



Volkshochschule
Eckental

Mit Außenstellen Heroldsberg & Kalchreuth

Herbst-/
Wintersemester

2025

2026





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

NUR EIN KLICK: JETZT MIT UNS SANIEREN

Sie möchten Ihre Immobilie sanieren
oder modernisieren?

Nutzen Sie unseren kostenlosen
SanierungsGuide im
MeinZuhausePortal.



Jetzt kostenlosen
SanierungsGuide
entdecken!



www.vrbank-bafo.de/meinzuuhause



Vereinigte
Raiffeisenbanken

VR Bank Bamberg-Forchheim eG

Mein Zuhause
Portal



Liebe Bürgerinnen und Bürger,
und Kursteilnehmer,
liebe Freundinnen und Freunde der
Volkshochschule,

die Volkshochschule Eckental ist seit vielen Jahren eine feste und geschätzte Größe in unserer Gemeinde – eine echte Bereicherung im Bereich der Erwachsenenbildung. Mit einem breit gefächerten Angebot, einem hohen fachlichen Niveau und viel Engagement trägt sie dazu bei, dass sich die Menschen in Eckental gut aufgehoben fühlen, sich weiterentwickeln und neue Wege entdecken können.



Auch im kommenden Semester dürfen Sie sich wieder auf ein vielseitiges und spannendes Kursangebot freuen – mit vielen neuen Kursen und altbewährten Klassikern!

Besonders freuen wir uns über gute Nachrichten aus dem Programmbereich „Sprachen“: Nachdem wir bereits im letzten Semester eine neue Italienisch-Dozentin begrüßen durften, konnten wir unser Team erneut verstärken. Dank der großen Nachfrage bieten wir nun drei Italienisch-Kurse an – eine wunderbare Gelegenheit, die Sprache des „Dolce Vita“ ganz neu für sich zu entdecken!

Auch auf dem Tanzparkett tut sich was: Eckental tanzt – und das mit Begeisterung! Unsere Linedance-Kurse sind ein voller Erfolg, und wir erweitern das Angebot noch. Mit Latin Linedance und Flamenco wird es jetzt noch schwungvoller: Lebensfreude, Rhythmus und Bewegung inklusive – und das ganz ohne Tanzpartner.

Im Gesundheitsbereich geht es entspannt, aber wirkungsvoll weiter: QiGong liegt voll im Trend – kein Wunder, denn die Verbindung aus Ruhe, Kraft und Balance begeistert immer mehr Menschen. Wir haben deshalb das Angebot ordentlich ausgebaut.

Für alle, die sich kreativ ausprobieren möchten, lohnt sich ein Blick auf unsere neuen Angebote im Bereich Buchbinden oder Home Recording. Ob analog mit Papier und Faden oder digital mit Mikrofon und Software – Ihrer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Stöbern, Entdecken und Mitmachen – und hoffen, dass auch für Sie etwas Passendes dabei ist!

Herzliche Grüße,



Ilse Dölle
Ilse Dölle
Erste Bürgermeisterin

E. Grimm
Ekaterina Grimm
Leiterin der
Volkshochschule



**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, Geschichte	11
Garten, Haustiere, Selbstverteidigung.....	12
Seminare für Vereinsmitglieder	13

Kultur

Musik, Gesang.....	14
Schreibwerkstatt, Buchreparatur.	15
Zeichnen, Malen, (Kunst)Handwerk.....	15-17

Gesundheit

Mama & Baby, Frauenfitness	18
YOGA / QI GONG / PILATES	
Yoga, Luna Yoga, Yoga für Senioren	19-20
QiGong, TaiJi, Pilates	21

FITNESS / GYMNASTIK

Fitness, Funktionsgymnastik, Walking.....	22-25
---	-------

ATEM / KLANG / ENTSPANNUNG

Atmung, Meditation, (Klang-) Entspannung.....	26
---	----

ERKRANKUNG / PRÄVENTION

Gehirnjogging, Augen- und Rückengesundheit, Osteoporosegymnastik	27
---	----

TANZ

Tanz aus aller Welt.....	28-29
--------------------------	-------

ERNÄHRUNG

Kräuterführung, Küche aus aller Welt	30-32
--	-------

Sprachen

Chinesisch, Deutsch, Englisch.....	33-34
Französisch, Italienisch, Spanisch.....	34-36

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 + Dojo)

Grundschule Brand

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

Grundschule Eckenhaid

Heidestr. 11 · Eckenhaid
(Außengelände + Turnhalle + Krafraum + Werkraum)

Grundschule Eschenau

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

Grundschule Forth

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

Grundschule Heroldsberg

Schustergasse 5 · Heroldsberg (Küche + Werkraum)

Gründlachhalle Heroldsberg

Schustergasse 5 · Heroldsberg (Nebenraum)

Interimsgebäude Eschenau

Ambazacstr. 5 · Eschenau
(Raum 121-125 und 018 Eingang Stahlterre
Raum 128, 129 Eingang über Fleck)

Mittelschule Eckental

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

Nordic Walking-Park Heroldsberg

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

Rathaus Weißenhohe

Dorfhauserstr. 7 · Weißenhohe

Rathaus Heroldsberg

Hauptstr. 104 · Heroldsberg

Seniorenbüro Heroldsberg

Hauptstr. 77 · Heroldsberg

Sportheim ASV Forth

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

Sportheim FC Büg

Ohmstr. 30 · Eckental

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 0 91 26 / 903 226
 Heroldsberg 09 11 / 51 85 714
 Kalchreuth 09 11 / 51 83 44 17

E-Mail

vhs@eckental.de

Homepage

www.vhs-eckental.de



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, 30.7.2025
- Anmeldungen schriftlich (per Anmeldeformular) oder online unter www.vhs-eckental.de
- Die Anmeldungen werden ab Anmeldestart (30.7.2025) 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 2025/2026

September 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					

Oktober 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		

November 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

Dezember 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				

Januar 2026

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 2026

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	

Unterrichtsfreie Tage

01.08.-15.09.25: Sommerferien, 03.10.25: Tag der Deutschen Einheit, 01.11.25: Allerheiligen, 03.11.-07.11.25: Herbstferien, 19.11.25: Buß- und Betttag, 22.12.25-05.01.26: Weihnachtsferien, 06.01.26: Heilige Drei Könige, 16.02.-20.02.26: Frühjahrsferien

ONLINE



Online-Kurse: Wie funktioniert's?

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

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

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

via Zoom

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

» Keine Anmeldung erforderlich!

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

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

via vhs.cloud

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

» Anmeldung vhs.cloud:

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



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



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

» 1. Kurstag vhs.cloud:

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

Video-Hilfe



5. Geben Sie hier den Kurscode ein



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

Eine **Schritt-für-Schritt-Anleitung**

mit Bildern und Video finden Sie unter:

www.vhs-eckental.de/service/online-kurse-anleitung

Anleitung
Anmeldung





Anmeldeformular

Herbst-/Wintersemester 2025/2026

Kurs-Nr.: Kurstitel:

Kurs-Nr.: Kurstitel:

Kurs-Nr.: Kurstitel:

Kurs-Nr.: Kurstitel:

Bitte pro Person eine eigene Anmeldung ausfüllen.

Familienname*:

Vorname*:

Straße, Nr.*:

PLZ, Ort*:

Geburtsdag*:

Tel.:

Handy-Nr.*:

E-Mail*:

Nur bei Eltern-Kind-Kursen:

Name d. Kindes:

Geburtsdag d. Kindes:

* Diese Felder müssen ausgefüllt werden.

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

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

Datum*:

Unterschrift*:

Zahlung per Überweisung

unter Angabe der Kurs-Nummer auf
IBAN: DE45 7639 1000 0002 0119 05 BIC: GENODEF1FOH VR Bank Bamberg-Forchheim

Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats

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

Kontoinhaber:

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

Geldinstitut:

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

Unterschrift des Kontoinhabers:



1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

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

2. Kursanmeldung

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

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

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

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

3. Weitergabe Ihrer Daten

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

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

4. Kontaktaufnahme

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

5. Speicherdauer und Löschung

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

6. Ihre Rechte

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

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

Bequem & schnell:

ONLINE-ANMELDUNG

Gerne können Sie sich auch bequem online zu Ihrem Wunsch-Kurs anmelden.

Das komplette Kurs-Angebot finden Sie auf unserer Website.

Viel Spaß beim Stöbern!

www.vhs-eckental.de





GEMEINDE BÜCHEREI ECKENTAL

Öffnungszeiten

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

- **Overdrive:** www.e-medien-franken.overdrive.com
Bücher und Hörbücher in deutscher und englischer Sprache und internationale Magazine zum Herunterladen
- **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:



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 (ohne Anmeldung)

- **Vorlesespaß:**
Wir lesen eine spannende oder lustige Geschichte für Kinder ab dem Kindergartenalter. Die Geschichte wird durch eine passende Aktion abgerundet. Gesamtdauer 20-30 Minuten. Termine: **Jeder 1. und 3. Freitag im Monat, 14.30 Uhr.** Der vorgelesene Titel wird rechtzeitig bekannt gegeben.
- **Oma-Opa-Café:**
Heute lassen es sich Omas und Opas, die mit ihren Enkeln die Bücherei besuchen einmal bei Tee, Kaffee und Gebäck richtig gut gehen. **Termin: 21. Oktober, 14.00-17.00 Uhr.**
- **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: 20. November, 19.00 - 21.00 Uhr.**
- **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: 20. Januar, 18.00 - 20.00 Uhr.**

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
eckental.de/jugendtreffs/

Postclub
Jugendtreff
Martin-Luther-Str. 12
Eckental-Forth
eckental.de/jugendtreffs/

Follow us

Eckentaler JUGENDBÜRO

Ambazac Str. 4
90542 Eckental-Eschenau

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

Eckentaler Sommer Ferien Programm

für Kinder & Jugendliche

ab sofort bis zum Feriende online Restplätze buchen

Gleis 3 JUGEND TREFF

Babysitterkurs

3-TEILIGER KURS:
11./ 18./ 25. Oktober 2025
jeweils 9-13 Uhr

KURSIHALTE:
Pflege, Entwicklung und Ernährung
Spielen mit kleinen Kindern
Krankheiten und Unfälle

Anmeldung:

Nach erfolgreicher Teilnahme erhalten die Teilnehmenden ein Zertifikat und können bei Interesse in die Babysitterbörse des Jugendbüros aufgenommen werden.

Für Jugendliche ab 15 Jahren.
Die Teilnahme am Babysitterkurs ist kostenfrei.

eckental.de/jugendbuero/



Wöchentliche Kurse

Montag

Tageszeit	Titel	Termine	Kurs-Nr.
Vormittag	Deutsch A1.2 – Teil 2	14x	40203
	Zeichnen – Gestalten – Malen	12x	20012
	Yoga für Senioren	16x	30019
	Selbstverteidigung am Vormittag	10x	10014
Nachmittag	Zeichnen – Gestalten – Malen	12x	20013
	Yoga für Senioren	16x	30020
Abend	Gitarre – Erw. & Jgdl. ab 16 J. – 3. Semester	14x	20002
	Ganzheitliches Muskeltraining	16x	30038
	Chinesisch A1 – kleine Gruppe	10x	40201
	Gitarre – Erw. & Jgdl. ab 16 J. – 2. Semester	14x	20003
	Fit mit Linedance – Absolute Beginner	15x	30074
	Englisch für Anfänger A2	16x	40205
	Ganzheitliches Beckenbodentraining	5x	30004
	Yoga mit QiGong Elementen online	15x	30024
	English Conversation and Business B1/B2	15x	40209
	Konditionstraining / Gymnastik / Powerfitness	16x	30051
	Schultern, Nacken und Kiefer lockern	4x	30058
	Schultern, Nacken und Kiefer lockern	5x	30059
	Yoga für Frauen – Fortgeschrittene	10x	30008
	Body Fit auch in den Ferien	12x	30042
	Yoga für Frauen – Fortgeschrittene	8x	30009
	Fit mit Linedance – Beginner/Improver	15x	30075
	Chinesisch A2 – kleine Gruppe	10x	40202
	Ganzheitliches Muskeltraining	16x	30039
	Orientalischer Tanz – für Fortgeschrittene	12x	30079
	Fit mit Linedance – Improver/Intermediate	15x	30076

Dienstag

Tageszeit	Titel	Termine	Kurs-Nr.
Vormittag	Grundkurs Smartphone & Tablet mit Android	4x	50002
	Aufbaukurs Smartphone & Tablet mit Android	4x	50003
	Spanisch A1	12x	40221
	Italienisch am Vormittag A2	12x	40219
	Power Body – Funktionsgymnastik	16x	30045
	Aktiv und Vital – Funktionsgymnastik	15x	30050
	Osteoporosegymnastik	17x	30073
	Italienisch A1	12x	40218
Nachmittag	Bleib fit – mach mit	14x	30044
	Spanisch A2	12x	40222
Abend	Yoga zum Kennenlernen und zur Vertiefung	17x	30010
	Hatha-Yoga fließend, dynamisch	8x	30015
	Funktionelle Schöngymnastik	16x	30048
	Latin Linedance	10x	30085
	Spanisch B1 – Für Urlaub und Alltag	12x	40223
	English beginner course A1	15x	40204
	Français avec plaisir B1	15x	40215
	BodyFit 2.0	15x	30041
	Funktionelle Schöngymnastik	16x	30048
	Yoga – ein Weg der Selbsterziehung	18x	30011
	Conversation en soirée B2	15x	40217

Mittwoch

Tageszeit	Titel	Termine	Kurs-Nr.
Vormittag	PC-Aufbaukurs mit Windows und Internet	4x	50004
	PC-Fortgeschrittene mit Windows und Internet	4x	50005
	Babymassage nach Frédéric Leboyer	6x	30001
	Babymassage nach Frédéric Leboyer	6x	30002
	Ikebana – japanische Blumensteckkunst	6x	20020
	English Conversation B1/B2	17x	40208
	QiGong: Die 18 Harmonischen Bewegungen	12x	30025
	QiGong: Die 18 Harmonischen Bewegungen	5x	30028
Abend	HIIT (High Intensity Interval Training) – 45 min.	12x	30036
	Flamenco	10x	30086
	Yoga – ein Weg der Selbsterziehung	12x	30012
	Orientalischer Tanz – Fitness für Frauen	10x	30081
	HIIT (High Intensity Interval Training) – 60 min	12x	30038
	Español para avanzados B1 – kleine Gruppe	10x	40225
	QiGong: Die 18 Harmonischen Bewegungen	12x	30027
	QiGong: Die 18 Harmonischen Bewegungen	5x	30030
	Luna Yoga für Frauen (fortgeschr.) – Hybrid	10x	30005
	Body Move – 60 Minuten für mich!	10x	30036
	Blasorchester Eckentaler Holz & Blech	18x	20001

Donnerstag

Tageszeit	Titel	Termine	Kurs-Nr.
Vormittag	Rebonjour Französisch A2	15x	40214
	Bodytraining – Funktionsgymnastik	16x	30046
	Spanisch Curso de conversación – Nivel B1	12x	40224
	Refresher course B2	15x	40211
	Français, le matin – B1/B2	15x	40216
	Englisch für Senioren – A2	15x	40206
Nachmittag	Italienisch B1	11x	40220
	Hatha-Yoga	10x	30017
Abend	Yoga mit Qi Gong Elementen	13x	30022
	Gesundheits – QiGong	10x	30032
	Pilates (Hybridkurs)	15x	30034
	Freies Aquarell	4x	20014
	Smovey® mit Schwung zu mehr Wohlbefinden	4x	30056
	Schreibwerkstatt	6x	20007
	Yoga für Frauen – Anfängerinnen	10x	30006
	BodyFit auch in den Ferien	12x	30043
	Yoga für Frauen – Anfängerinnen	8x	30007
	Volkstänze aus aller Welt für Jung und Alt	14x	30082
	TaiJi-QiGong Shibashi	10x	30031

