/Vorträge/Referate erstellst, wie du dir Namen und Gesichter auf Dauer merkst. Der Workshop ist geeignet für Schüler, die schneller und effektiver lernen möchten, um mehr Freizeit zu haben, Eltern, die ihre Kinder beim Lernen unterstützen wollen, Berufstätige, die sich z. B. Dinge und Namen besser merken oder Präsentationen frei vortragen möchten, Rentner, die geistig fit bleiben wollen.
Bitte mitbringen: Materialkosten von 5,00 € für Skript (direkt vor Ort zu bezahlen), Getränk

SENIORE JUNGE VHS

Einfach unvergesslich 2!

Aufbaukurs

Daniela Saam		**10010**
Freitag, 3.5.2024	**15.00 - 18.00 Uhr**	
1 Nachmittag	**20,00 €**	
Interimsgebäude, 1.OG	**Zi-Nr. 122**	

Dieser Kurs ist ein Aufbaukurs von Einfach Unvergesslich! (19.04.2024) In diesem Workshop lernst du noch mehr Tipps und Tricks im Bereich Lernen, wie man die Basale Lesekompetenz fördert, Techniken zum Sprachen lernen, wie du optimal ein Mindmap erstellst und liest, damit du noch schneller, Daten in deinem Kopf speichern kannst. Der Workshop ist geeignet für Schüler, die schneller und effektiver lernen möchten, um mehr Freizeit zu haben, Eltern, die ihre Kinder beim Lernen unterstützen wollen, Berufstätige, die sich z. B. Dinge und Namen besser merken oder Präsentationen frei vortragen möchten, Rentner, die geistig fit bleiben wollen.
Bitte mitbringen: Materialkosten von 5,00 € für Skript (direkt vor Ort zu bezahlen), Getränk

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

Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen

ab 12 Jahren

Roland Nettelmann **10011**
Samstag, 9.3.2024 **14.00 - 18.00 Uhr**
Sonntag, 10.3.2024 **9.00 - 12.00 Uhr**
2 Tage **27,00 €**
Georg-Hänfling-Halle, UG

Roland Nettelmann **10012**
Samstag, 4.5.2024 **14.00 - 18.00 Uhr**
Sonntag, 5.5.2024 **9.00 - 12.00 Uhr**
2 Tage **27,00 €**
Georg-Hänfling-Halle, UG

Wurden Sie schon einmal ernsthaft belästigt oder bedroht? Haben Sie Angst, wenn Sie allein unterwegs sind? Dann wird es Zeit etwas dagegen zu tun! Lernen Sie Möglichkeiten kennen, selbstsicherer zu werden, sich aus bedrohlichen Situationen zu befreien und sich im Notfall wirksam zur Wehr zu setzen! Schwerpunkte dieses Kurses sind Verteidigung gegen: Belästigungen, Bedrängung, versuchte Vergewaltigung und Verteidigung aus Zwangslagen, im Sitzen oder Liegen.
Bitte mitbringen: Bequeme Sportkleidung (z.B. einfacher Jogging- oder Trainingsanzug), Für den 2. Kurstag: Kugelschreiber, Schirm, Kamm, Zeitung, Schlüssel, alter Schal oder Handtuch

Kompakt-Kurs: Notfall ABC

Erste Hilfe am Säugling und Kind

Johanna Kounovsky **10013**
Dienstag, 14.5.2024 **17.30 - 21.00 Uhr**
1 Abend **30,00 €**
Interimsgebäude VHS, 1.OG **Zi-Nr. 129**

Johanna Kounovsky **10014**
Samstag, 29.6.2024 **9.30 - 13.00 Uhr**
1 Vormittag **30,00 €**
Interimsgebäude VHS, 1.OG **Zi-Nr. 129**

Mithilfe des Notfall-ABC erlernst du in meinem Kurs Notfallsituation zu erkennen und mit einfachen Maßnahmen Erste Hilfe zu leisten, und falls nötig, die Zeit bis zum Eintreffen des Notarztes eigenständig zu meistern. Während meiner Dienste in der Kinderklinik erlebe ich immer wieder, wie überfordert Eltern in Notfallsituationen mit ihren Kindern sind. Mein Ziel ist es, dir Ängste zu nehmen und Wissen zu vermitteln, welches dazu befähigt, im Notfall ruhig und handlungsfähig zu bleiben. In dem Kurs stelle ich das Notfall-ABC und die wichtigsten kindlichen Notfälle sowie Präventionsmaßnahmen vor. Auf individuelle Fragen und Schwerpunkte gehe ich gern ein. Im Anschluss besteht die Möglichkeit, an den Wiederbelebungspuppen die Reanimationsmaßnahmen zu trainieren. Mit dem "Act-Fast-Trainer" können wir den Heimlich-Griff (bei Erstickung) realitätsnah üben. Für wen? Alle, das Interesse haben, einen Notfallkurs zu besuchen. Der Kurs ist geeignet für (werdende) Eltern, Großeltern, Babysitter, Familienangehörige, zur persönlichen Kompetenzerweiterung...
Bitte mitbringen: Getränk, Stift, Materialkosten von 15,00 € (direkt vor Ort zu bezahlen)

Obstbaumschnitt

Martina Fiegl **10015**
Donnerstag, 14.3.2024 **18.30 - 20.45 Uhr**
1 Abend **12,00 €**
Interimsgebäude VHS, 1.OG **Zi-Nr. 122**

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

Gesunder Rasen

Rasenberatung, Rasenregeneration & Rasenneuanlage

Martina Fiegl **10016**
Freitag, 12.4.2024 **18.30 - 20.45 Uhr**
1 Abend **12,00 €**
Interimsgebäude, 1.OG **Zi-Nr. 122**

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 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.

Pflegeleichte Gartengestaltung

Martina Fiegl **10017**
Donnerstag, 2.5.2024 **18.30 - 20.45 Uhr**
1 Abend **12,00 €**
Interimsgebäude VHS, 1.OG **Zi-Nr. 122**

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.

NEU

Wir bekommen einen Hund!

Tipps zur Anschaffung und zum Einzug

Ursula Wilke **10018**
Dienstag, 5.3.2024 **19.00 - 20.30 Uhr**
1 Abend **12,00 €**
Interimsgebäude VHS, 1.OG **Zi-Nr. 128**

Bevor ein Hund einzieht, gibt es einige Überlegungen, die man im Vorfeld machen sollte, z.B. welche Rasse passt zu uns, Folgekosten und wie verändert sich der Alltag durch einen Hund. Wenn es dann endlich soweit ist und ein Welpe einzieht, gibt es einiges zu beachten, denn der Einzug eines jungen Hundes stellt das Leben erstmal ziemlich auf den Kopf. Im Kurs erhalten Sie eine Art Checkliste für den Start mit Hund sowie Tipps für die ersten Tage und Wochen.

NEU

Die Ernährung von Hund & Katze

Wie mach ich´s richtig?

Ursula Wilke **10019**
Dienstag, 12.3.2024 **19.00 - 20.30 Uhr**
1 Abend **12,00 €**
Interimsgebäude VHS, 1.OG **Zi-Nr. 128**

Du bist was du isst, das gilt für unsere Hunde und Katzen gleichermaßen wie für uns. Eine ausgewogene und gesunde Ernährung ist das A und O für die Gesundheit unserer Vierbeiner. Doch woraus besteht die richtige Ernährung? Was sind die häufigsten Ernährungsfehler und welche Folgen können daraus resultieren? Mit all diesen Fragen beschäftigen wir uns an diesem Abend.

NEU

Wann ist mein/e Hund/Katze krank?

Frühzeitiges Erkennen von Anzeichen und Symptomen

Ursula Wilke **10020**
Montag, 15.4.2024 **19.00 - 20.30 Uhr**
1 Abend **12,00 €**
Interimsgebäude VHS, 1.OG **Zi-Nr. 128**

Genau wie wir Menschen können sich unsere Hunde und Katzen im Lauf ihres Lebens die eine oder andere Erkrankung oder Verletzung zuziehen. Doch für uns Halter ist es nicht immer leicht, dies zu erkennen. Während der Mensch sagen kann, wo es weh tut, lassen sich unsere Hunde und Katzen oft lange nichts anmerken. Erfahren Sie in diesem Kurs, wie Sie Schmerzen, Unwohlsein und Erkrankungen frühzeitig erkennen, damit sie rechtzeitig behandelt werden können.

VHS-Gutschein als Geschenk!

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

Segelfliegen

Flugsport hautnah erleben

Jonathan Decker		**10022**
Mittwoch, 19.6.2024	**20.00 - 21.30 Uhr**	
Interimsgebäude, EG	**Zi-Nr. 018**	
Mittwoch, 16.6.2024	**20.00 - 21.30 Uhr**	
Interimsgebäude, EG	**Zi-Nr. 018**	
Freitag, 5.7.2024	**18.30 - 21.00 Uhr**	
Flugplatz Lauf-Lillinghof		
Samstag, 6.7.2024	**9.00 - 18.00 Uhr**	
Flugplatz Lauf-Lillinghof		

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 fantastisches 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. Wer Näheres über dieses Kursangebot erfahren möchte, ist zu einem Informationsabend am Mittwoch, den 19. Juni um 20:00 Uhr in den Räumen der VHS Eckental herzlich eingeladen. Auch bereits fest Entschlossene sollten am Informationsabend teilnehmen.

Bitte mitbringen: 105,00 € (Grundkurs inkl. 2 Schulflügen), Stift, Notizblock

NEU

Schafkopf für Anfänger

Grundkenntnisse im Schafkopf erwerben

Martin Staar		**10021**
Dienstag, 9.4.2024	**18.30 - 20.30 Uhr**	
Dienstag, 16.4.2024	**18.30 - 20.30 Uhr**	
2 Abende	**15,00 €**	
Interimsgebäude VHS, 1.OG	**Zi-Nr. 128**	

Schafkopf – ein beliebtes traditionelles, spannendes Kartenspiel mit nicht ganz einfachen Grundregeln. Hat man diese aber erst einmal verstanden, macht das gesellige Spiel großen Spaß und trainiert nebenbei noch die grauen Zellen. Im Kurs lernen Sie spielerisch und zunächst mit offenen Karten die Spielregeln. Gemeinsam werden einfache Grundzüge und Spielstrategien geübt. Merkregeln und aus dem Wirtshaus bekannte Sprüche werden anschaulich erklärt. Sie lernen, wie ein "Rufspiel" funktioniert, wie wichtig das richtige Zählen der Punkte ist und wann man ein "Solo" spielen kann bzw. wann man es besser sein lassen sollte. Humor und Spaß kommen an den beiden Kursabenden nicht zu kurz. Anschließend werden Sie viel Spaß am "Schafkopfen" haben und in manch geselliger Runde mitspielen können. Übrigens: Schafkopf spielen ist schon lange keine reine Männersache mehr. Frauen sind ebenso herzlich willkommen wie Männer.

IHR REGIONALER & FACHKUNDIGER SERVICEPARTNER FÜR VW & AUDI

Service

Audi Service

Nutzfahrzeuge

UND AUCH WEITERHIN FÜR VW NUTZFAHRZEUGE.

Als Servicepartner von Audi, VW und VW Nutzfahrzeuge bieten wir Ihnen sach- und fachgerechte Reparaturen, Servicetätigkeiten und Werkstatttätigkeiten aller Art. Um Ihnen und Ihrem Wagen eine optimale Betreuung zu ermöglichen, sind wir darauf bedacht, unsere Mitarbeiter stets weiterzubilden und auf dem neusten Stand der Technik zu halten. Schulungen sowie interne und externe Weiterbildungen garantieren Ihnen einen bestmöglichen Service bei allen Belangen, die Ihr Fahrzeug betreffen.

Sprechen Sie uns gerne an, wir kümmern uns sowohl um die Wartung als auch um die Instandsetzung Ihres Fahrzeuges!

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

In Kooperation mit dem Ehrenamtsbüro des Landratsamtes Erlangen-Höchstadt. Kostenfreie Seminare für Vereinsmitglieder und ehrenamtlich Engagierte. Die Angebote wechseln zwischen den Volkshochschulen, sodass jedes Seminar auch einmal in Eckental für Sie angeboten werden kann. Bitte beachten Sie, dass die Anmeldung immer an die durchführende Volkshochschule zu richten ist (siehe Programmtext). Dies sind Veranstaltungen der Bildungsreihe „Ehrenamt qualifizieren" in Kooperation mit dem Ehrenamtsbüro des Landratsamts Erlangen-Höchstadt. www.erlangen-hoechstadt.de/leben-in-erh/ehrenamt/vortraege-workshops/

ONLINE

Homepage

Sicher gestalten, organisieren und pflegen

Referent/in von "digital vereint(t) — **10023**
Donnerstag, 6.6.2024 — **17.30 - 19.30 Uhr**
1 Abend — **gebührenfrei**
Online

Anmeldung bis 27.5.2024 unter www.vhs-eckental.de

Neben ein paar allgemeinen Hinweisen zur Erstellung und Pflege einer Website geht es in diesem Online-Seminar 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. Konkret gibt das Online-Seminar "Homepage" Antworten auf folgende Fragestellungen: Welche Gedanken sollte man sich vor der Erstellung einer Homepage machen? Welche Möglichkeiten gibt es, eine Website zu erstellen? Und was ist der Unterschied zwischen Baukästen und Content-Management-Systemen? Welche Bestandteile sollte eine Webseite auf jeden Fall enthalten? Wie erstellt man eine rechtssichere Datenschutzerklärung? Welche Informationen gehören in ein rechtssicheres Impressum? Was muss beim sogenannten "Cookie-Banner" beachtet werden? Welche Tricks gibt es, mit denen eine Website in den Suchmaschinen gefunden wird?

ONLINE

Veranstaltungen im Verein

aus steuerlicher Sicht

Stefan Karsten Meyer, LL.M., Rechtsanwalt — **10024**
Samstag, 16.3.2024 — **10.00 - 14.00 Uhr**
1 Vormittag — **gebührenfrei**
Online

Anmeldung bis 9.3.2024 unter www.vhs-erlangen.de

Viele Vereine führen regelmäßig Veranstaltungen durch. Dabei kann es sich zum Beispiel um sportliche oder kulturelle Veranstaltungen handeln oder auch um Vereinsfeste. Bei diesen, aber auch bei allen anderen Veranstaltungen im Verein stellen sich dann für den Vorstand auch Fragen nach der richtigen steuerlichen Behandlung. Dabei geht es unter anderem um die Zuordnung zu den vier Tätigkeitsbereichen des Vereins, die steuerlichen und umsatzsteuerlichen Folgen, aber auch um die steuerlichen Auswirkungen von Bewirtung und Sponsoring im Zusammenhang mit Veranstaltungen. Diese und andere steuerliche Fragen rund um Veranstaltungen im Verein behandelt der Referent in diesem Seminar und steht dabei auch für Fragen der TeilnehmerInnen zur Verfügung.

Veranstaltungen der Bildungsreihe

„Ehrenamt qualifizieren"

in Kooperation mit dem Ehrenamtsbüro des Landratsamtes Erlangen-Höchstadt.

LANDKREIS ERLANGEN-HÖCHSTADT

Spot on! Rein ins Rampenlicht

YouTube für den Verein nutzen

Saskia Kreutzer — **10025**
Samstag, 16.3.2024 — **10.00 - 16.30 Uhr**
1 Tag — **gebührenfrei**
Rathaus Adelsdorf — **Sitzungssaal**

Anmeldung bis 5.3.2024 unter www.vhs-adelsdorf.de

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

Rechte und Pflichten des Vereinsvorstands

Richard Didyk — **10026**
Donnerstag, 21.3.2024 — **17.30 - 19.30 Uhr**
1 Abend — **gebührenfrei**
Interimsgebäude, 1.OG — **Zi-Nr. 122**

Anmeldung bis 12.3.2024 unter www.vhs-eckental.de

Zielsetzung des Seminars ist es, die Tätigkeit eines geschäftsführenden Vereinsvorstands umfassend zu beleuchten. Dazu gehören die rechtlichen Grundlagen zur Bestellung des Vorstands und dessen Rechte und Pflichten ebenso wie die Organisation und die konkreten Gestaltungsmöglichkeiten der Vorstandsarbeit. Auch mit Überlegungen, wie neue Mitarbeiter für den Vorstand gewonnen werden können, beschäftigen wir uns. Schließlich erläutert unser Referent die Grundsätze zur Haftung im Verein. Die Teilnehmer erhalten umfassende Informationen und praktische Hilfestellungen für ihre Arbeit im Verein und haben auch die Möglichkeit, ihre Fragen unmittelbar in das Seminar einzubringen und mit dem Referenten zu erörtern.

