



Volkshochschule
Eckental

Mit Außenstellen Heroldsberg & Kalchreuth

Sommer-
semester

2026





**Vielfältig
wie das
VHS-Angebot:**

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

HOFGAARDEN

**DEINE BRILLE.
UNSERE
AUSWAHL.**

HUGO
HUGO BOSS
eyewear

Marc O'Pololo
EYEWEAR

Ray-Ban

TOMMY HILFINGER

GUESS

ESPRIT

EMPORIO ARMANI

OKLEY

JAGUAR

TOM TAILOR

... und viele weitere Marken!

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.hofgaarden-optics.de

**Fachlich stark.
Menschlich nah.**

Mit rund **800 Mitarbeitenden** vor Ort für Dich da.

Bei uns inklusive:

- persönlicher Partner bei Fragen und Problemen
- Beratung auf Augenhöhe
- Kompetenz und Nähe vor Ort



**Jetzt Konto
eröffnen unter**

mehr-als-ein-konto.de

Ein Angebot der Sparkasse Erlangen Höchststadt Herzogenaurach

**mehr als ein
K[♥]NTO**



Liebe Teilnehmerinnen
und Teilnehmer,
liebe Freundinnen
und Freunde
unserer VHS,

wir freuen uns, Ihnen unser neues Kursprogramm vorstellen zu dürfen – mit spannenden neuen Angeboten und altbewährten Klassikern, die unser Semester jedes Mal aufs Neue bereichern. Wie immer möchten wir Ihnen Raum geben, Neues auszuprobieren, Bewährtes zu vertiefen und gemeinsam inspirierende Lernmomente zu erleben.

In diesem Semester liegt ein besonderer Fokus auf der Frauengesundheit, insbesondere auf den Wechseljahren als Phase des Wandels und der Stärkung. Diese Zeit des Wandels begleitet viele Frauen und verdient Aufmerksamkeit, Wissen und Angebote, die gut tun. Yoga für Frauen war bei uns schon immer sehr gefragt und regelmäßig ausgebucht. Deshalb freuen wir uns, Ihnen neue Kurse anbieten zu können. Neben einem zusätzlichen Yogakurs speziell für Frauen können Sie erstmals die sanfte und dennoch sehr wirkungsvolle Praxis „Yin Yoga für Frauen“ kennenlernen – ideal, um Körper und Seele zu entspannen und neue Energie zu sammeln. Passend dazu bietet der zertifizierte Ernährungsberater im Vortrag „Hormone als Fettkiller“ spannende Einblicke, wie Hormone unser Wohlbefinden und Gewicht beeinflussen – besonders in dieser besonderen Lebensphase. So ergänzen sich Bewegung, Entspannung und Ernährung zu einem ganzheitlichen Angebot für die Frauengesundheit. Natürlich gibt es im VHS-Programm auch wieder viele spannende Sport- und Bewegungsangebote – für alle Geschlechter.

Nach diesen Themen, die Körper und Inneres stärken, möchten wir Sie auch zu kreativen Entdeckungen einladen. Im neuen Semester wird wieder gehäkelt, geknotet, gegossen und gestaltet. Freuen Sie sich auf „Granny Squares“ – bunte Häkelquadrate mit Tradition und Trendfaktor, „Blumenampel aus Makramee“ – stilvolle Deko für Ihr Zuhause, sowie „Deko aus Gießpulver“ – einfach, modern und überraschend vielseitig.

Auch praktische Wünsche wurden gehört: Auf vielfache Nachfrage freuen wir uns besonders, Ihnen einen neuen Nähkurs anbieten zu können. Hier entstehen nicht nur schöne, sondern auch alltagstaugliche Stücke unter fachkundiger Anleitung.

Abgerundet wird das Programm durch einen Schachkurs für Erwachsene. Schach fördert Konzentration und geistige Beweglichkeit und bietet zugleich Freude am gemeinsamen Lernen – ganz unabhängig von Vorkenntnissen. Dies sind nur einige der Highlights des Sommersemesters – es gibt noch so viel mehr zu entdecken! Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Stöbern, Entdecken und Mitmachen – und ein Semester voller Inspiration, Wohlbefinden und kreativer Momente.