Freitag

Tageszeit	Titel	Termine	Kurs-Nr.
Vormittag	English in Use B1	15x	40207
	Mama-Fitness mit Baby (Hybridkurs)	7x	30003
	What's up? – Conversation course (C1)	15x	40213
	Conversation and more B2	15x	40210
Nachmittag	English Conversation class B1/B2	15x	40212
	Orientalischer Tanz – für Fortgeschrittene	12x	30079
	Line Dance – leicht gemacht! (Vorkenntnisse)	15x	30077
	Modellbahn-Bastel-Gruppe	8x	20019
Abend	Fit & Aktiv	16x	30035
	Grundkurs Standard (Lateintanz für Anfänger)	10x	30083
	AROHA und AROHA Short-Sticks	15x	30052
	Line Dance – leicht gemacht!	15x	30078
	Musik aufnehmen, mischen, perfektionieren	10x	20006
	Funktionelles Muskeltraining	15x	30047
	Standard/Lateintanz für Fortgeschrittene	10x	30084
	VHS-Fotoclub Eckental – Hybridkurs	10x	50001

Samstag

Tageszeit	Titel	Termine	Kurs-Nr.
Vormittag	Schulter und Nacken Yoga	10x	30021
	Circle Singing – Jeder kann singen!	10x	20004
Nachmittag	Circle Singing goes Choir	10x	20005
	Buchbinden	5x	20009
	Buchreparatur	5x	20008

Sonntag

Tageszeit	Titel	Termine	Kurs-Nr.
Vormittag	Hatha-Yoga zum Entspannen	10x	30013
	Hatha-Yoga am Sonntag	10x	30014

**Ausführliche
und aktuelle
Informationen zu
den Kursen**

finden Sie unter
www.vhs-eckental.de



Gesellschaft

NEU Rüstung ist ein Irrweg

Georg Escher		10001
Freitag, 26.9.2025	19.00 - 20.30 Uhr	
1 Abend	10,00 €	
Interimsgebäude, 1.OG	Zi-Nr. 121	

Seit Donald Trump wieder im Oval Office sitzt, überschlagen sich die Ereignisse und auch die Rüstungsspirale dreht sich schneller denn je. Erst drohte der US-Präsident, die USA würden keine Länder verteidigen, die nicht wenigstens zwei Prozent des Bruttoinlandsprodukts für ihr Militär ausgeben. Mittlerweile verlangt er fünf Prozent. Die Nato-Partner wissen inzwischen, dass sie alleine stehen. Alle fordern höhere Militärausgaben. Doch wohin soll das führen? In Afghanistan, im Irak, in Syrien und in Libyen zeigte sich, dass sich politische Konflikte auch mit noch so überlegenem Militär nicht lösen lassen. Die Probleme wurden im Gegenteil verschlimmert. Ein Umdenken ist dringend geboten.

NEU Völkerrecht, ein hoffnungsloser Fall?

Georg Escher		10002
Freitag, 17.10.2025	19.00 - 20.30 Uhr	
1 Abend	10,00 €	
Interimsgebäude, 1.OG	Zi-Nr. 121	

Nach dem Zerfall der Sowjetunion 1991 sollte alles besser werden. Doch aus der Friedensdividende wurde nichts. Das Völkerrecht, untrennbar verbunden mit den Nürnberger Prozessen, wird von allen Seiten zerschossen. Der völkerrechtswidrige Angriff der USA auf den Irak öffnete alle Schleusen und setzte den Nahen und Mittleren Osten in Brand. Der Iran finanziert Terrorgruppen, die gegen Israel kämpfen. Auch arabische Ölmonarchien unterstützen islamische Fundamentalisten weltweit, Russland überfiel die Ukraine, und Israel versucht seit dem bestialischen Angriff der Hamas, der ganzen Region seine eigenen Regeln aufzuzwingen. Die Organe des Völkerrechts, der Internationale Gerichtshof (IGH) und der Internationale Strafgerichtshof (IStGH), werden selbst bedroht. Wo bleibt bei alledem eigentlich die EU?

NEU Lehren aus dem Ukrainekrieg

Georg Escher		10003
Freitag, 14.11.2025	19.00 - 20.30 Uhr	
1 Abend	10,00 €	
Interimsgebäude, 1.OG	Zi-Nr. 121	

Der brutale Überfall Russlands hat unfassbare Zerstörung über die Ukraine gebracht. Auch ein Ende der unmittelbaren Kriegshandlungen beseitigt nicht die Ursachen für diesen fürchterlichen Waffengang. Wie könnte eine stabile Friedensordnung in dieser Krisenregion aussehen? Müsste auch der Westen aus Fehlern lernen? Ob es diplomatische Spielräume gibt, welche das sein könnten und wie eine neue Sicherheitsarchitektur aussehen könnte, dies sind Themen dieses Vortrags.

Ein
kostenfreier Rücktritt

ist bis 7 Tage vor Kursbeginn möglich.



VHS ONLINE
www.vhs-eckental.de

Testament

Karin Koeppé		10004
Dienstag, 7.10.2025	19.00 - 21.30 Uhr	
1 Abend	14,00 €	
Interimsgebäude, EG	Zi-Nr. 018	

Karin Koeppé		10005
Dienstag, 20.1.2026	19.00 - 21.30 Uhr	
1 Abend	14,00 €	
Interimsgebäude, EG	Zi-Nr. 018	

In diesem Kurs werden die Grundlagen der gesetzlichen Erbfolge behandelt sowie die Möglichkeiten, diese durch ein Testament oder einen Erbvertrag individuell zu gestalten. Dabei werden unterschiedliche Testamentsformen wie das Einzel- und Ehegattentestament erläutert. Zudem werden die gesetzlichen Formvorschriften und die rechtlichen Folgen, insbesondere Pflichtteilsansprüche, aufgezeigt.

Bitte mitbringen: Stift, Notizblock

Vorsorgevollmacht...

Betreuungsverfügung, Patientenverfügung

Karin Koeppé		10006
Dienstag, 14.10.2025	19.00 - 21.30 Uhr	
1 Abend	14,00 €	
Interimsgebäude, EG	Zi-Nr. 018	

Der Kurs informiert darüber, wie wichtig es ist, frühzeitig festzulegen, wer im Fall eigener Entscheidungsunfähigkeit rechtlich verbindliche Entscheidungen treffen darf. Zudem wird erläutert, wie individuelle Wünsche zu medizinischen Maßnahmen am Lebensende, etwa in einer Patientenverfügung, wirksam festgehalten werden können.

Bitte mitbringen: Stift, Notizblock

Führung durch das historische Eschenau

Astrid Deinhard		10007
Sonntag, 14.9.2025	14.00 - 15.00 Uhr	
1 Nachmittag	8,00 €	
Marktplatz 5, vor dem Roten Ross, Eckental		

Lernen Sie unsere Heimat auf eine ganz neue Weise kennen! Wir laden Sie herzlich ein, gemeinsam mit unserer Tourguide Frau Deinhard die historische Vielfalt unserer Region zu erkunden. Zusätzlich lernen Sie die App "guidemate" kennen, mit der Sie sich auch eigenständig jederzeit auf eine Entdeckungsreise durch Eschenau und Forth begeben können. Auf der Route, die entlang der Hauptstraße führt, entdecken Sie zahlreiche interessante Punkte der Ortsgeschichte. An den einzelnen Stationen erfahren Sie Wissenswertes und unterhaltsame Anekdoten aus der Vergangenheit. Der Startpunkt befindet sich am Marktplatz vor dem Gasthaus "Rotes Ross". Bitte bringen Sie Ihr Smartphone mit Internetzugang mit, Sie brauchen vorher nichts zu installieren.

Bitte mitbringen: Smartphone mit Internetzugang

Stressbewältigung & -prävention

finden Sie im Bereich
Gesundheit.

Obstbaumschnitt

Martina Fiegl	10008
Donnerstag, 25.9.2025	18.30 - 20.45 Uhr
1 Abend	12,00 €
Interimsgebäude, 1.OG	Zi-Nr. 122

Theoretisches Fachwissen rund um den Obstbaum- und Sträucher-schnitt 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

WIEDER DA Pflegeleichte Gartengestaltung

Martina Fiegl	10009
Donnerstag, 9.10.2025	18.30 - 20.45 Uhr
1 Abend	12,00 €
Interimsgebäude, 1.OG	Zi-Nr. 122

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

Bitte mitbringen: Stift, Notizblock

WIEDER DA Rosen, die Königin des Gartens

Martina Fiegl	10010
Donnerstag, 13.11.2025	18.30 - 20.45 Uhr
1 Abend	12,00 €
Interimsgebäude, 1.OG	Zi-Nr. 122

Frau Fiegl führt Sie mit der besonderen Geschichte der Rose in das Thema "Rose - die Königin des Gartens" ein. Sie erfahren alles über diese außergewöhnliche Blume, damit Sie die richtige Sorte auswählen können und selbstverständlich lernen Sie alles zur richtigen Pflege, sowie Schnitt und den optimalen Pflanzort.

Bitte mitbringen: Stift, Notizblock

Wann ist mein Hund/Katze eigentlich krank?

Frühzeitiges Erkennen von Anzeichen und Symptomen

Ursula Wilke	10011
Montag, 20.10.2025	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

WIEDER DA Silvesterangst bei Hund und Katze

Was kann ich tun?

Ursula Wilke	10012
Montag, 10.11.2025	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

NEU Das Katzen 1x1

Artgerechte Haltung und Beschäftigung

Ursula Wilke	10013
Montag, 12.1.2026	18.00 - 19.30 Uhr
1 Abend	12,00 €
Interimsgebäude, 1.OG	Zi-Nr. 128

Katzen sind wundervolle Tiere! Damit Katzenhalter ihre Samtpfote besser verstehen, ist es wichtig, die Sprache und das Verhalten von Katzen zu kennen und richtig deuten zu können. Was sind die Grundbedürfnisse der Katze und wie können diese am besten in der Wohnung oder im Freigang umgesetzt werden. Auch bei der Gestaltung einer katzenge-rechten Wohnung gibt es einiges zu beachten. Was braucht und benötigt der Stubentiger, aber auch welche Gefahren können in der Wohnung lauern und wie kann man sie vermeiden. Revierverhalten, die richtige Fütterung, Pflege und Beschäftigung sind weitere Themen, mit denen wir uns in dieser Veranstaltung auseinandersetzen werden.

Bitte mitbringen: Stift, Notizblock

Selbstverteidigung am Vormittag

Roland Nettelmann	10014
Montag, 22.9.2025	10.15 - 11.45 Uhr
10 Vormittage	58,00 €
Georg Hänfling Halle, Dojo	

"Mir wird schon nichts passieren!!" WIRKLICH? 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 Situationen richtig einzuschätzen, Gefahrensituationen zu vermeiden, selbstsicherer zu werden, sich aus bedrohlichen Situationen zu befreien und Möglichkeiten, 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. Ist man erst einmal ins Wasser gefallen, ist es zu spät, schwimmen zu lernen!

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung (z. B. einfacher Jogging- oder Trainingsanzug)

Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen

Ab 12 Jahren

Roland Nettelmann	10015
Samstag, 15.11.2025	14.00 - 18.00 Uhr
Sonntag, 16.11.2025	9.00 - 12.00 Uhr
2 Tage	27,00 €
Georg Hänfling Halle, Dojo	

Roland Nettelmann	10016
Samstag, 24.1.2026	14.00 - 18.00 Uhr
Sonntag, 25.1.2026	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! Wir lernen Möglichkeiten kennen, selbstsicherer zu werden, uns aus bedrohlichen Situationen zu befreien und uns im Notfall wirksam zur Wehr zu setzen! Schwerpunkte dieses Kurses sind Verteidigung: gegen Belästigungen, Bedrängung, versuchte Vergewaltigung, Verteidigung aus Zwangslagen, im Sitzen oder Liegen. Wir lernen auch, wie man Alltagsgegenstände sinnvoll für die Verteidigung nutzen kann.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung (z. B. einfacher Jogging- oder Trainingsanzug). Für den 2. Kurstag: Kugelschreiber, Schirm, Kamm, Zeitung, Schlüssel, alter Schal oder Handtuch

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 Kassenprüfung im Verein – gewusst wie!

Christoph Sperl, Netxp GmbH **10017**
Donnerstag, 13.11.2025 **18.30 - 20.00 Uhr**
1 Abend **gebührenfrei**
Online

Anmeldung bis 4.11.2025 unter www.vhs-eckental.de

Als Kassenprüfer im Verein übernehmen Sie eine wichtige Aufgabe: Sie kontrollieren die Kassenführung und schaffen Transparenz für die Mitgliederversammlung. Zwar wird die Prüfung in der Regel nur einmal jährlich durchgeführt, doch ist eine sorgfältige Vorbereitung unerlässlich. Denn Ihre Feststellungen bilden die Grundlage für die Entlastung des Vorstands. Im Workshop mit Vereinsexperte Christoph Sperl erfahren Sie praxisnah, worauf es ankommt: von den rechtlichen Grundlagen über die Inhalte und den Ablauf der Prüfung bis zur korrekten Dokumentation im Kassenprüfungsbericht. Auch Fragen zur Satzung, zur Haftung und zur Wahl werden umfassend behandelt.

ONLINE Canva für Fortgeschrittene

Christine Czekalla **10019**
Donnerstag, 22.1.2026 **18.00 - 20.00 Uhr**
1 Abend **gebührenfrei**
Online

Anmeldung bis 13.01.2026 unter www.vhs-eckental.de

Schon erste Designs mit Canva ausprobiert, aber neugierig, welche Tricks es gibt? Dann ab zum Workshop Canva für Fortgeschrittene. Hier gibt es Tipps, Erklärungen von unbekannteren oder spezielleren Funktionen und die Möglichkeit, Fragen zu stellen. Was geht mit Canva - und was auch nicht? Welche neuen Funktionen sind dazu gekommen? Der Workshop findet online statt. Es empfiehlt sich, mit einem großen oder zwei Bildschirmen zu arbeiten, wenn man gleich in Canva mitmachen möchte. Im Workshop wird die Pro-Variante von Canva erklärt, zum Mitmachen reicht ein kostenfreier Zugang in Canva, den Sie sich gerne vorher einrichten können.