Schwierige Gesprächssituationen im Ehrenamt

Bernd Borschel, freiberuflicher Wirtschaftsmediator, Moderator und Management-Trainer — **10027**
Donnerstag, 21.3.2024 — **18.00 - 20.00 Uhr**
1 Abend — **gebührenfrei**
VHS Erlangen, Aula, Friedrichstraße 17, 91054 Erlangen

Anmeldung bis 14.3.2024 unter www.vhs-erlangen.de

Es ist sicherlich eine der wichtigsten Aufgaben im Ehrenamt, mit anderen Menschen zu kommunizieren, auch bzw. gerade in schwierigen Situationen. Doch viele Menschen scheuen sich, Kritik zu üben oder Fehler offen auszusprechen. Sie erfahren, wie die richtige Form der Kommunikation hilft, Ursachen aufzudecken und Fehler künftig wirkungsvoll zu vermeiden. Inhaltliche Schwerpunkte: Was ist das Schwierige an schwierigen Gesprächssituationen im Ehrenamt? Von Nachrichten und Zeichen: Grundlagen der Kommunikation. Kritik üben, aber richtig! Tipps & Tricks: Aktives Zuhören, Ich-Botschaften & Co. Umgang mit Blockaden und Eskalation

Anmeldungen
für das
Sommersemester 2024
**ab Mittwoch,
21. Februar**

Alle Informationen
zur Anmeldung finden
Sie auf der Seite 5.

ONLINE

© digital verein(t)

**Künstliche Intelligenz (KI) verstehen,
Nutzen erkennen und anwenden**

Donnerstag, 11.4.2024 **17.30 - 19.30 Uhr** **10028**
1 Abend **gebührenfrei**
Online

Anmeldung bis 1.4.2024 unter www.vhs-adelsdorf.de

In dem zweistündigen Online-Seminar "Künstliche Intelligenz" beschäftigen wir uns mit der Frage, was Künstliche Intelligenz (KI) ist und welche Anknüpfungspunkte es für Vereine gibt. Möchten Sie wissen, wie KI-Systeme Sie bei ihrer Öffentlichkeitsarbeit unterstützen können? Dann sind Sie in diesem Online-Seminar genau richtig! Konkret gibt das Online-Seminar "Künstliche Intelligenz" Antworten auf folgende Fragestellungen: Was bedeutet Künstliche Intelligenz? Was unterscheidet eine Bild-KI von einer Text-KI? Welche Chancen und Risiken gibt es im Umgang mit KI-Systemen? Wie funktioniert ChatGPT? Wie kann die eigene Öffentlichkeitsarbeit mit ChatGPT unterstützt werden?

ONLINE

Von Fremden zu Followern

Gestalten Sie das Instagram-Profil für Ihren Verein

Katrin Gildner von "Erzähl davon" **10029**
Samstag, 20.4.2024 **9.00 - 13.00 Uhr**
1 Vormittag **gebührenfrei**
Online

Anmeldung bis 12.04.2024 unter www.vhs-erlangen.de

Sind Sie mit Ihrem Verein/Ihrer Initiative im sozialen Netzwerk Instagram unterwegs? Nutzen Sie diesen Workshop, um das Profil Ihres Vereins zu optimieren und neue Ideen für die Content-Erstellung zu erhalten.Wir schauen uns an, wie in den sozialen Netzwerken aus Fremden neue Follower (und UnterstützerInnen, Mitglieder und Fans) werden können. Dafür nehmen wir die Bestandteile eines Instagram-Profils unter die Lupe und besprechen Best Practices für die Gestaltung. Wenn Sie mutig sind, können wir gerne Ihr Profil in einer Live-Analyse besprechen! Nach diesem Webinar haben Sie konkrete Vorschläge, um Ihr Instagram-Profil attraktiver und klarer zu gestalten, und wissen, welche Form für Ihre Inhalte geeignet ist.

Ein gutes Bild sagt mehr als tausend Worte

Ein Film ist unaufhaltsam!

Christian Kern u. NN – Wir sind Film e.V. **10030**
Samstag, 27.4.2024 **10.00 - 15.00 Uhr**
1 Tag **gebührenfrei**
VHS Höchstadt

Anmeldung bis 16.04.2024 unter www.hoechstadt-vhs.de

Kurze Videoclips und Reels über die Aktivitäten des Vereins sind heutzutage notwendig, um auf Social Media einen Einblick in die Arbeit des Vereins zu geben. Nie war es einfacher für das eigene Projekt oder den Verein zu werben! Wie das auch mit kleinem Budget und geringen technischen Mitteln möglich ist, was es zu beachten gilt und dass der Spaß an der Sache dabei nicht zu kurz kommen sollte, wollen wir in diesem Workshop anhand von praktischen Beispielen zeigen und gemeinsam erarbeiten.

ONLINE

Feste und Feiern gehören zum Vereinsleben!

Veranstaltungen gut planen, organisieren und durchführen

Karl Bosch, Vereinsberater **10031**
Montag, 13.5.2024 **18.30 - 20.00 Uhr**
1 Abend **gebührenfrei**
Online

Anmeldung bis 1.4.2024 unter www.hoechstadt-vhs.de

Jeder, der schon mal eine größere Veranstaltung für seinen Verein organisiert hat weiß, welche Hürden und Hindernisse auf den Verein zukommen. Eine Flut an Gesetzen und Verordnungen gilt es zu beachten. Es herrscht Unsicherheit, ob, welche Veranstaltung wo und von wem angemeldet und genehmigt werden muss. Gerade wenn es um größere Veranstaltungen mit Festzeltbetrieb, Festumzug oder Feuerwerk geht gilt es, sich rechtzeitig zu informieren und abzusichern. Erfahren Sie wie eine Veranstaltung strukturiert und zielgerichtet geplant werden kann, welche Veranstaltung wo angemeldet werden muss und was beim Verkauf von Speisen und Getränken beachtet werden muss. Zusätzlich erhalten die Teilnehmenden Checklisten für die Organisation. Damit es eine erfolgreiche Veranstaltung wird.

Rund um die Vereinssatzung

Richard S. Didyk, Rechtsanwalt **10032**
Donnerstag, 16.5.2024 **17.30 - 20.00 Uhr**
1 Abend **gebührenfrei**
VHS Herzogenaurach regional,
Langenzenner Straße 3, 91074 Herzogenaurach

Anmeldung bis 8.5.2024 unter www.vhs-herzogenaurach.de

Das Seminar wendet sich an ehrenamtliche MitarbeiterInnen im Verein, die im Vereinsvorstand oder anderen Vereinsorganen tätig sind. Kernthema ist die Satzung, die die rechtliche Grundlage für das Zusammenleben im Verein darstellt. Der Referent, der sich seit Jahren mit dem Vereinsrecht befasst, führt die TeilnehmerInnen anhand von konkreten Beispielen aus der Praxis durch die gesetzlichen Vorgaben und wünscht sich ausdrücklich, dass über Fragen und Antworten ein direkter Dialog entsteht. Zur praktischen Umsetzung der im Seminar erworbenen Kenntnisse erhalten die TeilnehmerInnen auch konkrete Checklisten zur Handhabung und eventuellen Neufassung der Satzung.

ONLINE

Bezahlte Tätigkeiten im Verein

Zulässigkeit von Vergütungen, Arbeitnehmer und Selbständige, Minijob, Freibeträge

Stefan Karsten Meyer, LL.M., Rechtsanwalt **10033**
Samstag, 8.6.2024 **10.00 - 14.00 Uhr**
1 Tag **gebührenfrei**
Online

Anmeldung bis 27.5.2024 unter www.hoechstadt-vhs.de

Wenn ein Verein Personen für ihre Tätigkeiten bezahlen will, stellen sich viele Fragen. So ist insbesondere zu klären, ob der Verein Auftraggeber (für Selbständige) oder Arbeitgeber (für Arbeitnehmer) sein soll und welche steuerlichen Pflichten er dann jeweils zu erfüllen hat. Das Seminar behandelt diese Fragen und gibt dazu auch Hinweise zur Vertragsgestaltung, zu besonderen Beschäftigungsformen (z.B. Minijobs), zur Zulässigkeit und zur Höhe von Vergütungen und zu Besonderheiten bei Zahlungen an Vorstände und Mitglieder. Dazu geht der Referent auch auf den Übungsleiterfreibetrag und die Ehrenamtspauschale ein und beantwortet Fragen der TeilnehmerInnen.

Kultur

VHS ONLINE
www.vhs-eckental.de

Klavier – Einzelunterricht

Alexandra Zabegaeva **20001**
Anmeldung und Termine unter vhs@eckental.de

1 Einheit á 45 min	**35,00 €**
10 Einheiten á 45 min	**300,00 €**
Interimsgebäude VHS, EG	**Zi-Nr. 018**

Der Klavierunterricht ist für alle Interessenten offen, ob Anfänger oder Fortgeschrittene. Das Klavierspiel ist der perfekte kreative Ausgleich zum stressigen Alltag. Es ist nie zu spät, Klavier zu lernen. Der Einstieg ist in jedem Alter möglich. Der Unterricht ist immer auf die individuellen Bedürfnisse ausgerichtet. Neben dem Musizieren werden auch die Grundlagen der Musiktheorie vermittelt. Der Unterricht findet wöchentlich statt.

Blasorchester Eckentaler Holz & Blech

Katja Fischer **20002**

Mittwoch, 6.3.2024	**20.00 - 21.30 Uhr**
16 Abende	**100,00 €**
Interimsgebäude VHS, 1. OG	**über dem Kindergarten**

Der Kurs richtet sich an alle, die Spaß am gemeinsamen Musizieren haben und ein Blasinstrument spielen oder gespielt haben (Wiedereinsteiger und Orchester-Neulinge willkommen). Wir spielen Stücke unterschiedlicher Stilrichtungen zu bestimmten Themen, wie z. B. "Blues & andere Sehnsüchte" (von Bluesbrothers-Medley bis Autumn Leaves) oder "Tanz" (von Dancing Queen bis Fuchsgraben Polka).
Bitte mitbringen: Instrument, Notenständer

Gitarre - Erwachsene & Jugendliche ab 16 J.

5. Semester - Fortsetzungskurs

Vinnie Müller **20003**

Montag, 4.3.2024	**18.00 - 19.00 Uhr**
14 Abende	**112,00 €**
Altes Rathaus Brand, OG	

Dieser Kurs ist die Fortsetzung des Anfängerkurses im 5. Semester. Die erlernten Fähigkeiten für die Liedbegleitung mit Akkorden und den entsprechenden Rhythmen werden anhand des Buches "Let`s play guitar" vertieft und erweitert.
Bitte mitbringen: Gitarre, Fußbank und Notenständer (wenn vorhanden), Gitarrenlehrbuch (Let`s Play Guitar, Band 1, A.Espinosa)

NEU

Circle Singing goes Choir

Melanie Laile-Goodheart **20004**

Samstag, 9.3.2024	**12.00 - 13.30 Uhr**
5 Vormittage	**32,00 €**
Jeden 2. Samstag im Monat	
Interimsgebäude, 1.OG	**Zi-Nr. 129**

„Circle Singing - Jeder kann singen!“ geht in die zweite Runde. Nach ein paar Aufwärmübungen wird gesungen was Spaß macht. Einfach Lieder, Canons, Improvisationen. Offener Singkreis, der sich einmal im Monat trifft, um gemeinsam zu singen. Bei gutem Wetter in der Natur (mit vorheriger Ankündigung).
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Getränk

Circle Singing - Jeder kann singen!

Singen ohne Vorkenntnisse und Noten

Melanie Laile-Goodheart **20005**

Samstag, 13.4.2024	**10.00 - 11.30 Uhr**
7 Vormittage	**45,00 €**
Interimsgebäude, 1.OG	**Zi-Nr. 129**

Unsere Stimme kann sich frei entfalten – rhythmisch, melodisch, sprechend, singend – alles fügt sich in die Gruppe ein. Welche Klänge können wir erzeugen, wie klingt es im Zusammenspiel mit all den anderen Stimmen? Welche Rolle spielt unsere Atmung und Körperhaltung bei der Tonerzeugung? Improvisation mit Rhythmen und Tönen. Dieser Kurs eignet sich hervorragend zum Einstieg in den Kurs "Circle Singing goes Choir!"
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Getränk

NEU

Unter den Wolken

Meine Deutschlandreise auf die höchsten Berge aller 16 Bundesländer. Lesung von Achim Bogdahn.

Gemeindebücherei Eckental **20006**

Donnerstag, 14.3.2024	**19.00 - 21.00 Uhr**
1 Abend	**10,00 €**
Georg-Hänfling-Halle	

GEMEINDE BÜCHEREI ECKENTAL

BR-Radiomoderator Achim Bogdahn hat sich auf eine Reise durch Deutschland gemacht, um die höchsten Berge aller 16 Bundesländer zu erklimmen. Damit er nicht alleine wandert, lädt er bekannte Menschen aus den jeweiligen Regionen ein, ihn zu begleiten - von Bremen mit Henning Scherf bis zur Zugspitze mit Felix Neureuther. Unterwegs ist Achim Bogdahn nur mit öffentlichen Verkehrsmitteln, übernachtet wird auch nicht in Hotels, sondern bei meist wildfremden Menschen auf dem Sofa. In der Pause und vor Beginn findet ein Getränkeverkauf statt. Es gibt einen Büchertisch, der Autor signiert im Anschluss an die Veranstaltung. Unterstützt wird die Veranstaltung von Bayern liest. Einlass: 18.30 Uhr.

Schreibwerkstatt

Schreiben und vom Leben erzählen

Hanne Mausfeld / Ulrich Haas **20007**

Donnerstag, 21.3.2024	**18.00 - 20.30 Uhr**
Donnerstag, 25.4.2024	**18.00 - 20.30 Uhr**
Donnerstag, 16.5.2024	**18.00 - 20.30 Uhr**
Donnerstag, 13.6.2024	**18.00 - 20.30 Uhr**
Donnerstag, 18.7.2024	**18.00 - 20.30 Uhr**
5 Abende (mtl.)	**gebührenfrei**
Bücherei Eckental	

GEMEINDE BÜCHEREI ECKENTAL

Schreiben und vom Leben erzählen – und dabei lustvoll mit Sprache umgehen und Freude beim Schreiben erfahren. Alle, die es einmal ausprobieren möchten, sind herzlich eingeladen. Die Termine sind einzeln buchbar. In diesem Semester wollen wir uns besonders mit den vielfältigen Aspekten des Humors beschäftigen - Wer lacht nicht gern ... Wie werden Texte humorvoll? 21. März: "Witz kommt vom Verstand und Humor vom Herzen" / 25. April: Die "Biester" in unseren Häusern und Gärten - oder "eine Ochsenfrosch Invasion im Garten" / 16. Mai: Mit Sprache spielen in Prosa und Gedicht / 13. Juni: Handwerk Humor - die Lust an der Übertreibung / 18. Juli: Humor und schwarze Romantik - Abgründiges.
Bitte mitbringen: Stift, Notizblock

Sie erhalten keine Anmelde-bestätigung!

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

Lebendige Reisetagebücher

Ein gelungenes Unikat als Urlaubssouvenir

Daniela Wettlaufer		**20008**
Sonntag, 9.6.2024	**10.00 - 12.30 Uhr**	
1 Vormittag	**13,00 €**	
Interimsgebäude, 1.OG	**Zi-Nr. 121**	

Wie schaffe ich es, Urlaubseindrücke besser einzufangen und wie hole ich die Schönheit einer Reise und das Besondere daran am besten in meine Erinnerung zurück? Mit einem individuellen Reisetagebuch! Beim Blättern und darin Stöbern werden Erinnerungen wach, die man mit Fotos allein oft nicht einfangen kann. Dabei ist alles erlaubt, was Spaß macht! Wir lernen in diesem Kurs clevere Hilfsmittel kennen, um die Erlebnisse geschickt einzufangen. Auch die Familie und andere Reisepartner können dabei mitmachen, egal ob sie schreiben können oder wollen.Du bekommst jede Menge Ideen, mit denen dein Reisetagebuch zum Unikat wird. Am besten bringe gleich ein Buch für die nächste Reise mit, denn dann kann die Reise direkt im Kurs beginnen.
Bitte mitbringen: Stift, Notizblock oder Tablet/Laptop, gern schon das nächste Reisetagebuch

Sketchnotes für Beruf und Alltag

Notizen besser begreifen & Präsentationen verbessern

Daniela Wettlaufer		**20009**
Mittwoch, 15.5.2024	**19.00 - 21.30 Uhr**	
1 Abend	**13,00 €**	
Interimsgebäude, 1.OG	**Zi-Nr. 121**	

Notizen einfach erfassen und Zusammenhänge zeigen, Wesentliches auf den Punkt bringen, um sich besser daran zu erinnern - für all das kann man Sketchnotes nutzen. Aber man kann damit auch Mitschriften auflockern, klarer gestalten, Abläufe sowie Ideen besser präsentieren und anderen erklären. In diesem Kurs erlernen wir gemeinsam die Grundideen und probieren sie aus, um sie dann im Alltag, im Beruf oder im Verein gewinnbringend zu nutzen. Das schafft jeder und es macht Spaß! Denn wer schreiben kann, kann auch Sketchnotes.
Bitte mitbringen: Notizpapier, einen schwarzen und grauen Stift (oder auch Bleistift), sowie einen Stift in der Lieblingsfarbe

Handlettering

Wer schreibt hat mehr vom Leben!

