



Volkshochschule
Eckental

Mit Außenstellen Heroldsberg & Kalchreuth

Herbst-/
Wintersemester

2024
2025





Wir sind für Sie da!

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

Freude leben.

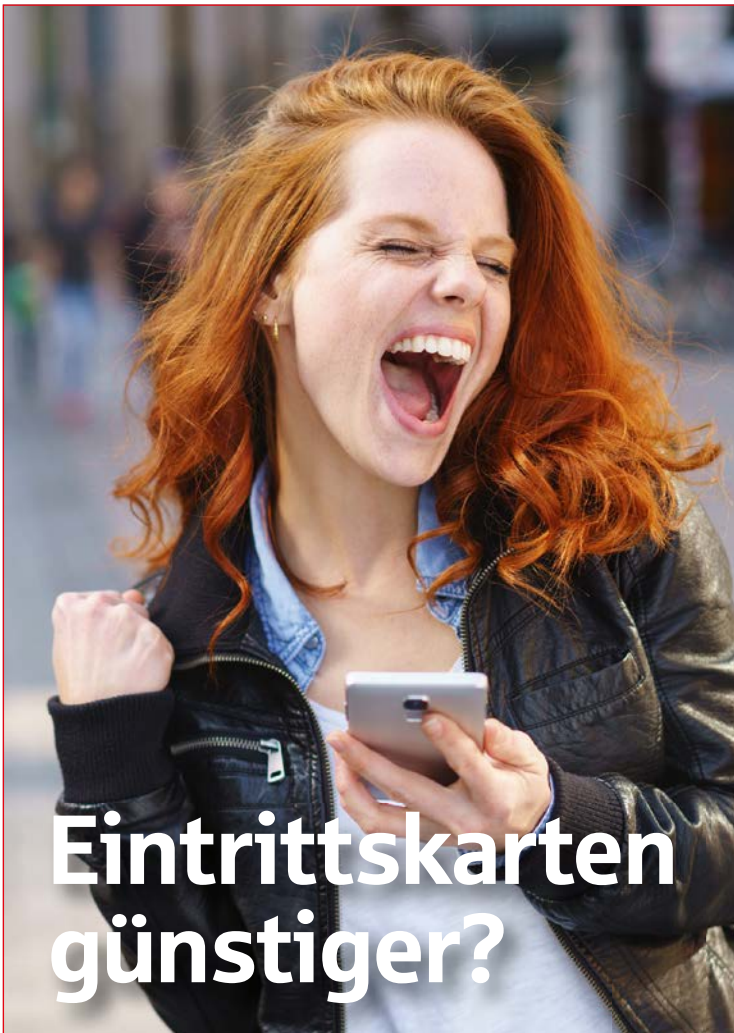
Dr.-Rolf-Filler-Straße 1 • 90542 Eckental-Forth

☎ 09126 2949-111 • ✉ seniorenzentrum.eckental@martha-maria.de
sz-eckental.martha-maria.de



MARTHA
MARIA

Unternehmen Menschlichkeit



– gerne!

Für unsere Kunden haben wir Kundenvorteile bei unseren Partnern gesammelt.

Einfach vergünstigte Eintrittskarten über den Rabatt-Link auf unserer Homepage kaufen.

Über unsere Social Media Kanäle informieren wir regelmäßig über neue Vorteile oder Verlosungen.

Homepage
www.sparkasse-erlangen.de/kundenvorteile

Facebook
www.facebook.com/sparkasse.erlangen

Instagram
[@sparkasse_erlangen](https://www.instagram.com/sparkasse_erlangen)



Eintrittskarten günstiger?



sparkasse-erlangen.de/kundenvorteile

Liebe Freunde der
Volkshochschule,

herzlich willkommen zu unserem neuen VHS Kursprogramm! Es ist uns eine große Freude, Ihnen auch in diesem Semester wieder ein abwechslungsreiches und spannendes Kursangebot präsentieren zu dürfen. Unsere Kurse sind darauf ausgelegt, Ihnen nicht nur neue Fähigkeiten zu vermitteln, sondern auch Ihre Gesundheit, Kreativität und Lebensqualität zu fördern.

Gesundheit ist die wichtigste Grundlage für ein erfülltes Leben. Aus diesem Grund setzen wir uns dafür ein, unser Sportangebot breit zu fächern und für alle zugänglich zu machen. Im neuen Semester bieten wir noch mehr Sportkurse an, die krankenkassenzertifiziert sind. Unsere zertifizierten Yoga- und QiGong Kurse sind im Heft entsprechend gekennzeichnet und werden von vielen Krankenkassen unterstützt.

Im neuen Semester freuen wir uns über die Zusammenarbeit mit dem Sportverein FC Büg, die unser Kursangebot um aufregende neue Sportmöglichkeiten erweitert. Den beliebten „Body fit“ Kurs können Sie jetzt auch in der Sporthalle des FC Büg besuchen.

Kooperationen mit lokalen Vereinen bieten Ihnen die einzigartige Möglichkeit, die Menschen und die Atmosphäre dieser Vereine kennenzulernen, ohne dass eine Vereinsbindung erforderlich ist. Eine weitere erfolgreiche Kooperation besteht mit der Jugendkapelle Eckental. Mit dem VHS Kurs „Blasorchester“ können Sie unter der qualifizierten Leitung eines Orchesters ein Semester lang ein Instrument spielen ohne Mitglied im Verein sein zu müssen.

Noch mehr kreative Möglichkeiten bieten unsere neuen Kurse im Bereich Kultur. Von der Landschaftsfotografie über das Portraitzeichnen bis hin zu digitaler Gestaltung mit Canva bieten wir Ihnen spannende Möglichkeiten, Ihre künstlerischen Fähigkeiten zu entdecken und zu vertiefen. Lassen Sie sich von unserer vielfältigen Kursauswahl inspirieren!

Wir sind überzeugt, dass unser vielfältiges Kursangebot wieder zahlreiche spannende Lernmöglichkeiten und wertvolle Erfahrungen für Sie bereithält. Schauen Sie doch einmal in unser Programm und entdecken Sie die vielen weiteren Angebote, die wir für Sie vorbereitet haben.

Wir freuen uns darauf, Sie in einem unserer Kurse begrüßen zu dürfen und wünschen Ihnen viel Freude beim Lernen und Entdecken!

Herzliche Grüße,



Ilse Dölle

Ilse Dölle
Erste Bürgermeisterin

E. Grimm

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	7-8
Wöchentliche Kurse	10



Gesellschaft

Politik, Recht.....	11-12
Selbstverteidigung.....	13
Haus, Garten, Haustiere.....	13
Seminare für Vereinsmitglieder	14



Kultur

Musik, (Kunst-)Geschichte.....	15
Literatur, Malen, Zeichnen, Gestalten.....	16-17
(Kunst)Handwerk, Basteln mit Kindern	17-18



Gesundheit

Frauen-Fitness, Mama & Baby	19-20
-----------------------------------	-------

YOGA / QI GONG / PILATES

Yoga, Luna Yoga, Yoga für Senioren	21-22
Klangyoga, QiGong, Pilates	22-23

ENTSPANNUNG / MEDITATION

Atmung, Meditation, (Klang-) Entspannung	24-25
Gehirnjogging	25

TANZ

Tanz aus aller Welt.....	26-27
--------------------------	-------

FITNESS / GYMNASTIK

Fitness, Funktionsgymnastik, Walking.....	28-29
---	-------

ERKRANKUNG / PRÄVENTION

Osteoporosegymnastik, Augen- und Rückengesundheit, gesunder Schlaf	30
--	----

ERNÄHRUNG

Kräuterführung, Küche aus aller Welt	31-33
--	-------



Sprachen

Chinesisch, Deutsch, Englisch.....	34-35
Französisch, Italienisch, Spanisch.....	35-36



Fotografie | EDV

Fotografie	37
EDV.....	37-38



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

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

– Sprachen	€ 2,80
– Kreativ	€ 2,80
– handwerkli.+ berufl. Bildung	€ 2,80
– Gesundheit	€ 2,80
– Kochen	€ 2,80
– EDV	€ 6,00
– Einzelveranstaltungen	€ 3,75 bis 7,50
- Für Einzelveranstaltungen und Kurse mit einem besonderen Kostenaufwand werden von dem/der Leiter/in der VHS gesonderte Gebühren festgesetzt.
- Für alle Veranstaltungen der VHS werden Mindestteilnehmerzahlen festgesetzt. Die Mindestteilnehmerzahl ist erreicht, wenn sich für einen Kurs die erforderliche Zahl an Hörern eingeschrieben hat. Kurse, für die die Mindestzahl nicht erreicht wird, werden am zweiten Kursabend abgesetzt. In Ausnahmefällen können die TeilnehmerInnen die zur Mindestzahl fehlenden Gebühren aufzahlen bzw. den Kurs zur gleichen Gebühr mit einer auf Vorschlag der VHS-Leitung reduzierten Stundenzahl durchführen.
- Für bestimmte Kurse werden im Interesse der TeilnehmerInnen und ihrer angestrebten Lernerfolge Höchstteilnehmerzahlen durch die Leitung der VHS festgelegt.

§ 3 Ermäßigungen

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

§ 4 Entstehen und Fälligkeit der Gebührenschild, Gebührenerstattung

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

§ 5 Bescheinigungen, Zeugnisse, Prüfungen, Nebenkosten

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



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 Eckenheid
Heidestr. 11 · Eckenheid
(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 Stahlterre
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)

Sportheim FC Bög
Ohmstr. 30 · Eckental

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

Vereinsraum Großgeschaidt
Großgeschaidt 37 · Großgeschaidt

Kurs-Kennzeichnungen:



Diese Kurse sind NEU im Programmheft



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



Diese Angebote sind für Senioren besonders interessant.



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



Kontakt

VHS-Telefone

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

E-Mail

vhs@eckental.de

Homepage

www.vhs-eckental.de



Volkshochschule
Eckental

Mit Außenstellen
Heroldsberg & Kalchreuth

Ein kostenfreier Rücktritt

ist bis 7 Tage
vor Kursbeginn
möglich.

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!



EFQM®

QUALIFIED BY
EFQM 2023

Zertifiziert und
Ausgezeichnet
für hohe Qualität.



Anmeldung

und wichtige Informationen

- Anmeldestart: Mittwoch, 17.7.2024
- Anmeldungen schriftlich (per Anmeldeformular) oder online unter www.vhs-eckental.de
- Die Anmeldungen werden ab Anmeldestart (17.7.2024) 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

Herbst-/Wintersemester 2024/2025

September 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						

Oktober 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			

November 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	

Dezember 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					

Januar 2025

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		

Februar 2025

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	

Unterrichtsfreie Tage

(3.10.24: Tag der Deutschen Einheit, 28.10.-31.10.24: Herbstferien, 1.11.24: Allerheiligen, 20.11.24: Buß- und Bettag, 23.12.24-3.1.25: Weihnachtsferien)

ONLINE



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:

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



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*

Video-Hilfe



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

Anleitung
Anmeldung





GEMEINDE BÜCHEREI ECKENTAL

Öffnungszeiten

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

Medienangebot vor Ort

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

• Vorlesepaß:

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

• Lesecub für Grundschulkinder:

Zwei Stunden Spiel und Spaß mit Büchern für Grundschulkinder. Termine und Titel in der Presse. Anmeldung bis 5 Tage vorher beim Büchereiteam.

• Lesezeichen

Langjährige Leserinnen und Leser der Bücherei stellen die Neuanschaffungen der letzten Monate in lockerer Atmosphäre vor. Vielleicht findet sich auch das ein oder andere Weihnachtsgeschenk? Die vorgestellten Bücher können im Anschluss ausgeliehen oder vorgemerkt werden. **Termin: 5. Dezember, 19.00 - 21.00 Uhr.** Keine Anmeldung nötig.

• Dunkelausleihe:

Für mutige Familien werden in der Bücherei die Lichter gelöscht, sodass die Ausleihe im Dunkeln stattfindet. Für diesen Spaß wird gebeten, eine eigene Taschenlampe mitzubringen, sonst tappt man leider im Dunkeln. Die Rücknahme und Ausleihe finden ansonsten wie gewohnt statt. **Termin: 28. Januar, 18.00 - 20.00 Uhr.** Keine Anmeldung nötig.

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

Gleis 3

Gleis 3
Jugendtreff & Familienstützpunkt
Neunkirchener Str. 60
Eckental-Eschenau
www.gleis3.eckental.de

Postclub
Jugendtreff
Martin-Luther-Str. 12
Eckental-Forth
www.postclub.eckental.de

Ambazac Str. 4
90542 Eckental-Eschenau
Ansprechpartnerin Ina Zänkmann
Telefon 09126 - 90 32 86
Mail jugend@eckental.de

Follow us

JUGENDBÜRO-TERMINE HERBST/ WINTER 2024

21.9.+28.9.+12.10. BABYSITTERKURS IM GLEIS 3

29.09. "BASTI + JULIEN'S CHALLENGE"

25.10. HALLOWEEN-PARTY IM GLEIS 3

31.10. HALLOWEEN-PARTY IM POSTCLUB

10.11. KINDERTHEATER IM GLEIS 3

**30.11./01.12. KINDER- UND JUGENDPROGRAMM
AM ECKENTALER WEIHNACHTSMARKT**

15.12. ADVENTSMARKT IN FORTH

ANMELDUNG:
WWW.ECKENTAL.FERIENPROGRAMM-ONLINE.DE
INFOS:
WWW.JUGENDBUERO.ECKENTAL.DE



Wöchentliche Kurse

Montag

Tageszeit	Titel	Termine...	Kurs-Nr.
Vormittag	Yoga für Senioren	17x	31006
	Freies Aquarell: jede Woche ein neues Bild	5x	20014
	Zeichnen – Gestalten – Malen	8x	20012
	Selbstverteidigung für Senioren	10x	10010
Nachmittag	Reading and Conversation B1/ B2	11x	40604
	Zeichnen – Gestalten – Malen	8x	20013
	Deutsch A1.2 - 135 Min	11x	40401
	Yoga für Senioren	17x	31007
Abend	Gitarre – Erw. & Jgdl. ab 16 J. – 1. Semester	14x	20003
	Ganzheitliches Muskeltraining	16x	34003
	Gitarre – Erw. & Jgdl. ab 16 J. – 6. Semester	14x	20004
	Englisch für Anfänger A2	12x	40601
	Fit mit Linedance – Absolute Beginner	15x	33001
	Ganzheitliches Beckenbodentraining	5x	30009
	Yoga mit QiGong Elementen	15x	31015
	Konditionstraining / Gymnastik / Powerfitness	16x	34015
	Schultern, Nacken und Kiefer lockern	4x	32009
	Schultern, Nacken und Kiefer lockern	4x	32010
	Yoga mit QiGong Elementen	5x	31016
	BodyFit	15x	34007
	Fit mit Linedance – Beginner	15x	33002
	Ganzheitliches Muskeltraining	16x	34004
	Orientalischer Tanz – für Fortgeschrittene	12x	33007
	Fit mit Linedance – Improver	15x	33003
	Fit mit Linedance - Intermediate	15x	33004
	English Conversation and Business B1/B2	15x	40607

Dienstag

Tageszeit	Titel	Termine...	Kurs-Nr.
Vormittag	Bauch, Beine, Po für Mamas mit Baby	10	30007
	Grundkurs Smartphone und Tablet mit Android	4x	50007
	PC-Grundkurs mit Windows und Internet	5x	50004
	Aufbaukurs Smartphone und Tablet mit Android	5x	50009
	Entspannung durch Autogenes Training	8x	32018
	Power Body – Funktionsgymnastik	20x	34009
	Fit in der Schwangerschaft	5x	30001
	Aktiv und Vital – Funktionsgymnastik	10x	34014
	Osteoporesegymnastik	20x	35003
	Bleib fit – mach mit	18x	34008
Nachmittag	Chinesisch A1 – kleine Gruppe	10x	40201
	Yoga zum Kennenlernen und zur Vertiefung	12x	31002
Abend	Hatha-Yoga fließend, dynamisch	14x	31011
	Funktionelle Schongymnastik	16x	34012
	Français avec plaisir B1	17x	40802
	Chinesisch A2 – kleine Gruppe	10x	40202
	Standard/Lateintanz für Fortgeschrittene	10x	33012
	QiGong am Abend	8x	32007
	BodyFit	15x	34005
	Funktionelle Schongymnastik	16x	34013
	Yoga – die Kunst der Bewegung	20x	31003
	Conversation en soirée B2	17x	40804
	English beginner course A1	15x	40601