Herzliche Grüße,



Ilse Dölle

Ilse Dölle
Erste Bürgermeisterin

E. Grimm

Ekaterina Grimm
Leiterin der
Volkshochschule



vhs

**Volkshochschule
Eckental**

Mit Außenstellen
Heroldsberg & Kalchreuth



Inhaltsverzeichnis

Grußwort	3
Wichtiges und allgemeine Informationen	4-5
Online-Kurse: Wie funktioniert's?	6
Anmeldeformular zum Heraustrennen	7-8
Wöchentliche Kurse	10



Gesellschaft

Recht, Garten, Selbstverteidigung	11
Reisebericht, Schach, Segelfliegen	12
Seminare für Vereinsmitglieder	12



Kultur

Musik, Gesang, Schreibwerkstatt	13
Malen, Zeichnen, Gestalten	14
Häkeln, Nähen, Modellbahn	15



Gesundheit

Frauen-Fitness, Mama & Baby	16
-----------------------------------	----

YOGA / QIGONG

Yoga, Luna Yoga, Yoga für Senioren	17
Klangyoga, Meditation, QiGong	18-19

ENTSPANNUNG / MEDITATION

Atmung, Meditation, (Klang-) Entspannung	20
------------------------------------------------	----

PILATES / FITNESS / GYMNASTIK

Pilates, Funktionsgymnastik	21-22
-----------------------------------	-------

WANDERN / WALKING

Wandern, Walking, Waldbaden	23
-----------------------------------	----

ERKRANKUNG / PRÄVENTION

Osteoporosegymnastik, Handakupressur	24
--------------------------------------------	----

TANZ

Tanz aus aller Welt	25-26
---------------------------	-------

ERNÄHRUNG

Kräuterführung, Küche aus aller Welt	27-29
--------------------------------------------	-------



Sprachen

Chinesisch, Deutsch, Englisch	30-31
Französisch, Italienisch, Spanisch	32-33



Fotografie | EDV

Fotografie, EDV	34
-----------------------	----



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

§ 5 Bescheinigungen, Zeugnisse, Prüfungen, Nebenkosten

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



Veranstaltungsorte

Altes Rathaus Brand (OG)
Fliederstr. 3 · Brand

Bücherei Eckental

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

Georg Hänfling Halle

Pfarrgarten 1 · Eschenau (Halle + UG)

Grundschule Brand

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

Grundschule Eckenhaide

Heidestr. 11 · Eckenhaide
(Außengelände + Turnhalle + Kraftraum + Werkraum)

Grundschule Eschenau

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

Grundschule Forth

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

Grundschule Heroldsberg

Schustergasse 5 · Heroldsberg (Küche + Werkraum)

Gründlachhalle Heroldsberg

Schustergasse 5 · Heroldsberg (Nebenraum)

Interimsgebäude Eschenau

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

Mittelschule Eckental

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

Nordic Walking-Park Heroldsberg

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

Haus der Vereine

Zum Bären 4 · Heroldsberg

Sportheim ASV Forth

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

Sportheim FC Bög

Ohmstr. 30 · Eckental

Bürgersaal Heroldsberg

Hauptstraße 104 · Heroldsberg

Vereinsraum Großgeschaidt

Großgeschaidt 37 · Großgeschaidt

Kurs-Kennzeichnungen:



Diese Kurse sind NEU im Programmheft



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



Diese Angebote sind für Senioren besonders interessant.



An diesen Kursen können Sie sowohl online als auch in Präsenz teilnehmen.



Kontakt

VHS-Telefone

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

E-Mail

vhs@eckental.de

Homepage

www.vhs-eckental.de

Öffnungszeiten der VHS

Montag-Freitag 8.00-12.00 Uhr
 Dienstag zusätzlich 14.00-18.00 Uhr
 und nach Vereinbarung.

In den bayerischen Schulferien
ist die VHS geschlossen!

Ein kostenfreier Rücktritt

ist bis 7 Tage
vor Kursbeginn
möglich.



Volkshochschule
Eckental

Mit Außenstellen
Heroldsberg & Kalchreuth



EFQM[®]
QUALIFIED BY
EFQM 2023

Zertifiziert und
Ausgezeichnet
für hohe Qualität.



Anmeldung

und wichtige Informationen

- Anmeldestart: Mittwoch, 4.2.2026
- Anmeldungen schriftlich (per Anmeldeformular) oder online unter www.vhs-eckental.de
- Die Anmeldungen werden ab Anmeldestart (4.2.2026) in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt.
- **Sie erhalten KEINE Anmeldebestätigung. Mit Abgabe/Absenden Ihres Anmeldeformulars sind Sie verbindlich angemeldet!**
- Telefonische Anmeldungen sind nur möglich, wenn Sie für das laufende Semester bereits ein Anmeldeformular eingereicht haben (Nachmeldung).
- Voranmeldungen können nicht berücksichtigt werden!
- Bitte füllen Sie für jede Person ein eigenes Anmeldeformular aus (finden Sie im Programmheft). Weitere Anmeldeformulare erhalten Sie im Rathaus oder auf unserer Homepage.
- Fällt die Veranstaltung aus oder konnte Ihre Anmeldung wegen Überschreiten der Höchstteilnehmerzahl nicht mehr berücksichtigt werden, werden Sie (eventuell kurzfristig) von uns verständigt.
- Die Kursgebühren werden von Ihrem Konto im Lastschriftverfahren eingezogen. Dies kann auch zu einem Zeitpunkt nach dem Kursbeginn sein.