Daniela Wettlaufer		**20010**
Montag, 11.3.2024	**19.00 - 21.30 Uhr**	
Montag, 18.3.2024	**19.00 - 21.30 Uhr**	
2 Abende	**25,00 €**	
Interimsgebäude, 1.OG	**Zi-Nr. 121**	

Ein persönlicher Gruß oder ein Spruch an der Wand - mit Handlettering kann man vieles gestalten. Im Kurs lernen wir, was wir mit unserer eigenen Handschrift gestalten können. Besondere Schriftarten probieren wir gemeinsam aus und lernen Gestaltungsgrundsätze kennen. Dabei spielen wir mit Buchstaben! Das macht Spaß und man kann ganz darin versinken. Man braucht keine Schnörkel und keine Schönschrift. Wir setzen Wörter zusammen, ganz nach Geschmack - mal eckig und kantig, mal geschwungen und rund. Das geht in schwarz-weiß oder in Farbe. Wie kann ich ein solches Schriftbild spannend selbst kreieren, das lernen wir. Wer schon aktiv war, kann gern seine bisherigen Arbeiten als Beispiel mitbringen.
Bitte mitbringen: weiße Blätter zum Üben, sowie für erste Arbeiten ein etwas dickeres Papier (120 gr/qm oder mehr). Stifte: einfach alles mitbringen, was schon da ist. Bleistift und Radiergummi als Hilfsmittel sind von Vorteil

Zeichnen – Gestalten – Malen

Reinhard Wöllmer		**20011**
Montag, 4.3.2024	**10.00 - 13.00 Uhr**	
7 Vormittage	**105,00 €**	
Vereinsraum Großgeschaidt		

Reinhard Wöllmer		**20012**
Montag, 4.3.2024	**14.00 - 17.00 Uhr**	
7 Nachmittage	**105,00 €**	
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 Kreatives Gestalten

Robert Schlund		**20013**
Donnerstag, 11.4.2024	**14.00 - 15.30 Uhr**	
10 Nachmittage	**75,00 €**	
Interimsgebäude, 1.OG	**Zi-Nr. 128**	

In diesem Kreativkurs gestalten die Teilnehmer ihre Arbeiten anhand von Mal- und Zeichentechniken. Schrift kann eingebunden werden. Die Bilder können auf Wunsch auch digital auf dem Tablet entstehen. Individuelle Themen werden vom Kursleiter auf Basis seiner langjährigen Berufserfahrung als Grafiker und Künstler begleitet, sowohl in kreativen als auch in handwerklichen Fragen, von der Ideenfindung bis hin zum Endergebnis.
Bitte mitbringen: Mal- und Zeichenmaterial, evtl. Klebestift und Collagematerial, evtl. Tablet

NEU Spachteltechnik in der Acrylmalerei

Klemens Wuttke		**20014**
Sonntag, 21.4.2024	**10.00 - 17.00 Uhr**	
1 Tag	**35,00 €**	
Interimsgebäude, 1.OG	**Zi-Nr. 121**	

Die Spachteltechnik in der Malerei ist ein besonderes Thema, Sie lernen den Umgang mit dieser besonderen Technik, dessen Hauptmeister Gerhard Richter ist. Wir malen vorwiegend abstrakt mit realen Aspekten.
Bitte mitbringen: Acrylfarben, Papier oder Leinwände mindestens 30 x 40 cm, Pinsel Spitzhaar und Borste ab Gr.12, Farbstifte, Bleistift, Wassergefäß, Föhn und verschiedene Spachteln.

NEU Urban Sketching

malen/ zeichnen unterwegs

Daniela Wettlaufer		**20015**
Sonntag, 9.6.2024	**13.30 - 16.30 Uhr**	
Sonntag, 16.6.2024	**13.30 - 16.30 Uhr**	
2 Vormittage	**30,00 €**	
Interimsgebäude, 1.OG	**Zi-Nr. 121**	

Ein Foto ist schnell gemacht, aber wie kann ich mit einem Stift oder einem Pinsel einen Moment einfangen? Auf Reisen zu malen ist wie das Eintauchen in einen Moment. Man nimmt vieles ganz anders und intensiver wahr, denn man schaut automatisch genauer hin. Egal ob in ein Skizzenbuch, auf einem Block oder einem Tablet. Wer das schon immer mal machen wollte, aber nicht so genau weiß, wo man eigentlich anfängt, ist in diesem Workshop genau richtig. Wir lernen in diesem Kurs wie wir Motive auswählen und richtig einfangen können und probieren es gleich aus. Dazu setzen wir uns bei schönem Wetter raus oder ziehen uns bei Regen in einen geschützten Raum mit Aussicht zurück. Das Erlernte können wir dann im Alltag und auf Reisen anwenden.
Bitte mitbringen: Klapphocker oder andere Sitzgelegenheit, feste Unterlage / Für Aquarell: Aquarellfarben, -papier, -pinsel, verschließbares gefülltes Wassergefäß, Küchenpapier, Wasserflasche / Für Stiftefans: Stifte aller Art / Für digitale Fans: Tablet mit Stift

Wickelringe und Spielringe aus Silber

Trendy Silberringe ohne Stein, aus Sterlingsilber

Renate Brandel-Motzel		**20016**
Montag, 8.4.2024	**17.30 - 21.00 Uhr**	
1 Abend	**25,00 €**	
Schule Heroldsberg	**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: Spielringe ab 46,00 €, Wickelringe ab 37,50 € (direkt vor Ort zu bezahlen)

Silberringe "de Luxe"

Luxuriöse Silberringe mit und ohne Stein

Renate Brandel-Motzel		**20017**
Montag, 6.5.2024	**17.30 - 21.00 Uhr**	
1 Abend	**25,00 €**	
Schule Heroldsberg	**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 und 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 von ca. 15,00 € bis ca. 60,00 € pro Ring (direkt vor Ort zu bezahlen)

Freundschafts-, Stapel- und Wickelringe

Trendy Silberringe für Sie und Ihn

Renate Brandel-Motzel		**20018**
Montag, 3.6.2024	**17.30 - 21.00 Uhr**	
1 Abend	**25,00 €**	
Schule Heroldsberg	**Werkraum**	

Für TeilnehmerInnen mit und ohne Vorkenntnisse.Sie fertigen einen an allen Stellen gleich breiten Ring ohne Stein, einen sog. "Freundschaftsring", oder mehrere Stapelringe, passend für Ihre eigene Fingergröße oder die eines/r lieben Freundes/Freundin, oder auch einen modischen aus silbernem Draht oder Bandmaterial gewickelten "Wickelring" aus echtem Silber 925 Sterling. Sie arbeiten handwerklich mit den Werkzeugen und Techniken eines Goldschmiedes. Die Freundschaftsringe können individuell verziert oder mit Hammerschlag-Oberflächenstruktur versehen werden.
Bitte mitbringen: Materialkosten: Freundschaftsringe 9,50 € bis 46,00 € (direkt vor Ort zu bezahlen)

NEU Lampenschirm in Boho-Style

Tierra Lagos		**20019**
Dienstag, 12.3.2024	**9.30 - 12.30 Uhr**	
1 Vormittag	**15,00 €**	
Interimsgebäude, 1.OG	**Zi-Nr. 122**	

Mit der Makramee-Technik (Knotentechnik) wollen wir einen modischen Lampenschirm herstellen. Wir benutzen dabei Baumwolle und Holzperlen. Ein richtiger Hingucker für jedes Zimmer, Balkon oder Garten.
Bitte mitbringen: Schere, Materialkosten von 20,00 € (direkt vor Ort zu bezahlen)

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

NEU Taschentücherbox mit Epoxidharz gestalten

Polina Andreeva		**20020**
Donnerstag, 21.3.2024	**17.30 - 21.00 Uhr**	
1 Abend	**25,00 €**	
Interimsgebäude, 1.OG	**Zi-Nr. 128**	

Perfektes Ostergeschenk. Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene. Für Kinder ab 12 Jahren geeignet / für Schwangere nicht geeignet. Unter Anleitung der Kursleiterin gießen Sie ihr eigenes exklusives Kunstwerk. Sie gestalten eine Kosmetik- /Taschentücherbox ganz nach Ihren Wünschen. Es gibt viele Farbpigmente zur Auswahl und es können nach Wunsch auch Deko-Steine oder Muscheln eingegossen werden. Es wird mit einem ungiftigen Epoxidharz gearbeitet, das speziell für Künstler hergestellt wurde. Während der Verwendung vom Heißluftfön (um schöne Effekte auf dem Kunstwerk zu erzielen), werden wir eine FFP2-Maske tragen. Alle Werkstücke können nach dem Aushärten am 25. März von 9.00 - 11.00 Uhr oder später nach Vereinbarung abgeholt werden.
Bitte mitbringen: Schürze, eine Kopfbedeckung (damit Harz nicht in die Haare kommt), FFP2 Maske (wird nur kurz bei einem Arbeitsschritt getragen), Materialkosten von 54,00 € direkt vor Ort zu bezahlen (inkl. Box mit Holzdeckel, alle nötigen Materialien sowie Gerätenutzung)

NEU Schmetterlinge aus Makramee

Tierra Lagos		**20021**
Freitag, 22.3.2024	**9.30 - 12.30 Uhr**	
1 Vormittag	**15,00 €**	
Interimsgebäude, 1.OG	**Zi-Nr. 122**	

Der Frühling ist da! Wir wollen wunderschöne, bunte Schmetterlinge mit der Makramee-Knotentechnik anfertigen. Diese können dann als Arm-/Fußband oder als Dekoration für Blumentöpfe, für die Wand oder anderswo verwendet werden.
Bitte mitbringen: Schere, Materialkosten von 15,00 € (direkt vor Ort zu bezahlen)

NEU Hängeregal in Boho-Style

Tierra Lagos		**20022**
Dienstag, 11.6.2024	**9.30 - 12.30 Uhr**	
1 Vormittag	**15,00 €**	
Interimsgebäude, 1.OG	**Zi-Nr. 122**	

Hergestellt wird mit der Makramee-Knotentechnik ein Hängeregal für die Wand auf dem Blumen, Dekoartikel oder Ähnliches platziert werden können. Ein tolles Geschenk und/oder eine elegante Gestaltung für Wohn-, Ess- oder Schlafzimmer.
Bitte mitbringen: Schere, Materialkosten von 20,00 € (direkt vor Ort zu bezahlen)

WIEDER DA JUNGE VHS

"Hase, Huhn & Co."

Eltern-Kind-Spezial für Kinder ab 8 Jahren mit Begleitperson

Gaby Ochner		**20023**
Samstag, 2.3.2024	**14.00 - 17.00 Uhr**	
1 Nachmittag	**15,00 €** (Erwachsener)	
	11,50 € (Kind)	
Grundschule Eckenhaid	**Werkraum**	

Gaby Ochner		**20024**
Samstag, 9.3.2024	**14.00 - 17.00 Uhr**	

Gaby Ochner		**20025**
Freitag, 15.3.2024	**15.00 - 18.00 Uhr**	

Gaby Ochner		**20026**
Samstag, 16.3.2024	**14.00 - 17.00 Uhr**	

An unserem vorösterlichen Eltern-Kind-Nachmittag (für Kinder ab 8 J.) bietet die Kreativwerkstatt in den unterschiedlichsten Techniken ein vielfältiges Angebot von In- u. Outdoor-Dekoration und Geschenken, passend zur Oster- oder Frühlingszeit. In drei Stunden entstehen österliche Windlichter in Farbsandtechnik und dekorative Pflanzkörbchen für den Tisch, Popcornschafe, marmorierte Stabeier und Osterkarten, Papierdraht-Hühnerhöfe, geflochtene Astscheiben-Osternester und dekorative Anhänger aller Art für den Osterstrauß. Jedes Paar fertigt gemeinsam von jedem Angebot ein Exemplar, also 7 - 8 Werkstücke. Der Kurs findet als Familienangebot in einer Kleingruppe statt. Voraussetzung zur Teilnahme ist, dass jedes angemeldete Kind von einem Erwachsenen begleitet wird.
Bitte mitbringen: Schere, Tube Uhu extra, Getränk, zzgl. Materialkosten (pro Eltern-Kind-Team) von 11,00 € (direkt vor Ort zu bezahlen)

Modellbahn-Bastel-Gruppe

Werner Korbacher		**20027**
Donnerstag, 7.3.2024	**14.00 - 16.00 Uhr**	
16 Nachmittage	**85,00 €**	
Interimsgebäude VHS, 1.OG	**Zi-Nr. 121**	

In diesem Kurs können alle Modellbahnbegeisterte mit und ohne Erfahrung unter qualifizierter Anleitung eine Modellbahn-Club-Anlage wieder zum Leben erwecken. Die fünf Anlagenteile müssen noch vollständig verkabelt und miteinander verbunden werden. Wegen der zahlreichen kleineren Einzelteile, wie Landschaftselemente, Gebäude, Figuren und die Beleuchtung könnte man das Ganze auch ein "3D-Puzzle" nennen. Die Mitglieder der Bastelgruppe können sich auf ca. 6 m Breite verteilen, so dass sich jetzt mehr Bastler gleichzeitig engagieren können. Ein positiver Nebeneffekt kann hierbei natürlich auch sein, mit anderen Erfahrungen und/oder Ideen auszutauschen. Wie bisher sind natürlich auch in diesem Hobby Ungeübte willkommen, die unter Anleitung mitbasteln können.
Bitte mitbringen: Kleine Werkzeugtasche mit typischem Heiwerker-Werkzeug (versch. Schraubendreher, Zange u. ä.), Lötausrüstung. Alles Weitere ergibt sich dann je nach Bedarf von Treffen zu Treffen. Für den Fahrbetrieb können später (wenn vorhanden) eigene Modellbahnfahrzeuge passend für System Märklin) mitgebracht werden.

Ikebana – japanische Blumensteckkunst

Brigitte Felzmann		**20028**
Mittwoch, 20.3.2024	**9.00 - 11.00 Uhr**	
Mittwoch, 10.4.2024	**9.00 - 11.00 Uhr**	
Mittwoch, 8.5.2024	**9.00 - 11.00 Uhr**	
Mittwoch, 5.6.2024	**9.00 - 11.00 Uhr**	
Mittwoch, 26.6.2024	**9.00 - 11.00 Uhr**	
5 Vormittage	**53,00 €**	
3-fach Turnhalle	**Vereinsraum**	

Ikebana ist eine japanische Blumensteckkunst. Mit Pflanzen der Jahreszeit werden Stimmungen des Frühlings und Sommers durch kreative Arrangements zum Ausdruck gebracht.
Bitte mitbringen: Zweige, Blumen, Gartenschere, Metallblumenigel, Schale (Durchmesser 30 cm)

Gesundheit

VHS ONLINE
www.vhs-eckental.de

FRAUEN-FITNESS

Fit in der Schwangerschaft

Eva Jaekel		**30001**
Dienstag, 5.3.2024	**10.00 - 10.45 Uhr**	
5 Vormittage	**17,00 €**	
Interimsgebäude VHS, 1.OG	**Zi-Nr. 123**	

Eva Jaekel		**30002**
Dienstag, 23.4.2024	**10.00 - 10.45 Uhr**	
5 Vormittage	**17,00 €**	
Interimsgebäude VHS, 1.OG	**Zi-Nr. 123**	

Leichtes Workout der gesamten Muskulatur mit anschließender Dehnung und Entspannung.
Bitte mitbringen: Matte

Bauch, Beine, Po für Mamas mit Baby

Eva Jaekel		**30003**
Dienstag, 5.3.2024	**9.00 - 9.45 Uhr**	
10 Vormittage	**33,50 €**	
Interimsgebäude VHS, 1.OG	**Zi-Nr. 123**	

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, Decke für das Kind

Body Move – 60 Minuten für mich!