Mittwoch

Tageszeit	Titel	Termine...	Kurs-Nr.
Vormittag	QiGong: Die 18 Harmonischen Bewegungen	12x	32001
	PC-Grundkurs mit Windows und Internet	4x	50003
	PC-Aufbaukurs mit Windows und Internet	4x	50005
	Grundkurs Smartphone und Tablet mit Android	5x	50008
	Ikebana – japanische Blumensteckkunst	6x	20026
	Babymassage nach Frédéric Leboyer	6x	30005
	Babymassage nach Frédéric Leboyer	6x	30006
	QiGong: Die 18 Harmonischen Bewegungen	6x	32004
	Spanisch A2 Conversación	10x	42204
	English Conversation B1/B2	12x	40605
	QiGong: Die 18 Harmonischen Bewegungen	12x	32002
	QiGong: Die 18 Harmonischen Bewegungen	6x	32005
Nachmittag	Spanisch: Gente y cultura A2.1	12x	42202
	HIIT (High Intensity Interval Training) – 45 min.	12x	34001
Abend	Yoga - Die Kunst der Selbst-Erkraftung	10x	31014
	Orientalischer Tanz – Fitness für Frauen	10x	33008
	Spanisch: Gente y cultura A 2.2	15x	42203
	HIIT (High Intensity Interval Training) - 60 min.	12x	34002
	Grundkurs Standard/ Lateintanz für Anfänger	10x	33011
	Español para avanzados B– kleine Gruppe	10x	42207
	QiGong: Die 18 Harmonischen Bewegungen	12x	32003
	QiGong: Die 18 Harmonischen Bewegungen	6x	32006
	Body Move – 60 Minuten für mich!	10x	30008
	Luna Yoga für Frauen – Für Fortgeschrittene	10x	31001
	Blasorchester Eckentaler Holz & Blech	20x	20002

Donnerstag

Tageszeit	Titel	Termine...	Kurs-Nr.
Vormittag	Rebonjour Französisch A2	16x	40801
	Bodytraining – Funktionsgymnastik	19x	34010
	Spanisch Mittlere Stufe B1 Conversación	12x	42205
	Refresher course – B2	5x	40607
	Spanisch Mittlere Stufe B1 Conversación	7x	42206
	Yoga für Senioren 60+	10x	31008
	Français, le matin – B1/B2	16x	40803
	Englisch für Senioren – A2	15x	40602
Nachmittag	Modellbahn-Bastel-Gruppe	8x	20025
	Freestyle-Häkeln	5x	20021
Abend	Spanisch: Gente y cultura A1	11x	42201
	Zeit für mich mit Yoga – für AnfängerInnen	10x	31004
	Pilates (Hybridkurs)	17x	32008
	Schreibwerkstatt	6x	20009
	Italienisch am Abend A2	12x	40901
	BodyFit	15x	34006
	Zeit für mich mit Yoga	10x	31005
	Klangentspannung/Klangmeditation	4x	32013
	Klangentspannung/Klangmeditation	4x	32014
	Volkstänze aus aller Welt	15x	33010

Freitag

Tageszeit	Titel	Termine...	Kurs-Nr.
Vormittag	Mama-Fitness mit Baby (Hybridkurs)	12x	30002
	English in Use B1	15x	40603
	What's up?– Conversation course (C1)	15x	40608
	Conversation and more – B2	15x	40606
	Orientalischer Tanz - für Fortgeschrittene	12x	33006
Nachmittag	Line Dance – leicht gemacht!	15x	33005
	AROHA und AROHA Short-Sticks	15x	34016
	Funktionelles Muskeltraining	18x	34011
	AROHA und AROHA Short-Sticks	15x	34017
	VHS-Fotoclub Eckental (s. Homepage)	10x	50002

Samstag

Tageszeit	Titel	Termine...	Kurs-Nr.
Vormittag	Schulter und Nacken Yoga	10x	31013
	Circle Singing – Jeder kann singen!	12x	20006
	Circle Singing goes Choir	12x	20005
	Klavier - Einzelunterricht	10x	20001

Sonntag

Tageszeit	Titel	Termine...	Kurs-Nr.
Vormittag	Hatha-Yoga zum Entspannen	10x	31009
	Hatha-Yoga am Sonntag	10x	31010

**Ausführliche
und aktuelle
Informationen zu
den Kursen**

finden Sie unter
www.vhs-eckental.de



Gesellschaft

NEU Regionale Sicherheit statt Weltpolizei

Georg Escher	10001
Montag, 7.10.2024	19.00 - 20.30 Uhr
1 Abend	10,00 €
Interimsgebäude, 1.OG	Zi.-Nr. 121

Nach dem Fall des Eisernen Vorhangs 1989 schien vieles vorstellbar. Von einer "Friedensdividende" war die Rede, nach dem Zerfall der Sowjetunion und dem Warschauer Pakt schien auch ein Ende der Nato denkbar. Der Kreml-Reformer Michail Gorbatschow entwarf die Vision vom "gemeinsamen europäischen Haus". Politiker wie Helmut Kohl oder François Mitterrand dachten über den blockübergreifenden Ausbau der Konferenz für Sicherheit und Zusammenarbeit in Europa (KSZE) nach. US-Präsident George H.W. Bush schwebten regionale Sicherheitsverbünde vor. Doch all diese Chancen wurden nicht genutzt. Wäre es nicht Zeit, angesichts der aktuellen Krisen neu über solche Konzepte nachzudenken?

Ein
**kostenfreier
Rücktritt**

ist bis 7 Tage
vor Kursbeginn
möglich.



**VHS
ONLINE**

www.vhs-eckental.de



Gesellschaft

NEU Flucht und Migration

Was Europa tun müsste?

Georg Escher	10002
Mittwoch, 16.10.2024	19.00 - 20.30 Uhr
1 Abend	10,00 €
Interimsgebäude, 1.OG	Zi.-Nr. 121

Angesichts der enorm gestiegenen Flüchtlingszahlen im Jahr 2015, als vor allem aus dem Irak und Syrien Abertausende Menschen den dortigen Kriegen zu entkommen versuchten, sagte die damalige Bundeskanzlerin Angela Merkel in einer Rede vor den Vereinten Nationen: "Wir müssen die Ursachen von Flucht und Vertreibung bekämpfen." Inzwischen steigen die Zahlen erneut an, aber auch die EU scheint die Lektion von damals nicht gelernt zu haben. Der Versuch, den Kontinent vor allem durch bilaterale Abkommen von den Migrationsströmen möglichst abzuschotten, hat bisher nicht funktioniert. Was müsste passieren, um Fluchtursachen tatsächlich zu bekämpfen?

**IHR REGIONALER & FACHKUNDIGER
SERVICEPARTNER FÜR VW & AUDI**



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**

NEU Wertebasierte Außenpolitik

Fortschritt oder Irrweg?

Georg Escher **10003**
Donnerstag, 7.11.2024 **19.00 - 20.30 Uhr**
1 Abend **10,00 €**
Interimsgebäude, 1.OG **Zi.-Nr. 121**

Unter Ministerin Annalena Baerbock hat sich die deutsche Außenpolitik neu aufgestellt. Die grüne Ressortchefin vertritt das Konzept einer wertorientierten, feministischen Außenpolitik. Wie sehr unterscheidet sich dies von früheren Ansätzen, und kann die Bundesregierung hier bereits Erfolge vorweisen? Wie verträgt sich das mit der Haltung gegenüber schwierigen Partnern wie den arabischen Golfmonarchien, was heißt dies für die künftige Beziehung zu Russland, zu China? Ist es vielleicht nur gut gemeint, aber nicht gut durchdacht?

NEU Ukraine in die EU

Kann Europa das verkraften?

Georg Escher **10004**
Montag, 18.11.2024 **19.00 - 20.30 Uhr**
1 Abend **10,00 €**
Interimsgebäude, 1.OG **Zi.-Nr. 121**

Auf politischer Ebene gab es viele Signale: Die Ukraine, derzeit noch in einem Krieg gegen den Aggressor Russland, soll in die EU aufgenommen werden. Gleichzeitig warten etliche Balkanstaaten trotz immenser interner Probleme auf Zugang. Doch ist die EU überhaupt aufnahmefähig oder droht sie an einer neuen Erweiterung zu zerfallen? Länder wie Ungarn scheinen mitunter enger an Russland und China angebunden zu sein als an Brüssel. In dem Vortrag soll es darum gehen, was passieren muss, um die Europäische Union wieder handlungsfähig zu machen.

NEU Gibt es einen Ausweg aus der Kriegslogik?

Georg Escher **10005**
Freitag, 29.11.2024 **19.00 - 20.30 Uhr**
1 Abend **10,00 €**
Interimsgebäude, 1.OG **Zi.-Nr. 121**

Russlands Überfall auf die Ukraine hat den Krieg zurückgebracht nach Europa. Auch zuvor zögerliche Nato-Staaten wie Deutschland wollen nun rasch das Ziel erreichen, mindestens zwei Prozent ihres BIP für ihr Militär auszugeben. Die Nato dehnt sich weiter aus. Dabei sind praktisch alle Versuche einer militärischen Konfliktlösung weitgehend oder gänzlich gescheitert. In Afghanistan, im Irak und in Syrien, in Libyen, in Mali waren die Ergebnisse nicht nur enttäuschend, sondern verheerend. Wäre es nicht Zeit für einen neuen Ansatz - und wie könnte der aussehen?

NEU Chinas Puls 2024

Nah dran an Land und Leuten

Heike Hahn **10006**
Donnerstag, 23.1.2025 **18.30 - 20.00 Uhr**
1 Abend **10,00 €**
Rathaus Eckental **großer Sitzungssaal**

Ein Reisebericht von Heike Hahn. Die Shenzhen-begeisterte Fotokünstlerin Heike Hahn teilt in ihrem Bilder-Vortrag ihre Erfahrungen und Erlebnisse von zwei Reisen nach China im Jahr 2024. Erstmals besuchte sie 2013 die Millionenstadt Shenzhen im Rahmen eines Künstleraustausches und entdeckte dabei ihre Begeisterung für die Megacity am Perlflossdelta und die Liebe zur chinesischen Kultur und Mentalität. Dieses Mal berichtet sie unter anderem von ihren Aufenthalten in den Provinzen Guizhou und Jiangxi sowie den Städten Peking und Shenzhen. Dabei teilt sie Einblicke in ihren Alltag mit chinesischen Freunden und ihrer chinesischen Familie. Ihr Vortrag ermöglicht einen neuen und ungewöhnlichen Blick auf das Reich der Mitte.

Eheliches Güterrecht

Karin Koepe **10007**
Dienstag, 22.10.2024 **19.00 - 21.30 Uhr**
1 Abend **14,00 €**
Interimsgebäude, EG **Zi.-Nr. 018**

Was bedeutet gesetzlicher Güterstand, welche Modifizierungen gibt es, Auswirkung des gesetzlichen Güterstands bzw. des Wahlgüterstands im Falle von Tod oder Scheidung.

Bitte mitbringen: Stift, Notizblock

Vorsorgevollmacht...

...Betreuungsverfügung, Patientenverfügung

Karin Koepe **10008**
Dienstag, 5.11.2024 **19.00 - 21.30 Uhr**
1 Abend **14,00 €**
Interimsgebäude, EG **Zi.-Nr. 018**

Über die Notwendigkeit, rechtzeitig sicherzustellen, dass im Krankheitsfall meine Interessen wahrgenommen werden und Ärzte und Pflegekräfte wissen, wie ich im Sterbeprozess behandelt werden will.

Testament, Erbvertrag

Karin Koepe **10009**
Dienstag, 3.12.2024 **19.00 - 21.30 Uhr**
1 Abend **14,00 €**
Interimsgebäude, EG **Zi.-Nr. 018**

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



Planen bis ins
letzte Detail?

Vorsorge – eine Sorge weniger.

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

www.birkmann-begleitet.de



Partner des Kuratoriums
Deutsche Bestattungskultur GmbH
und der Deutschen Bestattungs-
vorsorge Treuhand AG

seit
1961



Selbstverteidigung für Senioren

Für Männer und Frauen

Roland Nettelmann	10010
Montag, 16.9.2024	10.15 - 11.45 Uhr
10 Vormittage	58,00 €
Georg-Hänfling-Halle	Dojo

Die aktuelle Kriminalstatistik zeigt, dass Gewalttaten sowohl in Häufigkeit als auch in Gefährlichkeit immer weiter zunehmen. Die Hoffnung, nicht davon betroffen zu sein, ist kein ausreichender Schutz. Lernen Sie Möglichkeiten kennen, selbstsicherer zu werden, sich aus bedrohlichen Situationen zu befreien und sich im Notfall wirksam zur Wehr zu setzen! Das Alter oder körperliche Gebrechen sollten kein Hindernis sein, zu lernen, welche Möglichkeiten im Ernstfall zur Verfügung stehen.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung

Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen

Ab 12 Jahren

Roland Nettelmann	10011
Samstag, 9.11.2024	14.00 - 18.00 Uhr
Sonntag, 10.11.2024	9.00 - 12.00 Uhr
2 Tage	27,00 €
Georg-Hänfling-Halle	Dojo

Roland Nettelmann	10012
Samstag, 18.1.2025	14.00 - 18.00 Uhr
Sonntag, 19.1.2025	9.00 - 12.00 Uhr
2 Tage	27,00 €
Georg-Hänfling-Halle	Dojo

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. Wir lernen auch, wie man Alltagsgegenstände sinnvoll für die Verteidigung nutzen kann.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung. Für den 2. Kurstag: Kugelschreiber, Schirm, Kamm, Zeitung, Schlüssel, alter Schal oder Handtuch



Richtig entrümpeln

reduce und reuse

Susanne Grethlein	10013
Mittwoch, 6.11.2024	18.00 - 19.30 Uhr
1 Abend	10,00 €
Online via Zoom	

Wer hat das nicht zu Hause: unaufgeräumte Schubladen und Regale, Schränke voll mit Kram. Erfahren Sie, wie Sie sich mit Schwung und voller Elan von unnötigem Ballast befreien und wieder Ordnung und Energie in Ihr Leben bringen. Zudem beleuchte ich für Sie, die vielfältigen Möglichkeiten nicht mehr benötigte Dinge sinnvoll weiterzugeben.

Bitte bereitlegen: internetfähiges Handy / Tablet / Laptop

Gesunder Rasen

Rasenberatung, Rasenregeneration & Rasenneuanlage

Martina Fiegl	10014
Donnerstag, 17.10.2024	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.

Obstbaumschnitt

Martina Fiegl	10015
Donnerstag, 30.1.2025	18.30 - 20.45 Uhr
1 Abend	12,00 €
Interimsgebäude, 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



Silvesterangst bei Hund und Katze

Was kann ich tun?

Ursula Wilke	10016
Mittwoch, 6.11.2024	18.00 - 19.30 Uhr
1 Abend	12,00 €
Interimsgebäude, 1.OG	Zi.-Nr. 128

Jedes Jahr aufs Neue! Silvester steht vor der Tür und damit auch die alljährliche Knallerei. Die Zahl der vermissten Hunde und Katzen steigt in den Tagen vor Silvester jedes Jahr dramatisch an! Denn Silvesterangst bei Hunden und Katzen ist mittlerweile leider ein sehr großes Thema. An diesem Abend geht es darum, wie wir unseren Hunden und Katzen helfen können die Angst und den Stress an Silvester zu reduzieren. Welche präventiven Maßnahmen können wir ergreifen und wann und wie fangen wir damit an? Auf was sollte man in den Tagen und Wochen vor Silvester achten? All diese Fragen klären wie an diesem Abend und Sie bekommen wertvolle Tipps und Tricks für einen stressfreien Jahreswechsel.

Bitte mitbringen: Stift, Notizblock

Wir bekommen einen Hund!

Tipps zur Anschaffung und zum Einzug

Ursula Wilke	10017
Montag, 20.1.2025	18.00 - 19.30 Uhr
1 Abend	12,00 €
Interimsgebäude, 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 Welpen 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.

Bitte mitbringen: Stift, Notizblock

Wann ist mein Hund / meine Katze krank?

Frühzeitiges Erkennen von Anzeichen und Symptomen

Ursula Wilke	10018
Dienstag, 28.1.2025	18.00 - 19.30 Uhr
1 Abend	12,00 €
Interimsgebäude, 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.