Mit Herz und Haltung

Menschen für mein Anliegen gewinnen

Phillipp Gründel **10018**
Samstag, 15.11.2025 **9.30 - 12.00 Uhr**
1 Vormittag **gebührenfrei**
Interimsgebäude, 1.OG **Zi-Nr. 122**

Anmeldung bis 22.10.2025 unter www.vhs-eckental.de

Ob Mitgliederversammlung, Vereinsfest oder Projektvorstellung - wer ehrenamtlich aktiv ist, steht früher oder später vor der Herausforderung, andere für eine Idee, ein Anliegen oder die eigene Organisation zu begeistern. In diesem Workshop geht es darum, wie das überzeugend, zielgerichtet und wirkungsvoll gelingt. Gemeinsam klären wir: Was will ich eigentlich erreichen - und wozu?, Wer sitzt mir gegenüber - und was bewegt diese Menschen? Wie kann ich mein Publikum aktiv einbinden? Welche Kriterien braucht eine überzeugende Botschaft? In diesem interaktiven Workshop entwickeln die Teilnehmenden ihre eigene Kommunikationsstrategie - praxisnah, mit Austausch und Raum zum Ausprobieren. Der Workshop richtet sich an Engagierte aus Vereinen, Initiativen und Organisationen - ganz gleich, ob mit oder ohne Vorerfahrung.

Bitte mitbringen: Stift, Block



Heim- Vorteil



Starke Leistungen, faire Preise, persönliche Beratung
 Unsere heimischen Erzeuger, Handels-, Handwerks- und Dienstleistungs-Unternehmen setzen auf Qualität.

Kaufkraft in der Heimat lassen
 Regionale Wertschöpfung stärkt Arbeits- und Ausbildungsplätze, gesellschaftliches Leben, Infrastruktur und Lebensqualität.

Dafür stehen mehr als 60 Teilnehmer:
www.vor-ort-handeln.de

Veranstaltungen der
Bildungsreihe

„Ehrenamt qualifizieren“

in Kooperation mit dem
Ehrenamtsbüro des Landratsamtes
Erlangen-Höchstadt.

LANDKREIS
ERLANGEN-HÖCHSTADT





Kultur

Blasorchester Eckentaler Holz & Blech

Elena Behr		20001
Mittwoch, 17.9.2025	20.00 - 21.30 Uhr	
18 Abende	105,00 €	
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

Gitarre – Erwachsene und Jugendliche

(ab 16 Jahren) 3. Semester

Vinnie Müller		20002
Montag, 22.9.2025	16.30 - 17.30 Uhr	
14 Abende	112,00 €	
Altes Rathaus Brand, OG		

In diesem Fortsetzungskurs für Gitarre werden die Liedbegleitung mit Akkorden und entsprechenden Rhythmen weiter ausgebaut.

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

Gitarre – Erwachsene und Jugendliche

(ab 16 Jahren) 2. Semester

Vinnie Müller		20003
Montag, 27.9.2025	17.30 - 18.30 Uhr	
14 Abende	112,00 €	
Altes Rathaus Brand, OG		

In diesem Kurs für Gitarre werden die Liedbegleitung mit Akkorden und entsprechenden Rhythmen weiter ausgebaut.

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

Circle Singing – Jeder kann singen!

Singen ohne Vorkenntnisse und Noten

Melanie Laile-Goodheart		20004
Samstag, 20.9.2025	10.00 - 11.30 Uhr	
10 Vormittage 14-tägig	64,00 €	
Interimsgebäude, 1.OG	Zi-Nr. 129	

Singen ohne Vorkenntnisse und Noten. 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? Wie beeinflusst unsere Atmung und Körperhaltung die Tonerzeugung? Improvisation zu Rhythmen und Tönen. Dieser Kurs eignet sich aufgrund der stimmbildnerischen Anteile zum Einstieg in den Kurs "Circle Singing goes Choir".

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Getränk



VHS
ONLINE

www.vhs-eckental.de

Circle Singing goes Choir

Melanie Laile-Goodheart		20005
Samstag, 27.9.2025	12.00 - 13.30 Uhr	
10 Vormittage 14-tägig	64,00 €	
Interimsgebäude, 1.OG	Zi-Nr. 129	

Die Fortsetzung zum Kurs "Circle singing - jeder kann singen!". 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, Materialkosten von 5,00 € (direkt vor Ort zu bezahlen)

NEU

Musik aufnehmen, mischen...

perfektionieren, Schritt für Schritt zur eigenen Aufnahme

Hubert Büsch		20006
Freitag, 26.9.2025	18.00 - 19.30 Uhr	
10 Abende	120,00 €	
Interimsgebäude, 1.OG	Zi-Nr. 122	

In diesem Kurs lernst du, wie du mit kostenloser Software und professionellen Digital Audio Workstations (DAWs) eigene Musik produzierst, aufnimmst, bearbeitest und optimierst. Wir arbeiten mit virtuellen Instrumenten, Synthesizern und Effekt-Plugins (VST2/3), nehmen Audio und MIDI auf, erstellen Notenbilder und experimentieren mit spannenden Funktionen wie Live Looping und automatisierten Aufnahmen. Du bekommst Tipps zu Aufnahme, Improvisation, Arrangement und Mastering - z. B. wie du Gesang professionell aufnimmst und abmischst. Außerdem lernst du, wie du deine DAW gezielt zum Üben und als musikalische Begleitung nutzt. Am Ende nimmst du eigene Tracks auf, die du natürlich als MP3 mit nach Hause bekommst. Wir arbeiten mit Ableton Live 12, MAGIX Samplitude Pro X7 und vielen hochwertigen Plugins. Du nutzt deine eigene Software? Kein Problem - ich helfe dir gern weiter!

Bitte mitbringen: Kopfhörer mit Klinkenstecker (kein USB)

Sie
erhalten keine
Anmelde-
bestätigung!

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

VHS-Gutschein als Geschenk!

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

Schreibwerkstatt

Schreiben und vom Leben erzählen

Hanne Mausfeld / Ulrich Haas	20007
Donnerstag, 18.9.2025	18.00 - 20.30 Uhr
Donnerstag, 23.10.2025	18.00 - 20.30 Uhr
Donnerstag, 27.11.2025	18.00 - 20.30 Uhr
Donnerstag, 11.12.2025	18.00 - 20.30 Uhr
Donnerstag, 22.1.2026	18.00 - 20.30 Uhr
Donnerstag, 26.2.2026	18.00 - 20.30 Uhr
6 Abende (monatlich)	gebührenfrei
Bücherei Eckental	

Hoffen – Träumen – Wünschen. VHS-Schreibwerkstatt 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. 18. September 2025: "Ach wäre ich doch ... Wünsche, Träume, Hoffnungen der Kindheit und Jugend - der eigenen oder einer fremden Kindheit / 23. Oktober 2025: "Lass und doch vom Weg abweichen ..." Hoffnungen auf ungewöhnlichen Wegen / 27. November 2025: "So ein Mist aber auch!" Mit Humor, Satire und Ironie eigene und fremde unerfüllte Wünsche betrachten / 11. Dezember 2025: "Träumen kann man ja mal ..." was wären wir ohne unsere Träume, Wünsche und Hoffnungen / 22. Januar 2026: Hoffen auf den Frühling - offen für den Kreislauf der Natur / 26. Februar 2026: "Wer ohne jede Narrheit lebt, ist nicht so weise, wie er glaubt...". **Bitte mitbringen: Stift, Notizblock**

NEU Buchreparatur

Den persönlichen Wert erhalten

Frank-Daniel Beilker	20008
Samstag, 27.9.2025	15.00 - 16.30 Uhr
5 Nachmittage	37,00 €
Interimsgebäude, 1.OG	Zi-Nr. 121

In diesem Kurs reparieren Sie Ihr mitgebrachtes und beschädigtes Buch sorgfältig unter fachkundiger Anleitung. Das Buch kann aus der Kindheit sein - ein altes Schulbuch, ein Atlas oder ein anderer wunderbarer Buchschatz aus der Familie, das einen hohen persönlichen Wert hat. Es werden dabei die einzelnen Arbeitsschritte anschaulich demonstriert und am eignen Buch umgesetzt. Im Verlauf des Kurses erfährt man mehr über die Anatomie und das Material eines Buches sowie die wichtigsten Bindeverfahren. Ziel: Erlernt wird die fachgerechte Reparatur eines beschädigten Buches.

Bitte mitbringen: 2-3 reparaturbedürftige Bücher (max. 2-3 cm dick), Papierschere, Bleistift, langes Lineal, Cutter. Weiteres Werkzeug wird gestellt. Materialkosten: 20,00 € bis 25,00 € (direkt vor Ort zu bezahlen)

NEU Buchbinden

Von losen Blättern zum Notizbuch

Frank-Daniel Beilker	20009
Samstag, 15.11.2025	13.30 - 15.00 Uhr
5 Nachmittage	37,00 €
Interimsgebäude, 1.OG	Zi-Nr. 121

In diesem praktischen Kurs binden Sie unter fachkundiger Anleitung ein eigenes Notiz-, Tage- oder Skizzenbuch in der Größe 18 x 24 cm. Es werden dabei die einzelnen Arbeitsschritte anschaulich demonstriert und am eigenen Buch umgesetzt. Im Verlauf des Kurses erfahren Sie mehr zum Aufbau, den Bestandteilen und dem Material eines Buches sowie den wichtigsten Bindeverfahren.

Bitte mitbringen: Papierschere, Bleistift, langes Lineal, Cutter. Weiteres Werkzeug und Material wird gestellt. Materialkosten: 20,00 € bis 25,00 € (direkt vor Ort zu bezahlen)

WIEDER DA Bullet Journal

Komm zurück ans Steuer in Deinem Leben

Daniela Wettlaufer	20010
Donnerstag, 15.1.2026	18.00 - 20.30 Uhr
Donnerstag, 22.1.2026	18.00 - 20.30 Uhr
2 Abende	22,00 €
Interimsgebäude, EG	Zi-Nr. 018

Ziele und Termine fest im Griff. Ein Bullet Journal (BuJo) ist ein geniales Hilfsmittel für den Alltag. Im Kurs bauen wir es Schritt für Schritt gemeinsam auf. So kommen Planungen, Termine, Notizen, Ideen, Skizzen und Erinnerungen unter ein gemeinsames Dach. Wir lernen einfache Techniken und Werkzeuge im BuJo kennen, mit denen du deine persönlichen Ziele leichter erreichen kannst. Mit dem BuJo konzentrierst du dich automatisch auf das Wesentliche und kannst Dein Leben bewusst beeinflussen. Deine Eintragungen können dabei schlicht oder kreativ sein, das bestimmst du. Jedes BuJo wird einzigartig sein. Aber das Wichtigste daran: es funktioniert und macht Spaß, jeden Tag. Also ran ans Steuer, wir legen gleich gemeinsam los! Wer schon aktiv war, kann gern seine bisherigen Arbeiten als Beispiel mitbringen.

Bitte mitbringen: Lieblingsstifte, ein schönes und handliches Notizbuch, z. B. im DIN-A5-Format, unliniert oder mit Punkten, Bleistift, Radiergummi

Sketchnotes für Beruf und Alltag

Notizen besser begreifen & Präsentationen verbessern

Daniela Wettlaufer	20011
Donnerstag, 5.2.2026	18.00 - 20.30 Uhr
1 Abend	13,00 €
Interimsgebäude, EG	Zi-Nr. 018

Notizen einfach erfassen und Zusammenhänge zeigen, Wesentliches auf den Punkt bringen, um sich besser dran zu erinnern - für all das kann man Sketch Notes nutzen. Aber man kann damit auch Mitschriften auflockern und klarer gestalten und Abläufe und Ideen besser präsentieren und anderen erklären. In diesem Kurs erlernen wir gemeinsam die Grundideen und probieren sie aus, um sie dann im Alltag, im Beruf oder Verein, im BulletJournal oder auf dem Einkaufszettel gewinnbringend zu nutzen. Das schafft jeder und macht Spaß! Denn wer schreiben kann, kann auch Sketch Notes.

Bitte mitbringen: weißes Notizpapier, einen schwarzen und grauen Stift/Bleistift, sowie einen Stift in der Lieblingsfarbe

Zeichnen – Gestalten – Malen

Reinhard Wöllmer	20012
Montag, 13.10.2025	10.00 - 13.00 Uhr
12 Vormittage	173,00 €
Vereinsraum Großgeschaidt	

Reinhard Wöllmer	20013
Montag, 13.10.2025	14.00 - 17.00 Uhr
12 Nachmittage	173,00 €
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

Freies Aquarell

Jede Woche ein traumhafter Ausflug

Daniela Wettlauber		20014
Donnerstag, 2.10.2025	18.00 - 20.30 Uhr	
4 Abende	50,00 €	
Interimsgebäude, EG	Zi-Nr. 018	

Frei nach Bernhard Vogel, der sagte: "Aquarellmalen ist ein traumhafter Ausflug aus Körper, Geist und Zeit", begeben wir uns mit Farben und Pinseln jede Woche neu auf einen spannenden Ausflug. Gemeinsam werden wir 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. So werden auf unserem traumhaften Ausflug ganz individuelle und spannende Ergebnisse entstehen. 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

Aquarellieren für Einsteiger und Geübte

Klemens Wuttke		20015
Sonntag, 12.10.2025	10.00 - 17.00 Uhr	
1 Tag	35,00 €	
Interimsgebäude, 1.OG	Zi-Nr. 121	

Die sehr geliebte Aquarelltechnik wird in diesem Kurs praktisch vorgestellt, geübt und dann bei den eigenen Bilderwünschen angewendet. Ob nass oder lasierend oder granuliert, der erfahrene Dozent zeigt Ihnen alle möglichen Wege auf leichte Weise zum guten Bild.

Bitte mitbringen: Wasser- oder Aquarellfarben, Borstenpinsel Gr. 12, Spitzhaarpinsel ab Gr. 12, Mallappen, Malglas, Aquarellpapier ab 250 g, Zeichenblock A4; Bleistift HB, Schwamm, Cutter, Föhn

Freundschafts-, Stapel- und Wickelringe

Trendy Silberringe für Sie und Ihn

Renate Brandel-Motzel		20016
Montag, 29.9.2025	17.30 - 21.00 Uhr	
1 Abend	25,00 €	
Schule Heroldsberg	Werkraum	

Sie fertigen einen an allen Stellen gleich breiten Ring ohne Stein, einen sog. "Freundschaftsring", oder mehrere Stapelringe, passend für Ihre eigene Fingergröße oder die eines/r lieben Freundes/Freundin, oder auch einen modischen aus silbernem Draht oder Bandmaterial gewickelten "Wickelring" aus echtem Silber 925 Sterling. Sie arbeiten handwerklich mit den Werkzeugen und Techniken eines Goldschmiedes. Die Freundschaftsringe können individuell verziert, beschriftet oder mit Hammer-schlag-Oberflächenstruktur versehen werden.