Ursula Klein		**30004**
Mittwoch, 6.3.2024	**19.30 - 20.30 Uhr**	
8 Abende	**40,00 €**	
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

Ganzheitliches Beckenbodentraining

Ursula Klein		**30005**
Montag, 8.4.2024	**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. In diesem Kurs werden die Grundlagen für das Ganzheitliche Beckenbodentraining vermittelt. Neben verschiedenen Trainingsübungen umfassen diese Themenschwerpunkte wie Anatomie und Funktion des Beckenbodens, 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

ONLINE + PRÄSENZ

Luna Yoga für Frauen (Hybridkurs)

Für Fortgeschrittene

Iris Daschke		**30006**
Mittwoch, 6.3.2024	**19.30 - 21.00 Uhr**	
10 Abende	**57,00 €**	
Interimsgebäude VHS, 1.OG	**Zi-Nr. 123 / online - via Zoom**	

Im Luna Yoga werden durch sanfte Spür- und Atemübungen sowie Entspannungsmethoden, die Verbindung von Körper, Geist und Seele erlebbar. Die Spürübungen haben ihre Wurzeln in den Asanas des klassischen Yoga. Die Übungen sind ein heilsamer Weg zur weiblichen Mitte und verbessern die Körperwahrnehmung. Sie sind hilfreich bei Menstruations- und Wechseljahresbeschwerden, wirken unterstützend bei Kinderwunsch und wecken Kreatvität und Lebenskraft. Der Kurs ist auch für Schwangere geeignet.
Bitte mitbringen: Matte, kleines Kissen, Decke, warme Socken

H. LIEBEL GmbH
Solar | Sanitär | Heizungsbau
Wärmepumpen | Öl- & Gasfeuerung
Schnaittacher Str. 7 • 90542 Eckental • **Tel.** 09126/1868 • **Mobil** 0172/9810334
Fax 09126/288263 • **E-Mail** h.liebel_gmbh@t-online.de

Yoga zum Kennenlernen und zur Vertiefung

Andra Susi Geburzi **30007**
Dienstag, 12.3.2024 **17.15 - 18.45 Uhr**
13 Abende **87,00 €**
Vereinsraum Großgeschaidt

Andra Susi Geburzi **30008**
Dienstag, 12.3.2024 **19.00 - 20.30 Uhr**
13 Abende **87,00 €**
Vereinsraum Großgeschaidt

Unter qualifizierter Anleitung lernst du verschiedene yogische Körperhaltungen (Asanas) kennen. Darüber ist es möglich deinen Körper abseits deiner Alltagsbewegungen zu erspüren. Durch regelmäßiges Üben kann Energie (Prana) wieder zum Fließen kommen. Tiefenentspannung, Atemübungen (Pranayama) und Meditation runden deine Yogastunde ab. Willkommen!
Bitte mitbringen: (Yoga-)Matte oder 2 Decken, bequeme Kleidung, Sitzkissen

Zeit für mich mit Yoga

Für AnfängerInnen

Christiane Frank **30009**
Donnerstag, 22.2.2024 **17.30 - 18.45 Uhr**
10 Abende **57,00 €**
Vereinsraum Großgeschaidt

Eine gute Einheit, um Yoga kennen zu lernen. Die Übungen werden fließend, langsam und fokussiert ausgeführt. Zu Beginn konzentrieren wir uns auf den Atem und am Ende der Stunde schließen wir mit einer Entspannungseinheit ab (Blöcke und Yogagurte werden gestellt).
Bitte mitbringen: (Yoga-)Matte, warme Socken, Sitzkissen

Zeit für mich mit Yoga

Für TeilnehmerInnen mit Vorkentnissen

Christiane Frank **30010**
Donnerstag, 22.2.2024 **19.00 - 20.15 Uhr**
10 Abende **57,00 €**
Vereinsraum Großgeschaidt

Eine gute Einheit, um Yoga zu vertiefen (Sonnengruß sollte bekannt sein). Wir üben die Asanas fließend, langsam und fokussiert. Zu Beginn konzentrieren wir uns auf den Atem und am Ende der Stunde schließen wir mit einer Entspannungseinheit ab (Blöcke und Yogagurte werden gestellt).
Bitte mitbringen: (Yoga-)Matte, warme Socken, Sitzkissen

SENIOREN

Guten Morgen Yoga für Senioren

Susanne Schlund **30011**
Montag, 4.3.2024 **10.00 - 11.30 Uhr**
15 Vormittage **112,50 €**
Interimsgebäude VHS, 1.OG **Zi-Nr. 124**

Susanne Schlund **30012**
Montag, 4.3.2024 **16.00 - 17.30 Uhr**
15 Vormittage **112,50 €**
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. Kissen, Decke, bequeme Kleidung, Getränk

SENIOREN

Yoga für Senioren 60+

Gisela Sonnenberg **30013**
Donnerstag, 11.4.2024 **10.00 - 11.30 Uhr**
10 Vormittage **75,00 €**
Interimsgebäude VHS, 1.OG **Zi-Nr. 124**

Jede/r kann jederzeit mit Yoga beginnen. SeniorenYoga 60+ ist als milde Yogapraxis für Menschen gedacht, die im Alter beweglich bleiben möchten. Mit sanften Asanas (Körperübungen) dehnen und kräftigen wir den Körper, mobilisieren die Gelenke und stärken die Muskulatur. Dadurch kann das Körpergefühl verbessert und die Konzentration sowie der Gleichgewichtssinn gestärkt werden. Atem- und Entspannungsübungen bringen die Energie zum Fließen und die Gedanken zur Ruhe. Wir beginnen und beenden die Yogastunde mit gemeinsamen Singen eines Mantras. Yoga kann helfen das Wohlbefinden zu erhalten bzw. zu verbessern. In der Yogapraxis 60+ findet kein Leistungsdenken statt. Jeder übt so wie es ihm sein Körper erlaubt.
Bitte mitbringen: rutschfeste Yogamatte, bequeme Kleidung, Decke, bei Bedarf dicke Socken und Getränk, wenn vorhanden: Yogaklotz, Yogagurt, Sitz-/Meditationskissen

Hatha-Yoga

Zum Entspannen und für mehr Lebensqualität

Marga Drummer **30014**
Sonntag, 3.3.2024 **9.00 - 10.30 Uhr**
10 Vormittage **75,00 €** + KK zuschussfähig
Interimsgebäude VHS, 1.OG **Zi-Nr. 123**

"Jeder, der atmet, kann Yoga praktizieren" (Krishnamacharya). Kräftigung und Dehnung des gesamten Körpers verbunden mit bewusster Atmung helfen Verspannungen zu lösen und Geist und Körper können sich entspannen. 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 deinem Körper anzukommen und nur so weit zu gehen, wie es sich gut anfühlt.
Bitte mitbringen:(Yoga-)Matte, Decke, bequeme Kleidung, Sitzkissen

Hatha-Yoga am Sonntag

Margot Voigt **30015**
Sonntag, 3.3.2024 **10.00 - 11.30 Uhr**
10 Vormittage **75,00 €**
Interimsgebäude VHS, 1.OG **Zi-Nr. 124**

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

Einige Kurse sind zertifiziert als Präventionskurse und werden somit von **Krankenkassen gefördert.**

Bitte fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach.

Hatha-Yoga

Zum Entspannen und für mehr Lebensqualität

Marga Drummer		**30016**
Sonntag, 3.3.2024	**10.45 - 12.15 Uhr**	
10 Vormittage	**75,00 €** + KK zuschussfähig	
Interimsgebäude VHS, 1.OG	**Zi-Nr. 123**	

"Jeder, der atmet, kann Yoga praktizieren" (Krishnamacharya). Kräftigung und Dehnung des gesamten Körpers verbunden mit bewusster Atmung helfen Verspannungen zu lösen und Geist und Körper können sich entspannen. 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 deinem Körper anzukommen und nur so weit zu gehen, wie es sich gut anfühlt.
Bitte mitbringen:(Yoga-)Matte, Decke, bequeme Kleidung, Sitzkissen

Hatha-Yoga

Fließend, dynamisch für AnfängerInnen und Fortgeschrittene

Margot Voigt		**30017**
Dienstag, 12.3.2024	**17.30 - 18.45 Uhr**	
14 Abende	**80,00 €**	
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 zerstreuend empfinden kann. Diese beruhigen sich durch fließende und im Einklang mit der Atmung ausgeführte 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

Schulter und Nacken Yoga

Margot Voigt		**30018**
Samstag, 9.3.2024	**10.00 - 11.00 Uhr**	
10 Vormittage (s. Homepage)	**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, Stift, Block

Klangyoga

Spezielle Yogastunde für Anfänger und Fortgeschrittene

Margot Voigt		**30019**
Samstag, 2.3.2024	**10.00 - 11.30 Uhr**	
Samstag, 8.6.2024	**10.00 - 11.30 Uhr**	
Samstag, 27.7.2024	**10.00 - 11.30 Uhr**	
3 Vormittage	**22,50 €**	
Interimsgebäude VHS, 1.OG	**Zi-Nr. 124**	

In dieser Yogastunde wird jede Übung mit Klangschalen begleitet. Man sollte sich ganz auf den Klang der Schalen einlassen und dabei entspannen. Bitte keine Handys mit in die Stunde nehmen. Es ist sinnvoll sich für diese 90 Minuten einfach vom Alltag auszuklammern. Unmittelbar nach der Stunde bitte keine Termine setzen, sondern noch etwa eine Stunde Ruhe einplanen, damit sich diese besondere Stunde auch gut auswirken kann auf Körper und Geist.
Bitte mitbringen:(Yoga-)Matte, Decke, bequeme Kleidung

ONLINE

Yoga mit QiGong Elementen

Für alle Interessierten (Präsenz + ab 2. Termin Online)

Eva Eschler		**30020**
Montag, 11.3.2024	**18.00 - 19.30 Uhr**	
15 Abende	**108,00 €**	
Interimsgebäude VHS, 1.OG	**Zi-Nr. 124 / online - via Zoom**	

Während du im Yoga in verschiedenen Positionen verweilst, kommst du durch QiGong in einen angenehmen "Flow". Beides zusammen kann dir zu mehr Ausgeglichenheit im Alltag und einem guten Körpergefühl verhelfen. Und du verbesserst nicht nur deine Beweglichkeit und Fitness, sondern förderst auch dein Wohlbefinden und fühlst dich entspannter & gelassener in unserer schnelllebigen Zeit. Probier es aus! Neue TeilnehmerInnen sind herzlich willkommen! Achtung: Der erste Kurstag findet in Präsenz (Interimsgebäude Zi-Nr. 124) statt und danach geht es online weiter.
Bitte mitbringen: (Yoga-)Matte, bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Kissen

QiGong

Die 18 Harmonischen Bewegungen
Für Anfänger und Fortgeschrittene

Cornelia Grob		**30021**
Mittwoch, 6.3.2024	**9.00 - 10.30 Uhr**	
12 Vormittage	**90,00 €** + KK zuschussfähig	
Interimsgebäude VHS, 1.OG	**Zi-Nr. 125**	
Cornelia Grob		**30022**
Mittwoch, 6.3.2024	**11.00 - 12.30 Uhr**	
12 Vormittage	**90,00 €** + KK zuschussfähig	
Interimsgebäude VHS, 1.OG	**Zi-Nr. 125**	
Cornelia Grob		**30023**
Mittwoch, 6.3.2024	**18.30 - 20.00 Uhr**	
12 Abende	**90,00 €** + KK zuschussfähig	
Interimsgebäude VHS, 1.OG	**Zi-Nr. 124**	
Cornelia Grob		**30024**
Mittwoch, 3.7.2024	**9.00 - 10.30 Uhr**	
4 Vormittage	**30,00 €**	
Interimsgebäude VHS, 1.OG	**Zi-Nr. 125**	
Cornelia Grob		**30025**
Mittwoch, 3.7.2024	**11.00 - 12.30 Uhr**	
4 Vormittage	**30,00 €**	
Interimsgebäude VHS, 1.OG	**Zi-Nr. 125**	
Cornelia Grob		**30026**
Mittwoch, 3.7.2024	**18.30 - 20.00 Uhr**	
4 Abende	**30,00 €**	
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.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken/Gymnastikschuhe, Getränk

Sie haben Fragen?

Rufen Sie uns an unter
Tel. 09126/903-226.

Wir sind gerne
für Sie da!

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**

Sie erhalten keine Anmelde-bestätigung!

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

NEU

QiGong Schnupperkurs

Alexander Andreev — **30027**

Donnerstag, 25.4.2024	**16.30 - 18.00 Uhr**
3 Abende	**22,50 €**
Interimsgebäude VHS, 1.OG	**Zi-Nr. 123**

QiGong ist ein Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin. "Gong" bedeutet, durch regelmäßiges Üben (Zeit) unsere Lebensenergie "Qi" zu stärken. Die spezielle Wirkung von QiGong liegt in der Verbindung von Bewegung, Atmung, Vorstellungskraft und innerer Aufmerksamkeit. Die aus einfachen Bewegungen bestehenden Übungen aus dem Bewegten und Stillen QiGong haben meditativen Charakter und schulen Ausgeglichenheit sowie innere Ruhe. QiGong wirkt körperlich positiv auf das Herz-Kreislauf-System und alle Organe. Seine sanften, langsamen, weich fließenden Bewegungen regulieren den Atem und beruhigen den Geist. Durch QiGong Übungen sollen blockierte Energien gelöst und der Körper von stressbedingten Umständen gereinigt werden. Unabhängig von Alter, Wissen oder Herkunft kann diese besondere Kunst erlernt werden.

Bitte mitbringen: Bequeme leichte Kleidung, rutschfeste Socken, Getränk, optional ein Sitzkissen

WIEDER DA

Entspanntes QiGong im Freien

Magda Jakob-Schosser — **30028**

Dienstag, 9.4.2024	**18.30 - 20.00 Uhr**
8 Abende	**60,00 €**
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 erlent und ausgeführt werden. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Wir üben bei jedem Wetter im Freien, außer bei Sturm, starkem Regen oder Gewitter.

Bitte mitbringen: bequeme dem Wetter angepasste Kleidung, flache Schuhe oder Sportschuhe

ONLINE + PRÄSENZ

Pilates (Hybridkurs)

Paulina Feiler — **30029**

Donnerstag, 7.3.2024	**18.00 - 19.00 Uhr**
13 Abende	**58,00 €**
Georg-Hänfling-Halle	**UG / online - via vhs cloud**

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.

Bitte mitbringen: Matte, Sportbekleidung, Handtuch, rutschfeste Socken

KLANG / ENTSPANNUNG / MEDITATION

NEU

KlangReise

Meditation im KlangRaum

Ina Müllemann **30030**
Montag, 29.4.2024 **19.00 - 20.00 Uhr**
3 Abende **24,00 €**
Interimsgebäude VHS, 1.OG **Zi-Nr. 123**

Ich (ent-)führe Sie auf eine Meditation mit Klängen. Diese effektive Entspannungsmethode beruhigt Körper, Geist und Seele und versetzt Sie in einen sogenannten Theta-Zustand. In diesem entspannten Zustand haben sie einen besseren Zugriff auf das Unterbewusstsein, können neue Kraft schöpfen und das allgemeine Wohlbefinden steigern.
Bitte mitbringen: Matte, Decken, Kissen, Getränk

NEU

Klangbad

Petra Rauch / Ina Müllemann **30031**
Montag, 4.3.2024 **19.00 - 20.00 Uhr**
1 Abend **10,00 €**
Interimsgebäude VHS, 1.OG **Zi-Nr. 123**

Petra Rauch / Ina Müllemann **30032**
Montag, 22.4.2024 **19.00 - 20.00 Uhr**
1 Abend **10,00 €**
Interimsgebäude VHS, 1.OG **Zi-Nr. 123**

Petra Rauch / Ina Müllemann **30033**
Montag, 10.6.2024 **19.00 - 20.00 Uhr**
1 Abend **10,00 €**
Interimsgebäude VHS, 1.OG **Zi-Nr. 123**

Mit einer Kombination aus verschiedenen obertonreichen Klanginstrumenten, wie Klangschalen, Gongs, Zimbeln, schamanischen Trommeln, Oceandrums schaffen wir einen Klangraum, der sich vom Verstand schwer ein- und zuordnen lässt. Sie tauchen ab in einen entspannten, friedlichen Wohlfühlzustand. Dabei können Gedanken zur Ruhe kommen, körperliche Spannungen sich lösen und die Atmung tiefer und langsamer werden. Lassen Sie sich einfach im Liegen vom Klang einhüllen und durchfließen. Genießen Sie dabei das Hören, Lauschen und in Resonanz gehen.
Bitte mitbringen: Matte, Decke, Kissen, Getränk

Klangentspannung/Klangmeditation

Petra Rauch **30034**
Donnerstag, 7.3.2024 **19.00 - 20.00 Uhr**
3 Abende **19,00 €**
Interimsgebäude VHS, 1.OG **Zi-Nr. 125**

Klang ist eine wunderbare Hilfe, wenn es darum geht in einen entspannten Zustand zu kommen. Kleine Klangübungen, klangbegleitete Fantasiereisen und/oder Meditationen bieten eine Möglichkeit am Abend zur Ruhe zu kommen, Balance und Ausgleich zu finden und zu regenerieren.
Bitte mitbringen: Matte, Decke, Kissen, Getränk

WIEDER DA

Sonnenuntergangsmeditation

Margot Voigt **30035**
Donnerstag, 4.7.2024 **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 mit frischer 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, Stift, Block

NEU

Teezeremonie und Zen-Meditation

Alexander Andreev **30036**
Donnerstag, 16.5.2024 **18.30 - 20.30 Uhr**
1 Abend **7,50 €**
Interimsgebäude VHS, 1.OG **Zi-Nr. 123**

Bei einer Teezeremonie und Zen-Meditation gibt es eine besondere Gelegenheit Zeit für sich selbst zu schaffen und innere Ruhe zu finden. Die Vorführung erklärt die einzelnen Schritte der Teezeremonie und geht auch auf das asiatische Schönheitsempfinden zurück. Zen-Meditation gibt uns die Möglichkeit, in unsere eigene Tiefe einzutauchen, um die innere Insel in uns zu finden, wo Körper, Seele und Geist im Einklang sind.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, ein Sitzkissen und eine Decke