Bitte mitbringen: Stift, Notizblock



Gesellschaft



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 Landratsamtes Erlangen-Höchstadt.

www.erlangen-hoechstadt.de/leben-in-erh/ehrenamt/vortraege-workshops/

ONLINE

© digital verein(t): Online-Spenden

Grundlagen kennen, Tools nutzen und Kampagnen starten

Referent/in: n.n. Digital verein(t) **10019**
Donnerstag, 24.10.2024 17.30 - 19.30 Uhr
1 Abend gebührenfrei
Online

Anmeldung bis 10.10.2024 unter www.vhs-eckental.de

Möchten Sie wissen, wie das Internet genutzt werden kann, um online Spendengelder zu sammeln? Dann sind Sie in diesem Workshop genau richtig! Wir erklären die wichtigsten Grundlagen des Online-Fundraising sowie die Planung und Durchführung von konkreten Spenden- und Crowdfunding-Aktionen und zeigen auf mit welchen Maßnahmen Sie potenzielle Spender*innen im Netz für Ihre Organisation gewinnen können. Wir gehen auf Formen und Werkzeuge ein und erklären was bezüglich Spenden, Sponsoring und Steuern beachtet werden muss. "digital verein(t)" ist ein Landesprojekt im Bundesnetzwerk "Digitale Nachbarschaft" von Deutschland sicher im Netz e.V., das in enger Kooperation mit lagfa bayern e.V. durchgeführt und vom Bayerischen Staatsministerium für Digitales (StMD) gefördert wird. Es unterstützt ehrenamtliches Engagement und Vereine in ganz Bayern bei der sicheren und kompetenten Nutzung digitaler Angebote.



**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 091 26 - 909 84 • Fax 091 26 - 28 36 78



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

ONLINE

Buchhaltung und Steuererklärung

Im Verein

Stefan Karsten Meyer, LL.M., Rechtsanwalt **10020**
Samstag, 16.11.2024 10.00 - 14.00 Uhr
1 Vormittag gebührenfrei
Online

Anmeldung bis 04.11.2024 unter www.vhs-eckental.de

Eine ordentliche Buchhaltung ist Grundlage für Steuererklärungen und Rechenschaftsberichte. Dieses Seminar bietet eine Erklärung zur ordnungsgemäßen Buchführung in Vereinen, um sicherzustellen, dass sie den rechtlichen Anforderungen entspricht und ihre Zwecke erfüllt. Dabei werden insbesondere die Anforderungen an Buchhaltung, Aufzeichnungen und Belegverwaltung erläutert. Dazu wird beschrieben, was rund um die Steuererklärung zu beachten ist, unter anderem, welche Steuererklärungen der Verein abgeben muss und wie die Elektronische Steuererklärung (Elster) genutzt wird. Der Referent geht auch auf die Fragen der Teilnehmenden ein.

Resilienz – die mentale Stärke

Nico Pirner **10021**
Samstag, 11.1.2025 9.00 - 15.30 Uhr
1 Tag gebührenfrei
Interimsgebäude, 1.OG Zi.-Nr. 122

Anmeldung bis 23.12.2024 unter www.vhs-eckental.de

Sie engagieren sich ehrenamtlich und gehen dabei oftmals an Ihre Grenzen? In diesem Workshop gehen wir der Frage nach wie wir motiviert und produktiv bleiben können, ohne uns zu überfordern? Resilienz beschreibt die Fähigkeit, sich an Veränderungen anzupassen, schwierige Situationen zu bewältigen und gestärkt aus Herausforderungen hervorzugehen. Durch praktische Übungen erarbeiten wir neue Handlungskonzepte zur Stärkung des seelischen Immunsystems. Mit einer positiven Einstellung sich selbst und anderen gegenüber lassen sich schwierige Situationen leichter bewältigen und dabei Energie sparen.

Bitte mitbringen: Stift, Block

Veranstaltungen der
Bildungsreihe

„Ehrenamt qualifizieren“

in Kooperation mit dem
Ehrenamtsbüro des Landratsamtes
Erlangen-Höchstadt.

LANDKREIS
ERLANGEN-HÖCHSTADT





Kultur

Klavier – Einzelunterricht

Alexandra Zabegaeva	20001
Anmeldung und Terminvereinbarung unter vhs@eckental.de	
1 Einheiten á 45 min	35,00 €
10 Einheiten á 45 min	300,00 €
Interimsgebäude, EG	Zi.-Nr. 018

Der Klavierunterricht ist für alle Interessenten offen, ob Anfänger oder Fortgeschrittene. Der Einstieg ist in jedem Alter möglich. Der Unterricht ist immer auf die individuellen Bedürfnisse ausgerichtet. Der Unterricht findet wöchentlich statt.

Blasorchester Eckentaler Holz & Blech

Elena Behr	20002
Mittwoch, 11.9.2024	20.00 - 21.30 Uhr
20 Abende	100,00 €
Interimsgebäude, 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 quer durch verschiedene Nationen und Kulturen.

Bitte mitbringen: Instrument, Notenständer

NEU Gitarre – Erwachsene und Jugendliche (ab 16 Jahren) 1. Semester - Anfängerkurs

Vinnie Müller	20003
Montag, 16.9.2024	16.30 - 17.30 Uhr
14 Abende	112,00 €
Altes Rathaus Brand, OG	

In diesem Anfängerkurs für Gitarre werden die Liedbegleitung mit Akkorden und entsprechenden Rhythmen gelernt.

Bitte mitbringen: Gitarre, Fußbank und Notenständer (wenn vorhanden), Gitarrenlehrbuch (Let's Play Guitar, Band 1, A. Espinosa)

Gitarre – Erwachsene und Jugendliche

(ab 16 Jahren) 6. Semester - Fortsetzungskurs

Vinnie Müller	20004
Montag, 16.9.2024	17.30 - 18.30 Uhr
14 Abende	112,00 €
Altes Rathaus Brand, OG	

Dieser Kurs ist die Fortsetzung des Anfängerkurses im 6. 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)

Circle Singing goes Choir

Melanie Laile-Goodheart	20005
Samstag, 14.9.2024	12.00 - 13.30 Uhr
12 Vormittage	77,00 €
Interimsgebäude, 1.OG	Zi.-Nr. 129

Aus dem Kurs "Circle singing - jeder kann singen!" hat sich der Circle Choir entwickelt, ein 14-tägiger Popchor. Die Freude am gemeinsamen Singen steht im Vordergrund. Bei gutem Wetter im Freien (wird angekündigt). Nach ein paar Aufwärmübungen wird gesungen, was Spaß macht. Deutsche und englische Lieder, Canons, Improvisationen. Frei und ohne Noten.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Getränk

VHS ONLINE

www.vhs-eckental.de

Circle Singing – Jeder kann singen!

Singen ohne Vorkenntnisse und Noten

Melanie Laile-Goodheart	20006
Samstag, 14.9.2024	10.00 - 11.30 Uhr
12 Vormittage	77,00 €
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

WIEDER DA ONLINE Das Geheimnis der Rauh Nächte

Susanne Grethlein	20007
Mittwoch, 13.11.2024	18.00 - 19.30 Uhr
1 Abend	10,00 €
Online via Zoom	

Die "Rauh Nächte" oder die 12 Tage zwischen Weihnachten und dem Dreikönigstag am 6. Januar gelten von alters her als heilige Zeit, in der möglichst nicht gearbeitet, sondern gefeiert und Rück- und Vorschau gehalten werden soll. Der Vortrag beleuchtet die Geschichte der Rauh Nächte, die Bedeutung der einzelnen Tage und die dazugehörigen keltischen und germanischen Bräuche.

Bitte bereitlegen: internetfähiges Handy / Tablet / Laptop

Tour durch die Flur

Mühlenradtour an der Schwabach

Dr. Martina Switalski	20008
Samstag, 21.9.2024	14.00 - 15.30 Uhr
1 Vormittag	10,00 €
Kalchreuther Bahnhof	

Mit der Historikerin Martina Switalski erfährt man die Mühlen unserer Region. Sie sind unverwechselbare Merkmale der fränkischen Landschaft. An schattigen Wasserläufen gelegen waren sie über Jahrhunderte hinweg Energiezellen, Nahrungsstelle und Handwerksgeschichte. Sie faszinieren durch ihre Mittelstellung zwischen Natur und Technik. Von den fast dreißig Wassermühlen, die einst von der Schwabach angetrieben wurden, sind nur noch wenige in der ursprünglichen Funktion tätig. Geblieben sind allerdings die Gebäude mit neuen Aufgaben, die Bewohner und der vom Mittelalter herrührende "fabelhafte" Ruf der Mühlen in Märchen und Liedern. Der informative Mühlenradweg führt vom Kalchreuther Bahnhof (Anfahrt mit dem Zug aus Forth/Eschenau/ Geschaidt etc. möglich) ab 14 Uhr an sechs Wassermühlen am "Mühlenweg" entlang, um gegen 15.30 Uhr an der Eschenauer Grundschule bei der Europäischen Mobilitätswoche zu enden. Dort kann man sich über nachhaltige Verkehrskonzepte informieren und Kaffee nebst Kuchen genießen.

Bitte mitbringen: Funktionstüchtiges Fahrrad, Wasser, wettertaugliche Kleidung

Schreibwerkstatt

Schreiben und vom Leben erzählen

Hanne Mausfeld / Ulrich Haas

20009

Donnerstag, 26.9.2024 18.00 - 20.30 Uhr
Donnerstag, 10.10.2024 18.00 - 20.30 Uhr
Donnerstag, 14.11.2024 18.00 - 20.30 Uhr
Donnerstag, 12.12.2024 18.00 - 20.30 Uhr
Donnerstag, 23.1.2025 18.00 - 20.30 Uhr
Donnerstag, 13.2.2025 18.00 - 20.30 Uhr
6 Abende (monatlich) gebührenfrei
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 Märchen und Sagen und somit auch den besonderen Gestalten wie Dämonen, Fabelwesen, Hexen, Zauberern, Feen und Elfen, Prinzessinnen und ... beschäftigen. 26.9.2024: Der alte Spiegel, ich begegne einer fremden Welt und staune - außerdem werden wir uns über die Merkmale von Märchen unterhalten / 10.10.2024: Märchenhafte Bilder werden uns zu Geschichte inspirieren / 14.11.2024: Die Prinzessin fällt und fehlt, sie lässt sich von Irrlichtern leiten / 12.12.2024: Die Herrschaft der Dämonen oder ein Ritt in die Unterwelt / 23.1.2025: Der Zauberlehrling lernt das Zaubern und... / 13.2.2025: eigene Texte überarbeiten - Details werden wir Euch kurz vorher mitteilen.

Bitte mitbringen: Stift, Notizblock

WIEDER
DA

Weihnachtliches Handlettering

Beate Waschneck-Unbehaun

20010

Samstag, 9.11.2024 10.00 - 14.00 Uhr
1 Vormittag 20,00 €
Interimsgebäude, EG Zi.-Nr. 018

Gerade in der Vorweihnachtszeit macht es Spaß Grußkarten, Gutscheine, Etiketten und kleine Geschenke zu gestalten. Die Möglichkeiten sind vielfältig und man taucht ein in die Welt des "Schönschreibens".

Bitte mitbringen: Fineliner, College-Block kariert, Bleistift, Wassertankpinsel, Aquarellpapier (kl. Formate), und andere Papiere

WIEDER
DA

Weihnachtslettering

Grüße und Geschenke mit persönlicher Note

Daniela Wettlauffer

20011

Dienstag, 3.12.2024 19.00 - 21.30 Uhr
1 Abend 13,00 €
Interimsgebäude, 1.OG Zi.-Nr. 121

Handgeschriebene Grüße zu Weihnachten sind etwas Besonderes! Gerade in der Weihnachtszeit gibt es viele Möglichkeiten, mit Buchstaben zu spielen und sich und anderen eine Freude zu machen! Wir bringen gemeinsam Wörter in die richtige Form, jeder auf seine Art: geschwungen und ausladend oder eckig und klar. In diesem Kurs lernst du spezielle Schriftarten und winterliche Designideen kennen. Gemeinsam gestalten wir persönliche und individuelle Geschenkanhänger, Einladungen, Weihnachtsbriefe oder Tischkarten. Das macht doppelt Spaß: beim Schreiben und beim Verschenken! Dank einfacher Hilfsmittel und Tricks kann jeder mitmachen. Anfänger und Fortgeschrittene sind herzlich willkommen!

Bitte mitbringen: Stifte, was vorhanden ist, gern in weihnachtlichen Farben. Bleistift und Radiergummi als Hilfsmittel sind von Vorteil. Beim Papier empfiehlt sich ein stärkeres Papier von 160 oder 200 g/m²

Sie haben
Fragen?

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

Wir sind gerne
für Sie da!

Zeichnen – Gestalten – Malen

Reinhard Wöllmer

20012

Montag, 7.10.2024 10.00 - 13.00 Uhr
8 Vormittage 120,00 €
Vereinsraum Großgeschaidt

Reinhard Wöllmer

20013

Montag, 7.10.2024 14.00 - 17.00 Uhr
8 Nachmittage 120,00 €
Vereinsraum Großgeschaidt

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

Bitte mitbringen: Mal- und Zeichenmaterial

NEU

Freies Aquarell

Jede Woche ein neues Bild

Daniela Wettlauffer

20014

Montag, 13.1.2025 10.00 - 13.00 Uhr
5 Vormittage 75,00 €
Vereinsraum Großgeschaidt

In diesem Kurs werden wir gemeinsam anhand von Bildideen eigene Aquarelle malen. Dabei geht es nicht um die exakte Wiedergabe eines Motivs, sondern um die Freude am freien Umgang mit Aquarellfarben. Ganz in Ruhe können sich Anfänger und Fortgeschrittene im eigenen Tempo auf ihr Bild konzentrieren. Wir lernen einfache Grundlagen und clevere Techniken kennen. Wer will, kann auch mit anderen Materialien experimentieren, denn alles ist erlaubt. Und das eigene Bild ist sowieso immer etwas Besonderes! Gerne gibt die Dozentin vorab Tipps zum Thema Papier, Pinsel und Farben.

Bitte mitbringen: Aquarellfarben (lieber wenige, aber dafür gute), Aquarellpinsel, Aquarellpapier (Papierempfehlung 30x45 cm, Papierstärke 300 g/m²) Beim ersten Treffen können auch Farben und Pinsel der Dozentin genutzt werden

NEU

Kopf-Haupt-Portrait

Seminar für Zeichen- und Portraitfreund/innen

Klemens Wuttke

20015

Sonntag, 27.10.2024 10.00 - 17.00 Uhr
1 Tag 35,00 €
Interimsgebäude, 1.OG Zi.-Nr. 121

Dieses Seminar bietet Einsteigern und Geübten die Chance, das künstlerische Porträt intensiv kennenzulernen und praktisch umzusetzen. Wir beginnen mit dem Zeichnen, der Anatomie, aber auch der lockeren freien Zeichnung, malen dann in Aquarell, Farbstift oder Acryl und kommen dann bei Wunsch zur Porträtcollage.

Bitte mitbringen: Bleistifte 2 B, Farbstifte, Zeichenblock, Ihre bevorzugten Pinsel, Farben und Malgründe in A3, Klebstoff, alte Zeitschriften, Schutzfolie, Cutter, Malglas, Föhn

NEU

Portrait zeichnen

für Anfänger und Fortgeschrittene

Beate Waschneck-Unbehaun

20016

Samstag, 25.1.2025 10.00 - 14.00 Uhr
1 Vormittag 20,00 €
Interimsgebäude, EG Zi.-Nr. 018

Gesichter zeichnen ist nicht einfach. In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen zum Porträtieren - und wir üben auch mit Modell. Erfolgserlebnisse sind garantiert - Übung macht den Meister.

Bitte mitbringen: Zeichenblock mind A3, weiche Bleistifte, Kreide

Malkurs: Wasser und Meer

Klemens Wuttke	20017
Sonntag, 13.10.2024	10.00 - 17.00 Uhr
1 Tag	35,00 €
Interimsgebäude, 1.OG	Zi.-Nr. 121

Das faszinierende und fließende Element Wasser ist nicht leicht male-
risch zu fassen. In diesem Tagesseminar zeigt Ihnen der erfahrene Kurs-
leiter verschiedene Wege und Möglichkeiten zum gelungenen Wasser-
bild mit Umfeld, um Spiegelung und Bewegung des Wassers erfolgreich
umsetzen zu können.

Bitte mitbringen: Ihre eigenen Aquarell- oder Acrylfarben, Bleistift 2
B, weiße Wachskerze, Pinsel, Palette, Spachtel, Malblock oder Mal-
pappen mind. 30 x 40 cm, Farbstifte, eigene spannende Motive, Glas,
Cutter, Föhn.