Kalender

Sommersemester 2026

März 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					

April 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			

Mai 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

Juni 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					

Juli 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		

August 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						

Unterrichtsfreie Tage

30.03.26-10.04.26: Osterferien, 01.05.26: Tag der Arbeit, 14.05.26: Christi Himmelfahrt,
26.05.26-05.06.26: Pfingstferien, 03.08.26-14.09.26: Sommerferien

ONLINE



Online-Kurse: Wie funktioniert's?

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

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

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

via Zoom

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

» Keine Anmeldung erforderlich!

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

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

via vhs.cloud

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

» Anmeldung vhs.cloud:

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



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



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

» 1. Kurstag vhs.cloud:

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

Video-Hilfe



5. Geben Sie hier den Kurscode ein



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

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

Anleitung
Anmeldung





GEMEINDE BÜCHEREI ECKENTAL

Öffnungszeiten

Dienstag	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: eckental.buecherei.blog

- 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, Hörbücher und Zeitschriften in deutscher und englischer Sprache
- **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

• Vorlesepaß

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

• Der kreative Freitag

Freitags wird es bunt! **Jeden Freitag von 15.30 bis 17.00 Uhr** gibt es ein neues Angebot zum Ausprobieren, Basteln, Experimentieren, Spielen und Entdecken für Kinder ab fünf Jahren. Das Programm wird auf der Homepage veröffentlicht. Die Teilnahme ist kostenlos, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

• Eckentaler Autorenlesung

Bereits seit vielen Jahren findet in der Gemeindebücherei Eckental die Aktion „Fünf Generationen lesen eigene Werke“ statt. Wer Spaß am Schreiben hat und seine Geschichten oder Gedichte einmal selbst öffentlich vortragen möchte, kann dies bei der Eckentaler Autorenlesung in der Gemeindebücherei tun. Es können nur Texte berücksichtigt werden, die laut vorgelesen nicht länger als sieben bis acht Minuten lang sind – bitte vorher testen! Die Texte bitte bis zum 14. März in der Bücherei oder bei einer der Kontaktpersonen abgeben. Wer nur zuhören möchte, muss sich nicht vorher anmelden. Termin: **20. März, 19 - 21 Uhr**

• Lesezeichen

Langjährige Leserinnen und Leser der Bücherei stellen die Neuanschaffungen der letzten Monate in lockerer Atmosphäre vor. Die vorgestellten Bücher können im Anschluss ausgeliehen oder vorgemerkt werden. Termin: **21. Mai, 19 - 21 Uhr**, Keine Anmeldung nötig

• Hurra, mein Papa liest (vor)!

Alle begeisterten (Vor-)Lese-Papas sind zum zünftigen Weißwurstfrühstück mit dem Nachwuchs eingeladen. Solange der Vorrat reicht, gibt es Brezen, Weißwürste, alkoholfreies Bier und Apfelschorle für alle Männer, die mit Kindern in die Bücherei kommen. In der Gemeindebücherei können sich (vor-)lesewillige Väter mit passendem Lesestoff versorgen, ein Büchertisch mit Vorlese-Tipps steht bereit. Eingeladen sind alle Familien, auch ohne Büchereiausweis. Termin: **16. Mai, 10-14 Uhr**, keine Anmeldung erforderlich