NEU

Innere Stärkung durch Achtsamkeit

Alexander Andreev **30037**
Donnerstag, 25.4.2024 **18.30 - 20.30 Uhr**
2 Abende **15,00 €**
Interimsgebäude VHS, 1.OG **Zi-Nr. 123**

Bei diesem Kurs erfahren Sie, wie es ist mit den Gedanken tatsächlich im "Hier und Jetzt" anzukommen. Im Wechsel werden verschiedene Methoden der Achtsamkeitsschulung geübt wie Zen-Meditation, QiGong Atemübungen, Körperwahrnehmung, Gedankenscan. Schenken Sie dem Moment mehr Aufmerksamkeit und entwickeln Sie einen klaren, stabilen Geist, der es Ihnen erlaubt, gelassener durch den Alltag zu gehen.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, ein Sitzkissen und eine Decke, Getränk

Schultern, Nacken und Kiefer lockern

mit bewusster Atmung

Elke Rosenzweig **Intensivkurs** **30038**
Montag, 11.3.2024 **18.00 - 20.30 Uhr**
1 Abend **12,50 €**
Interimsgebäude VHS, 1.OG **Zi-Nr. 123**

Elke Rosenzweig **30039**
Montag, 8.4.2024 **18.00 - 19.30 Uhr**
4 Abende **30,00 €**
Interimsgebäude VHS, 1.OG **Zi-Nr. 124**

Elke Rosenzweig **30040**
Montag, 3.6.2024 **18.00 - 19.30 Uhr**
4 Abende **30,00 €**
Interimsgebäude VHS, 1.OG **Zi-Nr. 124**

Schultern-, Nacken- und Kiefermuskeln sind eng miteinander verbunden und reagieren schnell auf Stress, körperliche und geistige Anspannungen oder auf gewohnheitsmäßige Fehlhaltungen. Mit sanften Atem- und Bewegungsübungen kann sich der Unterkiefer wieder entspannen, der Atem vertieft sich und die Nacken- und Schultermuskulatur wird lockerer. Alle Übungen sind leicht erlernbar und im Alltag sehr gut integrierbar.
Bitte mitbringen: Isomatte, Decke, kleines Kissen

WIEDER DA

Waldbaden

Sabine Adler **30041**
Montag, 24.06.2024 **10.00 - 13.00 Uhr**
1 Vormittag **13,50 €**
Parkplatz SC Eckenhaid **Waldstr. 15**

Sabine Adler **30042**
Freitag, 12.7.2024 **10.00 - 13.00 Uhr**
1 Vormittag **13,50 €**
Parkplatz SC Eckenhaid **Waldstr. 15**

Waldbaden ist mehr als ein Waldspaziergang. 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, Getränk, kleines Handtuch und Sitzkissen

Fit mit Linedance

Einsteigerkurs

Gabriele Klause **30043**
Montag, 4.3.2024 **17.20 - 18.50 Uhr**
15 Abende **86,00 €**
Georg-Hänfling-Halle, UG

Mit viel Spaß und Freude an der Bewegung zur Musik tanzen wir in Reihen vor- und hintereinander, erlernen Schritt für Schritt verschiedene Tänze zu unterschiedlichen Choreographien. Körper und Geist werden gleichzeitig trainiert, wir verbessern unsere Fitness für den ganzen Körper. Der Kurs richtet sich an Männer und Frauen gleichermaßen, ein Partner wird nicht benötigt. Die Musik ist vielfältig: Ursprünglich in der Countrymusik beheimatet, haben inzwischen längst Rock & Pop, Folk & Funk, Hits & Evergreens Einzug in die Linedance-Szene gehalten. So können wir uns auf ein abwechslungsreiches Repertoire freuen.
Bitte mitbringen: leichte Schuhe, gerne mit glatter Sohle, bequeme Kleidung

Fit mit Linedance

Beginner/Improver

Gabriele Klause / Angelika Kullack **30044**
Montag, 4.3.2024 **19.00 - 20.30 Uhr**
15 Abende **86,00 €**
Georg-Hänfling-Halle, UG

Der Kurs richtet sich an alle Linedance-Begeisterten, die bereits Kenntnisse im Linedance haben und /oder ihr Können ausbauen möchten, oder einfach gerne in diesem Level mittanzen möchten. Wir starten als Beginner und ertanzen uns bis zum Sommer Schritt für Schritt auch erste Tänze als Improver. Mit einer breit gefächerten Auswahl an attraktiven neuen Tänzen erarbeiten wir uns im Laufe des Kurses ein eigenes Repertoire. Auch TeilnehmerInnen, die vorher noch nicht dabei waren können so ohne Weiteres in den Kurs einsteigen und mitmachen.
Bitte mitbringen: leichte Schuhe, gerne mit glatter Sohle, bequeme Kleidung

Einstieg jederzeit möglich.

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

Gut zu wissen!

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

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

NEU SENIOREN

Fit mit Linedance

für Senioren

Angelika Kullack **30045**
Freitag, 8.3.2024 **16.15 - 17.15 Uhr**
15 Abende **86,00 €**
Grundschule Eschenau **Turnhalle**

Mit viel Spaß und Freude an der Bewegung zur Musik tanzen wir in Reihen vor- und hintereinander, erlernen Schritt für Schritt verschiedene Tänze zu unterschiedlichen Choreographien. Körper und Geist werden gleichzeitig trainiert, wir erhalten und verbessern unsere Beweglichkeit. Tempo und Schwierigkeitsgrad sind dem Alter angepasst, im Vordergrund stehen Spass und gute Laune. Der Kurs richtet sich an Männer und Frauen gleichermaßen, ein Partner wird nicht benötigt.
Bitte mitbringen: leichte Schuhe, gerne mit glatter Sohle, bequeme Kleidung

Orientalischer Tanz

Für Fortgeschrittene

Andrea Dobusch **30046**
Freitag, 1.3.2024 **15.45 - 17.15 Uhr**
12 Nachmittage **90,00 €**
Interimsgebäude VHS, 1.OG **Zi-Nr. 125**

Andrea Dobusch **30047**
Montag, 4.3.2024 **19.30 - 21.00 Uhr**
12 Abende **90,00 €**
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

NEU

Orientalischer Tanz

Fitness für Frauen

Ursula Klein **30048**
Mittwoch, 6.3.2024 **17.45 - 19.15 Uhr**
8 Abende **60,00 €**
Interimsgebäude VHS, 1.OG **Zi-Nr. 125**

Wir mixen weiche Bewegungen und Akzente mit Körperspannung und Ausstrahlung - inspiriert vom Orientalischen Tanz - und bringen so unseren ganzen Körper in Bewegung. Verflochten mit den besten Übungen für den Beckenboden. Den Rhythmus gibt nicht nur Orient Pop vor. Auf dem Programm stehen die Aufwärmphase, der Bewegungsblock kombiniert mit leichten Schrittkombis zur Choreographie und der Cool down. Geeignet für Frauen aller Altersgruppen, die sich gerne zur Musik bewegen.
Bitte mitbringen: Gymastikkleidung, Gymnastikschuhe möglichst mit Rauledersohle, Hüfttuch, Isomatte

Volkstänze aus aller Welt für Jung und Alt

Für gute und fortgeschrittene TänzerInnen

Verena Wölfel		**30049**
Donnerstag, 7.3.2024	**19.30 - 21.00 Uhr**	
8 Abende	**60,00 €**	
Interimsgebäude VHS, 1.OG	**Zi-Nr. 129**	

Gemeinsam lernen wir mit Spaß traditionelle Volkstänze aus verschiedenen Ländern kennen, wie z. B. aus Griechenland, der Türkei, aus 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

Volkstänze aus aller Welt

Schnupperkurs

Verena Wölfel		**30050**
Samstag, 9.3.2024	**14.00 - 18.00 Uhr**	
2 Samstage	**40,00 €**	
Interimsgebäude VHS, 1.OG	**Zi-Nr. 129**	

Gemeinsam lernen wir traditionelle Volkstänze aus verschiedenen Ländern kennen, wie z. B. aus Griechenland, der Türkei, aus Bulgarien, Rumänien, Nord-Mazedonien, Serbien. Das Lerntempo wird der Gruppe angepasst. Tanzpartner und Tanzerfahrung sind nicht notwendig. Wichtig ist die Freude an der Bewegung und an der Musik.
Bitte mitbringen: leichte Tanzschuhe, Getränk

Grundkurs Standard/ Lateintanz für Anfänger

Anmeldung nur mit Tanzpartner/in möglich

Sandra Krotter		**30051**
Mittwoch, 6.3.2024	**18.30 - 20.00 Uhr**	
10 Abende	**75,00 €**	
Interimsgebäude VHS, 1.OG	**Zi-Nr. 129**	

Sandra Krotter		**30052**
Freitag, 8.3.2024	**18.30 - 20.00 Uhr**	
10 Abende	**75,00 €**	
Interimsgebäude VHS, 1.OG	**Zi-Nr. 125**	

Tanzen erhält Körper, Geist und Seele. In kurzer Zeit lassen sich für anfängliche Tanzbegeisterte jeden Alters Schritte erlernen. So kann auf Hochzeiten, Bällen und überall das Tanzbein geschwungen werden.
Bitte mitbringen: leichte Tanzschuhe oder Schuhe mit glatter Sohle

Standard/Lateintanz für Fortgeschrittene

Anmeldung nur mit Tanzpartner/in möglich

Sandra Krotter		**30053**
Dienstag, 5.3.2024	**18.30 - 20.00 Uhr**	
10 Abende	**75,00 €**	
Interimsgebäude VHS, 1.OG	**Zi-Nr. 123**	

Tanzen erhält Körper, Geist und Seele. In kurzer Zeit lassen sich für fortgeschrittene Tanzbegeisterte jeden Alters Schritte erlernen. So kann auf Hochzeiten, Bällen und überall das Tanzbein geschwungen werden.
Bitte mitbringen: leichte Tanzschuhe oder Schuhe mit glatter Sohle

VHS Eckental – Vielfalt vor Ort!

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

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

Gut für mich, gut für uns alle!

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

www.vor-ort-handeln.de

VOR ORT HANDELN

Der Kreis der Teilnehmer der Initiative „Vor Ort handeln“: Hofladen Obst Bauer · Bodega Weine · Sport Fashion Böhm · Casino Lichtspiele Ofenbau Christann · Disterer Haustechnik · Markt Eckental · Buch- und Mediencenter Endreß · Endreß-Markt · Engelhardt Elektrotechnik · Autohaus Fensel · Fotostudio Filler · Brillenladen Frank · Restaurant Metzgerei Partyservice Freihardt · Fitnessstudio Friends · Frohnhofer Mühlen-Lädla · Zahnarztpraxis Dr. N. & Dr. J. Gallitz · Elektrotechnik Klaus Geyer · TUI Reisecenter Christian Gürtner · Haas & Söhne Automobil GmbH · Haas Bosch Car Service · Reisebüro Hartmann Heroldsberg · Haustechnik Hass GmbH · Markt Heroldsberg · Hofgaarden Optics GmbH · Holiday Mobil · HOUSE OF SPORTS · Markt Igensdorf · Gemeinde Kalchreuth · Auto Kofler · Kreativ Küchen · Kunstschule Eckental · La Piazzetta · Landgraf Spiel- u. Haushaltswaren · Alfred Leibold Stuck- und Malergeschäft · Auto- & Reifenservice Luther · MODEA Fashion · Bauernmetzgerei Stefan Prütting · Radl Stadl Igensdorf · Rathaus Apotheke Waibel · Kaffeeösterei RÖSTLIGA · Rüsselbacher Hofladen Schubert · Scala Optik · Schmuck im Zentrum · Brillenmacher Schwab · Stadt- und Kreissparkasse Erlangen Höchstadt Herzogenaurach · Sparkasse Forchheim · Stadler & Doerfler Kachelofen- und Kaminbau · Tier und Idee · Uhren & Schmuck Stöhr · Radsportshop Vogel · VR Bank Bamberg-Forchheim eG · Weberhof · Gebäudereinigung Weck · Mode Weidinger · Wiethaler Brauerei und Gasthof · Schreinerei Wölfel Neunhof · wochenblatt · WertFundament

WIEDER DA

Fit & Aktiv

Clemens Heinermann / Anna Arnet **30054**
Freitag, 12.4.2024 **17.00 - 18.15 Uhr**
12 Abende **67,00 €**
Turnhalle Brand

Abwechslungsreiches Ganzkörpertraining mit einem leichten Aufwärmprogramm und einem kleinen Cool-down am Ende der Einheit. Geeignet für Jedermann.
Bitte mitbringen: Matte, Sportbekleidung, Handtuch, Getränk

Ganzheitliches Muskeltraining

Clemens Heinermann **30055**
Montag, 4.3.2024 **17.15 - 18.30 Uhr**
15 Abende **83,00 €**
Turnhalle Brand

Clemens Heinermann **30056**
Montag, 4.3.2024 **18.45 - 20.00 Uhr**
15 Abende **83,00 €**
Turnhalle Brand

Im Vordergrund steht die Kräftigung der gesamten Muskulatur mit besonderem Schwerpunkt auf die wirbelsäulenstabilisierende Muskulatur.
Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, Getränk

NEU

BodyFit

Sandra Heieck **30057**
Dienstag, 5.3.2024 **18.45 - 19.45 Uhr**
12 Abende **54,00 €**
Interimsgebäude VHS, 1.OG **Zi-Nr. 125**

BodyFit ist ein intensives und abwechslungsreiches Ganzkörpertraining das deine Kraft, Ausdauer und Koordination (Beweglichkeit) verbessert. Das Ziel ist es Fett zu verbrennen, Muskeln aufzubauen und den Körper zu formen und zu straffen. Egal ob Anfänger oder Fortgeschrittener überzeuge dich von den Vorteilen eines ganzheitlichen Trainings.
Bitte mitbringen: Handtuch, Matte, Getränk

Bleib fit – mach mit

Irmgard Neuner **30058**
Dienstag, 20.2.2024 **15.00 - 15.45 Uhr**
17 Nachmittage **57,00 €**
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, Theraband

Power Body – Funktionsgymnastik

Irmgard Neuner **30059**
Dienstag, 20.2.2024 **9.30 - 10.30 Uhr**
17 Vormittage **76,00 €**
Georg-Hänfling-Halle, UG

Bei diesem Training wird die gesamte Körpermuskulatur gekräftigt. Dabei werden im Wechsel Bauch, Beine, Po und die Wirbelsäule trainiert und gestärkt. Ein abwechslungsreiches Training für jede Altersgruppe.
Bitte mitbringen: Matte, bequeme Sportbekleidung, -schuhe, Theraband

AROHA und AROHA Short-Sticks

Body-mind-soul - für Anfänger und Fortgeschrittene

Monika Klebes **30060**
Freitag, 8.3.2024 **17.45 - 18.45 Uhr**
10 Abende **50,00 €**
Georg-Hänfling-Halle, UG

Monika Klebes **30061**
Freitag, 8.3.2024 **19.00 - 20.00 Uhr**
10 Abende **50,00 €**
Georg-Hänfling-Halle, UG

AROHA ist ein effektives Ganzkörpertraining, entwickelt mit Unterstützung von Sportwissenschaftlern und Physiotherapeuten. Ein Wechsel zwischen spannungsvollen und entspannenden Momenten ist unkompliziert, festigt alle wichtigen Muskeln und führt zu innerer Ausgeglichenheit. Ein Kurs, an dem jede/r in jedem Alter und Trainingszustand teilnehmen kann. 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. 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!
Bitte mitbringen: Rutschfeste Schuhe/Stoppersocken, Handtuch, Getränk

Konditionstraining/Gymnastik/Powerfitness

Martina Salzmann **30062**
Montag, 11.3.2024 **18.00 - 19.00 Uhr**
15 Abende **67,00 €**
Sportheim ASV Forth, Halle

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

Fitness-Mix

Christiane Frank / Dagmar Rienecker **30063**
Dienstag, 12.3.2024 **18.00 - 19.00 Uhr**
10 Abende **45,00 €**
Turnhalle Eschenau

Forderndes Intervalltraining, Krafttraining mit und ohne Kleingeräten, Koordination und Flexibilität. Der Fitness-Mix bietet Möglichkeiten, Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit zu kombinieren. Ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining für einen gesunden und trainierten Körper.
Bitte mitbringen: Matte, feste Turnschuhe, Getränk, Handtuch

Fit around fifty

Fit in den besten Jahren

Christiane Frank / Dagmar Rienecker **30064**
Dienstag, 12.3.2024 **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

Bitte bringen Sie Ihre **eigene Matte** mit.