Bitte mitbringen: Materialkosten: Freundschaftsringe 12,00 € bis 58,00 €, Wickelringe: 26,00 € bis 58,00 €, Stapelringe 12,00 € bis 32,00 € (direkt vor Ort zu bezahlen)



Wickelringe und Spielringe aus Silber

Trendy Silberringe ohne Stein, aus Sterlingsilber

Renate Brandel-Motzel		20017
Montag, 20.10.2025	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 26,00 € bis 58,00 €, Spielringe ab 60,00 €, Freundschaftsringe 12,00 € bis 58,00 €, Stapelringe 12,00 € bis 32,00 € (direkt vor Ort zu bezahlen)

Silberringe "de Luxe"

Luxuriöse Silberringe mit und ohne Stein

Renate Brandel-Motzel		20018
Montag, 1.12.2025	17.30 - 21.00 Uhr	
1 Abend	25,00 €	
Schule Heroldsberg	Werkraum	

Ringe mit Strukturen liegen nicht nur bei Eheringen im Trend, sondern sind auch bei silbernen Schmuckringen nicht mehr wegzudenken. In diesem Kurs lernen Sie neben den bekannten Hammerschlag-Oberflächen auch vielerlei andere Strukturoberflächen kennen und gestalten mit den angebotenen strukturierten oder glatten Ringbändern. Ihren ganz individuellen Silberring, den Sie zusätzlich mit einem echten oder synthetischen Edelstein *(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. 30,00 € bis ca. 70,00 € pro Ring (direkt vor Ort zu bezahlen)

Modellbahn-Bastel-Gruppe

Werner Korbacher		20019
Freitag, 19.9.2025	16.00 - 18.00 Uhr	
8 Nachmittage 14-tägig	43,00 €	
Interimsgebäude, 1.OG	Zi-Nr. 121	

In diesem Kurs können alle Modellbahnbegeisterten mit und ohne Erfahrung unter qualifizierter Anleitung eine Modellbahn-Club-Anlage einerseits wieder zum Leben erwecken, aber gleichzeitig auch neugestalten. Die Anlage ist inzwischen in großen Teilen befahrbar, kleinere Störungen sind aber noch zu beheben. Am Ende dieses Semesters könnte das vorläufige Ziel erreicht werden, die Anlage für eine Vorführung bereit zu haben. 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 Heimwerker-Werkzeug

Ikebana – japanische Blumensteckkunst

Brigitte Felzmann		20020
Mittwoch, 1.10.2025	9.00 - 11.00 Uhr	
Mittwoch, 15.10.2025	9.00 - 11.00 Uhr	
Mittwoch, 29.10.2025	9.00 - 11.00 Uhr	
Mittwoch, 12.11.2025	9.00 - 11.00 Uhr	
Mittwoch, 26.11.2025	9.00 - 11.00 Uhr	
Mittwoch, 10.12.2025	9.00 - 11.00 Uhr	
6 Vormittage 14-tägig	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)

Häkeln für Anfänger

Tierra Lagos		20021
Samstag, 10.1.2026	10.00 - 13.00 Uhr	
1 Vormittag	20,00 €	
Interimsgebäude, 1.OG	Zi-Nr. 121	

Habt ihr Lust, das Häkeln von Grund auf zu lernen und dabei eine praktische kleine Münztasche zu machen? In diesem Anfänger-Häkelnkurs zeige ich euch Schritt für Schritt, wie ihr euer erstes Projekt meistert - ganz ohne Vorkenntnisse. Wir erlernen Luftmaschen, feste Maschen, Stäbchen und Kettmaschen. Keine Sorge vor Fehlern! Hauptsache, wir haben Freude daran! Freut euch auf einen gemütlichen Vormittag mit Häkelspaß und netten Begegnungen!

Bitte mitbringen: Schere, Materialkosten von 12,00 € bis 15,00 € (direkt vor Ort zu bezahlen)

Windlichter im Boho-Style

Tierra Lagos		20022
Samstag, 1.11.2025	10.00 - 13.00 Uhr	
1 Vormittag	20,00 €	
Interimsgebäude, EG	Zi-Nr. 018	

Habt ihr Lust, euer Zuhause mit selbstgemachten Windlichtern in eine gemütliche Oase zu verwandeln? In meinem Makramee-Kurs zeige ich euch, wie ihr mit einfachen Knotentechniken wunderschöne Windlichter gestaltet. Perfekt für gemütliche Abende oder als besonderes Geschenk. Die Technik kommt aus dem Orient und garantiert Entspannung und Spaß.

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

WEIEDER DA Weihnachtsbaum aus Makramee

Tierra Lagos		20023
Sonntag, 30.11.2025	10.00 - 13.00 Uhr	
1 Vormittag	20,00 €	
Interimsgebäude, EG	Zi-Nr. 018	

Die Weihnachtszeit steht vor der Tür und was gibt es Schöneres, als sie mit einem selbstgemachten, einzigartigen Weihnachtsbaum zu verschönern? In diesem Kurs zeige ich dir Schritt für Schritt, wie du mit Makramee-Techniken einen zauberhaften Weihnachtsbaum als Wandbehang kreierst - perfekt für dein Zuhause oder als persönliches Geschenk. Was erwartet dich? Einführung in die Grundlagen des Makramee-Knüpfens, Erlernen verschiedener Knotentechniken, die für den Weihnachtsbaum verwendet werden, Gestaltung eines mittelgroßen Baums (etwa 30 cm lang) mit einem Holzring als Basis Tipps zur Dekoration mit Perlen. Egal, ob du Anfänger bist oder schon Erfahrung im Makramee hast - dieser Kurs ist für alle geeignet, die Freude am kreativen Gestalten haben.

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

NEU Kreativ Workshop "Weihnachtszauber"

Entdecke die Freude am Gestalten

Petra Schönhöfer		20024
Sonntag, 16.11.2025	10.00 - 17.00 Uhr	
1 Tag	35,00 €	
Interimsgebäude, EG	Zi-Nr. 018	

In diesem Workshop sind alle herzlich willkommen, die ihre kreative Seite entdecken möchten - ganz gleich, ob du wenig oder noch keine Erfahrung im Zeichnen und Malen hast. In lockerer und freundlicher Runde kann jeder seine Kreativität ausleben. Mit einfachen Techniken werden wir zu beeindruckenden Ergebnissen kommen. Passend zur Vorweihnachtszeit gestalten wir Weihnachtskarten, Geschenkanhänger, kleine Geschenke. In dieser hektischen Zeit wird es eine Me-time für dich - gönn dir diese Auszeit. Ich freue mich auf eine kreative Zeit mit euch!

Bitte mitbringen: Wasserfarben (oder Aquarellfarben - wenn vorhanden), 3 Rundpinsel: Größe 3 oder 4, 6 oder 8 und 10 oder 11, Wassergefäß, Schere, Bleistift, Materialkosten von 9,00 € (direkt vor Ort zu bezahlen)

WEIEDER DA Weihnachtliches Handlettering

Beate Waschneck-Unbehaun 20025

Samstag, 22.11.2025	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

WEIEDER DA Weihnachtslettering

Grüße und Geschenke mit persönlicher Note

Daniela Wettlaufer		20026
Mittwoch, 3.12.2025	18.00 - 20.30 Uhr	
1 Abend	13,00 €	
Interimsgebäude, EG	Zi-Nr. 018	

Handgeschriebene Grüße zu Weihnachten sind etwas Besonderes! Gerade in der Weihnachtszeit gibt es viele Möglichkeiten mit Buchstaben zu spielen und sich und anderen damit 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 so persönliche und individuelle Geschenkanhänger, Einladungen, Weihnachtsbriefe oder Tischkarten. Das macht doppelt Spaß: beim Schreiben und beim Verschenken! Dank einfacher Hilfsmittel und ein paar Tricks kann jeder mitmachen und 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 gr/qm

Neuigkeiten und Aktionen

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



Gesundheit

MAMA & BABY

Babymassage nach Frédérick Leboyer

Ab 6. Woche bis 6. Monat

Katharina Ertel		30001
Mittwoch, 24.9.2025	9.00 - 10.00 Uhr	
6 Vormittage	35,00 €	
Interimsgebäude, 1.OG	Zi-Nr. 123	

Katharina Ertel		30002
Mittwoch, 7.1.2026	9.00 - 10.00 Uhr	
6 Vormittage	35,00 €	
Interimsgebäude, 1.OG	Zi-Nr. 123	

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



VHS
ONLINE

www.vhs-eckental.de

ONLINE
+ PRÄSENZ

Mama-Fitness mit Baby

Simone Sörgel		30003
Freitag, 5.12.2025	9.00 - 9.45 Uhr	
7 Vormittage	23,00 €	
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



Unsere Öffnungszeiten:

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

Rathaus-Apotheke

Im Zentrum 1

90542 Eckental-Eschenau

Tel. 09126-288573



Ganzheitliches Beckenbodentraining

Ursula Klein		30004
Montag, 29.9.2025	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

Bitte denken Sie bei

**Eltern-
Kind-Kursen**

an die Angaben
(Name u. Geb.-datum)
Ihres Kindes!

YOGA / QI GONG / PILATES

ONLINE
+ PRÄSENZ

Luna Yoga für Frauen

Für Fortgeschrittene

Iris Daschke	30005
Mittwoch, 17.9.2025	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 für Frauen

Kleine Gruppe

Anfängerinnen

Kerstin Langmann	30006
Donnerstag, 18.9.2025	18.30 - 20.00 Uhr
10 Abende	100,00 €
Gründlachhalle, Nebenraum	Heroldsberg

Kerstin Langmann	30007
Donnerstag, 5.2.2026	18.30 - 20.00 Uhr
8 Abende	80,00 €
Gründlachhalle, Nebenraum Heroldsberg	

Fortgeschrittene

Kerstin Langmann	30008
Montag, 15.9.2025	18.30 - 20.00 Uhr
10 Abende	100,00 €
Gründlachhalle, Nebenraum	Heroldsberg

Kerstin Langmann	30009
Montag, 2.2.2026	18.30 - 20.00 Uhr
8 Abende	80,00 €
Gründlachhalle, Nebenraum	Heroldsberg

Du suchst die Entspannung und möchtest bei DIR ankommen? Dieser Kurs ist eine Mischung aus Hatha-Yoga, Beckenboden Yoga und Yoga-Therapie. Wir wollen von der Anspannung in die Entspannung kommen, Stress abbauen, die Konzentrationsfähigkeit trainieren, den eigenen Muskeltonus erforschen, dehnen, kräftigen und dadurch mehr Beweglichkeit in den Körper bringen. Mit viel Achtsamkeit üben wir verschiedene Yogastellungen, das Meditieren, lernen neue Atemtechniken und entdecken das Tönen als wohltuende Klangübung. Eine bessere Aus- und Aufrichtung des ganzen Körpers und ein positives Lebensgefühl können wir erfahren mit mehr Bewusstsein für unseren Beckenboden.

Bitte mitbringen: Yoga Matte, Decke, ein großes Tuch, Yoga-Sitzkissen oder Yogabänkchen, Sportkleidung, kleines Kissen

VHS-Gutschein als Geschenk!

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



Gesundheit

Yoga zum Kennenlernen und zur Vertiefung

Andra Susi Geburzi	30010
Dienstag, 16.9.2025	17.15 - 18.45 Uhr
17 Abende	113,00 €
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: Decke, Kissen, warme Socken, Yogamatte, zwei Yogaklötze

Yoga – ein Weg der Selbsterziehung...

zur Gesundheit, für Geübte und Fortgeschrittene

Oliver Daas	30011
Dienstag, 16.9.2025	19.00 - 20.30 Uhr
18 Abende	120,00 €
Vereinsraum Großgeschaidt	

Oliver Daas	30012
Mittwoch, 17.9.2025	17:30 - 18:45 Uhr
12 Abende	80,00 €
Interimsgebäude, 1.OG	Zi-Nr. 129

Was können wir selbst tun, um unsere Gesundheit in einem ganzheitlichen Sinn zu fördern? Yoga ist ein Weg, der viele Möglichkeiten dazu eröffnet. Die Yoga-Übungen (Asanas) sind sowohl körperliche Übungen als auch mentale Übungen für das Bewusstsein, die eine bessere Beweglichkeit, Aufrichtekraft und Haltung fördern. Durch eine eigene körperliche, gedankliche und empfindsame Aktivität kann sich auch das Bewusstsein wieder besser ordnen, zentrieren und eine bewusstere Wahrnehmung nach außen entwickeln.

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

Hatha-Yoga

Zum Entspannen und für mehr Lebensqualität

Marga Arnold (früher Drummer)	30013
Sonntag, 28.9.2025	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

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

Hatha-Yoga

Fließend, dynamisch für Anfänger und Fortgeschrittene

Margot Voigt **30014**
Sonntag, 12.10.2025 **10.00 - 11.30 Uhr**
10 Vormittage **75,00 €**
Interimsgebäude, 1.OG **Zi-Nr. 123**

Margot Voigt **30015**
Dienstag, 7.10.2025 **17.30 - 18.45 Uhr**
8 Abende **50,00 €**
Bürgersaal Heroldsberg

Margot Voigt **30016**
Dienstag, 20.1.2026 **17.30-18.45 Uhr**
5 Abende **25,00 €**
Bürgersaal Heroldsberg

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

NEU Hatha-Yoga

Josefine Winkler **30017**

Donnerstag, 25.9.2025 **16.00 - 17.15 Uhr**
10 Nachmittage **62,50 €**
Rathaus Weißenhohe

"Yoga ist nicht nur Bewegung, es ist auch eine Reise nach Innen." In meinen Klassen wird mal fließend, mal statisch, mal kraftvoll, mal sanft geübt. Mit gezielten Körper- und Atemübungen und Meditation wird der Körper in seinem Energiefluss unterstützt. Jede Unterrichtsstunde ist sinnvoll aufgebaut und beinhaltet ein Thema für mehr Integrität. Der Atem stellt ein zentrales Verbindungselement zwischen Körper, Geist und Seele dar, vertieft die Übungen und führt gemeinsam mit Tiefenentspannung und Achtsamkeitsübungen zu seelischer und mentaler Ausgeglichenheit.

Bitte mitbringen: (Yoga-)Matte, dünne Decke

Klangyoga

Spezielle Yogastunde für Anfänger und Fortgeschrittene

Margot Voigt **30018**
Samstag, 11.10.2025 **10.00 - 11.30 Uhr**
Samstag, 6.12.2025 **10.00 - 11.30 Uhr**
Samstag, 7.2.2026 **10.00 - 11.30 Uhr**
3 Vormittage **22,50 €**
Interimsgebäude, 1.OG **Zi-Nr. 123**

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

SENIOREN

Yoga für Senioren

Susanne Schlund **30019**
Montag, 29.09.2025 **10.00 - 11.30 Uhr**
16 Vormittage **120,00 €**
Interimsgebäude, 1.OG **Zi-Nr. 124**

Susanne Schlund **30020**
Montag, 29.09.2025 **16.00 - 17.30 Uhr**
16 Nachmittage **120,00 €**
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

Schulter und Nacken Yoga

Margot Voigt **30021**
Samstag, 18.10.2025 **10.00 - 11.00 Uhr**
10 Vormittage **50,00 €**
Interimsgebäude, 1.OG **Zi-Nr. 123**

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, Kissen, bequeme Kleidung

Yoga mit QiGong Elementen

Für alle Interessierten

Eva Eschler **30022**
Donnerstag, 18.9.2025 **17.30 - 18.45 Uhr**
12 Abende **68,00 €**
Vereinsraum Großgeschaidt

Eva Eschler **30023**
Donnerstag, 18.9.2025 **19.00 - 20.15 Uhr**
12 Abende **68,00 €**
Vereinsraum Großgeschaidt

Eva Eschler **30024**
Montag, 22.9.2025 **18.00 - 19.30 Uhr**
15 Abende **105,00 €**
Online via Zoom und
1. Kurstag im Interimsgebäude Zi-Nr. 123

ONLINE
PRÄSENZ

Während du im Yoga in verschiedenen Positionen verweilst, kommst du durch QiGong in einen angenehmen "Flow". Beides zusammen kann dir zu mehr Ausgeglichenheit im Alltag und einem guten Körpergefühl verhelfen. Und du verbesserst nicht nur deine Beweglichkeit und Fitness, sondern förderst auch dein Wohlbefinden und fühlst dich entspannter & gelassener in unserer schnelllebigen Zeit. Probier es aus! Die Online-Stunden werden aufgezeichnet. So kannst du sie jederzeit nachholen, wenn du einmal keine Zeit hast! Kurse 30022 und 30023 finden komplett in Präsenz statt. Kurs 30024 startet mit einem Präsenztage und wird danach online fortgeführt. Details findest du in den jeweiligen Kursbeschreibungen.