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/

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

Follow us

JUGENDBÜRO-TERMINE AB FEBRUAR 2026

13.02. ZEUGNIS-AKTION IM GLEIS 3 (AB 12 J.)

06.03. NEON-PARTY IM POSTCLUB

13.03. VALENTINS-PARTY IM POSTCLUB

27.03. FLECK MEETS POST

12.04. KINDERTHEATER IM GLEIS 3 (AB 4 JAHREN)

03.05. FAMILIENSTÜTZPUNKTFEST GEIS 3

08.05. GRILLEN & CHILLEN AM SKATEPARK (AB 12 J.)

15.05. JUGENDKULTURFESTIVAL AM GLEIS 3

20.05. LAUFRAD-PARCOURS IM SOCCERKÄFIG

**05.07. JUGEND-AREA UND KINDERPROGRAMM
BEIM SOMMERFESTIVAL IM PARK**

01.07. ANMELDESTART SOMMERFERIENPROGRAMM

**INFOS:
ECKENTAL.DE/JUGENDBURO**



Wöchentliche Kurse

Montag

Tageszeit	Titel	Termine...	Kurs-Nr.
Vormittag	Deutsch A2.1 - Teil 1	15 x	40203
	Yoga für Senioren	18 x	30019
	"Ser" oder nicht "ser"	6 x	42203
	Selbstverteidigung am Vormittag	10 x	10005
Nachmittag	Espanol: Taller de conversación B1 - B2	12 x	42206
	Yoga für Senioren	18 x	30020
Abend	Gitarre – Erw. & Jgdl. ab 16 J. – 4. Semester	14 x	20002
	Chinesisch A1 – kleine Gruppe	10 x	40201
	Ganzheitliches Muskeltraining	16 x	30045
	Gitarre – Erw. & Jgdl. ab 16 J. – 3. Semester	14 x	20003
	Fit mit Linedance – Absolute Beginner	17 x	30070
	Englisch für Anfänger A2	16 x	40603
	Ganzheitliches Beckenbodentraining	5 x	30004
	Chinesisch A2 – kleine Gruppe	10 x	40202
	Yoga mit QiGong Elementen online	15 x	30023
	English Conversation and Business B1/B2	15 x	40606
	Konditionstraining/Gymnastik/Powerfitness	16 x	30057
	Schultern, Nacken und Kiefer lockern	4 x	30030
	Schultern, Nacken und Kiefer lockern	4 x	30031
	Yoga für Frauen – Fortgeschrittene	10 x	30008
	Fit mit Linedance – Beginner/Improver	17 x	30071
	Ganzheitliches Muskeltraining	16 x	30046
	Orientalischer Tanz – für Fortgeschrittene	12 x	30075
	Fit mit Linedance – Improver/Intermediate	17 x	30072

Dienstag

Tageszeit	Titel	Termine...	Kurs-Nr.
Vormittag	Spanisch A1.2	12 x	42201
	Power Body – Funktionsgymnastik	15 x	30051
	Italienisch A1	14 x	40901
	Aktiv und Vital – Funktionsgymnastik	10 x	30056
Nachmittag	Osteoporosegymnastik	17 x	30066
	Bleib fit – mach mit	16 x	30050
Abend	Spanisch A2 Auffrischkurs	12 x	42202
	Yoga für erste Fortgeschrittene	17 x	30014
	Hatha-Yoga fließend, dynamisch	14 x	30016
	Funktionelle Schongymnastik	16 x	30054
	Français avec plaisir B1	13 x	40802
	English A1.2 – Go for it!	15 x	40601
	BodyFit 2.0	15 x	30047
	Yoga für Frauen – Kraft & Balance für den Alltag	9 x	30009
	Funktionelle Schongymnastik	16 x	30055
	Yoga – ein Weg der Selbsterziehung	18 x	30015
	Conversation en soirée B2	13 x	40804
	BodyFit 2.0	15 x	30048

Mittwoch

Tageszeit	Titel	Termine...	Kurs-Nr.
Vormittag	QiGong: Die 18 Harmonischen Bewegungen	12 x	30024
	Babymassage nach Frédéric Leboyer	6 x	30001
	Babymassage nach Frédéric Leboyer	6 x	30002
	Ikebana – japanische Blumensteckkunst	6 x	20017
	English Conversation B1/B2	17 x	40605
	QiGong: Die 18 Harmonischen Bewegungen	12 x	30025
Abend	Flamenco	10 x	30081
	HIIT (High Intensity Interval Training) – 45 min.	14 x	30043
	Body Move Orientalisch	10 x	30077
	"Ser" oder nicht "ser"	6 x	42204
	HIIT (High Intensity Interval Training) – 60 min.	14 x	30044
	QiGong: Die 18 Harmonischen Bewegungen	12 x	30026
	"Endlich fertig" – Nähprojekte	8 x	20015
	Luna Yoga für Frauen (Fortgeschr.) – Hybrid	10 x	30010
	Body Move – 60 Minuten für mich!	10 x	30042
	Blasorchester Eckentaler Holz & Blech	18 x	20001