Stay fit – Ganzheitliches Muskeltraining

Dagmar Rienecker **30065**
Montag, 11.3.2024 **18.30 - 20.00 Uhr**
15 Abende **100,00 €**
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.
Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk

Aktiv und Vital

Funktionsgymnastik für den ganzen Körper

Monika Klebes **30066**
Dienstag, 5.3.2024 **10.45 - 11.45 Uhr**
10 Vormittage **50,00 €**
Interimsgebäude VHS, 1.OG **Zi-Nr. 124**

Monika Klebes **30067**
Dienstag, 11.6.2024 **10.45 - 11.45 Uhr**
5 Vormittage **25,00 €**
Interimsgebäude VHS, 1.OG **Zi-Nr. 124**

Überlisten Sie Ihr kalendarisches Alter und bleiben/werden Sie aktiv mit Funktionsgymnastik unter der Leitung von der qualifizierten Trainerin für Sport und Prävention. Ein Ganzkörpertraining für alle, die nicht am Boden liegend trainieren möchten. Die Übungen - von Kopf bis Fuß - werden im Stand oder im Sitzen durchgeführt. Es kommen 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 Verbesserung der Sturzprophylaxe. Förderung der kognitiven Fähigkeiten durch gezielte Bewegungsübungen. Verbesserung von Körpergefühl und mehr Lebensfreude. Stressabbau durch Entspannungsübungen.
Bitte mitbringen: Rutschfeste (Trainings)-schuhe oder Stopper-Socken, Handtuch, Getränk

WIEDER DA

HIIT (High Intensity Interval Training)

45/60 Minuten Training

Simone Sörgel **30068**
Mittwoch, 10.4.2024 **17.15 - 18.00 Uhr**
10 Abende **33,00 €**
Turnhalle Eschenau

Simone Sörgel **30069**
Mittwoch, 10.4.2024 **18.15 - 19.15 Uhr**
10 Abende **45,00 €**
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 stehen die Kräftigung der Bauch-/Rumpfmuskulatur, sowie die Verbesserung der Ausdauer durch Übungen mit dem eigenen Körpergewicht. Du hast außerdem nur wenig Zeit? Dann kannst du dich in diesen 45 oder 60 Minuten effektiv auspowern. Eine Grundfitness sollte vorhanden sein.
Bitte mitbringen: Matte, Sportbekleidung, Handtuch, Getränk

NEU

"Best Ager" – Circle-Training

Dagmar Rienecker **30070**
Montag, 11.3.2024 **17.15 - 18.15 Uhr**
15 Abende **67,00 €**
3-fach-Turnhalle, Kraftraum

Keine Lust auf Fitness-Studio und trotzdem fit bleiben? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige! Komprimiert in einer Stunde trainieren wir den gesamten Muskelapparat an Groß- und Kleingeräten, Cardio und Stretching inkusive.
Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk

Funktionelles Muskeltraining

Irmgard Neuner **30071**
Freitag, 23.2.2024 **18.00 - 19.00 Uhr**
17 Abende **85,00 €**
3-fach-Turnhalle, Kraftraum

Ein intensives Bauch- und Muskeltraining. Dieser Kurs ist geeignet für jedes Alter und eine ideale Ergänzung der Schongymnastik!
Bitte mitbringen: Matte, bequeme Sportbekleidung, -schuhe, Handtuch

SENIOREN

Funktionelle Schongymnastik

Helmuth Kraus **30072**
Dienstag, 5.3.2024 **17.30 - 18.30 Uhr**
16 Abende **72,00 €**
Turnhalle Eckenhaid

Helmuth Kraus **30073**
Dienstag, 5.3.2024 **18.45 - 19.45 Uhr**
16 Abende **72,00 €**
Turnhalle Eckenhaid

Eine seniorengerechte Gymnastik, bei der Beweglichkeit, Kräftigung und Entspannung im Vordergrund stehen.
Bitte mitbringen: Matte, Nackenkissen, warme Socken, Theraband

Bodytraining - Funktionsgymnastik

Irmgard Neuner **30074**
Donnerstag, 22.2.2024 **9.00 - 10.00 Uhr**
16 Vormittage **72,00 €**
Georg-Hänfling-Halle, UG

Ein gelenkschonendes Training für Bauch, Beine, Po, sowie für die Wirbelsäule. Dieser Kurs ist für jede Altersgruppe geeignet.
Bitte mitbringen: Matte, bequeme Sportbekleidung, -schuhe, Theraband

Sie haben Fragen?
Rufen Sie uns an unter Tel. 09126/903-226.
Wir sind gerne für Sie da!

Wir suchen KursleiterInnen

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

Smovey®Walk

Schnupperkurs

Christina Fischer **30075**
Freitag, 1.3.2024 **16.00 - 18.00 Uhr**
1 Nachmittag **10,00 €**
Treffpunkt: vor dem Interimsgebäude

Christina Fischer **30076**
Freitag, 19.4.2024 **15.00 - 17.00 Uhr**
1 Nachmittag **10,00 €**
Treffpunkt: vor dem Interimsgebäude

Kleine Ringe, große Wirkung: Mobilisierung des Körpers, Kräftigung der Muskulatur, Herz-Kreislauf-Training, Entspannung und Massage! Smovey®-Ringe sind mit 4 Stahlkugeln gefüllt, die ins Schwingen gebracht werden. Zusammen mit einer Walking-Runde die perfekte Kombination für mehr Gesundheit, Entspannung und Wohlergehen! Kurze Walking-Passagen wechseln sich mit smoveyOUTDOOR - Übungen zur Kräftigung, Mobilisierung, aber auch Entspannung ab. Für Einsteiger und Könner geeignet, da alle Übungen (auch während dem Walken) an jedes Fitness-Level/körperliche Konstitution angepasst werden können. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt. Bei Regen kann ein Teil des Kurses auch innen durchgeführt werden.
Bitte mitbringen: Wetterangepasste Kleidung und Schuhe, kleiner Rucksack mit Getränk, leichte Schuhe für innen, Gymnastik-Matte (wenn vorhanden),.Leihgebühr für Smovey-Ringe 2 € (direkt vor Ort zu bezahlen).

NordicWalking -Technik -Kurs

3-teiliger Power-Kurs

Uschi Neumann **30077**
Freitag, 14.6.2024 **15.00 - 16.30 Uhr**
Freitag, 21.6.2024 **15.00 - 16.30 Uhr**
Freitag, 28.6.2024 **15.00 - 16.30 Uhr**
3 Nachmittage **20,00 €**
Wanderparkplatz an der B2 im Wald zwischen Heroldsberg und am 28.6. in Klein-Großgeschaid beim "Blumenhändler"

In 90-minütigen Technikstunden auf Waldwegen im Nordic Walking Park Heroldsberg erfahren die Teilnehmer, warum es wichtig ist, die ALFA-Technik des Deutschen Nordic Walking Verbandes zu erlernen. Bei richtig erlernter Technik wird ein harmonisches und störungsfreies Gehen ermöglicht. Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft und Koordination werden hier gleichzeitig trainiert und verbessert. Weitere Kursangebote, Einzeltraining oder Anschluss an bestehende Dauergruppen werden hier vorgestellt. Die Kursleiterin ist Nordic Walking Instructor beim Deutschen Nordic Walking Verband. Die dritte Stunde findet in Kalchreuth statt, dort laufen wir alle eine längere Runde incl. Kulturhighlights "Jungfernsitz", "Dürerquelle" und "Sklavenweiher". Bei schlechtem Wetter Regenbekleidung oder es wird vor Ort die Stunde verschoben!
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und Lauf- oder Wanderschuhe, Nordic Walking Stöcke - ein paar "Notstöcke" stehen zur Verfügung, Empfehlung Leki Response - gut und günstig

NEU Nordic Fitness = Nordic Walking + FitnessTraining

Christina Fischer **30078**
Donnerstag, 29.2.2024 **17.30 - 19.00 Uhr**
4 Abende **27,00 €**
Fitness- und Gesundheitspark (Trimm-Dich-Pfad) Eckental

Gemeinsames Nordic-Walking mit Übungen zur Stärkung der Muskulatur, Förderung der Koordination und Beweglichkeit. Ziel des Kurses ist neben der Freude an der Beweglichkeit draußen das Erlernen einer effektiven Nordic-Walking-Technik mit Varianten und Steigerungsmöglichkeiten. Bei den Fitness-Übungen wird gezeigt wie ein Ganzkörpertraining draußen möglich ist. Genutzt werden nur die Stöcke selbst und weitere Kleingeräte, die mitgenommen werden können. Auch die Stationen vom Fitness-Parcours werden genutzt. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt.
Bitte mitbringen: wetterangepasste Wander-/Sportkleidung, Nordic-Walking-Stöcke (alternativ auch Wanderstöcke), festes Schuhwerk mit Profilsohle, eventuell kleiner Rucksack mit Getränk

WIEDER DA Gesundheitswandern

"Let`s go – jeder Schritt hält fit"

Sabine Adler **30079**
Donnerstag, 14.3.2024 **10.00 - 12.30 Uhr**
5 Vormittage **62,00 €**
Wandertafel am Eckenberg (zw. Forth und Eckenhaid)

Gesundheitswandern ist: BEWEGEN - ENTSPANNEN - BEGEGNEN. Die Kursleiterin ist eine vom Deutschen Wanderverband (DWV) 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 5 - 8 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- oder Sportschuhe mit Profil, bequeme Wanderkleidung, Sonnenschutz, Regenjacke und/oder Schirm, Getränk

ERKRANKUNGEN / PRÄVENTION

SENIOREN

Osteoporosegymnastik

Inka Wagner **30301**
Dienstag, 5.3.2024 **11.20 - 12.20 Uhr**
16 Vormittage **71,00 €**
Georg-Hänfling-Halle, UG

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, 1 Theraband, 1 Ball

SENIOREN

Sicher auf den Beinen

Beim Gehen und Stehen

Elke Lintl-Schweiger **30302**
Donnerstag, 14.3.2024 **10.00 - 11.00 Uhr**
Donnerstag, 21.3.2024 **10.00 - 11.30 Uhr**
2 Vormittage **15,00 €**
Interimsgebäude VHS, 1.OG **Zi-Nr. 124**

Senioren aufgepaßt ... Stürze vermeiden, sicher auf den Beinen beim Gehen und Stehen. Sie möchten Stürze im Alter vermeiden ? Kein Problem, aber ein bisschen 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, alles unter dem Aspekt der Sturzvor- und -nachsorge. Voraussetzung: Ihr guter Wille, um für Ihre eigene sturzfreie Zukunft sorgen zu wollen.
Bitte mitbringen: 2,00 € für Skript (direkt vor Ort zu Bezahlen), Bitte bringen Sie für Tag 2 mit: Bequeme Kleidung, feste Schuhe (Turnschuhe o.ä.), Jacke usw. (witterungsabhängig, da wir evtl. auch ins Freie gehen werden)

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.

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

Kurse zu **Gedächtnistraining & Gehirnjogging** finden Sie im Bereich Gesellschaft auf Seite 12.

Bei **gesundheitlichen Einschränkungen** klären Sie eine Teilnahme bitte vor Kursbeginn mit Ihrem Arzt ab.

Vitametik

Suchen Sie eine Antwort auf Stress, Burnout und deren Symptome?

Reinhardt Wurzel **30303**
Donnerstag, 7.3.2024 **19.30 - 20.45 Uhr**
1 Abend **6,00 €**
Interimsgebäude VHS, 1.OG **Zi-Nr. 123**

Vitametik - Gesundheitsprävention für Wirbelsäule und Nervensystem, Vitametik ist eine schulmedizinisch-wissenschaftlich abgesicherte Behandlungsmethode für die üblichen Beschwerdezonen 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, Nervenleiden - und erklärt Maßnahmen gegen Beschwerden und für eine dauerhafte Gesundheit.

Dornmethode

Gesunder Rücken und Gelenke

Anna Velisek **30304**
Donnerstag, 14.3.2024 **17.30 - 21.00 Uhr**
1 Abend **17,50 €**
Interimsgebäude VHS, 1.OG **Zi-Nr. 124**

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: Isomatte, Handtuch, Materialkosten von 3,00 € (direkt vor Ort zu bezahlen)

WIEDER DA

Grauer Star / Katarakt

Betrachtet unter naturheilkundlichen Aspekten

Elke Lintl-Schweiger **30305**
Dienstag, 19.3.2024 **18.00 - 19.30 Uhr**
1 Abend **10,00 €**
Interimsgebäude VHS, 1.OG **Zi-Nr. 128**

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 - wichtig ist: sofortiges Handeln, nicht einfach nur abwarten, bis der "Star reif' ist. Es gibt durchaus Möglichkeiten, um ein Fortschreiten und in der Folge eine Operation dieses Krankheitsbildes zu verzögern oder gar zu verhindern.

WIEDER DA

Frühlingskräuterführung

Waltraud Zimmermann **30501**
Montag, 22.4.2024 **14.00 - 17.00 Uhr**
1 Nachmittag **15,00 €**
Treffpunkt: Parkplatz Kirche Hetzles

Waltraud Zimmermann **30502**
Montag, 13.5.2024 **14.00 - 17.00 Uhr**
1 Nachmittag **15,00 €**
Treffpunkt: Parkplatz Kirche Hetzles

Auf dieser Wildkräuterführung lernen wir viele Frühlingskräuter kennen und erkennen. Diese grünen Wunder vom Wegesrand regen den Stoffwechsel und die Entschlackung an und spenden uns Vitalität und Energie. Wir entdecken und probieren diese (Un)Kräuter und erfahren wie sie verwendet werden können. Zum Abschluss gibt es eine kleine Kostprobe.
Bitte mitbringen: Körbchen, Schere/Messer, Brettchen, Tasse/Becher

WIEDER DA

Sommerkräuterführung

Waltraud Zimmermann **30503**
Montag, 17.6.2024 **14.00 - 17.00 Uhr**
1 Nachmittag **15,00 €**
Treffpunkt: Wanderparkplatz Oberrüsselbach

Waltraud Zimmermann **30504**
Montag, 22.7.2024 **14.00 - 17.00 Uhr**
1 Nachmittag **15,00 €**
Treffpunkt: Wanderparkplatz Oberrüsselbach

Ein bunt gedeckter Tisch an Wildkräutern machen die Wiesen duftend. In jedem dieser Sommerkräuter steckt jede Menge Power und Geschmack. Wir lernen diese (Un)Kräuter kennen und erkennen und erfahren wie wir ihre Kräfte für uns nutzen können. Zum Abschluss gibt es eine erfrischende Kostprobe der bunten Wildkräuter.
Bitte mitbringen: Körbchen, Schere/Messer, Brettchen, Tasse/Becher

Kochkurs "Vive la France!"

Anja Eckert **30505**
Mittwoch, 13.3.2024 **18.00 - 21.00 Uhr**
1 Abend **20,00 €**
Grundschule Forth, Küche

Frankreich lieben und schmecken! Begeben Sie sich auf eine Reise in unser Nachbarland. Der Genuss von landestypischen Gerichten reicht manchmal schon aus, um uns glücklich zu machen. Die Verwendung von Kräutern und Gewürzen aus anderen Ländern und die damit verbundenen Gerüche bewirken, dass wir für ein paar Stunden dem Alltag entfliehen können. Nehmen Sie das "Savoir vivre" der Franzosen mit nach Hause.
Bitte mitbringen: Schürze, Frischhaltebox, Materialkosten von 10,00 € (direkt vor Ort zu bezahlen)

NEU

Egg Bhurji Curry

Dr. Yamini Avadhut **30506**
Montag, 18.3.2024 **18.00 - 22.00 Uhr**
1 Abend **30,00 €**
Schule Heroldsberg, Küche

Egg Bhurji ist die indische Variante von Rührei. Vollgepackt mit der richtigen Menge an Geschmack und Gewürzen sind diese köstlichen indischen Rühreier perfekt für jede Mahlzeit des Tages! Für dieses Egg Bhurji braucht man nur wenige Zutaten, die man immer im Haus haben wird. Zutaten für dieses Gericht gibt es in jedem Haushalt und deutschen Supermarkt. Es ist extrem schmackhaft und einfach zu machen. Wir werden hier lernen, wie man Egg Bhurji Curry zubereitet. Viele Rezepte in einem Kochkurs. Passend zu diesem gesunden Curry und Naan werden eine Vorspeise und ein Nachtisch serviert.
Bitte mitbringen: Schürze, 2 Geschirrtücher, Frischhaltebox, Getränk, Materialkosten von 10,00 € (direkt vor Ort zu bezahlen)

Thailändische Küche - leicht gemacht

Amporn Walker **30507**
Montag, 8.4.2024 **18.00 - 21.30 Uhr**
1 Abend **25,00 €**
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 Gaumenkitzlern und exotischen Früchten erfreut Köche wie auch Bekochte. Aufgrund eines wachsenden Angebotes an thailändischen Zutaten lassen sich die Gerichte leicht zu Hause nachkochen. Gemeinsam werden nach authentischer Anleitung der thailändischen Dozentin verschiedene Gerichte aus dem Land des Lächelns zubereitet.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Frischhaltebox, Getränk, Materialkosten von 15,00 € (direkt vor Ort zu bezahlen)

NEU

Traditionelles Vegetarisches Gemüse-Korma-Curry

Dr. Yamini Avadhut **30508**
Dienstag, 23.4.2024 **18.00 - 22.00 Uhr**
1 Abend **30,00 €**
Grundschule Forth, Küche