Wickelringe und Spielringe aus Silber

Trendy Silberringe ohne Stein, aus Sterlingsilber

Renate Brandel-Motzel	20018
Montag, 23.9.2024	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: Wickelringe 37,50 € bis 47,00 €,
Spielringe ab 46,00 €, Freundschaftsringe 9,50 € bis 46,00 €, Stapel-
und Spitzenringe ab 9,50 € (direkt vor Ort zu bezahlen)

Silberringe "de Luxe"

Luxuriöse Silberringe mit und ohne Stein

Renate Brandel-Motzel	20019
Montag, 18.11.2024	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-Oberflä-
chen auch vielerlei andere Strukturflächen kennen und gestalten
mit den angebotenen strukturierten oder glatten Ringbändern Ihren
ganz individuellen Silberring, den Sie zusätzlich mit echten oder synthe-
tischen 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. 18,00 € bis ca. 70,00 € pro
Ring (direkt vor Ort zu bezahlen)

Freundschafts-, Stapel- und Wickelringe

Trendy Silberringe für Sie und Ihn

Renate Brandel-Motzel	20020
Montag, 9.12.2024	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. "Freundschafts-
ring", 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 Werk-
zeugen und Techniken eines Goldschmiedes. Die Freundschaftsringe
können individuell verziert oder mit Hammerschlag-Oberflächenstruktur
versehen werden.

Bitte mitbringen: Materialkosten: Freundschaftsringe 9,50 € bis
46,00 €, Wickelringe: 37,50 € bis 47,00 €, Stapelringe ab 9,50 € (direkt
vor Ort zu bezahlen)

Freestyle-Häkeln

Mit kreativer Technik zu textilen Kunstwerken

Frank-Daniel Beilker	20021
Donnerstag, 12.9.2024	15.00 - 16.30 Uhr
5 Nachmittage	37,00 €
Interimsgebäude, 1.OG	Zi.-Nr. 122

Statt Mützen, Tischdeckchen und Stofftiere werden anspruchsvolle
Kunstwerke wie Skulpturen, Wandbilder oder Objekte gehäkelt. Im Vor-
dergrund dieses Workshops steht die freie, kreative und künstlerische
Gestaltung mit der Häkeltechnik. Es werden Beispiele zur Inspiration
vorgestellt und Proben gehäkelt. Um ein Gefühl für das freie Häkeln zu
entwickeln. Ein gemeinsames Thema bildet den Leitfaden für das per-
sönliche Kunstwerk. Der Kursleiter gibt Hilfestellung, Tipps und Anre-
gung in der kreativen Umsetzung.

Bitte mitbringen: Grundlage des Häkelns, Häkelnadeln, Baum-
wollknäule in verschiedenen Farben, Schere, Nähnael für Wolle,
Bastelwatte.

Weihnachtsbaum aus Makramee

Tierra Lagos	20022
Freitag, 29.11.2024	8.45 - 11.45 Uhr
1 Vormittag	15,00 €
Interimsgebäude, 1.OG	Zi.-Nr. 122

An diesem Vormittag wollen wir einen Weihnachtsbaum als Wandbe-
hang gestalten. Dabei benutzen wir die orientalische Knüpftechnik
Makramee. Lassen Sie Ihre Seele baumeln und entspannen Sie sich
während Sie mit verschiedenen Knoten Schönes mit Ihren Händen ge-
stalten.

Bitte mitbringen: Schere, Materialkosten von 15,00 € (direkt vor Ort
zu bezahlen)

Trendige Windlichter im Boho-Style

Tierra Lagos	20023
Dienstag, 19.11.2024	9.00 - 11.00 Uhr
1 Vormittag	10,00 €
Interimsgebäude, EG	Zi.-Nr. 018

Tierra Lagos	20024
Sonntag, 16.2.2025	15.00 - 17.00 Uhr
1 Nachmittag	10,00 €
Interimsgebäude, 1.OG	Zi.-Nr. 122

In einem gemütlichen Ambiente wollen wir ein Windlicht in Boho-Stil ge-
stalten. Dafür verwenden wir die Makramee-Technik, die ursprünglich
aus dem Orient stammt. Das Knüpfen der Knoten macht Spaß und kann
entspannen. Zudem erreichen wir rasch Erfolgserlebnisse und gestalten
Schönes - für uns selbst oder zum Verschenken.

Bitte mitbringen: Schere, Materialkosten von 15,00 € (direkt vor Ort
zu bezahlen)

Modellbahn-Bastel-Gruppe

Werner Korbacher	20025
Donnerstag, 19.9.2024	14.00 - 16.00 Uhr
8 Nachmittage	43,00 €
Interimsgebäude, 1.OG	Zi.-Nr. 121

In diesem Kurs können alle Modellbahnbegeisterten mit und ohne Erfah-
rung unter qualifizierter Anleitung eine Modellbahn-Club-Anlage einer-
seits wieder zum Leben erwecken, aber gleichzeitig auch neugestalten.
Ein positiver Nebeneffekt für die Kursteilnehmer kann natürlich auch
sein, mit anderen Erfahrungen und/oder Ideen auszutauschen und, wie
bisher, sind natürlich auch in diesem Hobby Ungeübte willkommen, die
unter Anleitung mitbasteln können.

Bitte mitbringen: Kleine Werkzeugtasche mit typischem Heimwer-
ker-Werkzeug

Gutscheine!

Verschenken Sie doch mal einen Gutschein von der VHS.

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

Ikebana – japanische Blumensteckkunst

Brigitte Felzmann	20026
Mittwoch, 18.9.2024	9.00 - 11.00 Uhr
Mittwoch, 2.10.2024	9.00 - 11.00 Uhr
Mittwoch, 16.10.2024	9.00 - 11.00 Uhr
Mittwoch, 6.11.2024	9.00 - 11.00 Uhr
Mittwoch, 27.11.2024	9.00 - 11.00 Uhr
Mittwoch, 11.12.2024	9.00 - 11.00 Uhr
6 Vormittage	63,00 €
3-fach Turnhalle	Vereinsraum

Ikebana ist eine japanische Blumensteckkunst. Mit Pflanzen der Jahreszeit werden Stimmungen des Herbstes und Winters durch kreative Arrangements zum Ausdruck gebracht.

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



Der Herbst, der Herbst, der Herbst ist da!

Für Kinder ab 8 J. mit jeweils einer Begleitperson

Gaby Ochner	20027
Freitag, 11.10.2024	15.00 - 18.00 Uhr
1 Nachmittag	15,00 € (Erwachsener) 11,50 € (Kind)
Grundschule Eckenhaide	Werkraum
Gaby Ochner	20028
Samstag, 12.10.2024	14.00 - 17.00 Uhr
1 Nachmittag	15,00 € (Erwachsener) 11,50 € (Kind)
Grundschule Eckenhaide	Werkraum
Gaby Ochner	20029
Freitag, 18.10.2024	15.00 - 18.00 Uhr
1 Nachmittag	15,00 € (Erwachsener) 11,50 € (Kind)
Grundschule Eckenhaide	Werkraum
Gaby Ochner	20030
Samstag, 19.10.2024	14.00 - 17.00 Uhr
1 Nachmittag	15,00 € (Erwachsener) 11,50 € (Kind)
Grundschule Eckenhaide	Werkraum

An unserem herbstlichen Eltern-Kind-Nachmittag bietet die Kreativwerkstatt ein vielfältiges Programm passend zur Herbstzeit. In drei Stunden entstehen aus unterschiedlichen Materialien und in verschiedenen Techniken dekorativer Tischschmuck (Fliegenpilze aus Beton, Igelchen), Tischgestecke mit Naturmaterial, Igel- und Eichhörnchen-Stabpuppen und Papierdrahtskulpturen (Igel und Blätter). Wir bemalen Naturblätter oder Astscheiben in Aborigines-Technik. Wer möchte, kann die Blätter zu Windlichtern oder Wandkränzen und die Holzscheiben zu Anhängern verarbeiten. Und natürlich gibt es auch wieder die beliebten Entenbilder aus Körnern. Jedes Paar fertigt gemeinsam von jedem Angebot ein Exemplar, also 7 - 8 Werkstücke.

Bitte mitbringen: Schere, Tube Uhu extra, Getränk, zzgl. Materialkosten (pro Eltern-Kind-Team) von 11,00 € (direkt vor Ort zu bezahlen)



Advent, Advent

Für Kinder ab 8 J. mit jeweils einer Begleitperson

Gaby Ochner	20031
Freitag, 15.11.2024	15.00 - 18.00 Uhr
1 Nachmittag	15,00 € (Erwachsener) 11,50 € (Kind)
Grundschule Eckenhaide	Werkraum
Gaby Ochner	20032
Samstag, 16.11.2024	14.00 - 17.00 Uhr
1 Nachmittag	15,00 € (Erwachsener) 11,50 € (Kind)
Grundschule Eckenhaide	Werkraum
Gaby Ochner	20033
Freitag, 22.11.2024	15.00 - 18.00 Uhr
1 Nachmittag	15,00 € (Erwachsener) 11,50 € (Kind)
Grundschule Eckenhaide	Werkraum
Gaby Ochner	20034
Samstag, 23.11.2024	14.00 - 17.00 Uhr
1 Nachmittag	15,00 € (Erwachsener) 11,50 € (Kind)
Grundschule Eckenhaide	Werkraum

An unserem adventlichen Eltern-Kind-Nachmittag bietet die Kreativwerkstatt ein vielfältiges Angebot passend zur Vorweihnachtszeit. In drei Stunden entstehen Christbaumanhänger, Holzbilder und Windlichter in Farbsandtechnik, Stabengel aus Schmuckpapier sowie dekorative Birkenkerzen und hyggelige Kerzenständer aus Birkenastscheiben und Wolle. Außerdem sind wieder die beliebten Weihnachtsbilder in Inchie's-Technik und Tischdeko aus Naturmaterialien im Programm.

Bitte mitbringen: Schere, Tube Uhu extra, Getränk, zzgl. Materialkosten (pro Eltern-Kind-Team) von 11,00 € (direkt vor Ort zu bezahlen)

MODERNE FLORISTIK

Hochzeitsschmuck
Dekorationen
Trauerbinderei



BLUMEN RAUH

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

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



Gesundheit

FRAUENFITNESS I MAMA & BABY

Fit in der Schwangerschaft

Eva Jaekel	30001
Dienstag, 10.9.2024	10.00 - 10.45 Uhr
5 Vormittage	17,00 €
Interimsgebäude, 1.OG	Zi.-Nr. 123

Leichtes Workout der gesamten Muskulatur mit anschließender Dehnung und Entspannung.

Bitte mitbringen: Matte



Mama-Fitness mit Baby

Simone Sörgel	30002
Freitag, 11.10.2024	9.00 - 9.45 Uhr
12 Vormittage	40,00 €
Interimsgebäude, 1.OG	Zi.-Nr. 123 / online – via Zoom

Training der kompletten Muskulatur mit dem eigenen Körpergewicht mit Schwerpunkt auf Bauch, Beine und Po im Anschluss an die abgeschlossene Rückbildungsgymnastik. Säuglinge/Kinder können auf einer Decke dabei liegen oder spielen.

Bitte mitbringen: Matte, Sportkleidung, Handtuch, Getränk, Decke für das Baby

Sie erhalten keine Anmeldebestätigung!

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

Anmeldungen für das Herbst-/Wintersemester 2024/2025

ab sofort möglich

Alle Informationen zur Anmeldung finden Sie auf der Seite 5.



VHS ONLINE

www.vhs-eckental.de



Gesundheit

VHS-Gutschein als Geschenk!

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



Grundpflege bei Neugeborenen

Katharina Ertel	30003
Freitag, 11.10.2024	18.00 - 20.00 Uhr
Samstag, 12.10.2024	9.30 - 11.30 Uhr
2 Tage	17,00 €
Interimsgebäude, 1.OG	Zi.-Nr. 121
Katharina Ertel	30004
Freitag, 10.1.2025	18.00 - 20.00 Uhr
Samstag, 11.1.2025	9.30 - 11.30 Uhr
2 Tage	17,00 €
Interimsgebäude, 1.OG	Zi.-Nr. 121

Baden, wickeln, hochnehmen... Klingt alles so einfach! Ist es auch! Aber gerade beim ersten Kind ist man oft noch unsicher. In diesem Kurs sprechen und üben wir von A wie anziehen bis Z wie zudecken beim neugeborenem Kind. Auch Themen wie z.B. das Hochnehmen und eine sichere Schlafumgebung werden besprochen. Dieser Kurs wird von einer examinierten Kinderkrankenschwester gehalten und richtet sich an alle werdenden Mamas, Papas, Großeltern und alle Interessierten.



H. LIEBEL GmbH

Solar | Sanitär | Heizungsbau Wärmepumpen | Öl- & Gasfeuerung

Schnaittacher Str. 7 • 90542 Eckental • **Tel.** 091 26/1868 • **Mobil** 01 72/981 03 34
Fax 091 26/2882 63 • **E-Mail** h.liebel_gmbh@t-online.de

WIEDER
DA

Babymassage nach Frédérick Leboyer

Ab 6. Woche bis 6. Monat

Katharina Ertel **30005**
Mittwoch, 6.11.2024 **9.00 - 10.00 Uhr**
6 Vormittage **35,00 €**
Interimsgebäude, 1.OG **Zi.-Nr. 124**

Katharina Ertel **30006**
Mittwoch, 15.1.2025 **9.00 - 10.00 Uhr**
6 Vormittage **35,00 €**
Interimsgebäude, 1.OG **Zi.-Nr. 124**

Alles beginnt mit der Berührung. Leboyer geht davon aus, dass es ein Urbedürfnis von Kindern ist, berührt und gestreichelt zu werden. Dazu eignet sich bestens eine Massage. Das Besondere der traditionellen indischen Babymassage ist es, dass sie sowohl beruhigend als auch belebend wirken kann. Die Massage, die von Kopf bis zu den Fußsohlen geht, wird mit ersten Yogaelementen vervollständigt. Die Entspannung für Mutter und Kind aber auch die non-verbale Kommunikation stehen hierbei im Mittelpunkt. In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt diese besondere Art der Massage kennen und anzuwenden. Der Kurs findet am Boden sitzend statt und wird von einer examinierten Kinderkrankenschwester durchgeführt. Vor Kursbeginn erhalten Sie noch nähere Informationen per E-Mail.

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

Bauch, Beine, Po für Mamas mit Baby

Eva Jaekel **30007**
Dienstag, 10.9.2024 **9.00 - 9.45 Uhr**
10 Vormittage **34,00 €**
Interimsgebäude, 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

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

Bei gesundheitlichen Einschränkungen

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

Body Move - 60 Minuten für mich!

Ursula Klein **30008**
Mittwoch, 25.9.2024 **19.30 - 20.30 Uhr**
10 Abende **50,00 €**
Interimsgebäude, 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 **30009**
Montag, 7.10.2024 **17.45 - 19.15 Uhr**
5 Abende **37,50 €**
Interimsgebäude, 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

Werden Sie selbst zum Künstler
in unserem gemütlichen

KeramikCafe

Begonienstraße 15-17
 Eckental-Brand
 Telefon 09126-8292

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



Keramik selbst bemalen!

*Für die ganze
Familie!*

KACHELOFEN- UND KAMINBAU
STADLER DOERFLER

YOGA / QI GONG / PILATES

ONLINE
+ PRÄSENZ

Luna Yoga für Frauen

Für Fortgeschrittene

Iris Daschke	31001
Mittwoch, 25.9.2024	19.30 - 21.00 Uhr
10 Abende	57,00 €
Interimsgebäude, 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 Kreativität und Lebenskraft. Der Kurs ist auch für Schwangere geeignet.

Bitte mitbringen: Matte, kleines Kissen, Decke, warme Socken

Yoga zum Kennenlernen und zur Vertiefung

Andra Susi Geburzi	31002
Dienstag, 24.9.2024	17.15 - 18.45 Uhr
12 Abende	80,00 €
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.

Bitte mitbringen: (Yoga-)Matte, Decke und Sitzkissen

NEU

Yoga – die Kunst der Bewegung

Oliver Daas	31003
Dienstag, 10.9.2024	19.00 - 20.30 Uhr
20 Abende	133,00 €
Vereinsraum Großgeschaidt	

Wie können wir durch körperliche und mentale Aktivität neue Energie gewinnen? Wenn wir in unseren alten Gewohnheiten verharren, altern wir und bekommen verschiedene Beschwerden, unabhängig vom Alter. Wenn wir uns jedoch für Neues, Unbekanntes öffnen, gewinnen wir neue Lebenskräfte, fühlen uns jünger und entdecken neue Möglichkeiten, sowohl bei den Übungen als auch im Leben. Yoga bedeutet, durch geistige und körperliche Aktivität neue Kraft zu schöpfen. In diesem Kurs werden die Asanas (Yoga-Stellungen) daher nicht nur als körperliche Übungen, sondern auch als Bewusstseinsübungen praktiziert. Sie können sowohl von Anfängern als auch von Fortgeschrittenen ausgeführt werden.

Bitte mitbringen: (Yoga-)Matte, bequeme Kleidung, festes Kissen

Zeit für mich mit Yoga

Für AnfängerInnen

Christiane Frank	31004
Donnerstag, 12.9.2024	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

Einstieg jederzeit möglich.