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

QiGong: Die 18 Harmonischen Bewegungen

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Cornelia Grob Mittwoch, 17.9.2025 12 Vormittage Interimsgebäude, 1.OG	9.00 - 10.30 Uhr 90,00 € (+ KK zuschussfähig) Zi-Nr. 124	30025
Cornelia Grob Mittwoch, 17.9.2025 12 Vormittage Interimsgebäude, 1.OG	11.00 - 12.30 Uhr 90,00 € (+ KK zuschussfähig) Zi-Nr. 124	30026
Cornelia Grob Mittwoch, 17.9.2025 12 Abende Interimsgebäude, 1.OG	18.30 - 20.00 Uhr 90,00 € (+ KK zuschussfähig) Zi-Nr. 124	30027
Cornelia Grob Mittwoch, 14.1.2026 5 Vormittage Interimsgebäude, 1.OG	9.00 - 10.30 Uhr 37,50 € Zi-Nr. 124	30028
Cornelia Grob Mittwoch, 14.1.2026 5 Vormittage Interimsgebäude, 1.OG	11.00 - 12.30 Uhr 37,50 € Zi-Nr. 124	30029
Cornelia Grob Mittwoch, 14.1.2026 5 Abende Interimsgebäude, 1.OG	18.30 - 20.00 Uhr 37,50 € Zi-Nr. 124	30030

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. Geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene. Bei gutem Wetter im Sommer draußen.

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

TaiJi-QiGong Shibashi

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Lars Buschmann Donnerstag, 9.10.2025 10 Abende Interimsgebäude, 1.OG	19.15 - 20.15 Uhr 50,00 € Zi-Nr. 124	30031
--	--	--------------

TaiJi-QiGong Shibashi ist eine kräftigende Übungsreihe, die viele Vorzüge des TaiJi und QiGong vereint. Die 18 fließenden Bewegungen sind harmonisch aufeinander abgestimmt, leicht zu erlernen und bieten zahlreiche gesundheitliche Vorteile. Jede Bewegung wird mindestens dreimal wiederholt, um Körper und Geist zu stärken. Jede Stunde beginnt mit Übungen aus der Shaolin-Kung-Fu-Dehnung sowie der Zhan Zhuan-Praxis, der "stehenden Säule", um eine meditative und kraftvolle Erfahrung zu fördern.

Bitte mitbringen: lockere, bequeme Kleidung, Hallenschuhe, Getränk

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

NEU Gesundheits-QiGong

Lars Buschmann Donnerstag, 9.10.2025 10 Abende Interimsgebäude, 1.OG	18.00 - 19.00 Uhr 50,00 € Zi-Nr. 124	30032
--	--	--------------

In diesem Kurs lernen wir, unsere innere Energie, das sogenannte "Qi", zu aktivieren und in harmonischen Fluss zu bringen. Im Mittelpunkt stehen dabei Übungen aus dem Yun Hua Gong, einer sanften, aber wirkungsvollen Methode der Energiearbeit, die sich besonders auf die Verbindung der inneren Energiezentren konzentriert. Ein weiteres Element sind die 6 heilenden Laute - uralte Klangübungen, die in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) genutzt werden, um körperliche und emotionale Spannungen zu lösen, die Organfunktionen zu stärken und das allgemeine Wohlbefinden zu fördern. Jeder Laut steht dabei in Resonanz mit einem bestimmten Organ (z. B. Herz, Lunge, Leber) und hilft, dort gespeicherte Blockaden aufzulösen und neue Vitalität zu wecken. Die Übungen sind ruhig, leicht erlernbar und erfordern keine Vorkenntnisse - ideal für Anfänger und alle, die einen achtsamen Zugang zur eigenen Energie und Gesundheit suchen.

Bitte mitbringen: lockere, bequeme Kleidung, Hallenschuhe, Getränk

NEU QiGong – fliegender & bewegter Kranich

Ein Wochenende im Zeichen des Kranichs

Lars Buschmann Samstag, 15.11.2025 Sonntag, 16.11.2025 2 Tage Interimsgebäude, 1.OG	10.00 - 16.00 Uhr 9.00 - 12.00 Uhr 45,00 € Zi-Nr. 124	30033
--	--	--------------

An diesem Wochenende widmen wir uns ganz dem Kranich, einem Symbol für Leichtigkeit, Anmut und inneres Gleichgewicht. Schritt für Schritt erlernen wir die schöne und meditative Form des Fliegenden Kranichs - eine der bekanntesten und wirkungsvollsten Übungsreihen im QiGong. Darüber hinaus erhalten wir einen ersten Einblick in den bewegten Kranich (TaiYi), eine weiterführende Form, die den Energiefluss vertieft und die Verbindung von Körper und Geist stärkt. Der Kurs richtet an Teilnehmer mit ersten QiGong-Erfahrungen, die ihre Praxis vertiefen und neue Impulse gewinnen möchten.

Bitte mitbringen: lockere, bequeme Kleidung, Hallenschuhe, Getränk

ONLINE + PRÄSENZ Pilates

Paulina Rauh (früher Feiler) Donnerstag, 18.9.2025 15 Abende Georg Hänfling Halle, UG	18.00 - 19.00 Uhr 75,00 € online - via vhs cloud	30034
---	--	--------------

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

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

Bitte fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach.

Fit & Aktiv

Clemens Heinermann / Anna Arnet **30035**
Freitag, 19.9.2025 **17.15 - 18.30 Uhr**
16 Abende **89,00 €**
Turnhalle Brand

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

Bitte mitbringen: Matte, Sportbekleidung, Handtuch, Getränk

Body Move – 60 Minuten für mich!

Ursula Klein **30036**
Mittwoch, 24.9.2025 **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

HIIT

High Intensity Interval Training

45 Minuten Training

Simone Sörgel **30037**
Mittwoch, 1.10.2025 **17.15 - 18.00 Uhr**
12 Abende **40,00 €**
Grundschule Eschenau **Turnhalle**

60 Minuten Training

Simone Sörgel **30038**
Mittwoch, 1.10.2025 **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 effektiv auspowern. Eine Grundfitness sollte vorhanden sein.

Bitte mitbringen: Matte, Sportbekleidung, Handtuch, Getränk

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



Forther Hauptstraße 2
90542 Eckental
Telefon (0 91 26) 25 95-0
www.auto-kofler.de

Ganzheitliches Muskeltraining

Clemens Heinermann Montag, 22.9.2025 16 Abende Turnhalle Brand	17.15 - 18.30 Uhr 89,00 €	30039
Clemens Heinermann Montag, 22.9.2025 16 Abende Turnhalle Brand	18.45 - 20.00 Uhr 89,00 €	30040

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

BodyFit

Für Anfänger und Fortgeschrittene

BodyFit 2.0		
Sandra Heieck Dienstag, 30.9.2025 15 Abende Grundschule Eschenau	18.45 - 19.45 Uhr 70,00 € Turnhalle	30041
BodyFit – auch in den Ferien		
Sandra Heieck Donnerstag, 2.10.2025 12 Abende Sportheim FC Büg bei schönem Wetter trainieren wir draußen	18.30 - 19.30 Uhr 56,00 €	30042
Sandra Heieck Montag, 29.9.2025 12 Abende Sportheim FC Büg bei schönem Wetter trainieren wir draußen	18.30 - 19.30 Uhr 56,00 €	30043

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. NEU! Bei Kräftigungsübungen können auch Therabänder, Hanteln oder verschiedene Gewichte zum Einsatz kommen. Egal ob Anfänger oder Fortgeschrittener überzeuge dich von den Vorteilen eines ganzheitlichen Trainings.

Bitte mitbringen: Handtuch, Matte, Getränk

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

Bei
**gesundheitlichen
Einschränkungen**

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

Wir suchen KursleiterInnen

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



Gesundheit

Bleib fit – mach mit

Irmgard Neuner Dienstag, 16.9.2025 14 Nachmittage Turnhalle Eckenheid	15.00 - 15.45 Uhr 47,00 €	30044
---	------------------------------	--------------

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

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe, Stuhlkissen, Theraband

Power Body – Funktionsgymnastik

Irmgard Neuner Dienstag, 14.10.2025 16 Vormittage Georg Hänfling Halle, UG	9.30 - 10.30 Uhr 72,00 €	30045
--	-----------------------------	--------------

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 Donnerstag, 23.10.2025 16 Vormittage Georg Hänfling Halle, UG	9.00 - 10.00 Uhr 72,00 €	30046
--	-----------------------------	--------------

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 Freitag, 19.9.2025 15 Abende 3-fach-Turnhalle, Krafraum	18.00 - 19.30 Uhr 112,50 €	30047
--	-------------------------------	--------------

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 **30048**
Dienstag, 16.9.2025 17.30 - 18.30 Uhr
16 Abende 72,00 €
 Turnhalle Eckenhaid

Helmuth Kraus **30049**
Dienstag, 16.9.2025 18.45 - 19.45 Uhr
16 Abende 72,00 €
 Turnhalle Eckenhaid

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

Bitte mitbringen: Matte, Nackenkissen, warme Socken, Theraband

Aktiv und Vital

Funktionsgymnastik für den ganzen Körper

Monika Klebes **30050**
Dienstag, 16.9.2025 10.45 - 11.45 Uhr
15 Vormittage 75,00 €
 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: Trainingsschuhe oder Stoppersocken, Handtuch, Getränk

Gut zu wissen!

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

Konditionstraining / Gymnastik / Powerfitness

Martina Salzmann **30051**
Montag, 22.9.2025 18.00 - 19.00 Uhr
16 Abende 71,00 €
 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 **30052**
Freitag, 19.9.2025 17.45 - 18.45 Uhr
15 Abende 75,00 €
 Georg Hänfling Halle, UG

Monika Klebes **30053**
Freitag, 19.9.2025 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 jeder in jedem Alter und Trainingszustand teilnehmen kann. 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: Trainingsschuhe oder Stoppersocken, Handtuch, Getränk

**Werden Sie selbst zum Künstler
in unserem gemütlichen**

KeramikCafe

Begonienstraße 15-17
 Eckental-Brand
 Telefon 09126-8292

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



*Keramik selbst bemalen!
Für die ganze Familie!*

KACHELOFEN- UND KAMINBAU
STADLER DOERFLER

VHS-Gutschein als Geschenk!

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

Smovey@Walk

Schnuppern

Christina Fischer **30054**
Donnerstag, 18.9.2025 **18.00 - 19.30 Uhr**
1 Abend **10,00 €**
Treffpunkt: vor dem Interimsgebäude, Eckental

Christina Fischer **30055**
Donnerstag, 5.2.2026 **18.00 - 19.30 Uhr**
1 Abend **10,00 €**
Interimsgebäude, 1.OG **Zi-Nr. 123**

Smovey@ mit Schwung zu mehr Wohlbefinden

Christina Fischer **30056**
Donnerstag, 13.11.2025 **18.00 - 19.30 Uhr**
4 Abende **30,00 €**
Interimsgebäude, 1.OG **Zi-Nr. 123**

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, evtl Regenschutz, Getränk, Leihgebühr für Smovey-Ringe 2 € am Tag (direkt vor Ort zu bezahlen).

NordicWalking-Technik-Kurs

3-teiliger Power-Kurs

Uschi Neumann **30057**
Freitag, 17.10.2025 **15.00 - 16.30 Uhr**
Freitag, 24.10.2025 **15.00 - 16.30 Uhr**
Freitag, 14.11.2025 **15.00 - 16.30 Uhr**
3 Nachmittage **20,00 €**
Nordic Walking Park Heroldsberg
Dritter Termin: Wanderparkplatz in Kalchreuth oberhalb Sportplatz FCK

In 90minütigen Technikstunden auf Waldwegen im Nordic Walking Park Heroldsberg erfahren die Teilnehmer, warum es wichtig ist, die AL-FA-Technik des Deutschen Nordic Walking Verbandes zu erlernen. Bei richtig erlernter Technik mit aufrechter Körperhaltung und langen, raumgreifenden Armbewegungen mit beiden Stöcken im richtigen Winkel wird harmonisches und störungsfreies Gehen ermöglicht. Die Schrittlänge ist dabei jeweils angepasst an den Bewegungsumfang der Arme mit Unterstützung der Wirbelsäule. Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft und Koordination werden hier gleichzeitig trainiert und verbessert. 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 "Skavenweiher". 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

Wir suchen KursleiterInnen

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



H. LIEBEL GmbH

Solar | Sanitär | Heizungsbau Wärmepumpen | Öl- & Gasfeuerung

Schnaittacher Str. 7 • 90542 Eckental • Tel. 091 26/1868 • Mobil 01 72/981 0334
 Fax 091 26/2882 63 • E-Mail h.liebel_gmbh@t-online.de

Schultern, Nacken und Kiefer lockern

Mit bewusster Atmung

Elke Rosenzweig **30058**
Montag, 6.10.2025 18.00 - 19.30 Uhr
4 Abende 30,00 €
Interimsgebäude, 1.OG Zi-Nr. 124

Elke Rosenzweig **30059**
Montag, 12.1.2026 18.00 - 19.30 Uhr
5 Abende 37,50 €
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

NEU Autogenes Training

Festigung für Fortgeschrittene

Ramona Beurer **30060**
Freitag, 10.10.2025 18.00 - 19.00 Uhr
1 Abend 7,00 €
Interimsgebäude, 1.OG Zi-Nr. 129

Ramona Beurer **30061**
Montag, 10.11.2025 9.00 - 10.00 Uhr
1 Vormittag 7,00 €
Interimsgebäude, 1.OG Zi-Nr. 129

Ramona Beurer **30062**
Samstag, 31.1.2026 10.00 - 11.00 Uhr
1 Vormittag 7,00 €
Interimsgebäude, 1.OG Zi-Nr. 129

Dieser Termin richtet sich an alle Menschen, die bereits durch einen Kurs im Autogenen Training die Grundformeln kennen und anwenden gelernt haben. Manchmal festigen sich einzelne Formeln auch nach einer längeren Übungspraxis noch nicht oder es entstehen erst später Fragen, die durch einen kurzen Austausch geklärt und gelöst werden können. Dieses Treffen bietet dir den Raum, hier deine Fragen in der Kleingruppe rund ums Autogene Training zu klären oder dazu, eine kleine Auffrischung für deine eigene Übungspraxis zu bekommen.

Gut zu wissen!