Dieses Gemüse-Korma-Rezept ist ein einfaches vegetarisches Curry. Es ist reichhaltig, cremig, mild gewürzt und äußerst schmackhaft. Um den Geschmack dieses Currys noch zu verstärken, wird das Gemüse-Korma mit getrockneter frischer Kokosnuss und Kokosmilch zubereitet. Servieren Sie es mit Naan und Reis. Passend zu diesem gesunden vegetarisches Gemüse-Korma-Curry werden eine Vorspeise, und ein Nachtisch serviert.
Bitte mitbringen: Schürze, 2 Geschirrtücher, Frischhaltebox, Getränk, Materialkosten von 10,00 € (direkt vor Ort zu bezahlen)

NEU

Kochkurs "Männersache"

Anja Eckert **30509**
Mittwoch, 24.4.2024 **18.00 - 21.00 Uhr**
1 Abend **20,00 €**
Grundschule Forth, Küche

Kochen ist keine Hexenkunst, sondern ein Handwerk. Dieser Kurs ist speziell für Männer gedacht, die über keine bzw. grundlegende Fachkenntnisse beim Kochen verfügen. Wir bereiten einfache und schnelle Gerichte zu, die sie problemlos im Alltag nachkochen können und die trotzdem ein Genuss sind. Freuen Sie sich auf Gerichte, die frisch aus regionalen und saisonalen Zutaten zubereitet werden und gerade im Trend liegen.
Bitte mitbringen: Schürze, Frischhaltebox, Materialkosten von 10,00 € (direkt vor Ort zu bezahlen)

NEU

Vegans Baingan Bharta Recipe

Aubergine Bharta

Dr. Yamini Avadhut **30510**
Mittwoch, 8.5.2024 **18.00 - 22.00 Uhr**
1 Abend **30,00 €**
Grundschule Forth, Küche

Baingan Bharta ist ein traditionelles Gericht aus gegrillten Auberginen, Zwiebeln, Tomaten und Gewürzen. Wenn Sie Auberginen lieben, müssen Sie dieses beliebte indische Gericht unbedingt probieren. Es ist einfach, schmeckt aber köstlich und hat einen einzigartigen, würzigen Geschmack, der vom Grillen der Auberginen auf direktem Feuer herrührt. Es ist ein extrem gesundes und einfaches Rezept. Nutzen Sie diesen Kochkurs, um zu lernen, wie man einfaches indisches Ayurveda Bharta zubereitet. Passend zu diesem leckeren und gesunden Bharta werden eine Vorspeise und ein Nachtisch serviert.
Bitte mitbringen: Schürze, 2 Geschirrtücher, Frischhaltebox, Getränk, Materialkosten von 10,00 € (direkt vor Ort zu bezahlen)

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

"Das kommt mir aber spanisch vor!"

Kochkurs

Anja Eckert **30511**
Mittwoch, 5.6.2024 **18.00 - 21.00 Uhr**
1 Abend **20,00 €**
Grundschule Forth, Küche

Spanien - immer eine Reise wert! Die spanische Küche ist sehr lecker und bringt uns durch die mediterranen Elemente dieser Küche zurück an Strand und Meer, aber auch in die kargen Gebiete dieses Landes. Jede Region spiegelt in ihren Gerichten das wider, was das Land vor Ort anbietet. Weniger ist mehr. Zusammen gehen wir auf eine kulinarische Reise und genießen die Aromen dieses Landes.
Bitte mitbringen: Schürze, Frischhaltebox, Materialkosten von 10,00 € (direkt vor Ort zu bezahlen)

Garam Masala

Selber machen und mitnehmen

Dr. Yamini Avadhut **30512**
Freitag, 14.6.2024 **18.00 - 22.00 Uhr**
1 Abend **30,00 €**
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 wegzudenken und sehr beliebt ist. Die traditionellen Mischungen enthalten Gewürze, die nach der Ayurvedischen Medizin den Körper erwärmen. Jeder kann circa 50-80 g zu Hause einnehmen. Um unser Garam Masala-Rezept zu genießen, kochen wir zum Schluss einfachen Reis und essen gemeinsam. Es wird ein sehr einfaches Reisgericht sein.
Bitte mitbringen: Schürze, 2 Geschirrtücher, Frischhaltebox, Getränk, Materialkosten von 10,00 € (direkt vor Ort zu bezahlen)

NEU

Alles Käse, oder was?

Kochkurs

Anja Eckert **30513**
Mittwoch, 3.7.2024 **18.00 - 21.00 Uhr**
1 Abend **20,00 €**
Grundschule Forth, Küche

Wir stellen aus regionaler Rohmilch selbst frischen Käse her und verkosten verschiedene Käsesorten.
Bitte mitbringen: Schürze, Frischhaltebox, Materialkosten von 10,00 € (direkt vor Ort zu bezahlen)

NEU

Indisches berühmtes Grüne Kichererbsen

Uraltes Amti - Curry

Dr. Yamini Avadhut **30514**
Freitag, 12.7.2024 **18.00 - 22.00 Uhr**
1 Abend **30,00 €**
Schule Heroldsberg, Küche

Es ist ein würziges Curry mit grünen Kichererbsen, die in einer Basis aus Kokosnuss und würzigen Masalas gekocht werden. Man kann dieses Curry auch als Suppe genießen. Servieren Sie es zusammen mit gedämpftem Reis oder Chapati oder Naan und eingelegten Zwiebeln. Es ist ein äußerst leckeres und einfaches Rezept. Nutzen Sie diesen Kochkurs, um zu lernen, wie man einfach indische Amit zubereitet. Passend zu diesem leckeren Amti curry wird ein Nachtisch serviert.
Bitte mitbringen: Schürze, 2 Geschirrtücher, Frischhaltebox, Getränk, Materialkosten von 10,00 € (direkt vor Ort zu bezahlen)

☎ 0 91 26-203 44 73 01 74-840 08 12

Asia Eck

Eschenauer Hauptstraße 38
90542 Eckental
(gegenüber der Sparkasse)

Öffnungszeiten:
Montag bis Samstag
11-15 Uhr | 17-21 Uhr

Alle Speisen auch zum Mitnehmen

Sprachen

Chinesisch A1

Für TeilnehmerInnen ohne Vorkenntnisse - kleine Gruppe

Qin Maußner **40201**
Montag, 4.3.2024 **17.00 - 18.00 Uhr**
10 Abende **100,00 €**
Interimsgebäude VHS, 1.OG **Zi-Nr. 121**

Ein schneller und systematischer Einstieg mit Themen, denen Sie auf Reisen im Beruf und im Alltag in China begegnen. Einfache Konversation in Situationen des Alltags wie Begrüßung und Kennenlernen, sich vorstellen und verabreden werden Sie bald erfolgreich meistern. Sie lernen die Pinyin - Lautumschrift und die chinesischen Schriftzeichen. Interessantes Hintergrundwissen und einladende Infos zu Land und Leuten stärken Ihre interkulturelle Kompetenz.
Bitte mitbringen: Schreibzeug, Block

Chinesisch A2

Für TeilnehmerInnen mit ersten Vorkenntnissen – kleine Gruppe

Qin Maußner **40202**
Montag, 8.4.2024 **18.15 - 19.15 Uhr**
10 Abende **100,00 €**
Interimsgebäude VHS, 1.OG **Zi-Nr. 121**

Ein schneller und systematischer Einstieg mit Themen, denen Sie auf Reisen im Beruf und im Alltag in China begegnen. Einfache Konversation in Situationen des Alltags werden Sie bald erfolgreich meistern, auch lernen Sie einfache chinesische Schriftzeichen. Interessantes Hintergrundwissen und einladende Infos zu Land und Leuten stärken Ihre interkulturelle Kompetenz. Vorrausetzung: Sie haben bereits die Lautumschrift - Pinyin, die einfache Begrüßung und Vorstellung kennengelernt.
Bitte mitbringen: Schreibzeug, Block

Deutsch A 1.2 – 135 Min.

Für TeilnehmerInnen mit Vorkenntnissen

Michaela Rübner **40401**
Montag, 11.3.2024 **15.30 - 17.45 Uhr**
12 Nachmittage **120,00 €**
Interimsgebäude VHS, 1.OG **Zi-Nr. 122**

Im Kurs wird das Niveau A1.2 ab Lektion 10/11 angestrebt. Sie erlernen grammatikalische Grundlagen, alltagsbezogene Themen (inklusive spielerische Inhalte), kleine Briefe und Texte, Basiswortschatz.
Bitte mitbringen: Kursbuch "Schritte Plus 2" ab ca. Lektion 10/11

NEU Deutsch A 1.1

Für TeilnehmerInnen ohne Vorkenntnisse

Michaela Rübner **40402**
Montag, 11.3.2024 **18.30 - 20.00 Uhr**
12 Abende **120,00 €**
Seniorenbüro Heroldsberg

Der Kurs richtet sich an TeilnehmerInnen ohne Vorkenntnisse. Im Kurs wird das Niveau A1.1 angestrebt.
Bitte mitbringen: Kursbuch "Schritte plus 1"

NEU My Heroldsberg - A walking tour

Michaela Rübner **40601**
Samstag, 8.6.2024 **14.00 - 16.00 Uhr**
1 Nachmittag **gebührenfrei**
Treffpunkt: Rathaus Heroldsberg (Haupteingang)

Let's enjoy a wonderful Saturday 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. In Kooperation mit dem vhs club INTERNATIONAL der vhs Erlangen.
Bitte mitbringen: Bei schlechtem Wetter: Regenschirm und wetterfeste Kleidung, Geld für ein Eis oder einen Kaffee (wenn gewünscht)

English beginner course A1

Für TeilnehmerInnen ohne / mit geringen Vorkenntnissen – kleine Gruppe

Wolfram Hahn **40602**
Dienstag, 5.3.2024 **18.00 - 19.30 Uhr**
15 Abende **120,00 €**
Interimsgebäude VHS, 1.OG **Zi-Nr. 121**

In aufeinander abgestimmten Schritten sollen Sie sprachlich in Form gebracht werden, um so ein solides Fundament für den weiteren Spracherwerb zu schaffen. Da der Unterricht in einer kleinen Gruppe stattfindet, ist es dem Dozenten möglich individueller auf Sie als Student einzugehen und Sie aktiv in den Unterricht einzubinden.
Bitte mitbringen: Lehrwerk: "Go for it! Starter, KB+CD" vom Hueber Verlag

Englisch für Anfänger A2

Für TeilnehmerInnen mit ersten Vorkenntnissen

Maria Kölbel **40603**
Montag, 4.3.2024 **17.45 - 19.15 Uhr**
12 Abende **82,00 €**
Interimsgebäude VHS, EG **Zi-Nr. 018**

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger, die bereits über einige Vorkenntnisse verfügen und zielorientiert, lebensnah und mit Spaß Englisch lernen wollen.
Bitte mitbringen: Lehrwerk: Fairway new A2

SENIOREN Englisch für Senioren – A2

Susanne Weber **40604**
Donnerstag, 7.3.2024 **11.00 - 12.30 Uhr**
15 Vormittage **100,00 €**
Seniorenbüro **Heroldsberg**

Improve your English by joining our group of nice people! We read easy interesting texts to have a subject for our lively discussion. Give it a try, you will have a lot of fun!
Bitte mitbringen: wird im Kurs bekannt gegeben

NEU

English in Use B1

Ester Hadar **40605**
Freitag, 15.3.2024 **9.00 - 10.30 Uhr**
10 Vormittage **67,00 €**
Interimsgebäude VHS, 1.OG **Zi-Nr. 121**

There´s a new teacher in town! In this course, we will explore the expressions and language that are useful in everyday life. The situations discussed will be varied and include travelling, ordering food in a restaurant, email communication, expressing agreement and disagreement and describing personality traits, amongst others. In this mainly English-speaking class, the focus will be on increasing vocabulary as well as some grammar corrections as needed, with the goal of increasing fluency and confidence. The course topics are flexible and can be adapted to participant interests and needs. Participants should be comfortable in communicating in English, ideally level B1 or higher.
Bitte mitbringen: Kopiergeld von 3 € (direkt vor Ort zu bezahlen) am ersten Kurstag

Reading and Conversation B1+

Michaela Rübner **40606**
Montag, 11.3.2024 **13.30 - 15.00 Uhr**
12 Nachmittage **80,00 €**
Interimsgebäude VHS, 1.OG **Zi-Nr. 122**

Join our fun, conversational course in a small group! Dieser einsemestrige Kurs richtet sich an TeilnehmerInnen, die die Stufe B1 beendet haben und ihre Kenntnisse in lockerer Atmosphäre auffrischen, vertiefen und vor allem anwenden möchten. Noch vorhandene Lücken in den Bereichen Lese-, Hörverstehen und auch Grammatik können mit einer guten Lektüre auf dem Niveau B1+ und abwechslungsreichen Übungen geschlossen werden. Auch Schreiben kommt nicht zu kurz, wenn auch der Schwerpunkt auf dem Sprechen und Lesen liegt.
Bitte mitbringen: wird im Kurs bekannt gegeben

English Conversation B1/B2

Für TeilnehmerInnen mit sehr soliden Grundkenntissen

Maria Kölbel **40607**
Mittwoch, 10.4.2024 **10.45 - 12.15 Uhr**
12 Vormittage **80,00 €**
Interimsgebäude VHS, 1.OG **Zi-Nr. 122**

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

Kleine Gruppe

Wolfram Hahn **40608**
Montag, 4.3.2024 **18.00 - 19.30 Uhr**
15 Abende **120,00 €**
Interimsgebäude VHS, 1.OG **Zi-Nr. 122**

Hier kommen Sie zu Wort. In Gesprächen erschließen wir uns die Englische Sprache und die Welt, in der sie eine zentrale Rolle spielt. Interessante Themen bilden unser Sprungbrett, diese wichtige Sprache zu einem Stück unserer Alltagswelt werden zu lassen.

Business English B1/B2

Wolfram Hahn **40609**
Dienstag, 5.3.2024 **19.30 - 21.00 Uhr**
15 Abende **100,00 €**
Interimsgebäude VHS, 1.OG **Zi-Nr. 121**

Dieser Kurs richtet sich an TeilnehmerInnen, die Englisch im Berufsalltag nutzen und darüber hinaus ihre Sprachfähigkeiten für Reisen und die globale Alltagswelt verbessern möchten. Wir blicken sprachlich, wie kulturell über den Tellerrand hinaus und bleiben am Ball.

B2

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.

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. 09126/903-224
vhs@eckental.de

Neues VHS Programmheft
für das Herbst-/Winter-semester 2024/2025 erscheint
am **Mittwoch, 11. September 2024**

Conversation and more B2

Practice makes progress

Michaela Rübner		**40610**
Freitag, 15.3.2024	**13.00 - 14.30 Uhr**	
12 Nachmittage	**80,00 €**	
Seniorenbüro	**Heroldsberg**	

Interested in having a B2 English class? Practising, refreshing & communicating in a nice, small group and in a cosy atmosphere? So, why don't you join this group? Have a try! This course is perfect for people who have learned English in school and/or evening classes (B1+ and higher), have used the language on and off, e.g. in the job, on holiday etc. and want to keep and improve their language skills.
Bitte mitbringen: wird im Kurs bekannt gegeben

Refresher course B2

Susanne Weber		**40611**
Donnerstag, 7.3.2024	**9.15 - 10.45 Uhr**	
15 Vormittage	**100,00 €**	
Seniorenbüro	**Heroldsberg**	

Revive your English by joining our group! We read texts from magazines, newspapers, various books, talk about current affairs in a relaxed atmosphere and have a lot of fun. No book required.
Bitte mitbringen: wird im Kurs bekannt gegeben

NEU What's up? Conversation course C1

Ester Hadar		**40612**
Freitag, 15.3.2024	**10.45 - 12.15 Uhr**	
10 Vormittage	**67,00 €**	
Interimsgebäude VHS, 1.OG	**Zi-Nr. 121**	

In this class, we will read articles from the New York Times, the Guardian and other sources together. We will review the vocabulary and discuss such contemporary topics as artificial intelligence, culture, health and wellbeing, art, and education. Students are encouraged to suggest articles they have come across (from the above or other sources) that they would be interested in reading and discussing together as a group. All welcome!
Bitte mitbringen: Kopiergeld von 3 € (direkt vor Ort zu bezahlen) am ersten Kurstag

English for advanced learners C1/C2

Für Fortgeschrittene

Maria Kölbel		**40613**
Mittwoch, 10.4.2024	**9.00 - 10.30 Uhr**	
12 Vormittage	**80,00 €**	
Interimsgebäude VHS, 1.OG	**Zi-Nr. 122**	

Steigern Sie Ihre Konversationsfähigkeit (B2/C1 NIVEAU). Lernen Sie, fließend und selbstbewusst auf Englisch zu kommunizieren. Unser Konversationskurs legt besonderen Wert darauf, Ihnen zu helfen, Ihre Fähigkeiten fit zu behalten und schnell zu verbessern. Der Kurs wird zusammen mit den Teilnehmern kreativ und interaktiv gestaltet. Neben dem Spaß beim Lernen, diskutieren und besprechen wir aktuellste und interessante Themen.