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



Gesundheit

Zeit für mich mit Yoga

Für TeilnehmerInnen mit Vorkenntnissen

Christiane Frank	31005
Donnerstag, 12.9.2024	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

Yoga für Senioren

Susanne Schlund	31006
Montag, 9.9.2024	10.00 - 11.30 Uhr
17 Vormittage	127,50 €
Interimsgebäude, 1.OG	Zi.-Nr. 124

Susanne Schlund	31007
Montag, 9.9.2024	16.00 - 17.30 Uhr
17 Nachmittage	127,50 €
Interimsgebäude, 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	31008
Donnerstag, 12.9.2024	10.00 - 11.30 Uhr
10 Vormittage	75,00 €
Interimsgebäude, 1.OG	Zi.-Nr. 124

Jede/r kann jederzeit mit Yoga beginnen. Senioren Yoga 60+ ist eine milde Yogapraxis für Menschen, 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 Mantra. Yoga kann helfen das Wohlbefinden zu erhalten bzw. zu verbessern. In der Yogapraxis 60+ findet kein Leistungsdenken statt. Jede/r übt so wie es ihm sein Körper genau in diesem Moment erlaubt.

Bitte mitbringen: rutschfeste (Yoga-)Matte, 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	31009
Sonntag, 15.9.2024	10.00 - 11.30 Uhr
10 Vormittage	75,00 € + KK zuschussfähig
Interimsgebäude, 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, sodass 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	31010
Sonntag, 6.10.2024	10.00 – 11.30 Uhr
10 Vormittage	75,00 €
Interimsgebäude, 1.OG	Zi.-Nr. 124

Unregelmäßige Termine, siehe Homepage

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 zerstreud wirken können. Mit Yoga wirkt man diesem Zustand entgegen.

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

Hatha-Yoga

Fließend, dynamisch für AnfängerInnen und Fortgeschrittene

Margot Voigt	31011
Dienstag, 24.9.2024	17.30 – 18.45 Uhr
14 Abende	80,00 €
Gründlachhalle Heroldsberg	Nebenraum

Unregelmäßige Termine, siehe Homepage

Durch eine regelmäßige Yogapraxis wird generell die Beweglichkeit des Körpers gefördert, man fühlt sich aktiv und fit. Den einseitigen Belastungen des Alltags oder des Berufs wird mit verschiedenen Übungen entgegengewirkt und damit die Vitalität und Beweglichkeit verbessert. Ein weiterer positiver Effekt von Yoga ist, das zur Ruhe kommen und Entspannen. Im Alltag haben wir viele gleichzeitige Gedankenimpulse, die man als anstrengend und zerstreud empfinden kann. Diese beruhigen sich durch fließende und im Einklang mit der Atmung 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, Kissen, bequeme Kleidung

Klangyoga

Spezielle Yogastunde für AnfängerInnen und Fortgeschrittene

Margot Voigt	31012
Samstag, 5.10.2024	10.00 - 11.30 Uhr
Samstag, 21.12.2024	10.00 - 11.30 Uhr
Samstag, 8.2.2025	10.00 - 11.30 Uhr
3 Vormittage	22,50 €
Interimsgebäude, 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, Kissen, bequeme Kleidung

Einige Kurse sind zertifiziert als Präventionskurse und werden somit von

Krankenkassen gefördert.

Bitte fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach.

Schulter und Nacken Yoga

Margot Voigt	31013
Samstag, 19.10.2024	10.00-11.00 Uhr
10 Vormittage	50,00 €
Interimsgebäude, 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

NEU

Yoga – Die Kunst der Selbst-Erkräftung

Yoga nach Heinz Grill

Oliver Daas	31014
Mittwoch, 25.9.2024	17.30 - 19.00 Uhr
10 Abende	70,00 €
Georg-Hänfling-Halle, UG	

Neben den gesundheitlichen Vorteilen der Asanas (Yoga-Stellungen) fördern die Übungen auch Ihre seelische Entwicklung. Sie eröffnen neue Empfindungen und Möglichkeiten in der Yoga-Praxis und im täglichen Leben, wodurch Sie neue Lebensenergie gewinnen. Die Übungen stärken Ihr Selbstbewusstsein und haben eine positive Wirkung auf Ihr Umfeld. Die Asanas können sowohl von Anfängern als auch von Fortgeschrittenen ausgeführt werden.

Bitte mitbringen: (Yoga-)Matte, bequeme Kleidung, festes Kissen

ONLINE

Yoga mit QiGong Elementen

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

Eva Eschler	31015
Montag, 16.9.2024	18.00 - 19.30 Uhr
15 Abende	108,00 €
Interimsgebäude, 1.OG	Zi.-Nr. 124 / Online via Zoom

Eva Eschler	31016
Montag, 27.1.2025	18.00 - 19.30 Uhr
5 Abende	37,00 €
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 fördest auch dein Wohlbefinden und fühlst dich entspannter & gelassener in unserer schnelllebigsten Zeit. Probier es aus! Neue Teilnehmer/innen sind herzlich willkommen! Die Online-Stunden werden aufzeichnet. So kannst du sie jederzeit nachholen, wenn du einmal keine Zeit hast! Achtung: Beim Kurs 31915 findet der erste Kurstag in Präsenz (Interimsgebäude, Zimmer Nr. 124) zum persönlichen Kennenlernen statt und danach geht es online über Zoom weiter.

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

QiGong: Die 18 Harmonischen Bewegungen

Für AnfängerInnen und Fortgeschrittene

Cornelia Grob **32001**
Mittwoch, 11.9.2024 **9.00 - 10.30 Uhr**
12 Vormittage **90,00 €** **KK zuschussfähig**
Interimsgebäude, 1.OG **Zi.-Nr. 125**

Cornelia Grob **32002**
Mittwoch, 11.9.2024 **11.00 - 12.30 Uhr**
12 Vormittage **90,00 €** **KK zuschussfähig**
Interimsgebäude, 1.OG **Zi.-Nr. 125**

Cornelia Grob **32003**
Mittwoch, 11.9.2024 **18.30 - 20.00 Uhr**
12 Abende **90,00 €** **KK zuschussfähig**
Interimsgebäude, 1.OG **Zi.-Nr. 124**

Cornelia Grob **32004**
Mittwoch, 8.1.2025 **9.00 - 10.30 Uhr**
6 Vormittage **45,00 €**
Interimsgebäude, 1.OG **Zi.-Nr. 125**

Cornelia Grob **32005**
Mittwoch, 8.1.2025 **11.00 - 12.30 Uhr**
6 Vormittage **45,00 €**
Interimsgebäude, 1.OG **Zi.-Nr. 125**

Cornelia Grob **32006**
Mittwoch, 8.1.2025 **18.30 - 20.00 Uhr**
6 Abende **45,00 €**
Interimsgebäude, 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

QiGong am Abend

Magda Jakob-Schossor **32007**
Dienstag, 5.11.2024 **18.30 - 20.00 Uhr**
8 Abende **60,00 €**
Interimsgebäude, 1.OG **Zi.-Nr. 124**

Dieser Kurs ist für alle QiGong-Interessierten geeignet. Wir erlernen und praktizieren Übungen aus dem Medizinischen QiGong. Die sanften, fließenden und auch intensiven Bewegungen führen zu mehr Achtsamkeit, innerer Ruhe und Entspannung und wirken positiv auf die Haltung und die Atmung. Durch regelmäßiges Üben können Selbstheilungskräfte aktiviert und die Beweglichkeit verbessert werden. Die Übungen können unabhängig vom Alter und Trainingszustand erlernt und ausgeführt werden. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken oder Gymnastikschuhe

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

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



Gesundheit

ONLINE
+ PRÄSENZ

Pilates

Paulina Feiler **32008**
Donnerstag, 12.9.2024 **18.00 - 19.00 Uhr**
17 Abende **76,00 €**
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

Hier spielt die Musik.



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

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

Meine regionale
 Mediathek...



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

Schultern, Nacken und Kiefer lockern

Mit bewusster Atmung

Elke Rosenzweig	32009
Montag, 30.9.2024	18.00 - 19.30 Uhr
4 Abende	30,00 €
Interimsgebäude, 1.OG	Zi.-Nr. 124

Elke Rosenzweig	32010
Montag, 13.1.2025	18.00 - 19.30 Uhr
4 Abende	30,00 €
Interimsgebäude, 1.OG	Zi.-Nr. 124

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

Bitte mitbringen: Isomatte, Decke, kleines Nackenkissen

KlangReise

Meditation im KlangRaum

Ina Müllemann	32011
Montag, 18.11.2024	19.00 - 20.00 Uhr
2 Abende	16,00 €
Interimsgebäude, 1.OG	Zi.-Nr. 123

Ina Müllemann	32012
Montag, 17.2.2025	19.00 - 20.00 Uhr
2 Abende	16,00 €
Interimsgebäude, 1.OG	Zi.-Nr. 123

Die obertonreichen Klänge und Schwingungen von Klangschalen und anderen Instrumenten versetzen den Körper ohne Zutun in einen meditativen Schwebestand und können gleichzeitig positive Auswirkungen auf Resilienz, Ausdauer, Konzentration, Motivation und Kreativität haben. Lassen Sie sich mit einer geführten Meditation auf eine magische KlangReise entführen. Die Klänge werden Sie erreichen, Ihr Herz berühren und Ihnen tiefe Entspannung und vor allem innere Freude bringen. Störende, weltliche Gedanken werden keine Chance haben, sich durchzusetzen. Jeder neue Ton wird Sie von Ihren Alltagsorgen und -problemen ablenken und Sie ins wunderbare Reich meditativer Klänge entführen...einfach Entspannung pur!

Bitte mitbringen: (Yoga-) Matte, Decken, Kissen, Getränk

**Sie
erhalten keine
Anmelde-
bestätigung!**

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

Klangentspannung / Klangmeditation

Petra Rauch	32013
Donnerstag, 10.10.2024	19.00 – 20.00 Uhr
4 Abende	25,00 €
Interimsgebäude, 1.OG	Zi.-Nr. 124

Petra Rauch	32014
Donnerstag, 16.1.2025	19.00 – 20.00 Uhr
4 Abende	25,00 €
Interimsgebäude, 1.OG	Zi.-Nr. 124

Klang ist eine wunderbare Hilfe, wenn es darum geht in einen entspannten Zustand zu kommen. Während das analytische Denken in den Hintergrund rückt, gehen Körper, Geist und Seele in eine harmonische Resonanz mit den schwingenden Klängen der Klangschalen. Eine friedliche Ruhe kann entstehen, die uns in eine bessere Selbstwahrnehmung führt und das körperliche und mentale Loslassen fördert. Klangbegleitete Phantasiereisen und/oder Meditationen kombiniert mit kleinen Klangübungen laden ein am Abend zur Ruhe zu kommen und den Tag entspannt ausklingen zu lassen.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, Kissen, Getränk

WIEDER
DA

Advents Klangreise

Margot Voigt	32015
Sonntag, 8.12.2024	17.00 – 18.00 Uhr
Sonntag, 22.12.2024	17.00 – 18.00 Uhr
2 Abende	12,50 €
Ort wird noch bekannt gegeben	

Eine Klangreise ist eine Entspannung der besonderen Art. Man liegt auf einer bequemen Unterlage auf dem Rücken und lauscht dabei verschiedenen Klängen, wie z. B. Klangschalen, Rainstick, Trommel, Windspiel und Gong. Diese werden in einer harmonisch entspannenden Reihenfolge (Melodie) gespielt.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, Kissen, Knierolle, bequeme Kleidung

Klangbad

Petra Rauch / Ina Müllemann	32016
Montag, 16.12.2024	19.00 - 20.00 Uhr
1 Abend	10,00 €
Interimsgebäude, 1.OG	Zi.-Nr. 123

Petra Rauch / Ina Müllemann	32017
Montag, 27.1.2025	19.00 - 20.00 Uhr
1 Abend	10,00 €
Interimsgebäude, 1.OG	Zi.-Nr. 123

Der Grundgedanke des Klangbads liegt darin Entspannung auf unterschiedlichen Ebenen zu ermöglichen. Mit einer Kombination aus verschiedenen obertonreichen Klanginstrumenten, wie Klangschalen, Gongs, MonoChord, 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 umhüllen und durchfließen. Genießen Sie dabei das Hören, Lauschen und in-Resonanz-gehen.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, Kissen, Getränk

Neuigkeiten und Aktionen

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

Wir suchen KursleiterInnen

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

NEU Entspannung durch Autogenes Training

Ramona Beurer **32018**
Dienstag, 1.10.2024
8 Vormittage
Interimsgebäude, 1.OG
9.15 - 10.45 Uhr
60,00 €
Zi.-Nr. 129

Du lernst in diesem Kurs die 6 Grundformeln des Autogenen Trainings kennen, mit denen du dich mit ein wenig Übung selbst in einen spannungsfreien Zustand versetzen kannst. Wir erarbeiten Schritt für Schritt die Formeln, mit denen du deinen Körper und Geist auf Erholung und Entspannung einstellen kannst. So hast du mit ein wenig Übung immer ein Tool für dich an der Hand, mit dem du zwischendurch mal auftanken, abschalten und regenerieren kannst. Regelmäßig angewendet kann das Autogene Training auch langfristige positive Auswirkungen auf unser Leben haben wie z.B. die Konzentrationsfähigkeit erhöhen oder den Schlaf verbessern. Der Kurs ist für Menschen jeden Alters geeignet. Menschen mit Herzproblem oder psychischen Erkrankungen sollen vorher unbedingt mit ihrem Arzt Rücksprache halten, ob dieser Kurs auch für sie geeignet ist.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Matte, ggf. Decke, flaches Kissen, Getränk

SynapsTraining – Gehirnjogging

Schnupperstunde für Jung & Alt

Uschi Neumann **32019**
Montag, 13.1.2025
1 Abend
Interimsgebäude, 1.OG
18.00 - 19.30 Uhr
7,50 €
Gang

Gedächtnislücken? Lese- und Rechtschreibschwäche? Schwierigkeiten in Mathematik, Konzentrationsprobleme und fehlendes Selbstbewusstsein? Leistungsfähiger im Kinder- und Jugendalter werden -> stressresistenter im Beruf -> Sturz- und Alzheimerprophylaxe 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 macht mehr Spaß und ist wesentlich günstiger als jede Nachhilfe. 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



Große Ausstellung

Küche ■ Schlafen ■ Wohnen
Fenster und Türen
Raumkonzepte



Wölfel
GMBH

Küchenstudio
Schreinerei
Aufzugsdesign

...mit Vergnügen :-)

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



Fit mit Linedance

Von Beginner zu Intermediate

Absolute Beginner – TeilnehmerInnen ohne Vorkenntnisse

Gabriele Klaus	33001
Montag, 16.9.2024	17.45 - 18.30 Uhr
15 Abende	45,00 €
Georg-Hänfling-Halle, UG	

Beginner – TeilnehmerInnen mit Vorkenntnissen

Gabriele Klaus	33002
Montag, 16.9.2024	18.40 - 19.25 Uhr
15 Abende	45,00 €
Georg-Hänfling-Halle, UG	

Improver – TeilnehmerInnen mit guten Vorkenntnissen und Tanzerfahrung

Gabriele Klaus	33003
Montag, 16.9.2024	19.35 - 20.20 Uhr
15 Abende	45,00 €
Georg-Hänfling-Halle, UG	

Intermediate – TeilnehmerInnen mit sehr guten Vorkenntnissen und Tanzerfahrung

Gabriele Klaus	33004
Montag, 16.9.2024	20.30 - 21.15 Uhr
15 Abende	45,00 €
Georg-Hänfling-Halle, UG	

Mit viel Spaß und Freude an der Bewegung zur Musik wird in Reihen vor- und hintereinander getanzt. Unter Verwendung vielfältiger Musik werden unterschiedliche Tänze erlernt. Körper und Geist werden gleichzeitig trainiert, die Fitness des ganzen Körpers verbessert. Die Kurse richten sich an Männer und Frauen gleichermaßen, ein Partner wird nicht benötigt. Mit einer breit gefächerten Auswahl an attraktiven, neuen Tänzen erarbeiten wir uns im Laufe eines jeden Kurses ein eigenes Repertoire. Auch Teilnehmer, die vorher noch nicht dabei waren, können so hinzukommen und mitmachen. Die Kurse sind ihren Schwierigkeitsleveln entsprechend hintereinander geschaltet, die Übergänge zwischen den Leveln werden fließend gestaltet. Jeder Teilnehmer kann dem eigenen Können und den eigenen Neigungen entsprechend verschiedene Level miteinander kombinieren, oder sich auf ein Level allein konzentrieren. Bei der Buchung von zwei Kursen bekommen Sie 20% Rabatt.

Bitte mitbringen: leichte Schuhe, gerne mit glatter Sohle, bequeme Kleidung

Linedance – leicht gemacht!