Donnerstag

Tageszeit	Titel	Termine...	Kurs-Nr.
Vormittag	Rebonjour Französisch A2	13 x	40801
	Bodytraining – Funktionsgymnastik	14 x	30052
	Spanisch Curso de conversación – Nivel B1	12 x	42205
	Refresher course B2	15 x	40608
	Italienisch am Vormittag A2	11 x	40903
	Gesundheitswandern "Let's go!"	5 x	30061
	Français, le matin – B1/B2	13 x	40803
	Englisch für Senioren – A2	15 x	40602
	Schach für Anfänger & Fortgeschrittene	10 x	10009
Nachmittag	Italienisch B1	11 x	40904
	Italienisch A1.2	11 x	40902
Abend	Hatha-Yoga mit Josefine	9 x	30017
	QiGong	10 x	30027
	Pilates (Hybridkurs)	14 x	30040
	Schreibwerkstatt	5 x	20006
	Freies Aquarell	7 x	20007
	Yoga für Frauen – Anfängerinnen	10 x	30007
	Yoga mit QiGong Elementen	12 x	30022
	BodyFit 2.0	15 x	30049
	Volkstänze aus aller Welt für Jung und Alt	13 x	30078
	TaiJi-QiGong Shibashi	10 x	30029

Freitag

Tageszeit	Titel	Termine...	Kurs-Nr.
Vormittag	Mama-Fitness mit Baby (Hybridkurs)	12 x	30003
	English in Use B1	15 x	40604
	What's up? - Conversation course (C1)	15 x	40609
	Conversation and more B2	15 x	40607
Nachmittag	Orientalischer Tanz – für Fortgeschrittene	12 x	30076
	Modellbahn-Bastel-Gruppe	12 x	20016
Abend	Line Dance – leicht gemacht! (Vorkenntnisse)	15 x	30073
	Standard/Lateintanz für Fortgeschrittene	10 x	30080
	Fit & Aktiv	14 x	30041
	AROHA und AROHA Short-Sticks	10 x	30058
	Line Dance - leicht gemacht!	15 x	30074
	Funktionelles Muskeltraining	16 x	30053
	Grundkurs Standard/Lateintanz für Anfänger	10 x	30079
	AROHA und AROHA Short-Sticks	10 x	30059
	VHS-Fotoclub Eckental – Hybridkurs	10 x	50001

Samstag

Tageszeit	Titel	Termine...	Kurs-Nr.
Vormittag	Schulter und Nacken Yoga	8 x	30021
	Circle Singing – Jeder kann singen!	9 x	20004
	Circle Singing goes Choir	9 x	20005

Sonntag

Tageszeit	Titel	Termine...	Kurs-Nr.
Vormittag	Hatha-Yoga zum Entspannen	10 x	30012
	Hatha-Yoga am Sonntag	9 x	30013

**Ausführliche
und aktuelle
Informationen zu
den Kursen**

finden Sie unter
www.vhs-eckental.de



Gesellschaft

Testament

Karin Koepe		10001
Dienstag, 14.4.2026	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 Koepe		10002
Dienstag, 28.4.2026	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

Obstbaumschnitt

Martina Fiegl		10003
Donnerstag, 26.3.2026	18.30 - 20.45 Uhr	
1 Abend	12,00 €	
Interimsgebäude, 1.OG	Zi-Nr. 122	

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

Bitte mitbringen: Stift, Notizblock

WIEDER
DA

Gesunder Rasen

Rasenberatung, Rasenregeneration & Rasenneuanlage

Martina Fiegl		10004
Donnerstag, 16.4.2026	18.30 - 20.45 Uhr	
1 Abend	12,00 €	
Interimsgebäude, 1.OG	Zi-Nr. 122	

Wie bekomme ich einen gesunden Rasen ohne Unkraut und Moos? Wann ist der richtige Zeitpunkt für den ersten Schnitt? Was sind die geeigneten Pflegemaßnahmen? Diese Fragen und weitere Themen wie Rasenkrankheiten oder wie Sie Ihren Rasen gesund halten, beantwortet für Sie Gärtnermeisterin Martina Fiegl in einem theoretischen Seminar. An diesem Abend bekommen Sie das nötige Wissen, Tipps und Tricks mit an die Hand, um für die Neuanlage, Pflege und Regeneration Ihrer Rasenflächen gut vorbereitet zu sein.

Bitte mitbringen: Stift, Notizblock



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

Seminare
und Workshops zu

Stressbewältigung & -prävention

finden Sie im Bereich
Gesundheit.

Selbstverteidigung am Vormittag

Roland Nettelmann		10005
Montag, 2.3.2026	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. (In den letzten 3 Jahren um fast 10%; Quelle: PKS) 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, um 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, um schwimmen zu lernen!