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

Klangbad

Petra Rauch / Ina Müllemann **30063**
Dienstag, 28.10.2025 19.00 - 20.00 Uhr
1 Abend 10,00 €
Interimsgebäude, 1.OG Zi-Nr. 123

Petra Rauch / Ina Müllemann **30064**
Dienstag, 9.12.2025 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 zurechtfinden 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-Resonanzgehen.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, Kissen, Getränk

WIEDER DA Advents Klangreise

Margot Voigt **30065**
Sonntag, 30.11.2025 17.00 - 18.00 Uhr
Sonntag, 14.12.2025 17.00 - 18.00 Uhr
2 Abende 12,00 €
Interimsgebäude, 1. OG Zi-Nr. 123

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

KlangReise/Meditation im KlangRaum

Ina Müllemann **30066**
Montag, 29.9.2025 18.00 - 19.00 Uhr
1 Abend 8,00 €
Interimsgebäude, 1.OG Zi-Nr. 123

Ina Müllemann **30067**
Montag, 19.1.2026 19.30 - 20.30 Uhr
1 Abend 8,00 €
Interimsgebäude, 1.OG Zi-Nr. 123

In unserer immer schneller werdenden Zeit vermitteln wohlthuende Klänge ein Gefühl der Ruhe, Entspannung und Gesundheitsprävention. Die obertonreichen Klänge und Schwingungen von Klangschalen und anderen Instrumenten versetzen den Körper ohne Zutun in einen meditativen Schwebzustand und können gleichzeitig positive Auswirkungen auf Resilienz, Ausdauer, Konzentration, Motivation und Kreativität haben. Ich (ent-)führe Sie mit einer geführten Meditation auf eine magische Klangreise. 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 entführen ins wunderbare Reich meditativer Klänge... einfach Entspannung pur!

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

ERKRANKUN / PRÄVENTION

SynapsTraining – Gehirnjogging

Schnupperstunde für Jung & Alt

Uschi Neumann		30068
Dienstag, 13.1.2026	18.00 - 19.30 Uhr	
1 Abend	7,50 €	
Interimsgebäude, 1.OG	Gang	

Uschi Neumann		30069
Dienstag, 10.2.2026	18.00 - 19.30 Uhr	
1 Abend	7,50 €	
Interimsgebäude, 1.OG	Gang	

Gedächtnislücken? Konzentrationsprobleme? Vergessen Sie öfter etwas? Probleme in der Schule? Lese- und Rechtschreibschwäche? Schwierigkeiten in Mathematik 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 sind keine Vorkenntnisse notwendig! Es gibt keine Altersbeschränkungen! 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

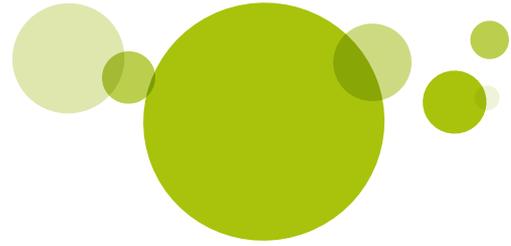
Gesunder Rücken & Gelenke mit Dornmethode

Anna Velisek		30070
Mittwoch, 15.10.2025	17.30 - 21.30 Uhr	
1 Abend	20,00 €	
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 3,50 € (direkt vor Ort zu bezahlen)**

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.



Sicher auf den Beinen

Beim Gehen und Stehen

Elke Lintl-Schweiger		30071
Dienstag, 25.11.2025	10.00 - 11.00 Uhr	
Dienstag, 2.12.2025	10.00 - 11.30 Uhr	
2 Vormittage	12,00 €	
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 selbstständig 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

Grauer Star/Katarakt

Betrachtet unter naturheilkundlichen Aspekten

Elke Lintl-Schweiger		30072
Dienstag, 18.11.2025	18.00 - 19.30 Uhr	
1 Abend	10,00 €	
Interimsgebäude, EG	Zi-Nr. 018	

In diesem Vortrag widmen wir uns den Fragen, wodurch der Graue Star entsteht, was man vorbeugend dagegen tun kann und welche alternativen Therapiemöglichkeiten im Fall einer bestätigten Diagnostik zur Verfügung stehen - wichtig ist: sofortiges Handeln, nicht einfach nur abwarten, bis der "Star reif" ist. Es gibt durchaus Möglichkeiten, um ein Fortschreiten und in der Folge eine Operation dieses Krankheitsbildes zu verzögern oder gar zu verhindern.

Osteoporosegymnastik

Inka Wagner		30073
Dienstag, 16.9.2025	11.00 - 12.00 Uhr	
17 Vormittage	76,00 €	
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

Fit mit Linedance

Vom Absolute Beginner zu Intermediate

Absolute Beginner – Teilnehmer ohne Vorkenntnisse (45 min.)

Gabriele Klause, 30074
Trainerin C Breitensport Linedance (BfCW)
Montag, 22.9.2025 17.40 - 18.25 Uhr
15 Abende 45,00 €
Georg Hänfling Halle

Beginner/Improver – Teilnehmer mit Vorkenntnissen (60 min.)

Gabriele Klause 30075
Trainerin C Breitensport Linedance (BfCW)
Montag, 22.9.2025 18.35 - 19.35 Uhr
15 Abende 60,00 €
Georg Hänfling Halle

Improver/Intermediate – Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen (75 min.)

Gabriele Klause 30076
Trainerin C Breitensport Linedance (BfCW)
Montag, 22.9.2025 19.45 - 21.00 Uhr
15 Abende 75,00 €
Georg Hänfling Halle

Mit viel Spaß und Freude an der Bewegung zur Musik wird in Reihen vor- und hintereinander getanzt. Die Kurse richten sich an Männer und Frauen gleichermaßen, ein Partner wird nicht benötigt. Die Musik des modernen Linedance ist vielfältig, die Choreografien sind es auch, jeder Tanz ist anders. Körper und Geist werden gleichzeitig trainiert, die Fitness des ganzen Körpers verbessert. Mit einer breit gefächerten Auswahl an attraktiven, neuen Tänzen erarbeiten wir uns im Laufe eines jeden Kurses ein weitgehend 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.
Bitte mitbringen: leichte Schuhe, gerne mit Ledersohle, bequeme Kleidung

Line Dance - leicht gemacht!

Mit Vorkenntnissen der Low/High Beginner

Angelika Kullack 30077
Freitag, 19.9.2025 16.00 - 17.30 Uhr
15 Abende 90,00 €
Turnhalle Grundschule Eschenau

Ohne Vorkenntnisse

Angelika Kullack 30078
Freitag, 19.9.2025 17.45 - 18.45 Uhr
15 Abende 60,00 €
Turnhalle Grundschule Eschenau

Für alle, die es langsam angehen lassen möchten. Es gibt keine Altersgrenzen. In diesem Kurs kann jeder mit Freude, Spaß und guter Laune tanzen lernen. In Reihen vor- und hintereinander Schritt für Schritt verschiedene Choreographien zu unterschiedlichen Musiktiteln und Stilrichtungen mit und ohne Partner trainieren und verbessern wir unsere Beweglichkeit. Im Laufe eines jeden Kurses erarbeiten und erweitern wir unser Repertoire an Tanztiteln. Tanzen ist ein Gespräch zwischen Körper, Geist und Seele.
Bitte mitbringen: leichte Schuhe (keine Straßenschuhe!) gerne mit glatter Sohle, bequeme Kleidung

Orientalischer Tanz

Für Fortgeschrittene

Andrea Dobusch 30079
Montag, 6.10.2025 19.30 - 21.00 Uhr
12 Abende 90,00 €
Interimsgebäude, 1.OG Zi-Nr. 125

Andrea Dobusch 30080
Freitag, 10.10.2025 15.45 - 17.15 Uhr
12 Nachmittage 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 Schrittkombinationen erlernt, die in eine Choreographie einfließen.
Bitte mitbringen: Gymnastikkleidung, Hüfttuch

Orientalischer Tanz – Fitness für Frauen

Ursula Klein 30081
Mittwoch, 24.9.2025 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 Schrittkombis 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: Gymnastikkleidung, Gymnastikschuhe mit Raule-dersohle, Hüfttuch, Tanzschleier, Isomatte

Volkstänze aus aller Welt für Jung und Alt

Für gute und fortgeschrittene Tänzer

Verena Wölfel 30082
Donnerstag, 2.10.2025 19.00 - 20.30 Uhr
14 Abende 105,00 €
Interimsgebäude, 1.OG Zi-Nr. 129

Gemeinsam lernen wir mit Freude 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. Teilnehmer mit guter Tanzerfahrung und fortgeschrittene Tänzer sind in diesem Kurs willkommen. Lernziel: Verständnis für Tanzkulturen anderer Länder; Erlernen ungewohnter Rhythmen.
Bitte mitbringen: leichte Tanzschuhe, Getränk

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

Einstieg jederzeit möglich.

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

Standard/Lateintanz

Anmeldung nur mit TanzpartnerIn möglich

Grundkurs für Anfänger

Sandra Krotter **30083**
Freitag, 10.10.2025 **17.30 - 19.00 Uhr**
10 Abende **75,00 €**
Interimsgebäude, 1.OG **Zi-Nr. 125**

Für Fortgeschrittene

Sandra Krotter **30084**
Freitag, 10.10.2025 **19.10 - 20.40 Uhr**
10 Abende **75,00 €**
Interimsgebäude, 1.OG **Zi-Nr. 125**

Tanzen erhält Körper, Geist und Seele. In kurzer Zeit lassen sich für 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

NEU Latin Linedance

David Kurz **30085**
Dienstag, 16.9.2025 **18.00 - 19.30 Uhr**
10 Abende **75,00 €**
Interimsgebäude, 1.OG **Zi-Nr. 125**

Latin Moves für pure Lebensfreude! Für alle mit Rhythmus im Blut und Lust auf Bewegung. Die Teilnehmer lernen beim Latin Line Dance Grundschritte und einfache Schrittkombinationen ohne Partner/in und das alles auf die beliebten lateinamerikanischen Rhythmen.

Bitte mitbringen: leichte Tanzschuhe oder Schuhe mit glatter Sohle

NEU Flamenco

Für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse

Sonia Cordero Martin **30086**
Mittwoch, 24.9.2025 **17.30 - 19.00 Uhr**
10 Abende **75,00 €**
Georg Hänfling Halle, UG

"Tanze, als würde dir niemand zusehen - und entdecke die Kraft des Flamenco!" Erlebe Rhythmus, Leidenschaft und Ausdruck. Keine Vorkenntnisse nötig - nur Neugier und Freude an Bewegung! Was dich erwartet: Einführung in die Grundlagen des Flamencos; Rhythmusgefühl (Compás), Fußtechnik (Zapateado) & elegante Armbewegungen (Braceo); Verbesserung von Haltung, Körperbewusstsein und Ausdruck; Eine einfache Choreografie zum mitmachen. Für wen? Für alle Altersgruppen - ob mit oder ohne Tanzerfahrung! Melde dich jetzt an und bring dein inneres Feuer zum Leuchten!

Bitte mitbringen: Flamencoschuhe wenn vorhanden



**Große
Ausstellung**

Küche • Schlafen • Wohnen
 Fenster und Türen
 Raumkonzepte

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

WIEDER
DA

Kräutertreff im Herbst

Waltraud Zimmermann

30500

Montag, 27.10.2025 17.00 - 19.00 Uhr
1 Abend 10,00 €
Interimsgebäude, 1.OG Zi-Nr. 128

Bei diesem Kräutertreff geht es um die Hagebutte. Wir versuchen die Frucht der Rose mit allen Sinnen zu erkunden und uns über bereits gemachte Erfahrungen auszutauschen.

Bitte mitbringen: Tasse, Teller, Besteck

WIEDER
DA

Kräutertreff im Winter

Waltraud Zimmermann

30501

Montag, 26.1.2026 17.00 - 19.00 Uhr
1 Abend 10,00 €
Interimsgebäude, 1.OG Zi-Nr. 128

Im Mittelpunkt steht der sogenannte „Riegel-Kräutertee“ – eine bewährte Mischung aus 10–13 Kräutern nach der Leisen Kur, die den Stoffwechsel unterstützen und den Körper bei der Entsäuerung und Ausleitung begleiten kann. Die Grundmischung lässt sich individuell anpassen, je nach persönlichen Bedürfnissen oder Beschwerden. Im Kurs stellen wir die Kräuter vor, besprechen ihre Wirkung – und wie man den Tee auf sich selbst abstimmen kann.

Bitte mitbringen: Tasse, Teller, Besteck



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

WIEDER
DA

Herbstkräuterführung

Wilde Früchte, Samen und Wurzeln

Waltraud Zimmermann

30502

Montag, 22.9.2025 14.00 - 17.00 Uhr
1 Nachmittag 15,00 €

Treffpunkt: Gasthaus Drei Linden in Kalchreuth
Kooperationsveranstaltung mit der Gemeindebücherei im Rahmen der Deutschen Aktionstage für Nachhaltigkeit



Waltraud Zimmermann

30503

Montag, 6.10.2025 14.00 - 17.00 Uhr
1 Nachmittag 15,00 €

Treffpunkt: Gasthaus Drei Linden in Kalchreuth

Auch im Herbst gibt es noch viele wilde Schätze zu finden und für die Ernährung und Gesundheit zu nutzen. Besonders in Früchten, Samen und Wurzeln stecken viele wertvolle Vitalstoffe, die wir auf dieser Führung kennenlernen werden. Zum Abschluss gibt es noch eine kleine Kostprobe zu genießen.

Bitte mitbringen: Körbchen, Messer, Brettchen, Becher

Thailändische Küche – leicht gemacht

Amporn Walker

30504

Montag, 13.10.2025 18.00 - 21.30 Uhr
1 Abend 25,00 €

Grundschule Forth, Küche

Amporn Walker

30505

Montag, 1.12.2025 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)

Vegetarische thailändische Küche

Amporn Walker

30506

Montag, 10.11.2025 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)

Bitte informieren Sie Ihre Kursleitung vor Beginn Ihres Kochkurses über

Unverträglichkeiten und Allergien.

NEU **Thailändischer Kochkurs**

Vorspeisen & Desserts

Amporn Walker **30507**
Montag, 17.11.2025 **18.00 - 21.30 Uhr**
1 Abend **25,00 €**
 Grundschule Forth, Küche

Amporn Walker **30508**
Donnerstag, 26.2.2026 **18.00 - 21.30 Uhr**
1 Abend **25,00 €**
 Grundschule Forth, Küche

Entdecke die Vielfalt der thailändischen Küche! In diesem Kochkurs widmen wir uns beliebten Vorspeisen wie Papayasalat, Frühlingsrollen, Satéspießen oder würzigen Suppen. Anschließend zaubern wir traditionelle Desserts mit exotischen Zutaten wie Kokosmilch, Mango oder Klebreis. Ein Genuss für alle Sinne – perfekt für alle, die Thailands Aromenwelt kennenlernen möchten!

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

Frankreich ist immer eine Reise wert!

Kochkurs

Anja Eckert **30509**
Mittwoch, 17.9.2025 **18.00 - 22.00 Uhr**
1 Abend **30,00 €**
 Grundschule Forth, Küche

Neue Rezepte! Begeben Sie sich mit mir erneut auf eine Reise in unser Nachbarland. Der Genuss von landestypischen Gerichten reicht manchmal schon aus, um uns glücklich zu machen. Die Verwendung von Kräutern und Gewürzen aus anderen Ländern und die damit verbundenen Gerüche bewirken, dass wir für ein paar Stunden den Alltag entfliehen können. Nehmen Sie das "Savoir vivre" der Franzosen mit nach Hause!
Bitte mitbringen: Schürze, Frischhaltebox, 2 Geschirrtücher, Wein + Getränke für sich selbst, Materialkosten von 12,00 € (direkt vor Ort zu bezahlen)

NEU **Knödelvariationen**

Kulinarische Vielfalt aus verschiedenen Regionen

Anja Eckert **30510**
Mittwoch, 15.10.2025 **18.00 - 22.00 Uhr**
1 Abend **30,00 €**
 Grundschule Forth, Küche

Knödel sind in vielen Kulturen fest verwurzelt - in diesem Kurs widmen wir uns ihrer Vielfalt und entdecken gemeinsam unterschiedliche Zubereitungsarten. In entspannter Atmosphäre bereiten wir zusammen leckere Gerichte zu, tauschen Erfahrungen aus und genießen den Abend in angenehmer Runde.