Angelika Kullack	33005
Freitag, 20.9.2024	16.00 - 17.30 Uhr
15 Abende	90,00 €
Grundschule Eschenau	Turnhalle

Für Best Ager und alle, die es langsam angehen lassen möchten. In diesem Kurs kann jeder mit Freude, Spaß und guter Laune tanzen lernen. Wir erlernen in Reihen vor- und hintereinander Schritt für Schritt verschiedene Choreographien zu unterschiedlichen Musiktiteln und Stilrichtungen mit und ohne Partner. Wir verbessern und trainieren unsere Beweglichkeit. Keine Vorkenntnisse nötig!

Bitte mitbringen: leichte Schuhe (keine Straßenschuhe!) gerne mit glatter Sohle, bequeme Kleidung

Online-Kurse / vhs.cloud

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

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

Gut zu wissen!

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

Orientalischer Tanz

Für Fortgeschrittene

Andrea Dobusch	33006
Freitag, 11.10.2024	15.45 - 17.15 Uhr
12 Nachmittage	90,00 €
Interimsgebäude, 1.OG	Zi.-Nr. 125

Andrea Dobusch	33007
Montag, 7.10.2024	19.30 - 21.00 Uhr
12 Abende	90,00 €
Interimsgebäude, 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 Schrittcombinationen erlernt, die in eine Choreographie einfließen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Hüfttuch

Orientalischer Tanz

Fitness für Frauen

Ursula Klein	33008
Mittwoch, 25.9.2024	17.45 - 19.15 Uhr
10 Abende	75,00 €
Interimsgebäude, 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 Schrittcombis zur Choreographie und der Cool down. Geeignet für Frauen aller Altersgruppen, die sich gerne zur Musik bewegen und über Vorkenntnisse im Orientalischen Tanz verfügen.

**Bitte mitbringen: Gymastikkleidung, Gymnastikschuhe mit Raule-
dersohle, Hüfttuch, Isomatte**

Volkstänze aus aller Welt

Schnupper-Tanzkurs

Verena Wölfel	33009
Freitag, 20.9.2024	19.30 - 21.00 Uhr
1 Abend	7,50 €
Interimsgebäude, 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

Volkstänze aus aller Welt für Jung und Alt

Für gute und fortgeschrittene TänzerInnen

Verena Wölfel	33010
Donnerstag, 26.9.2024	19.30 - 21.00 Uhr
15 Abende	112,50 €
Interimsgebäude, 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

VHS-Gutschein als Geschenk!

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



Gesundheit

Standard/Lateintanz

Anmeldung nur mit TanzpartnerIn möglich

Grundkurs für Anfänger

Sandra Krotter	33011
Mittwoch, 23.10.2024	18.30 - 20.00 Uhr
10 Abende	75,00 €
Interimsgebäude, 1.OG	Zi.-Nr. 129

Kurs für Fortgeschrittene

Sandra Krotter	33012
Dienstag, 22.10.2024	18.30 - 20.00 Uhr
10 Abende	75,00 €
Interimsgebäude, 1.OG	Zi.-Nr. 125

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. Anmeldung nur mit Tanzpartner möglich.

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



Der Kreis der Teilnehmer der Initiative „Vor Ort handeln“: Auszeit · Zeit für mich · Hofladen Obst Bauer · Bodega Weine · Sport Fashion Böhm · Casino Lichtspiele · Holiday Mobil · Ofenbau Christann · Disteler Haustechnik · Markt Eckental · Buch- und Mediacenter Endreß · Endreß-Markt · Engelhardt Elektrotechnik · Autohaus Fensel · Fotostudio Filler · Brillenladen Frank · Restaurant Metzgerei Partyservice Freihardt · Fitnessstudio Friends · Zahnarztpraxis Dr. N. & Dr. J. Gallitz · Elektrotechnik Klaus Geyer · TUI Reisecenter Christian Gürtner · Haas & Söhne Automobil GmbH · Haas Bosch Car Service · Buchhandlung HANDVERLESEN · Reisebüro Hartmann Heroldsberg · Haustechnik Hass GmbH · Markt Heroldsberg · Hofgaarden Optics GmbH · HOUSE OF SPORTS · Markt Igensdorf · Gemeinde Kalchreuth · klein&fein Kinderladen · Auto Kofler · Kunstschule Eckental · La Piazzetta · Landgraf Spiel- u. Haushaltswaren · Alfred Leibold Stuck- und Malergeschäft · Autohaus Eckental · Auto- & Reifenservice Luther · MODEA Fashion · Bauernmetzgerei Stefan Prütting · Radl Stadt Igensdorf · Rathaus Apotheke Waibel · Kaffeerösterei RÖSTLIGA · Rüsselbacher Hofladen Schubert · Scala Optik · Schmuck im Zentrum · Brillenmacher Schwab · Stadt- und Kreissparkasse Erlangen Höchststadt 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 · KFZ Wölfel

HIIT

High Intensity Interval Training

45 Minuten Training

Simone Sörgel	34001
Mittwoch, 9.10.2024	17.15 - 18.00 Uhr
12 Abende	40,00 €
Grundschule Eschenau	Turnhalle

60 Minuten Training

Simone Sörgel	34002
Mittwoch, 9.10.2024	18.15 - 19.15 Uhr
12 Abende	53,00 €
Grundschule Eschenau	Turnhalle

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 45/60 Minuten effektiv auspowern. Eine Grundfitness sollte vorhanden sein.

Bitte mitbringen: Matte, Sportbekleidung, Handtuch, Getränk

Ganzheitliches Muskeltraining

Clemens Heinermann	34003
Montag, 16.9.2024	17.15 - 18.30 Uhr
16 Abende	89,00 €
Turnhalle Brand	

Clemens Heinermann	34004
Montag, 16.9.2024	18.45 - 20.00 Uhr
16 Abende	89,00 €
Turnhalle Brand	

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

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, Getränk

BodyFit

Für AnfängerInnen und Fortgeschrittene

Sandra Heieck	34005
Dienstag, 10.9.2024	18.45 - 19.45 Uhr
15 Abende	70,00 €
Turnhalle Grundschule Eschenau	

Sandra Heieck	34006
Donnerstag, 12.9.2024	18.30 - 19.30 Uhr
15 Abende	70,00 €
Sportheim FC Büg	NEU

Sandra Heieck	34007
Montag, 7.10.2024	18.30 - 19.30 Uhr
15 Abende	70,00 €
Sportheim FC Büg	NEU

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	34008
Dienstag, 10.9.2024	15.00 - 15.45 Uhr
18 Nachmittage	60,00 €
Turnhalle Eckenhaide	

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

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe, Stuhlklissen, Theraband

Power Body – Funktionsgymnastik

Irmgard Neuner	34009
Dienstag, 10.9.2024	9.30 - 10.30 Uhr
20 Vormittage	89,00 €
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

Bodytraining – Funktionsgymnastik

Irmgard Neuner	34010
Donnerstag, 12.9.2024	9.00 - 10.00 Uhr
19 Vormittage	85,00 €
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

Funktionelles Muskeltraining

Irmgard Neuner	34011
Freitag, 13.9.2024	18.00 - 19.30 Uhr
18 Abende	135,00 €
3-fach-Turnhalle	Krafraum

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	34012
Dienstag, 17.9.2024	17.30 - 18.30 Uhr
16 Abende	72,00 €
Turnhalle Eckenhaide	

Helmuth Kraus	34013
Dienstag, 17.9.2024	18.45 - 19.45 Uhr
16 Abende	72,00 €
Turnhalle Eckenhaide	

Eine seniorengerechte Gymnastik, bei der Beweglichkeit, Kräftigung und Entspannung im Vordergrund stehen.

Bitte mitbringen: Matte, Nackenkissen, warme Socken, Theraband

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

Aktiv und Vital

Funktionsgymnastik für den ganzen Körper

Monika Klebes	34014
Dienstag, 24.9.2024	10.45 - 11.45 Uhr
10 Vormittage	50,00 €
Interimsgebäude, 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

Konditionstraining / Gymnastik / Powerfitness

Martina Salzmann	34015
Montag, 30.9.2024	18.00 - 19.00 Uhr
16 Abende	72,00 €
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

AROHA und AROHA Short-Sticks

Body-mind-soul – für Anfänger und Fortgeschrittene

Monika Klebes	34016
Freitag, 20.9.2024	17.45 - 18.45 Uhr
15 Abende	75,00 €
Georg-Hänfling-Halle, UG	

Monika Klebes	34017
Freitag, 20.9.2024	19.00 - 20.00 Uhr
15 Abende	75,00 €
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! Infos unter www.aroha.academy.de

Bitte mitbringen: Rutschfeste Schuhe/Stoppersocken, Handtuch, Getränk

Smovey®Walk

Schnuppern

Christina Fischer	34018
Freitag, 20.9.2024	16.00 - 18.00 Uhr
1 Nachmittag	10,00 €
Treffpunkt: vor dem Interimsgebäude	

Christina Fischer	34019
Freitag, 8.11.2024	16.00 - 18.00 Uhr
1 Nachmittag	10,00 €
Treffpunkt: vor dem Interimsgebäude	

Christina Fischer	34020
Freitag, 24.1.2025	16.00 - 18.00 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. Übungen im Stehen, im Sitzen am Stuhl, im Sitzen am Boden oder im Liegen oder im Gehen - alles ist mit den Smovey®Ringen möglich. Die perfekte Kombination für mehr Gesundheit, Entspannung und Wohlergehen! Für Einsteiger und Könnler geeignet, da alle Übungen an jedes Fitness-Level/körperliche Konstitution angepasst werden können. Ein Teil des Kurses findet draußen (Dauer je nach Wetterverhältnissen) statt.

Bitte mitbringen: Wetterangepasste Kleidung und Schuhe, leichte Schuhe für innen, Gymnastik-Matte. Leihgebühr für Smovey-Ringe 2 € (direkt vor Ort zu bezahlen).

NordicWalking –Technik-Kurs

3-teiliger Power-Kurs

Uschi Neumann	34021
Freitag, 11.10.2024	15.00 - 16.30 Uhr
Freitag, 18.10.2024	15.00 - 16.30 Uhr
Freitag, 25.10.2024	15.00 - 16.30 Uhr
3 Nachmittage	20,00 €
Wanderparkplatz an der B2 im Wald zwischen Heroldsberg und Klein-Großgeschaid beim "Blumenhändler"	

In 90minütigen Technikstunden auf Waldwegen im Nordic Walking Park Heroldsberg erfahren die Teilnehmer, die ALFA-Technik des Deutschen Nordic Walking Verbandes, die 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 (Wanderparkplatz oberhalb Sportplatz FCK) 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

**Einstieg
jederzeit möglich.**

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



Gesundheit

Ganzheitliches Seh- / Augentraining

Vortrag und Training

Elke Lintl-Schweiger	35001
Dienstag, 8.10.2024	18.00 - 19.30 Uhr
2 Abende	15,00 €
Interimsgebäude, EG	Zi.-Nr. 018

Es gibt sehr viele Gründe, weshalb Sie Ihr eigenes Augenlicht auf einem möglichst guten Niveau erhalten sollten. Ein Baustein auf dem Weg dahin liegt auf jedem Fall im ganzheitlichen Seh- und Augentraining. Das Seminar bietet nicht nur reine Übungen an, sondern fördert zusätzlich Ihr Verständnis für Ihre Augen. Danach betrachten Sie vieles aus einem anderen Blickwinkel. Skript kann vor Ort erworben werden (max. 10,00 €).

Bitte mitbringen: alte Einstärkenbrille

Grüner Star – Glaukom

Elke Lintl-Schweiger	35002
Donnerstag, 10.10.2024	18.00 - 19.30 Uhr
1 Abend	11,00 €
Interimsgebäude, 1.OG	Zi.-Nr. 122

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

SENIOREN

Osteoporosegymnastik

Inka Wagner	35003
Dienstag, 17.9.2024	11.00 - 12.00 Uhr
20 Vormittage	89,00 €
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	35004
Mittwoch, 9.10.2024	10.00 - 11.30 Uhr
2 Mittwoche	20,00 €
Interimsgebäude, EG	Zi.-Nr. 018

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)

Vitametrik

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

Reinhardt Wurzel	35005
Donnerstag, 10.10.2024	19.30 - 20.45 Uhr
1 Abend	6,00 €
Interimsgebäude, 1.OG	Zi.-Nr. 123

Vitametrik ist eine schulmedizinisch-wissenschaftlich abgesicherte Behandlungsmethode für die üblichen Beschwerdeazonen im Bereich Schulter, Nacken, Hals- und Lendenwirbelsäule sowie das Vegetativum und Nervensystem. Der Vortrag nebst Vorführung geht intensiv auf Schmerzsymptomaten vorgenannter Bereiche ein wie Schwindel, Kopfschmerz, HWS-Blockaden, Ischias, Nervenleiden - und erklärt Maßnahmen gegen Beschwerden und für eine dauerhafte Gesundheit.

Dornmethode

Gesunder Rücken und Gelenke

Anna Velisek	35006
Mittwoch, 13.11.2024	17.30 - 21.00 Uhr
1 Abend	17,50 €
Interimsgebäude, EG	Zi.-Nr. 018

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)

NEU

ONLINE

Erholsamer Nachtschlaf

Jede Nacht ein kleiner Urlaub

Manuel Baierl	35007
Mittwoch, 11.9.2024	19.00 - 20.00 Uhr
1 Abend	5,00 €
Online via Zoom	

Der erholsame Nachtschlaf ist einer der wichtigsten und häufigsten vernachlässigten Parameter, wenn es um Vitalität, Energie und Wohlbefinden geht. Schlafstörungen wie Stress, Schlaflosigkeit oder Schlafapnoe können die Schlafqualität beeinträchtigen und sich negativ auf kognitive Fähigkeiten auswirken. Da die Gründe dafür, warum jemand nicht richtig oder schlecht schläft, sehr unterschiedlich sein können, kristallisiert der Vortrag heraus, welche individuellen Parameter bei der jeweiligen Person zu einem schlechten oder unzureichenden Schlaf führen können. Es wird aufgezeigt, was betroffene Personen tun können, um ab sofort ihre Schlafqualität zu verbessern und mehr Energie, Vitalität und Lebensfreude zu erlangen. Im Anschluss gibt es eine offene Fragerunde für die Teilnehmer, danach erhalten diese auch noch Informationen über Quellen (z.B. Fachärzte, Schlaflabore usw.), bei denen Sie sich selbständig weiter über das Thema informieren können.

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.

ERNÄHRUNG

WIEDER DA Herbstkräuterführung

Waltraud Zimmermann	36001
Montag, 30.9.2024	14.00 - 17.00 Uhr
1 Nachmittag	15,00 €
Treffpunkt: Kalchreuth, Gasthaus "Drei Linden"	

Waltraud Zimmermann	36002
Montag, 14.10.2024	14.00 - 17.00 Uhr
1 Nachmittag	15,00 €
Treffpunkt: Kalchreuth, Gasthaus "Drei Linden"	

Im Herbst kommen die Kräuter zur Reife und bereiten sich auf den Winter vor. Sie ziehen ihre Säfte in die Wurzeln zurück. Auf dieser Kräuterführung können wir Früchte, Samen und Wurzeln sammeln und erfahren was sich daraus herstellen lässt.

Bitte mitbringen: Körbchen, Messer, Brettchen, Becher

NEU Traditioneller Fried Rice mit Gemüse

Besonders würziges Reisgericht

Dr. Yamini Avadhut	36003
Donnerstag, 19.9.2024	18.00 - 22.00 Uhr
1 Abend	30,00 €
Grundschule Forth	Küche

Gebratener Reis ist eine der feinsten königlichen Spezialitäten, die den Indern aus China gebracht wurden. Die Inder machen einen ganz anderen gebratenen Reis als die Chinesen. Seitdem erfreut er sich großer Beliebtheit und gilt als eine sehr gesunde und schnelle Option.

Wir werden hier lernen, wie man Fried Rice traditionell zubereitet. Passend zu diesem gesunden Fried Rice werden eine Vorspeise und ein Nachtisch serviert.

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

NEU Spinat frittiertes Naan (Palak Puri)

Beliebtes Indisches Gericht

Dr. Yamini Avadhut	36004
Freitag, 11.10.2024	18.00 - 22.00 Uhr
1 Abend	30,00 €
Grundschule Forth	Küche

Spinat-Puri - einfache Puri mit der Güte von Spinat. Es ist eines der schmackhaftesten indischen Gerichte. Normalerweise wird es mit Kartoffel-Curry oder indischen Mango, Zitrone oder Gurke serviert. Spinat Puri kann zum Mittagessen, Abendessen oder einfach als Snack zwischendurch serviert werden. Passend zu diesem gesunden Spinat-Naan werden eine Vorspeise und ein Nachtisch serviert.