Französisch A2

Für TeilnehmerInnen mit Vorkenntnissen

Rozenn Hock		**40801**
Donnerstag, 7.3.2024	**9.00 - 10.30 Uhr**	
12 Vormittage	**80,00 €**	
Interimsgebäude VHS, 1.OG	**Zi-Nr. 122**	

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

Französisch avec plaisir B1

Rozenn Hock		**40802**
Dienstag, 5.3.2024	**18.00 - 19.30 Uhr**	
12 Abende	**80,00 €**	
Interimsgebäude VHS, 1.OG	**Zi-Nr. 122**	

Vous avez de bonnes connaissances de base de la langue française et vous aimeriez les élagir ou les rafraichir. Dans ce cours, nous lisons des textes simples, nous regardons des petits films courts, nous commentons l'actualité, nous parlons de notre vie quotidienne ... et surtout, nous parlons beaucoup français.

Français, le matin B1

Rozenn Hock		**40803**
Donnerstag, 7.3.2024	**10.30 - 12.00 Uhr**	
12 Vormittage	**80,00 €**	
Interimsgebäude VHS, 1.OG	**Zi-Nr. 122**	

Vous avez déjà de bonnes connaissances de base de la langue française et souhaitez les rafraîchir. Dans ce cours, nous parlons de notre vie quotidienne, de sujets simples et de ce qui se passe en France. Nous lisons, nous commentons des petits films et nous faisons des jeux. Parfois, nous révisons les points difficiles de la grammaire.

Conversation en soirée B2

Rozenn Hock		**40804**
Dienstag, 5.3.2024	**19.30 - 21.00 Uhr**	
12 Abende	**80,00 €**	
Interimsgebäude VHS, 1.OG	**Zi-Nr. 122**	

Vous avez de très bonnes connaissances en francais. 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 A2

Für TeilnehmerInnen mit ersten Vorkenntnissen

Giuseppina Piccolantonio-Wilhelm		**40901**
Donnerstag, 7.3.2024	**17.15 - 18.45 Uhr**	
15 Abende	**100,00 €**	
Interimsgebäude VHS, EG	**Zi-Nr. 018**	

Sie haben schon erste Grundkenntnisse und möchten diese weiter ausbauen? Sie lernen, sich in alltäglichen Situationen zu verständigen. Selbstverständlich werden Sie ausreichend Gelegenheit bekommen freies Sprechen zu üben.
Bitte mitbringen: Lehrwerk: wird im Kurs bekanntgegeben

Italienisch am Abend A2

Für TeilnehmerInnen mit Grundkenntnissen

Sonia Böhmer		**40902**
Donnerstag, 7.3.2024	**18.30 - 20.00 Uhr**	
10 Abende	**69,50 €**	
Interimsgebäude VHS, 1.OG	**Zi-Nr. 121**	

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!
Bitte mitbringen: Kursbuch "Chiaro" A2 ISBN 978-3-19-275449-4

Spanisch: Gente y Cultura A1

Für TeilnehmerInnen ohne Vorkenntnisse

Lorena Mejia Montalvo		**42201**
Mittwoch, 6.3.2024	**16.00 - 17.30 Uhr**	
14 Nachmittage	**105,00 €**	
Interimsgebäude VHS, 1.OG	**Zi-Nr. 128**	

Dieser Spanischkurs richtet sich an Personen ohne Vorkenntisse, die sich gerne mit der spanischen Sprache vertraut machen wollen. Im Kurs lernen wir unter anderem, wie wir uns persönlich vorstellen, Reservierungen von Hotels vornehmen und wie man in Restaurants bestellt.
Bitte mitbringen: Kursbuch: Gente hoy 1 (Spanisch für Erwachsene), von Klett Sprachen, ISBN: 3125157101

NEU

Spanische Konversation im touristischen Umfeld A1/A2

Für TeilnehmerInnen ohne/mit geringen Grundkenntnissen

Lorena Mejia Montalvo		**42202**
Montag, 4.3.2024	**17.00 - 18.30 Uhr**	
14 Abende	**105,00 €**	
Interimsgebäude VHS, 1.OG	**Zi-Nr. 128**	

Dieser Kurs ist für TeilnehmerInnen ohne bzw. mit geringen Grundkenntnissen der spanischen Sprache. Während des Kurses lernen Sie, wie Sie Ihren Urlaub planen und sich in touristischen Umgebungen wie Flughäfen, Hotels, Bars und Restaurants zurechtfinden. Der Unterricht wird ergänzt durch Themen wie typisches Essen in den hispanischen Ländern, Wegbeschreibungen zu den repräsentativsten Orten einiger Städte, Kauf von Sommerkleidung, usw.
Bitte mitbringen: Kursbuch: Spanisch á la carte ISBN 9783125142573

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

Niveau-Stufen:

- **A1:** Anfänger
- **A2:** Grundkenntnisse
- **B1:** Untere Mittelstufe
- **B2:** Obere Mittelstufe
- **C1:** Oberstufe
- **C2:** Nahezu perfekt

Weitere Informationen zu den Niveau-Stufen der Sprachkurse finden Sie auf Seite 34.

NEU

Spanisch: Gente y Cultura A2

Für TeilnehmerInnen mit Vorkenntnissen

Lorena Mejia Montalvo		**42203**
Mittwoch, 6.3.2024	**17.45 - 19.15 Uhr**	
14 Nachmittage	**105,00 €**	
Interimsgebäude VHS, 1.OG	**Zi-Nr. 128**	

Dieser Kurs richtet sich an TeilnehmerInnen mit Grundkenntnissen der spanischen Sprache oder an alle, die bereits das Niveau A1 absolviert haben und ihre Sprachkenntnisse weiter verbessern möchten.
Bitte mitbringen: Kursbuch: Gente hoy 1 (Spanisch für Erwachsene), von Klett Sprachen, ISBN: 3125157101

Spanisch Mittlere Stufe A2 Conversación

Für TeilnehmerInnen mit guten Vorkenntnissen

Tierra Lagos		**42204**
Donnerstag, 7.3.2024	**9.15 - 10.45 Uhr**	
10 Vormittage	**70,50 €**	
Interimsgebäude VHS, 1.OG	**Zi-Nr. 121**	

In einem entspannten Ambiente wollen wir die spanische Sprache vertiefen und üben. Anhand von Texten prägen sich so Vokabeln, Satzstellungen und Grammatik besser ein, da eine Verbindung zum Geschehen hergestellt wird. Außerdem diskutieren wir über aktuelle Themen.
Bitte mitbringen: Stift, Papier

Español para avanzados – kleine Gruppe

Conversando, leyendo y practicando la gramática

Petra Buholzer		**42205**
Mittwoch, 6.3.2024	**18.30 - 20.00 Uhr**	
10 Abende	**100,00 €**	
Interimsgebäude VHS, 1.OG	**Zi-Nr. 122**	

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte, die ihren durch Schule, Studium, Volkshochschule (min. 7 Semester) oder diverse andere Wege erlangten Wortschatz auffrischen und erweitern sowie grammatikalische Strukturen festigen wollen. Lernstufe in etwa B1. 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"

Fotografie | EDV

ONLINE + PRÄSENZ

VHS-Fotoclub Eckental – Hybridkurs

Uwe Van Olfen		**51001**
Freitag, 1.3.2024	**19.30 - 21.00 Uhr**	
10 Abende (s. Homepage)	**56,00 €**	
Altes Rathaus Brand, OG		

Der Kurs richtet sich an fortgeschrittene, ambitionierte Fotografen, die mit der eigenen Ausrüstung (digitale SLR-oder System- Kamera, Systemblitzgerät, etc.) versiert umgehen können. Gute Kenntnisse für die Bildbearbeitung mit Adobe Lightroom und Photoshop o. ä. sind von Vorteil. Themenschwerpunkte / Lernziele: Schärfung des fotografischen Blicks für bessere Bildgestaltung, Verbesserung der Bildaussage durch Anwendung digitaler Bildbearbeitung, Verbesserung der Präsentation eigener Bilder. Dieser Kurs wird hybrid (online und gleichzeitig als Präsensveranstaltung) durchgeführt. Für die Online-Teilnahme werden ein Internetanschluss und ein Headset benötigt.
Bitte mitbringen: Materialkosten werden bei Erfordernis bekannt gegeben

Videos aufnehmen und bearbeiten

Uwe Van Olfen		**51002**
Donnerstag, 7.3.2024	**19.30 - 21.00 Uhr**	
10 Abende s.Homepage	**60,00 €**	
Altes Rathaus Brand, OG		

In diesem Kurs wird der Videokurs vom vorherigen Semester fortgesetzt, eine Teilnahme am vorherigen Kurs ist aber keine Voraussetzung für die Teilnahme. Der Schwerpunkt des Kurses ist die Bearbeitung der Videos mit dem kostenlosen, aber leistungsstarken Programm DaVinci Resolve. Der Kurs richtet sich an Einsteiger und Videografen, die bereits erste Erfahrungen gesammelt haben. Neben den Grundlagen der Aufnahmetechnik, geht es um die Verbesserung der Videos durch Schneiden, Optimierung des Tons, Farbkorrekturen und Einfügen von Effekten.
Bitte mitbringen: Eine digitale Videokamera ist erforderlich (Smart-Phone genügt). Für die Hausaufgaben wird ein Computer benötigt, auf dem sich das Videobearbeitungsprogramm installieren lässt.

PC-Aufbaukurs mit Windows und Internet

Auch am eigenen Notebook

Dieter Kern		**51004**
Dienstag, 4.6.2024	**9.00 – 11.30 Uhr**	
Dienstag, 11.6.2024	**9.00 – 11.30 Uhr**	
Dienstag, 18.6.2024	**9.00 – 11.30 Uhr**	
Dienstag, 25.6.2024	**9.00 – 11.30 Uhr**	
4 Vormittage	**72,00 €**	
Seniorenbüro, Hauptstraße 77	**Heroldsberg**	

Wenn Sie lernen möchten, einen Computer oder Ihr Windows-Notebook noch besser zu nutzen, sind Sie in diesem Kurs richtig. Im langsamen Tempo und gut verständlich, werden erweiterte Grundlagen im Umgang mit dem PC erklärt: Organisation von Dateien auf verschiedenen Datenträgern, Internet Recherchen zu unterschiedlichen Themen, E-Mails mit Anlagen versenden und weiterleiten, Briefe schreiben mit der Textverarbeitung Microsoft WORD, einfache Tabellen mit der Tabellenkalkulation Microsoft Excel.
Bitte mitbringen: Grundkenntnisse im Umgang mit Windows oder Besuch des PC-Grundkurses

Smartphone und Tablet mit Android

Grundkurs

Dieter Kern		**51004**
Dienstag, 5.3.2024	**9.00 - 11.30 Uhr**	
Dienstag, 12.3.2024	**9.00 - 11.30 Uhr**	
Dienstag, 19.3.2024	**9.00 - 11.30 Uhr**	
3 Vormittage	**54,00 €**	
Seniorenbüro, Hauptstraße 77	**Heroldsberg**	

Dieter Kern		**51005**
Mittwoch, 6.3.2024	**9.00 - 11.30 Uhr**	
Mittwoch, 13.3.2024	**9.00 - 11.30 Uhr**	
Mittwoch, 20.3.2024	**9.00 - 11.30 Uhr**	
3 Vormittage	**54,00 €**	
Seniorenbüro, Hauptstraße 77	**Heroldsberg**	

Dieter Kern		**51006**
Mittwoch, 5.6.2024	**9.00 – 11.30 Uhr**	
Mittwoch, 12.6.2024	**9.00 – 11.30 Uhr**	
Mittwoch, 19.6.2024	**9.00 – 11.30 Uhr**	
Mittwoch, 26.6.2024	**9.00 – 11.30 Uhr**	
4 Vormittage	**72,00 €**	
Seniorenbüro, Hauptstraße 77	**Heroldsberg**	

Dieter Kern	**Aufbaukurs**	**51007**
Dienstag, 16.4.2024	**9.00 - 11.30 Uhr**	
Dienstag, 23.4.2024	**9.00 - 11.30 Uhr**	
Dienstag, 14.5.2024	**9.00 - 11.30 Uhr**	
Dienstag, 21.5.2024	**9.00 - 11.30 Uhr**	
4 Vormittage	**72,00 €**	
Seniorenbüro, Hauptstraße 77	**Heroldsberg**	

Dieter Kern	**Aufbaukurs**	**51008**
Mittwoch, 17.4.2024	**9.00 - 11.30 Uhr**	
Mittwoch, 24.4.2024	**9.00 - 11.30 Uhr**	
Mittwoch, 15.5.2024	**9.00 - 11.30 Uhr**	
Mittwoch, 22.5.2024	**9.00 - 11.30 Uhr**	
4 Vormittage	**72,00 €**	
Seniorenbüro, Hauptstraße 77	**Heroldsberg**	

Sie besitzen ein Smartphone oder Tablet mit Android und möchten die grundlegenden Funktionen beherrschen, dann ist dieser Kurs für Sie richtig. Dieser Kurs ist nicht für Apple iPhone geeignet und auch nicht optimal für Senioren-Smartphones (z. B. Doro). Im langsamen Tempo und gut verständlich, werden folgende Themen behandelt: Grundsätzliches zur Bedienung, Symbole und vorhandene Apps verwalten, wichtige Einstellungen (Konten, WLAN, Bluetooth, mobile Daten), Kontakte pflegen, Anruffunktionen, Kalender, Termine verwalten, Fotografieren und Filmen, im Internet surfen, SMS, E-Mails, WhatsApp.
Bitte mitbringen: eigenes Smartphone oder Tablet mit Android, Ladekabel, eigene PIN (4-stellige Nummer, die eingegeben werden muss, wenn das Gerät neu gestartet wird)

Probleme mit Smartphone oder Computer?

Wir helfen kostenlos!

Foto: Adobe Stock / Michael Heim

Nachbarschaftshilfe
Eckental und Umgebung
„Füreinander - Miteinander" e.V.

Nachbarschaftshilfe Eckental

Die Nachbarschaftshilfe Eckental nimmt Ihre Anfrage gerne telefonisch oder per E-Mail entgegen und organisiert Hilfe, auch bei Ihnen zuhause. Telefon: 01 51- 62 75 13 87
E-Mail: zusammen.digital@nachbarschaftshilfe-eckental.de

Markt Eckental

Beratungstheke des Marktes Eckental

In der Gemeindebücherei können Sie freitags die offene Sprechstunde besuchen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.
Ambazac-Straße 4 (am Rathausplatz)
jeden Freitag 15:30 – 17:00 Uhr
(außer an Feiertagen und in den Schulferien)

zusammen digital Eckental

Ein Projekt des JFF – Institut für Medienpädagogik

Gefördert durch Bayerisches Staatsministerium für Digitales

Und Gutes tun, mit dem PS-Los.
sparkasse-forchheim.de/pssparen

Je PS-Los werden monatlich 5 € von Ihrem Konto abgebucht. 4 € davon ist Ihr Sparanteil, der nach 12 Monaten auf einem Konto Ihrer Wahl ausgeschüttet wird. 1 € ist Ihr Losanteil. Mit 0,25 € davon unterstützen Sie gemeinnützige Projekte in der Region! Mit etwas Glück gewinnen Sie bei den monatlichen Auslosungen bis zu 10.000 € oder bei den Sonderauslosungen ein Auto oder andere attraktive Sonderpreise. Teilnehmen kann jeder, der volljährig ist. Vertragsbestandteil sind die Allgemeinen Geschäftsbedingungen, Bedingungen für das PS-Sparen und Gewinnen, die Auslosungsbestimmungen und die Informationen für den Verbraucher. Jedes 25. Los gewinnt. Die Chance auf den Höchstgewinn liegt bei 1:40.000. Das Verlustrisiko beträgt 1 € pro Los. Hinweis Spielsuchtgefährdung: Glücksspiel kann süchtig machen. Weitere Infos erhalten Sie unter: Infotelefon zur Glücksspielsucht: 0800 1372700 (kostenloser Service) Mo.-Do. 10-22 Uhr und Fr.-So. 10-18 Uhr. www.bundesweit-gegen-gluecksspielsucht.de.

Sparkasse Forchheim

Eine Kooperation zwischen Sparkasse, der Waldbesitzervereinigung Erlangen-Höchstadt e.V. und der Forstbehörde sorgt für den Aufbau klimatoleranter Mischwälder.

Die Sparkasse pflanzt bei Kontoeröffnungen für Neugeborene symbolisch neue Bäume. Mit einem solchen Konto leisten Sie also auch einen Beitrag für die Zukunft unserer Region.

Weitere Informationen finden Sie unter www.sparkasse-erlangen.de/nachhaltigkeit oder bei Verwendung des QR-Codes.

Weil's um mehr als Geld geht.

sparkasse-erlangen.de/nachhaltigkeit

Wir sind für Sie da!

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

Freude leben.

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

MARTHA MARIA

Unternehmen Menschlichkeit