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

Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen

Ab 12 Jahren

Roland Nettelmann		10006
Samstag, 18.4.2026	14.00 - 18.00 Uhr	
Sonntag, 19.4.2026	9.00 - 12.00 Uhr	
2 Tage	27,00 €	
Georg-Hänfling-Halle, Dojo		

Roland Nettelmann		10007
Samstag, 16.5.2026	14.00 - 18.00 Uhr	
Sonntag, 17.5.2026	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**

Chinas Puls: Nah dran an Land und Leuten

Ein Reisebericht von Heike Hahn

Heike Hahn	10008
Donnerstag, 16.4.2026	18.30 - 20.00 Uhr
1 Abend	gebührenfrei
Interimsgebäude, 1.OG	Zi-Nr. 121

Die Shenzhen begeisterte Fotokünstlerin Heike Hahn teilt in ihrem Bilder-Vortrag ihre Erfahrungen und Erlebnisse von ihren Reisen nach China im Jahr 2025. Erstmals besuchte sie 2013 die Millionenstadt Shenzhen im Rahmen eines Künstleraustausches und entdeckte dabei ihre Begeisterung für die Megacity am Perflusdelta und die Liebe zur chinesischen Kultur und Mentalität. Dieses Mal berichtet sie unter anderem von ihren Aufenthalten in den Städten Peking, Xiamen, Shanghai, Shenzhen und Wuxi. Dabei teilt sie Einblicke in ihren Alltag mit chinesischen Freunden und ihrer chinesischen Familie. Ihr Vortrag ermöglicht einen neuen und ungewöhnlichen Blick auf das Reich der Mitte.

NEU Schach

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Harald Braungardt	10009
Donnerstag, 12.3.2026	11.30 - 13.00 Uhr
10 Vormittage	70,00 €
Interimsgebäude 1.OG	Zi-Nr. 121

Schach spielen wie Tunierepieler. Wir lernen Grundlagen der Eröffnung, Mittel- und Endspieltaktik, einfache Mattkombinationen. Bekannt sein sollte Figurenaufstellung, - zug und -schlagfolge. Je besser man spielt, desto faszinierender ist das "königliche Spiel".

WIEDER
DA

Segelfliegen

Flugsport hautnah erleben

Jonathan Decker	10010
Mittwoch, 24.6.2026	20.00 - 21.30 Uhr (Infoabend)
Mittwoch, 1.7.2026	20.00 - 21.30 Uhr (Theorie)
Interimsgebäude	Zi-Nr. 121
Freitag, 3.7.2026	18.30 - 21.00 Uhr
Samstag, 4.7.2026	9.00 - 18.00 Uhr
Flugplatz	Lauf-Lillinghof
4 Tage	13,50 €

Die VHS Eckental und der Segelflug Club Lauf e.V. laden Sie ein im Segelflugzeug die Welt einmal aus der Vogelperspektive zu erleben. Erfahrene Fluglehrer vermitteln Ihnen die theoretischen und praktischen Grundkenntnisse des motorlosen Fluges. Sie erhalten einen Einblick in die Sportfliegerei mit ihren vielseitigen Möglichkeiten und können dabei das Vereinsleben in einem aktiven Fliegerclub live miterleben. An zwei Abenden, im Klassenzimmer und am Fluggelände, vermitteln wir Ihnen Aufbau, Funktion, Instrumente und Bedienung eines Segelflugzeugs. Wir zeigen die Perspektiven des Flugsports auf und den Einstieg in ein fantastisches Hobby. Bei einer Sitzprobe werden als Trockenübung die erworbenen theoretischen Kenntnisse in die Praxis umgesetzt. Der Grundkurs endet mit zwei Segelflügen die Sie, gemeinsam mit einem Fluglehrer, vom Pilotensitz aus durchführen. Wer Näheres über dieses Kursangebot erfahren möchte, ist zu einem Informationsabend am Mittwoch, den 24. Juni um 20:00 Uhr in den Räumen der VHS Eckental herzlich eingeladen. Auch bereits fest Entschlossene sollten am Informationsabend teilnehmen. Anmeldegebühr für den Grundkurs inkl. 2 Schulflüge 105,- Euro (wird bar beim Infoabend bezahlt), Kursgebühr von 13,50 € (wird von der VHS eingezogen).

Bitte mitbringen: Bitte zum Infoabend die Anmeldegebühr 105,00 € in bar für Grundkurs inkl. 2 Schulflüge, Schreibmaterial

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

Kassier/Schatzmeisterin... und jetzt?!