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

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

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



Gesundheit

Traditionales Paneer Tikka Masala

Mit selbstgemachtem Paneer

Dr. Yamini Avadhut	36005
Dienstag, 22.10.2024	18.00 - 22.00 Uhr
1 Abend	30,00 €
Schule Heroldsberg	Küche

Traditionales Paneer (indischer Frischkäse) Tikka Masala ist ein Gericht, das aus gebratenen, marinierten Paneer stücken (Paneer Tikka) in gewürzter Currysauce besteht. Wir lernen in diesem Kochkurs traditionelles Paneer Tikka Masala. Das Curry ist normalerweise cremig. Das Gericht wurde von in Großbritannien lebenden indischen Köchen populär gemacht und wird in Restaurants auf der ganzen Welt angeboten. Dieses Gericht passt hervorragend zu Butter-Naan, Paratha oder Basmati-Reis. Passend zu diesem leckeren und gesunden Paneer Tikka Masala werden eine Vorspeise und ein Nachtisch serviert.

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

NEU Rajma Masala

Indisches Kidneybohnen Curry

Dr. Yamini Avadhut	36006
Mittwoch, 13.11.2024	18.00 - 22.00 Uhr
1 Abend	30,00 €
Schule Heroldsberg	Küche

Rajma Masala ist eine köstliche Soße, die durch Kochen von roten Kidneybohnen mit Zwiebeln, Tomaten und einfachen Gewürzen hergestellt wird. Rajma Masala passt gut zu Roti, Chapati und Reis und ist eine gute Wahl für eine Soße, wenn uns das Gemüse ausgeht. Passend zu diesem leckeren und gesunden Rajma Masala werden eine Vorspeise und ein Nachtisch serviert.

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

Dum Aloo Curry

Köstliches Kartoffelgericht

Dr. Yamini Avadhut	36007
Samstag, 8.2.2025	18.00 - 22.00 Uhr
1 Abend	30,00 €
Grundschule Forth	Küche

Dum Aloo Curry ist ein reichhaltiges und cremiges Curry auf Kartoffelbasis, das aus der beliebten nordindischen Küche stammt. Dum Aloo ist ein köstliches Rezept für Babykartoffeln, die in einer Soße auf Tomaten- und Zwiebelbasis gekocht werden. Diese cremige Soße ist ideal, wenn sie mit Roti oder Naan serviert wird, schmeckt aber auch hervorragend mit Jeera-Reis. Passend zu diesem leckeren und gesunden gefüllten Auberginen 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 Vegetarische thailändische Küche

Amporn Walker	36008
Donnerstag, 14.11.2024	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 Gaumenkitzeln und exotischen Früchten erfreut Köche wie auch Bekochte. Aufgrund eines wachsenden Angebotes an thailändischen Zutaten lassen sich die Gerichte leicht zu Hause nachkochen. Gemeinsam werden nach authentischer Anleitung der thailändischen Dozentin verschiedene vegetarische Gerichte aus dem Land des Lächelns zubereitet.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Frischhaltebox, Getränk, Materialkosten von 15,00 € (direkt vor Ort zu bezahlen)

NEU Thailändisches Wintermenü

Amporn Walker	36009
Montag, 2.12.2024	18.00 - 21.30 Uhr
1 Abend	25,00 €
Grundschule Forth	Küche

Auch im Winter finden Sie alle nötigen Zutaten um lecker und gesund thailändisch zu kochen. Die Kombination aus betörenden Düften, scharfen Gaumenkitzeln und exotischen Früchten erfreut Köche wie auch Bekochte. Gemeinsam werden nach authentischer Anleitung der thailändischen Dozentin verschiedene winterliche Gerichte aus dem Land des Lächelns zubereitet.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Frischhaltebox, Getränk, Materialkosten von 15,00 € (direkt vor Ort zu bezahlen)

Thailändische Küche – leicht gemacht

Amporn Walker	36010
Donnerstag, 6.2.2025	18.00 - 21.30 Uhr
1 Abend	25,00 €
Grundschule Forth	Küche

Sie lieben exotische und gesunde thailändische Küche? Nun können Sie Ihre Lieblingsgerichte aus dem Thai-Restaurant ganz einfach zu Hause nachkochen. Schritt für Schritt 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 Kulinarischer Streifzug durch die Türkei

Anja Eckert	36011
Dienstag, 17.9.2024	18.00 - 22.00 Uhr
1 Abend	30,00 €
Grundschule Forth	Küche

Bereiten Sie authentische türkische Gerichte wie Meze, saftige Kebabs und süße Baklava zu. Tauchen Sie ein in die Vielfalt der Aromen und Gewürze und bringen Sie den Geschmack des Orients zu sich nach Hause!

Bitte mitbringen: Schürze, Frischhaltebox, Geschirrtuch, Materialkosten von 10,00 € (direkt vor Ort zu bezahlen)

 **0 91 26-203 44 73**

 **01 74-840 08 12**



**Eschenauer
Hauptstraße 38
90542 Eckental**
(gegenüber der Sparkasse)

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

Alle Speisen auch zum Mitnehmen

NEU Spanische Tapas

Anja Eckert	36012
Dienstag, 22.10.2024	18.00 - 22.00 Uhr
1 Abend	30,00 €
Grundschule Forth	Küche

Das Wort "Tapas" bedeutet "kleine Deckel" oder "Abdeckungen". Diese kleinen Häppchen sind genau das Richtige, um einen geselligen Abend mit der Familie oder Freunden zu verbringen. Schnell und einfach aber trotzdem köstlich!

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Frischhaltebox, Materialkosten von 10,00 € (direkt vor Ort zu bezahlen)

Kulinarische Reise in den Süden Frankreichs

Anja Eckert	36013
Mittwoch, 13.11.2024	18.00 - 22.00 Uhr
1 Abend	30,00 €
Grundschule Forth	Küche

Entdecken Sie die verschiedenen Traditionen und Geschmäcker der südfranzösischen Küche! Bereiten Sie raffinierte Gerichte des Südens und des Meeres zu und genießen Sie den Geschmack der Provence in ihrer Küche!

Bitte mitbringen: Schürze, Frischhaltebox, Geschirrtuch, Materialkosten von 10,00 € (direkt vor Ort zu bezahlen)

NEU Griechische Küche

Anja Eckert	36014
Mittwoch, 4.12.2024	18.00 - 22.00 Uhr
1 Abend	30,00 €
Grundschule Forth	Küche

"Griechischer Wein" ist so wie das Blut der Erde - und die griechische Küche erinnert an das türkisblaue Meer, Sonne, Olivenhaine und Ouzo! Wir verbringen einen Abend kulinarisch in diesem Land.

Bitte mitbringen: Schürze, Frischhaltebox, Geschirrtuch, Materialkosten von 10,00 € (direkt vor Ort zu bezahlen)

Feuer und Flamme...

Für die ungarische Küche

Sie erleben auf dieser kulinarischen Abenteuerreise durch Ungarn die typische und traditionelle ungarische Küche mit original ungarischen Zutaten. Ausgedruckte Rezepte dürfen im Anschluss gerne mitgenommen werden.

Csirkepaprika

Eva Seidel	36015
Donnerstag, 26.9.2024	18.00 - 22.00 Uhr
1 Abend	30,00 €
Grundschule Forth	Küche

An diesem Abend bereiten wir erst das beliebte Langos zu. Danach kochen wir aus Hähnchenfleisch ein eingedicktes "Gulasch". Dazu kochen wir selbstgemachte Nokedli. Als Dessert gibt es Gundel Pfannkuchen mit Walnussmischung gefüllt und mit Schokoladensoße überzogen.

Bitte mitbringen: Schürze, Frischhaltebox, Getränk, Materialkosten von 15,00 € (direkt vor Ort zu bezahlen)

Gulyas

Eva Seidel	36016
Donnerstag, 10.10.2024	18.00 - 22.00 Uhr
1 Abend	30,00 €
Grundschule Forth	Küche

An diesem Abend bereiten wir ein traditionelles Hefegebäck zu, das wir mit Käse überbacken (Sajtos pogácsa). Als Hauptspeise kochen wir die wohlbekannte Gulaschsuppe (Gulyasleves) mit Rinderfleisch, Gemüse und Paprikapulver. Die selbstgemachten Zupfnudeln dürfen natürlich nicht fehlen. Als Dessert backen wir einen ungarischen Kuchen, der süchtig macht. (Fagyiszelet)

Bitte mitbringen: Schürze, Frischhaltebox, Getränk, Materialkosten von 15,00 € (direkt vor Ort zu bezahlen)

Pörkölt

Eva Seidel	36017
Mittwoch, 2.10.2024	18.00 - 22.00 Uhr
1 Abend	30,00 €
Grundschule Forth	Küche

An diesen Abend bereiten wir als Vorspeise eine Suppe mit Huhn, Gemüse und selbstgemachte Nudeln (Raguleves) zu. Als Hauptgericht kochen wir eingebundenes Schweinegulasch ohne Gemüse (Pörkölt) mit angerösteten und gekochten Graupennudeln (Tarhonya) und ungarischen Gurkensalat. Zum Schluss gibt es Keksztékercs, was meine persönliche Lieblingssüßigkeit ist und fantastisch schmeckt.

Bitte mitbringen: Schürze, Frischhaltebox, Getränk, Materialkosten von 15,00 € (direkt vor Ort zu bezahlen)

Töltött káposzta

Eva Seidel	36018
Donnerstag, 21.11.2024	18.00 - 22.00 Uhr
1 Abend	30,00 €
Grundschule Forth	Küche

An diesen Abend bereiten wir Kohlrouladen aus saureingelegten Kohlkopf zu (töltött káposzta) und als Nachtisch backen wir einen typisch ungarischen Kuchen aus Hefeteig mit Marmelade und Walnussfüllung bestrichen und mit Schokoladenglasur abgerundet (zserbo).

Bitte mitbringen: Schürze, Frischhaltebox, Getränk, Materialkosten von 15,00 € (direkt vor Ort zu bezahlen)

Brasoi

Eva Seidel	36019
Donnerstag, 28.11.2024	18.00 - 22.00 Uhr
1 Abend	30,00 €
Grundschule Forth	Küche

An diesen Abend bereiten wir ein Fleischgericht mit Bratkartoffeln zu, das aus Schweinefleisch und Speck besteht. Natürlich darf das Paprikapulver nicht fehlen. (Brasoi a propcseny) Als Nachtisch backen wir Apfelstrudel.

Bitte mitbringen: Schürze, Frischhaltebox, Getränk, Materialkosten von 15,00 € (direkt vor Ort zu bezahlen)

Beigli

Eva Seidel	36020
Donnerstag, 5.12.2024	18.00 - 22.00 Uhr
1 Abend	30,00 €
Grundschule Forth	Küche

An diesen Abend bereiten wir Erbsengemüse mit Hackfleischbraten (Fasirt) zu. Als Nachspeise backen wir das typisch ungarische Weihnachtsggebäck, das aus Hefeteig zubereitet und mit Walnuss und Mohnmischung gefüllt wird (Beigli).

Bitte mitbringen: Schürze, Frischhaltebox, Getränk, Materialkosten von 15,00 € (direkt vor Ort zu bezahlen)

Pasztortarhonya

Eva Seidel	36021
Donnerstag, 30.1.2025	18.00 - 22.00 Uhr
1 Abend	30,00 €
Grundschule Forth	Küche

An diesen Abend bereiten wir erst Grießnockerlsuppe zu. Danach kochen wir einen Eintopf mit ungarischer Wurst (Kolbasz), Graupennudeln (Tarhonya) und Kartoffeln (Pasztortarhonya). Als Nachtisch backen wir einen Apfelkuchen nach ungarischer Art. (Almaspité) Ausgedruckte Rezepte dürfen im Anschluss gerne mitgenommen werden.

Bitte mitbringen: Schürze, Frischhaltebox, Getränk, Materialkosten von 15,00 € (direkt vor Ort zu bezahlen)



Sprachen

Chinesisch A1

Für TeilnehmerInnen ohne Vorkenntnisse – kleine Gruppe

Qin Maußner	40201
Dienstag, 10.9.2024	17.00 - 18.00 Uhr
10 Abende	100,00 €
Interimsgebäude, 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
Dienstag, 10.9.2024	18.15 - 19.15 Uhr
10 Abende	100,00 €
Interimsgebäude, 1.OG	Zi.-Nr. 121

Wenn Sie schon die Lautumschrift – Pinyin, die einfache Begrüßung und Vorstellung kennen – ist dieser Kurs das Richtige für Sie. Sie erweitern Ihre Sprach- und Landkenntnisse mit den Themen, denen Sie auf Reisen, im Beruf und im Alltag in China begegnen.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Block

Deutsch A 2.1 – 135 min.

Für TeilnehmerInnen mit Vorkenntnissen

Michaela Rübner	40401
Montag, 30.9.2024	15.30 - 17.45 Uhr
11 Nachmittage	110,00 €
Interimsgebäude, 1.OG	Zi.-Nr. 122

Der Kurs ist geeignet für Teilnehmer, die die Stufe A1 abgeschlossen haben und weiterlernen möchten. Hier erweitern Sie Ihre Deutschkenntnisse, lernen mehr Grammatik und Ihr Wortschatz wird größer.

Bitte mitbringen: Kursbuch "Schritte Plus 3"

English beginner course A1

Wolfram Hahn	40601
Dienstag, 24.9.2024	18.00 - 19.30 Uhr
15 Abende	100,00 €
Interimsgebäude, 1.OG	Zi.-Nr. 128

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, können Teilnehmer individuell gefördert werden.

Bitte mitbringen: Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

Englisch für Anfänger A2

Für TeilnehmerInnen mit ersten Vorkenntnissen

Maria Kölbel	40602
Montag, 16.9.2024	17.45 - 19.15 Uhr
12 Abende	82,00 €
Interimsgebäude, 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



**VHS
ONLINE**

www.vhs-eckental.de

SENIOREN

Englisch für Senioren – A2

Susanne Weber	40603
Donnerstag, 12.9.2024	11.00 - 12.30 Uhr
15 Vormittage	100,00 €
Seniorenbüro, Hauptstr. 77, 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

English in Use B1

Ester Hadar	40604
Freitag, 13.9.2024	9.00 - 10.30 Uhr
15 Vormittage	100,00 €
Interimsgebäude, 1.OG	Zi.-Nr. 121

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. 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: Please bring 3,00 € to the first class, to cover costs of materials to be used in class.

Reading and Conversation B1/B2

Michaela Rübner	40605
Montag, 30.9.2024	13.30 - 15.00 Uhr
11 Nachmittage	73,00 €
Interimsgebäude, 1.OG	Zi.-Nr. 122

Interested in having an B1/B2 English class? Practicing, refreshing & communicating in a nice group? So, why don't you join this group? Have a try! We will have a nice reading and a lot to chat about! Dieser Kurs richtet sich an alle Teilnehmer, die die B1 Stufe beendet bzw. aufgefrischt haben und ihre Kenntnisse vor allem anwenden und vertiefen möchten. Noch vorhandene Lücken werden wir mit abwechslungsreichen Texten oder einer guten Lektüre Niveau B1/B2, mit Kommunikationsübungen, Spielen, Rätseln und abwechslungsreichen Aufgaben (inkl. Grammatik, wo nötig) schließen und uns zielstrebig der Stufe B2 nähern.

Bitte mitbringen: wird im Kurs bekannt gegeben

English Conversation B1/B2

Für TeilnehmerInnen mit sehr soliden Grundkenntnissen

Maria Kölbel	40606
Mittwoch, 11.9.2024	10.45 - 12.15 Uhr
12 Vormittage	82,00 €
Interimsgebäude, 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.

Dozent(in) für Italienisch gesucht

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

English Conversation and Business B1/B2

Wolfram Hahn	40607
Montag, 23.9.2024	18.00 - 19.30 Uhr
15 Abende	100,00 €
Interimsgebäude, 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. Mit interessanten Themen auch aus der Arbeitswelt macht der Kurs Sie fit für den Beruf, auf Reisen und im Alltag.

Conversation and more – B2

Practice makes perfect

Susanne Weber	40608
Freitag, 13.9.2024	11.00 - 12.30 Uhr
15 Vormittage	100,00 €
Seniorenbüro, Hauptstr. 77, Heroldsberg	

Practising, refreshing & communicating in a nice, small group and cosy atmosphere? Fancy joining this group? Give it a go! This course is suitable for people who learned English in school and/or evening classes (B1+ and higher), have used the language on and off e.g. job, holiday etc. and want to maintain and improve their language skills.