Bitte mitbringen: Schürze, 2 Geschirrtücher, Frischhaltebox, Materialkosten von 12,00 € (direkt vor Ort zu bezahlen)

NEU **Am goldenen Tor**

Ernährung für einen kraftvollen Start in die Wechseljahre

Anja Eckert **30511**
Dienstag, 11.11.2025 **18.00 - 22.00 Uhr**
1 Abend **30,00 €**
 Grundschule Forth, Küche

Die Wechseljahre markieren einen neuen Abschnitt im Leben - eine Phase des Wandels, die mit guter Ernährung positiv unterstützt werden kann. Gemeinsam kochen wir ausgewogene Gerichte, tauschen Wissen und Erfahrungen aus und finden heraus, was dem Körper jetzt besonders gut tut.
Bitte mitbringen: Schürze, Frischhaltebox, 2 Geschirrtücher, Wein + Getränke für sich selbst, Materialkosten von 12,00 € (direkt vor Ort zu bezahlen)

NEU **Plätzchenzauber**

Gemeinsam backen, genießen und mitnehmen

Anja Eckert **30512**
Dienstag, 25.11.2025 **18.00 - 22.00 Uhr**
1 Abend **30,00 €**
 Grundschule Forth, Küche

In vorweihnachtlicher Atmosphäre backen wir gemeinsam eine bunte Vielfalt an Plätzchensorten. Jeder Teilnehmer bringt eine Portion Freude und Kreativität mit und nimmt am Ende nicht nur den Duft nach frisch gebackenem, sondern auch eine bunte Mischung aller Sorten mit nach Hause. Perfekt gerüstet für die schönste Zeit des Jahres.

Bitte mitbringen: Schürze, Frischhaltebox, 2 Geschirrtücher, Materialkosten von 12,00 € (direkt vor Ort zu bezahlen)

NEU **HotPot**

Gemeinsames Kochen, Eintauchen, Genießen

Anja Eckert **30513**
Dienstag, 9.12.2025 **18.00 - 22.00 Uhr**
1 Abend **30,00 €**
 Grundschule Forth, Küche

Ein Topf in der Mitte, frische Zutaten, dampfende Aromen - HotPot ist mehr als ein Gericht, es ist ein gemeinsames Erlebnis. In diesem Kurs bereiten wir die Grundlagen dieses geselligen Essensrituals vor, genießen das Miteinander am Tisch und entdecken, wie vielfältig, leicht und unterhaltsam gemeinsames Kochen sein kann.

Bitte mitbringen: Schürze, Frischhaltebox, 2 Geschirrtücher, Materialkosten von 12,00 € (direkt vor Ort zu bezahlen)

WIEDER DA **Alles Käse, oder was?**

Anja Eckert **30514**
Dienstag, 16.12.2025 **18.00 - 22.00 Uhr**
1 Abend **30,00 €**
 Grundschule Forth, Küche

Wir stellen aus regionaler Rohmilch selbst frischen Käse her und verkosten verschiedene Käsesorten.

Bitte mitbringen: Schürze, Frischhaltebox, 2 Geschirrtücher, Wein + Getränke für sich selbst, Materialkosten von 12,00 € (direkt vor Ort zu bezahlen)

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

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



Gesundheit

Sie erhalten keine Anmeldebestätigung!

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

NEU Vegetarisches Kofta Curry

Dr. Yamini Avadhut

30515

Freitag, 19.9.2025

18.00 - 22.00 Uhr

1 Abend

30,00 €

Grundschule Forth, Küche

Gemüse Kofta Curry ist ein exotisches indisches Soßengericht, das aus zwei Teilen besteht: Kofta und Curry. Die Kofta sind Bällchen aus gehacktem Gemüse und Gewürzen, die frittiert und dann zu einem würzigen, cremigen und pikanten Curry auf Zwiebel-Tomaten-Basis gegeben werden. Die Kofta's sind auch allein sehr lecker und können als Vorspeise oder Snack mit etwas grünem Chutney oder Tomatenketchup angeboten werden. Dieses Gericht kann mit Reis oder einem beliebigen indischen Fladenbrot wie Roti/Naan/Chapati usw. serviert werden. Wir werden hier lernen, wie man Traditionelles vegetarisches Kofta Curry zubereitet. Passend zu diesem Kofta 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 Männer kochen. Frauen genießen

Moong Dal Khichdi

Dr. Yamini Avadhut

30516

Donnerstag, 9.10.2025

18.00 - 22.00 Uhr

1 Abend

20,00 €

Schule Heroldsberg, Küche

Männer kochen für ihre Liebsten! Alle Damen sind herzlich eingeladen, das leckere Essen ab 20:30 Uhr gemeinsam zu genießen. Khichdi-Rezept mit Reis, Moong Dal und Gewürzen. Es ist ein einfaches, gesundes und herzhaftes indisches Gericht. Dieses leckere Dal-Khichdi ist reich an Proteinen, superlecker und so schmackhaft, dass Sie es lieben werden. Es ist sehr schnell zubereitet und ein unkompliziertes Eintopfgericht. Moong Dal Khichdi wird traditionell mit Joghurt, Raita oder Papad serviert. Die Zubereitung ist möglich in einem normalen Topf, einem elektrischen Reiskocher oder einem Schnellkochtopf. Passend zu diesem gesunden Moong Dal Khichdi werden auch eine Vorspeise und ein Nachtisch serviert. Anmeldung paarweise.

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

NEU Gemüse-Korma Curry

Dr. Yamini Avadhut

30517

Mittwoch, 22.10.2025

18.00 - 22.00 Uhr

1 Abend

30,00 €

Grundschule Forth, Küche

Das Gemüse-Korma-Rezept ist reichhaltig, cremig und sehr duftend! Es ist das ultimative Wohlfühlessen und in etwa 30 Minuten zubereitet. Korma, auch bekannt als Kurma, ist ein aromatisches indisches Soßengericht aus Joghurt, Cashewkernen, gemahlenden Nüssen, Gewürzen, Zwiebeln, Kokosnuss und einer Hauptzutat wie Fleisch oder Gemüse. Die Soße ist geschmacksintensiv, aber mild genug für Kinder und Erwachsene, um sie zu genießen. Das Gemüse Korma kann mit Reis, Roti, Poori, Paratha oder Naan serviert werden. Passend zu diesem Gemüse-Korma-Curry werden eine Vorspeise, ein Nachtisch serviert.

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

Misal Pav – Beliebtes Indisches Streetfood

Dr. Yamini Avadhut

30518

Donnerstag, 20.11.2025

18.00 - 22.00 Uhr

1 Abend

30,00 €

Schule Heroldsberg, Küche

Misal Pav ist ein kultiges Gericht aus dem Bundesstaat Maharashtra. Misal Pav ist ein lebhaftes Gericht, das aus einem würzigen Bohnencurry mit knusprigem Farsan, knackigen roten Zwiebeln und frischem Koriander zubereitet wird und mit leicht gebutterten Pav oder Brötchen serviert wird. Die kräftigen Aromen dieses pfeffrigen Gerichts werden mit einem Spritzer Zitrone akzentuiert und sorgen für eine Geschmacksexplosion bei jedem Bissen. Passend zu diesem Misal Pav werden eine Vorspeise und ein Nachtisch serviert.

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

Gefülltes Masala Auberginen Curry

Dr. Yamini Avadhut

30519

Mittwoch, 3.12.2025

18.00 - 22.00 Uhr

1 Abend

30,00 €

Grundschule Forth, Küche

Für alle Brinjal- oder Auberginen-Liebhaber gibt es hier ein traditionelles Rezept für gefüllte Auberginen, das aus dem Bundesstaat Maharashtra stammt. Dies ist ein einfaches und authentisches Familienrezept. Dieses Gericht besteht aus gefüllten Auberginen in einer Soße aus Kokosnuss, Sesamsamen, Erdnüssen, Zwiebeln, Tomaten und Gewürzen. Es ist ein veganes Gericht, das in vielen indischen Haushalten sehr beliebt ist. Und wenn Sie es einmal probiert haben, wird es auch bei Ihnen zu Hause so sein. Servieren Sie dieses leckere Auberginen Curry mit gedämpftem Basmati-Reis oder Naan. Passend zu diesem 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)

 **BIRKMANN**
Bestattungen



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

seit
1961



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



Sprachen

Chinesisch A1

Für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse – kleine Gruppe

Qin Maußner		40201
Montag, 22.9.2025	17.30 - 18.30 Uhr	
10 Abende	100,00 €	
Interimsgebäude, EG	Zi-Nr. 018	

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 Teilnehmer mit ersten Vorkenntnissen – kleine Gruppe

Qin Maußner		40202
Montag, 22.9.2025	18.40 - 19.40 Uhr	
10 Abende	100,00 €	
Interimsgebäude, EG	Zi-Nr. 018	

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 A1.2 – Teil 2

Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen

Anja Pauly		40203
Montag, 22.9.2025	9.30 - 11.30 Uhr	
14 Vormittage	93,00 €	
Interimsgebäude, 1.OG	Zi-Nr. 122	

Der Kurs ist geeignet für Teilnehmer, die bereits erste Deutschkenntnisse haben. Hier lernen Sie mehr Grammatik und Ihr Wortschatz wird größer. Wir arbeiten mit dem Kursbuch zu Niveau A1.2 weiter.

Bitte mitbringen: Hueber "Miteinander! Deutsch für Alltag und Beruf A1.2" Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version ISBN 978-3-19-501891-3

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

Ein
**kostenfreier
Rücktritt**

ist bis 7 Tage
vor Kursbeginn
möglich.



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



Sprachen

English beginner course A1 – Kleine Gruppe

Wolfram Hahn		40204
Dienstag, 23.9.2025	18.00 - 19.30 Uhr	
15 Abende	100,00 €	
Interimsgebäude, 1.OG	Zi-Nr. 121	

In aufeinander abgestimmten Schritten sollen Sie sprachlich in Form gebracht werden, um so ein solides Fundament für den weiteren Spracherwerb zu schaffen. Da der Unterricht in einer kleinen Gruppe stattfindet, können Teilnehmer individuell gefördert werden.

Bitte mitbringen: Lehrwerk: Go for it! A1 vom Hueber Verlag München ISBN 978-3-19-102938-8, Kopiergeld: 5,00 € (direkt vor Ort zu bezahlen)

Englisch für Anfänger A2

Für Teilnehmer mit ersten Vorkenntnissen

Maria Kölbl		40205
Montag, 22.9.2025	17.45 - 19.15 Uhr	
16 Abende	109,00 €	
Interimsgebäude, 1.OG	Zi-Nr. 122	

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

Englisch für Senioren A2

Susanne Weber		40206
Donnerstag, 18.9.2025	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		40207
Freitag, 19.9.2025	9.00 - 10.30 Uhr	
15 Vormittage	100,00 €	
Interimsgebäude, 1.OG	Zi-Nr. 122	

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: All materials will be sent to the participants via email on a weekly basis. This eliminates the need for additional material costs

Kurs beendet – und Sie möchten weitermachen?

Bei Interesse an einem
Zusatzkurs wenden Sie sich bitte
an Ihre Kursleitung.

Bei ausreichender Nachfrage
organisieren wir gern
Zusatztermine.

English Conversation B1/B2

Für Teilnehmer mit sehr soliden Grundkenntnissen

Maria Kölbl		40208
Mittwoch, 17.9.2025	10.00 - 11.30 Uhr	
17 Vormittage	116,00 €	
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.

English Conversation and Business B1/B2

Wolfram Hahn		40209
Montag, 22.9.2025	18.00 - 19.30 Uhr	
15 Abende	100,00 €	
Interimsgebäude, 1.OG	Zi-Nr. 121	

Brush up your English oral skills with us and learn more about how to boost your language abilities. We promote your individual language progress and help to create confidence to meet your daily challenges in English. Get engaged in inspiring conversations on topics that carry you along in your job, on holidays and in everyday life. Having real fun in improving this beautiful language is our motivation to linger on.

Bitte mitbringen: Kopiergeld 5,00 € (direkt vor Ort zu bezahlen)

Conversation and more B2

Practice makes perfect

Susanne Weber		40210
Freitag, 19.9.2025	11.00 - 12.30 Uhr	
15 Vormittage	100,00 €	
Seniorenbüro, Hauptstr. 77	Heroldsberg	

Practising, refreshing & communicating in a nice 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		40211
Donnerstag, 18.9.2025	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

NEU English Conversation class B1/B2

Ester Hadar		40212
Freitag, 19.9.2025	12.30 - 14.00 Uhr	
15 Nachmittage	100,00 €	
Interimsgebäude, 1.OG	Zi-Nr. 122	

Why not try something new?! In this new, semi-structured course, participants who are interested in talking about travel, culture, current events, hobbies and more can get together. We will learn new expressions and vocabulary and lightly touch on grammar, as needed and desired. This course is designed for people who feel comfortable communicating in English but are not yet confident speakers.

Bitte mitbringen: All materials will be sent to the participants via email on a weekly basis. This eliminates the need for additional material costs

What's up? – Conversation course (C1)

Ester Hadar		40213
Freitag, 19.9.2025	10.45 - 12.15 Uhr	
15 Vormittage	100,00 €	
Interimsgebäude, 1.OG	Zi-Nr. 122	

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. Other sources for additional vocabulary and grammar practice will also be used.

Bitte mitbringen: All materials will be sent to the participants via email on a weekly basis. This eliminates the need for additional material costs

Rebonjour Französisch A2

Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen

Rozenn Hock		40214
Donnerstag, 25.9.2025	9.00 - 10.30 Uhr	
15 Vormittage	100,00 €	
Interimsgebäude, 1.OG	Zi-Nr. 122	

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer, die bereits über Grundkenntnisse verfügen. Sie sollten in der Lage sein, einfache Sätze zu verwenden, um über ihren Alltag sowie ihren letzten Urlaub zu sprechen. Der Schwerpunkt des Kurses liegt darauf, diese bereits vorhandenen Kenntnisse weiter zu vertiefen und die Kommunikationsfähigkeiten zu verbessern. Gemeinsam werden wir alltägliche Situationen besprechen, den Wortschatz erweitern und die Grammatik festigen.

Français avec plaisir B1

Rozenn Hock		40215
Dienstag, 23.9.2025	18.00 - 19.30 Uhr	
15 Abende	100,00 €	
Interimsgebäude, 1.OG	Zi-Nr. 122	

Ce cours s'adresse aux personnes qui ont déjà des bonnes bases du français et qui souhaitent progresser. Ensemble, nous discutons de sujets du quotidien et de ce qui se passe en France. Nous utilisons des supports variés, comme des textes et des vidéos. Nous révisons aussi les règles de grammaire difficiles et faisons des jeux.

Gutscheine!

Verschenken Sie
doch mal einen
Gutschein von
der VHS.

Français, le matin – B1/B2

Rozenn Hock	40216
Donnerstag, 25.9.2025	10.30 - 12.00 Uhr
15 Vormittage	100,00 €
Interimsgebäude, 1.OG	Zi-Nr. 122

Ce cours est destiné aux personnes qui ont déjà de bonnes bases en français et souhaitent rafraîchir leurs connaissances. Nous parlons de la vie quotidienne et de l'actualité en France, en lisant des textes et en regardant des vidéos. Nous révisons aussi parfois des points de grammaire difficiles et faisons des jeux pour apprendre de façon amusante.