Christoph Sperl, Netxp GmbH	10011
Donnerstag, 19.3.2026	17.30 - 20.00 Uhr
1 Abend	gebührenfrei
Online	

Anmeldung bis 10.3.2026 unter www.vhs-eckental.de

Der Kassier oder die Schatzmeisterin gehört in jedem Verein zum engen Vorstand. Diese Person verwaltet das Vereinsvermögen, tätigt den Zahlungsverkehr und erstellt den finanziellen Jahresbericht des Vereins. Darüber hinaus gilt es, eine Vielzahl von Fallstricken zu beachten, die für die finanzielle Zukunft des Vereins entscheidend sind. Christoph Sperl erläutert die Aufgaben dieser wichtigen Funktion und hilft Ihnen, sich im neuen Amt besser zurechtzufinden. Er geht dabei auf die Grundlagen der Vereinsbuchhaltung, das Führen von Kassen und Konten, die Besteuerung und viele weitere Themen ein.

ONLINE

Seminar: Digital verein(t)

Homepage: sicher gestalten, organisieren und pflegen

Projekt "digital verein(t)"	10012
Dienstag, 17.3.2026	17.30 - 19.30 Uhr
1 Abend	gebührenfrei
Online	

Anmeldung bis 6.3.2026 unter www.vhs-eckental.de.

Im Workshop lernen Sie, wie Sie eine Vereinswebseite sinnvoll planen, gestalten und rechtssicher pflegen. Anhand praxisnaher Beispiele lernen Sie, welche Inhalte wichtig sind, wie Impressum, Datenschutzerklärung und Cookie-Banner korrekt umgesetzt werden und wie Ihre Seite besser in Suchmaschinen gefunden wird - für eine professionelle Online-Präsenz Ihres Vereins.

Sie haben Fragen?

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

Wir sind gerne
für Sie da!

Veranstaltungen
der Bildungsreihe

„Ehrenamt qualifizieren“

in Kooperation mit dem
Ehrenamtsbüro des Landratsamtes
Erlangen-Höchstadt.

LANDKREIS
ERLANGEN-HÖCHSTADT





Kultur

Blasorchester Eckentaler Holz & Blech

Elena Balon	20001
Mittwoch, 4.3.2026	19.30 - 21.00 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

4. Semester

Vinnie Müller	20002
Montag, 2.3.2026	16.30 - 17.30 Uhr
14 Abende	112,00 €
Altes Rathaus Brand, OG	

3. Semester

Vinnie Müller	20003
Montag, 2.3.2026	17.30 - 18.30 Uhr
14 Abende	112,00 €
Altes Rathaus Brand, OG	

In diesem Fortsetzungskurs für Gitarre wird 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, 14.3.2026	10.00 - 11.30 Uhr
9 Vormittage 14-täg.	58,00 €
Interimsgebäude, 1. OG	Zi-Nr. 129

In der Gruppe singen, aber wie? "Ich kann doch gar nicht singen!" Im Circle wird die Stimme sehr variabel eingesetzt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die 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 Tonherzeugung? Dieser Kurs eignet sich aufgrund der stimmbildnerischen Anteile, auch zum Einstieg in den Kurs "Circle Singing goes Choir".

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Getränk



**VHS
ONLINE**

www.vhs-eckental.de

Kultur

Circle Singing goes Choir

Melanie Laile-Goodheart	20005
Samstag, 14.3.2026	12.00 - 13.30 Uhr
9 Nachmittage 14-täg.	58,00 €
Interimsgebäude 1. OG	Zi-Nr. 129

14-tägiger Popchor. Die Freude am gemeinsamen Singen steht im Vordergrund. Bei gutem Wetter im Freien (wird angekündigt). Nach ein paar Atem- und Stimmbildungsübungen wird gesungen was Spaß macht. Jeder wie er kann und mag. Deutsche und englische Lieder, Canons, Improvisationen. Frei und ohne Noten.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Getränk

Schreibwerkstatt

Schreiben und vom Leben erzählen

Hanne Mausfeld / Ulrich Haas	20006
Donnerstag, 12.3.2026	18.00 - 20.30 Uhr
Donnerstag, 16.4.2026	18.00 - 20.30 Uhr
Donnerstag, 7.5.2026	18.00 - 20.30 Uhr
Donnerstag, 18.6.2026	18.00 - 20.30 Uhr
Donnerstag, 16.7.2026	18.00 - 20.30 Uhr
5 Abende (mtl.)	gebührenfrei
Bücherei	

"Farben des Glücks". 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. 12. März 2026: "Als ich einmal Glück hatte - Erlebnisse der Kindheit" leuchtend warmes Gelb kann uns außerdem zu Geschichten inspirieren; 16. April 2026: "Glücklich verliebt" und: die Farbe Rot hat viele Schattierungen; 7. Mai 2026: "Waldbaden oder Gartenglück oder ... Grün ist auch die Farbe der Hoffnung); 18. Juni 2026: "Glück ist es einen Freund zu haben"... unsere Welt ist bunt; 16. Juli 2026: "Im Glück leben ... Fantasie hat keine Grenzen"... oder wenn ich mich mit einem Buch verkrieche ... schenkt mir die Farbe Blau Ruhe.