Bitte mitbringen: wird im Kurs bekannt gegeben

Refresher course – B2

Susanne Weber	40609
Donnerstag, 12.9.2024	9.15 - 10.45 Uhr
15 Vormittage	100,00 €
Seniorenbüro, Hauptstr. 77, 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

What's up? – Conversation course (C1)

Ester Hadar	40610
Freitag, 13.9.2024	10.45 - 12.15 Uhr
15 Vormittage	100,00 €
Interimsgebäude, 1.OG	Zi.-Nr. 121

In this class, we will read articles from the New York Times and the Guardian 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. We will also watch short videos together, followed by a discussion of the topics and themes covered.

Bitte mitbringen: Please bring 3,00 € to the first class, to cover costs of materials to be used in class

Rebonjour Französisch A2

Für TeilnehmerInnen mit Vorkenntnissen

Rozenn Hock	40801
Donnerstag, 19.9.2024	9.00 - 10.30 Uhr
16 Vormittage	107,00 €
Interimsgebäude, 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 einfache Gespräche führen können. Die Schwerpunkte liegen auf dem Sprechen und Hören. Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen.

Français avec plaisir B1

Rozenn Hock	40802
Dienstag, 17.9.2024	18.00 - 19.30 Uhr
17 Abende	114,00 €
Interimsgebäude, 1.OG	Zi.-Nr. 122

Vous avez de bonnes connaissances de base de la langue française et vous aimeriez les élargir ou les rafraîchir. Dans ce cours, nous lisons des textes, 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/B2

Rozenn Hock	40803
Donnerstag, 19.9.2024	10.30 - 12.00 Uhr
16 Vormittage	107,00 €
Interimsgebäude, 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, 17.9.2024	19.30 - 21.00 Uhr
17 Abende	114,00 €
Interimsgebäude, 1.OG	Zi.-Nr. 122

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

Italienisch am Abend A2

Für TeilnehmerInnen mit Grundkenntnissen

Sonia Böhmer	40901
Donnerstag, 19.9.2024	18.30 - 20.00 Uhr
12 Abende	84,50 €
Interimsgebäude, 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

Lorena Mejia Montalvo	42201
Donnerstag, 5.12.2024	16.00 - 17.30 Uhr
11 Nachmittage	82,50 €
Interimsgebäude, 1.OG	Zi.-Nr. 128

Dieser Spanischkurs richtet sich an Personen ohne Vorkenntnisse, 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: Impresiones A1: Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version. Hueber Verlag. ISBN: 978-3193045454, Materialkosten von 5,00 € (direkt vor Ort zu bezahlen)



Spanisch: Gente y cultura A2.1

Lorena Mejia Montalvo	42202
Mittwoch, 11.9.2024	16.00 - 17.30 Uhr
12 Nachmittage	90,00 €
Interimsgebäude, 1.OG	Zi.-Nr. 128

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer mit Grundkenntnissen der spanischen Sprache oder an alle, die bereits das Niveau A1 absolviert haben und ihre Sprachkenntnisse weiter verbessern möchten.

Bitte mitbringen: Kursbuch: **Impresiones A2.1: Kurs- und Arbeitsbuch Hueber Verlag. ISBN: 978-3190345458. Lektionen 1 bis 6, Materialkosten von 5,00 € (direkt vor Ort zu bezahlen)**

NEU Spanisch: Gente y cultura A2.2.

Lorena Mejia Montalvo	42203
Mittwoch, 11.9.2024	17.45 - 19.15 Uhr
15 Abende	112,00 €
Interimsgebäude, 1.OG	Zi.-Nr. 128

Sie können diesen Kurs besuchen, wenn Sie über Grundkenntnisse der spanischen Sprache verfügen.

Bitte mitbringen: **Gente hoy 1 Kursbuch (Spanisch für Erwachsene), vom Klett Sprachen, ISBN: 9783125157101**

Spanisch A2 Conversación

Für TeilnehmerInnen mit guten Vorkenntnissen

Tierra Lagos	42204
Mittwoch, 18.9.2024	9.15 - 10.45 Uhr
10 Vormittage	75,00 €
Interimsgebäude, 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, Materialkosten von 5,00 € (direkt vor Ort zu bezahlen)**

NEU Spanisch Mittlere Stufe B1 Conversación

Für TeilnehmerInnen mit guten Vorkenntnissen

Tierra Lagos	42205
Donnerstag, 12.9.2024	9.15 - 10.45 Uhr
12 Vormittage	90,00 €
Interimsgebäude, 1.OG	Zi.-Nr. 121

Tierra Lagos	42206
Donnerstag, 9.1.2024	9.15 - 10.45 Uhr
7 Vormittage	53,00 €
Interimsgebäude, 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, Kopiergeld von 5,00 € (vor Ort zu bezahlen)**

Español para avanzados

Conversando, leyendo y practicando la gramática – kleine Gruppe

Petra Buholzer	42207
Mittwoch, 9.10.2024	18.30 - 20.00 Uhr
10 Abende	100,00 €
Interimsgebäude, 1.OG	Zi.-Nr. 122

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte, die ihren durch Schule, Studium, Volkshochschule (min. 7-8 Semester) oder diverse andere Wege erlangten Wortschatz auffrischen und erweitern sowie grammatikalische Strukturen festigen wollen. Neben der Lektüre und dem anschließenden Besprechen von ausgewählten Texten aus Medien und Literatur, werden wir uns über Zeitgeschehen, Reiseberichte und alltägliche Lebenssituation unterhalten. Der aktive Wortschatz wird erweitert, Regeln der Satzbildung und Grammatik unterhaltsam und ohne Zwang erlernt bzw. wiederholt.

Bitte mitbringen: **Lehrwerk: "Descubrir España y Latinoamérica - Nueva edición"**

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.



Fotografie | EDV

FOTOGRAFIE

NEU

Fotografieren rund um den Bach

Dominik Bauer

50001

Samstag, 28.9.2024

8.00 - 14.00 Uhr

1 Vormittag

34,00 €

Weißenohe

Wir treffen uns morgens um 8 Uhr in Weißenohe (genauer Treffpunkt wird rechtzeitig bekannt gegeben). Vor uns liegt eine kleine Wanderung von etwa 4km. Unterwegs werden wir die Möglichkeit haben in viele verschiedene Arten der Fotografie einzutauchen. Ein besonderes Augenmerk legen wir auf die Landschaftsfotografie, sowie auf die Makrofotografie. Wir können zusätzlich auch noch einige anderen Themen aufgreifen. In diesem Kurs sind keine Grundkenntnisse notwendig. Wir haben genug Zeit, um auf Fragen und Wünsche einzugehen, sodass jeder mit möglichst vielen neuen Informationen nachhause gehen kann. **Bitte mitbringen: siehe Homepage**

ONLINE
+ PRÄSENZ

VHS-Fotoclub Eckental - Hybridkurs

Uwe Van Olfen

50002

Freitag, 20.9.2024

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 Präsenzveranstaltung) durchgeführt. Für die Online-Teilnahme werden ein Internetanschluss und ein Headset benötigt.

Materialkosten werden bei Erfordernis bekannt gegeben

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

**VHS-Gutschein
als Geschenk!**

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



**VHS
ONLINE**

www.vhs-eckental.de

Foto | EDV

EDV

**WIEDER
DA**

PC-Grundkurs mit Windows und Internet

Auch am eigenen Notebook

Dieter Kern

50003

Mittwoch, 6.11.2024

9.00 - 11.30 Uhr

Mittwoch, 13.11.2024

9.00 - 11.30 Uhr

Mittwoch, 27.11.2024

9.00 - 11.30 Uhr

Mittwoch, 4.12.2024

9.00 - 11.30 Uhr

4 Vormittage

72,00 €

Seniorenbüro, Hauptstraße 77

Heroldsberg

Dieter Kern

50004

Dienstag, 28.1.2025

9.00 - 11.30 Uhr

Dienstag, 4.2.2025

9.00 - 11.30 Uhr

Dienstag, 11.2.2025

9.00 - 11.30 Uhr

Dienstag, 18.2.2025

9.00 - 11.30 Uhr

Dienstag, 25.2.2025

9.00 - 11.30 Uhr

5 Vormittage

90,00 €

Seniorenbüro, Hauptstraße 77

Heroldsberg

Wenn Sie lernen möchten, einen Computer oder Ihr Windows-Notebook besser zu nutzen, sind Sie in diesem Kurs richtig. Im langsamen Tempo und gut verständlich, werden die Grundlagen im Umgang mit dem PC und die wichtigsten Funktionen erklärt: Desktop und Startmenü, Speichern, Verwalten und Finden von Dateien, Abspielen von Musik und Videos, sicher im Internet surfen, ein E-Mail-Konto einrichten und E-Mails versenden.

Bitte mitbringen: Grundkenntnisse in der Bedienung von Maus und Tastatur

PC-Aufbaukurs mit Windows und Internet

Auch am eigenen Notebook

Dieter Kern

50005

Mittwoch, 11.12.2024

9.00 - 11.30 Uhr

Mittwoch, 18.12.2024

9.00 - 11.30 Uhr

Mittwoch, 8.1.2025

9.00 - 11.30 Uhr

Mittwoch, 15.1.2025

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: Briefe schreiben mit der Textverarbeitung Microsoft WORD, Internet Recherchen zu unterschiedlichen Themen, E-Mails mit Anlagen versenden und weiterleiten, Organisation von Dateien (z.B. Bildern) auf verschiedenen Datenträgern.

Bitte mitbringen: Grundkenntnisse im Umgang mit Windows oder Besuch des PC-Grundkurses

Ein kostenfreier Rücktritt

ist bis 7 Tage vor Kursbeginn möglich.



Android Smartphone und/oder Tablet Praxis für Senioren

Einsteiger und etwas versiertere Anwender

Helmut Blessing
Donnerstag, 7.11.2024
Freitag, 8.11.2024
2 Nachmittage
Altes Rathaus Brand, OG

14.00 - 16.00 Uhr
14.00 - 16.00 Uhr
gebührenfrei

50006

In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit dem Android-Tablet oder dem Android Smartphone. In praktischen Schritten werden wir die Grundfunktionen der Geräte kennenlernen. Ziel des Kurses ist es den Teilnehmern soweit die Handhabung zu vermitteln, dass sie ihr Smartphone oder Tablet für WhatsApp, Foto, E-Mail und Internetsuche nutzen können. Am ersten Tag werden wir Folgendes kennenlernen: Grundlagen, Einrichtung und Bedienung, Kosten, Internetverbindung, Telefonieren, Kamera, Kontakte, WhatsApp. Am zweiten Tag beschäftigen wir uns mit: Vertiefung dieser Anwendungen, Kontakte, Nutzung von WhatsApp, E-Mails schreiben, Installieren von Apps, Sicherheitshinweise. Drei Schüler von Mittelschule und Gymnasium werden den Dozenten unterstützen um auf individuelle Schwerpunkte eingehen zu können.

Bitte mitbringen: Smartphone / Tablet, Ladekabel, Materialkosten von 5 € pro Tag (direkt vor Ort zu bezahlen).

Grundkurs Smartphone & Tablet mit Android

Dieter Kern
Dienstag, 5.11.2024
Dienstag, 12.11.2024
Dienstag, 19.11.2024
Dienstag, 26.11.2024
4 Vormittage
Seniorenbüro, Hauptstraße 77

9.00 - 11.30 Uhr
9.00 - 11.30 Uhr
9.00 - 11.30 Uhr
9.00 - 11.30 Uhr
72,00 €

50007

Dieter Kern
Mittwoch, 29.1.2025
Mittwoch, 5.2.2025
Mittwoch, 12.2.2025
Mittwoch, 19.2.2025
Mittwoch, 26.2.2025
5 Vormittage
Seniorenbüro, Hauptstraße 77

9.00 - 11.30 Uhr
9.00 - 11.30 Uhr
9.00 - 11.30 Uhr
9.00 - 11.30 Uhr
9.00 - 11.30 Uhr
90,00 €

50008

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, Anrufaktionen, Kalender, Termine verwalten, im Internet surfen.

Bitte mitbringen: Smartphone oder Tablet mit Android, Ladekabel, Simkarten-PIN (4-stellige Nummer, die eingegeben werden muss, wenn das Gerät neu gestartet wird)

Aufbaukurs Smartphone & Tablet mit Android

Dieter Kern
Dienstag, 3.12.2024
Dienstag, 10.12.2024
Dienstag, 17.12.2024
Dienstag, 7.1.2025
Dienstag, 14.1.2025
5 Vormittage
Seniorenbüro, Hauptstraße 77

9.00 - 11.30 Uhr
9.00 - 11.30 Uhr
9.00 - 11.30 Uhr
9.00 - 11.30 Uhr
9.00 - 11.30 Uhr
90,00 €

50009

Sie haben ein Smartphone oder Tablet mit Android und nutzen es schon eine Weile. Sie möchten die Funktionen besser beherrschen und interessante Apps kennenlernen, 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: Einsatz von Widgets für schnellen Zugriff auf Apps, wichtige Einstellungen in Android, Kostenlos (auch ins oder aus dem Ausland) telefonieren, mehrere Kalender verwalten, Fotografieren und Filmen, Übertragen der Dateien auf PC, WhatsApp für Fortgeschrittene, weitere interessante Apps.

Bitte mitbringen: Smartphone oder Tablet mit Android, Ladekabel, Simkarten-PIN (4-stellige Nummer, die eingegeben werden muss, wenn das Gerät neu gestartet wird)



Canva-Workshop

Entdecke die Welt der Kreativität

Robin Weniger
Dienstag, 17.9.2024
1 Abend
Online via Zoom

17.30 - 20.30 Uhr
11,00 €

50010

Robin Weniger
Samstag, 26.10.2024
1 Vormittag
Online via Zoom

9.00 - 12.00 Uhr
11,00 €

50011

Entdecke die Welt der Kreativität mit dem interaktiven Canva Workshop. Lerne die Grundlagen dieses benutzerfreundlichen Bildbearbeitungsprogramms kennen, von der Erstellung eines Kontos bis zur Gestaltung professioneller Designs ohne Vorkenntnisse. Erfahre wichtige Designprinzipien und setze sie direkt in die Tat um, indem du verschiedene Projekte erstellst, darunter Social-Media-Grafiken und Präsentationen. Unterschiede zwischen der Premium- und Gratis-Version werden erklärt, ebenso wie wertvolle Tipps und Tricks, um deine Designs zu verbessern. Egal ob Unternehmer, Student oder Kreativinteressierter - hier ist für jeden etwas dabei.

Impressum

Herausgeber: Volkshochschule
90542 Eckental • Rathausplatz 1

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

Auflage: 13.700 Exemplare

Gerne informieren wir Sie über die
Möglichkeiten der Anzeigenwerbung:

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

ERSTE WAHL IN ALLEN FINANZFRAGEN

Maßgeschneidert.
Unkompliziert.
Kompetent.

Unsere Finanzberatung ist stets
abgestimmt auf Ihre persönlichen
Wünsche und Bedürfnisse.



www.vrbank-bafo.de



**Vereinigte
Raiffeisenbanken**

VR Bank Bamberg-Forchheim eG

Probleme mit Smartphone oder Computer?

Wir helfen kostenlos!



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



**Beratungstheke
des Marktes Eckental**

In der Gemeindebücherei können Sie freitags die offene Sprech-
stunde 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)



Foto: Adobe Stock / Michael Heim



**zusammen
digital**
Eckental

Ein Projekt des
JFF
JFF – Institut für
Medienpädagogik

Gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium
für Digitales





**DEINE BRILLE.
UNSERE
AUSWAHL.**

**Vielfältig wie das
VHS-Angebot:**

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

HUGO
HUGO BOSS
eyewear

Marc O'Polo
EYEWEAR

Ray-Ban

TOMMY HILFINGER

GUESS

ESPRIT

EMPORIO ARMANI

OAKLEY

JAGUAR

HACKETT
LONDON

... und viele weitere Marken!

HOFGAARDEN

UNITED OPTICS

GERMANY

**[MARKEN-
VIELFALT ZUM
BESTEN PREIS]**

DIE FACHOPTIKER-KETTE

Eschenauer Hauptstraße 21 • 90542 Eckental
Mo. – Fr.: 9:30 – 13 Uhr & 14 – 18 Uhr
Sa.: 9 – 13 Uhr
Tel. 09126/294 444 7

www.hofgaarden-optics.de



**Es geht
um unsere
Gesellschaft.**

**Wir sind für alle da, die
sich für ein lebendiges
Miteinander engagieren.**

Projekte im Bereich Kultur, Sport,
Wissenschaft, Soziales und Umwelt zu
fördern und damit zu ermöglichen,
aber auch attraktive Veranstaltungen
mitzugestalten – das liegt uns am Herzen.
Weil's um mehr als Geld geht.

sparkasse-forchheim.de

 **Sparkasse
Forchheim**