Conversation en soirée B2

Rozenn Hock	40217
Dienstag, 23.9.2025	19.30 - 21.00 Uhr
15 Abende	100,00 €
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 A1

Für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse

Anna Lisa Kaiser - Di Mola	40218
Dienstag, 23.9.2025	11.15 - 12.45 Uhr
12 Vormittage	84,00 €
Interimsgebäude, 1.OG	Zi-Nr. 122

In entspannter Atmosphäre lernen wir gemeinsam die Grundlagen der italienischen Sprache - von der Aussprache bis zu ersten Gesprächen im Alltag. Freuen Sie sich auf interaktive Übungen, praktische Dialoge und eine Prise "la dolce vita".

Bitte mitbringen: Kursbuch "Chiaro" A1 Nuova Edizione / Hueber-Verlag ISBN 978-3-19-295427-6

Niveau-Stufen:

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

Weitere Informationen zu den Niveau-Stufen der Sprachkurse finden Sie auf Seite 36.

NEU Italienisch am Vormittag A2

Anna Lisa Kaiser - Di Mola	40219
Dienstag, 23.9.2025	9.30 - 11.00 Uhr
12 Vormittage	84,00 €
Interimsgebäude, 1.OG	Zi-Nr. 122

Sie lieben die italienische Sprache und haben schon erste Schritte gemacht? In diesem Kurs vertiefen wir Grammatik und Wortschatz, trainieren das freie Sprechen und üben typische Alltagssituationen. Mit abwechslungsreichen Methoden und Einblicken in die italienische Kultur machen wir den nächsten Schritt auf dem Weg zur Sprachsicherheit.

Bitte mitbringen: Kursbuch "Chiaro" A2 Nuova Edizione / Hueber-Verlag ISBN 978-3-19-275449-4

NEU Italienisch B1

Caterina Chisu-Gruber	40220
Donnerstag, 18.9.2025	13.00 - 14.30 Uhr
11 Nachmittage	85,00 €
Interimsgebäude, 1.OG	Zi-Nr. 122

In questo corso facciamo non solo conversazioni relative a situazioni di tutti i giorni, ma leggiamo edizioni della letteratura italiana, ridotte e semplificate ad uso scolastico e autodidattico, nonché articoli presi da giornali o riviste. Naturalmente ripetiamo e completiamo alcune parti grammaticali importanti per una buona conversazione.

NEU Spanisch A1

Für Teilnehmer ohne Vorkenntnissen

Tierra Lagos	40221
Dienstag, 16.9.2025	9.15 - 10.45 Uhr
12 Vormittage	90,00 €
Interimsgebäude, 1.OG	Zi-Nr. 121

Aprende español desde cero!(Lerne Spanisch von Grund auf!) Dieser Kurs richtet sich an absolute Anfänger und führt Sie Schritt für Schritt in die spanische Sprache ein. Sie lernen grundlegende Vokabeln, einfache Sätze und Alltagsausdrücke, um sich in typischen Situationen verständigen zu können.

Bitte mitbringen: Kursbuch: Impresiones A1: Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version. Hueber Verlag. ISBN: 978-3193045454

Spanisch A2

Lorena Mejia Montalvo	40222
Dienstag, 23.9.2025	16.00 - 17.30 Uhr
12 Nachmittage	90,00 €
Interimsgebäude, 1.OG	Zi-Nr. 128

In diesem Kurs vertiefst du deine Grundkenntnisse und lernst neue Themen des A2-Niveaus kennen. Du übst Spanisch für alltägliche und reisebezogene Situationen - mit mehr Wortschatz, mehr Struktur und mehr Selbstvertrauen.

Bitte mitbringen: Kursbuch: Impresiones A2: Kurs- und Arbeitsbuch Hueber Verlag. ISBN: 978-3190345458, Materialkosten von 1,50 € (direkt vor Ort zu bezahlen)

HANDVERLESEN

BÜCHER • KAFFEE • SCHÖNES

MO. GESCHLOSSEN
DI.-FR. 11-18 UHR
SA. 10-14 UHR

BESTELLEN SIE IHRE LIEBLINGSBÜCHER AUCH GERNE TELEFONISCH ODER NUTZEN SIE UNSEREN "GENIALOKAL" WEBSHOP



WIR FREUEN UNS AUF IHREN BESUCH!

Buchhandlung HANDVERLESEN
Inh. Hilde Keller-Donitzky
Eckentaler Str. 12 • 90542 Eckental • ☎ 09126/2986102
✉ hallo@buecher-handverlesen.de
www.buecher-handverlesen.de

NEU **Spanisch B1**
Für Urlaub und Alltag

Lorena Mejia Montalvo	40223
Dienstag, 23.9.2025	18.00 - 19.30 Uhr
12 Abende	90,00 €
Interimsgebäude, 1.OG	Zi-Nr. 128

In diesem praxisnahen Kurs verbesserst du deine Spanischkenntnisse für typische Alltagssituationen und Reisen. Ideal für alle, die sich sicherer auf Spanisch verständigen möchten - im Restaurant, Hotel, oder Gespräch.

Bitte mitbringen: Impresiones B1: Kurs- und Arbeitsbuch Hueber Verlag. ISBN: 978-3-19-074545-6, 1,50 € Kopiergeld (direkt vor Ort zu bezahlen)

Spanisch Curso de conversación – Nivel B1

Für Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen

Tierra Lagos	40224
Donnerstag, 18.9.2025	9.15 - 10.45 Uhr
12 Vormittage	90,00 €
Interimsgebäude, 1.OG	Zi-Nr. 121

¡Aprende y practica español en un ambiente divertido! ¿Quieres mejorar tu fluidez en español y ganar confianza al hablar? En este curso dinámico y práctico, conversaremos sobre temas cotidianos, culturales y de actualidad mientras ampliamos vocabulario. Debates sobre viajes, cultura, noticias y hobbies. Juegos de rol y juegos variados. Corrección suave de errores y expresiones útiles.

Bitte mitbringen: Stift, Papier, Kopiergeld von 5,00 € (direkt vor Ort zu bezahlen)

Español para avanzados B1 – kleine Gruppe

Conversando, leyendo y practicando la gramática

Petra Buholzer Sepúlveda	40225
Mittwoch, 15.10.2025	18.30 - 20.00 Uhr
10 Abende	100,00 €
Interimsgebäude, 1.OG	Zi-Nr. 121

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte, die ihren durch Schule, Studium, Volkshochschule (min. 8 Semester) oder diverse andere Wege erlangten Wortschatz auffrischen und erweitern sowie grammatikalische Strukturen festigen wollen. Lernstufe in etwa B1. Neben der Lektüre und dem anschließenden Besprechen von ausgewählten Texten aus Medien und Literatur, werden wir uns über Zeitgeschehen, Reiseberichte und alltägliche Lebenssituationen 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"

NEU **"Ser" oder nicht "ser"...**
das ist hier die Frage – Kompaktkurs: Spanisch (A2)

Otto Schem	40226
Montag, 29.9.2025	10.00 - 11.30 Uhr
Montag, 6.10.2025	10.00 - 11.30 Uhr
Montag, 13.10.2025	10.00 - 11.30 Uhr
3 Vormittage	gebührenfrei
Interimsgebäude, 1.OG	Zi-Nr. 121

Este curso se dirige a alemanes que ya saben hablar español a partir del nivel A2 y quieren evitar los errores que suelen cometer alemanes hablando español, entre otros errores de pronunciación, palabras malentendidas, el uso equivocado de «ser»/«estar» o «ir»/«venir», «para»/«por», etc. Vamos a conocer dichos errores por ejemplos descriptivos. Dieser Kurs richtet sich an deutschsprachige Lernende, die bereits Spanischkenntnisse auf dem Niveau A2 oder höher besitzen und typische Fehler vermeiden möchten, die Deutschsprachige beim Spanischsprechen häufig machen. Im Fokus stehen unter anderem: typische Aussprachefehler, häufig verwechselte Vokabeln, der korrekte Gebrauch von «ser»/«estar» o «ir»/«venir», «para»/«por», etc. Anhand praxisnaher, anschaulicher Beispiele lernen wir diese Stolpersteine kennen und üben ihren richtigen Einsatz im Alltag. Ziel ist es, mehr Sicherheit im mündlichen und schriftlichen Ausdruck zu gewinnen und ein besseres Sprachgefühl zu entwickeln.

Bitte mitbringen: Stift, Block



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

ONLINE
+ PRÄSENZ

VHS-Fotoclub Eckental – Hybridkurs

Uwe Van Olfen

50001

Freitag, 26.9.2025

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

EDV

Grundkurs Smartphone & Tablet mit Android

Dieter Kern

50002

Dienstag, 23.9.2025

9.00 - 11.30 Uhr

Dienstag, 30.9.2025

9.00 - 11.30 Uhr

Dienstag, 7.10.2025

9.00 - 11.30 Uhr

Dienstag, 14.10.2025

9.00 - 11.30 Uhr

4 Vormittage

72,00 €

Seniorenbüro, Heroldsberg

Sie besitzen ein Smartphone oder Tablet mit Android und möchten die grundlegenden Funktionen beherrschen, dann ist dieser Kurs für Sie richtig. Dieser Kurs ist nicht für Apple iPhone geeignet und auch nicht optimal für Senioren-Smartphones (z.B. Doro). In langsamem 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, Fotografieren und Filmen, im Internet surfen, SMS, E-Mails, WhatsApp.

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



VHS
ONLINE

www.vhs-eckental.de

Foto | EDV

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

Aufbaukurs Smartphone & Tablet mit Android

Dieter Kern

50003

Dienstag, 21.10.2025

9.00 - 11.30 Uhr

Dienstag, 28.10.2025

9.00 - 11.30 Uhr

Dienstag, 11.11.2025

9.00 - 11.30 Uhr

Dienstag, 18.11.2025

9.00 - 11.30 Uhr

4 Vormittage

72,00 €

Seniorenbüro, Heroldsberg

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)

SCHREIBWAREN

Reinfeld



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



**PARKPLÄTZE DIREKT
VOR DEM HAUS!**

Nürnberger Str. 40 · 90562 Heroldsberg
Tel. 09 11-51 80 371

Mo-Do	7.00 – 12.30 Uhr & 14.00 – 18.00 Uhr
Fr	7.00 – 18.00 Uhr
Sa	7.00 – 13.00 Uhr

Sie haben Fragen?

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

Wir sind gerne
für Sie da!

Impressum

Herausgeber: Volkshochschule
90542 Eckental • Rathausplatz 1

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

Auflage: 13.700 Exemplare

Gerne informieren wir Sie über die
Möglichkeiten der Anzeigenwerbung:

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

Informationen und Hilfe

Zu Smartphone/Tablet/Laptop

Florian Prohaska		50006
Mittwoch, 1.10.2025	16.00 - 18.00 Uhr	
Donnerstag, 2.10.2025	16.00 - 18.00 Uhr	
Samstag, 4.10.2025	16.00 - 18.00 Uhr	
3 Nachmittage	42,00 €	
Altes Rathaus Brand, Fliederstr. 3, OG		



In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit Smartphone, Tablet und Laptop (vorwiegend Android und Windows). Ziel ist es, Teilnehmende in der Handhabung von WhatsApp, Foto, E-Mail, Internet und mehr zu unterstützen und bestehende Probleme und Fragen zu klären. An jedem Kurstag werden Schüler von Mittelschule und Gymnasium den Dozenten unterstützen, um nach einem etwa halbstündigen Vortrag des Dozenten auf individuelle Schwerpunkte der Teilnehmenden eingehen zu können. Voraussichtliche Vortragsthemen sind (1) Grundlagen und Apps, (2) Internet, (3) Datenschutz und Sicherheit. Eine Veranstaltung von "zusammen digital" in Kooperation mit dem Seniorenbeirat Eckental. **Bitte mitbringen: Handy, Tablet, Laptop - was immer gerade Probleme macht (jeweils mit Ladekabel), Spende für Schüler**

PC-Aufbaukurs

Mit Windows und Internet, auch am eigenen Notebook

Dieter Kern		50004
Mittwoch, 24.9.2025	9.00 - 11.30 Uhr	
Mittwoch, 1.10.2025	9.00 - 11.30 Uhr	
Mittwoch, 8.10.2025	9.00 - 11.30 Uhr	
Mittwoch, 15.10.2025	9.00 - 11.30 Uhr	
4 Vormittage	72,00 €	
Seniorenbüro, 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: sicher im Internet surfen, E-Mails versenden, empfangen und organisieren, speichern, verwalten und finden von Dateien. **Bitte mitbringen: Grundkenntnisse im Umgang mit Windows oder Besuch des PC-Grundkurses**

NEU PC-Fortgeschrittene

Mit Windows und Internet, auch am eigenen Notebook

Dieter Kern		50005
Mittwoch, 22.10.2025	9.00 - 11.30 Uhr	
Mittwoch, 29.10.2025	9.00 - 11.30 Uhr	
Mittwoch, 12.11.2025	9.00 - 11.30 Uhr	
Mittwoch, 19.11.2025	9.00 - 11.30 Uhr	
4 Vormittage	72,00 €	
Seniorenbüro, 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

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



Mit zusätzlichen Gewinnchancen:
PS-Sparen-Sonderauslosungen
 – 2x im Jahr!

Sparen, gewinnen, Träume erfüllen.

Und Gutes tun, mit dem PS-Los.
sparkasse.de/ps-sparen



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

Probleme mit Smartphone oder Computer?

Wir helfen kostenlos!



Nachbarschaftshilfe Eckental
 „Füreinander - Miteinander“ e.V.

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



Beratungstheken des Marktes Eckental

Gemeindebücherei Eckental
 Ambazac-Straße 4, jeden Freitag 15:30 - 17:00 Uhr

KreisLauf-Kaufhaus
 Forther Hauptstraße 17, jeden Mittwoch 16:00 - 17:30 Uhr

Anmeldung nicht nötig. Nicht in den Schulferien / an Feiertagen.
 Menschen mit Seh- und Höreinschränkungen bitte vorher unter Tel. 0 91 26 - 90 32 41 anmelden.



Foto: Adobe Stock / Michael Heim



Ein Projekt des
JFF
 JFF – Institut für Medienpädagogik

Gefördert durch
 Bayerisches Staatsministerium für Digitales



Hol Dir Dein cash back!



Mit S-Cashback erhalten Sie beim Einkauf mit Ihrer Sparkassen-Card (Debitkarte) bei über 85 regionalen Partnern „Geld zurück“.

Registrierung und weitere Informationen unter www.s-vorteilswelt.de/erlangen

Stand: 01/2025



**Vielfältig
wie das
VHS-Angebot:**

**Unsere
breite Auswahl
an Markenbrillen
zum besten Preis**

HOFGAARDEN

UNITED OPTICS

GERMANY

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.hofgarden-optics.de

**DEINE BRILLE.
UNSERE
AUSWAHL.**

HUGO HUGO BOSS eyewear Marc O'Pololo EYEWEAR Ray-Ban

TOMMY HILFIGER GUESS

ESPRIT EMPORIO ARMANI

OAKLEY JAGUAR HACKETT LONDON

... und viele weitere Marken!