Bitte mitbringen: Stift, Notizblock

**Sie
erhalten keine
Anmelde-
bestätigung!**

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

Ein
**kostenfreier
Rücktritt**

ist bis 7 Tage
vor Kursbeginn
möglich.

Freies Aquarell

Jede Woche ein traumhafter Ausflug

Daniela Wettlauffer	20007
Donnerstag, 5.3.2026	18.00 - 20.30 Uhr
7 Abende	88,00 €
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*innen 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	20008
Sonntag, 19.4.2026	10.00 - 17.00 Uhr
1 Tag	35,00 €
Interimsgebäude EG	Zi-Nr. 018

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

NEU Kreativ Workshop "Frühling trifft Ostern"

Petra Schönhöfer	20009
Sonntag, 15.3.2026	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 Frühlings- und Osterzeit gestalten wir Grußkarten, Geschenkanhänger, kleine Geschenke uvm. Es wird eine Me-time für dich - gönne dir diese Auszeit. Ich freue mich auf eine kreative Zeit mit euch!

Bitte mitbringen: Wasserfarben (oder Aquarellfarben), Spitzhaarpinsel: Größe 10, 8 oder/und 6, 2), Wassergefäß, Schere, Bleistift, Materialkosten von 9,00 € (direkt vor Ort zu bezahlen)

VHS-Gutschein als Geschenk!

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

Silberringe "de Luxe"

Luxuriöse Silberringe mit und ohne Stein

Renate Brandel-Motzel	20010
Montag, 23.3.2026	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 Strukturflächen 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. 45,00 € bis ca. 80,00 € pro Ring (direkt vor Ort zu bezahlen)

Wickelringe und Spielringe aus Silber

Trendy Silberringe ohne Stein, aus Sterlingsilber

Renate Brandel-Motzel	20011
Montag, 27.4.2026	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 39,00 € bis 87,00 €, Spielringe ab 78,00 € (direkt vor Ort zu bezahlen)

Freundschafts-, Stapel- und Wickelringe

Trendy Silberringe für Sie und Ihn

Renate Brandel-Motzel	20012
Montag, 29.6.2026	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 Hammerschlag-Oberflächenstruktur versehen werden.

Bitte mitbringen: Materialkosten: Freundschaftsringe 18,00 € bis 90,00 €, Wickelringe: 39,00 € bis 87,00 €, Stapelringe 18,00 € bis 48,00 € (direkt vor Ort zu bezahlen)

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

NEU Granny-Squares

Tierra Lagos	20013
Sonntag, 19.4.2026	10.00 - 13.00 Uhr
1 Vormittag	20,00 €
Interimsgebäude 1.OG	Zi-Nr. 121

Granny-Squares sind wieder voll im Trend und bieten unendliche kreative Möglichkeiten! In diesem Workshop lernen Sie die Grundlagen des Häkelns: Von der richtigen Nadelhaltung bis hin zu Techniken wie dem Luftmaschenanschlag, festen Maschen und Stäbchen - hier erfahren Sie alles, was Sie für Ihre ersten Häkelprojekte benötigen. Im Workshop häkeln wir die beliebten Granny-Squares - kleine, vielseitige Quadrate, die sich zu Decken, Kissenbezügen und vielem mehr zusammensetzen lassen. Sie lernen dabei nicht nur die Technik, sondern auch, wie Sie Häkelanleitungen lesen und selbständig kreative Werke anfertigen können.

Bitte mitbringen: Schere, Materialkosten von 10,00 € bis 15,00 € (direkt vor Ort zu bezahlen)

NEU Blumenampel aus Makramee

Für Anfänger

Tierra Lagos	20014
Samstag, 28.3.2026	10.00 - 13.00 Uhr
1 Vormittag	20,00 €
Interimsgebäude EG	Zi-Nr. 018

Lassen Sie den Alltagsstress hinter sich und tauchen Sie ein in die kreative Welt des Makramees! In diesem Workshop gestalten Sie Ihre eigene Blumenampel - perfekt, um Pflanzen stilvoll in Szene zu setzen. Experimentieren Sie mit verschiedenen Farben und Perlen und gestalten Sie Ihr Werk ganz nach Ihrem Geschmack - ob farbenfroh und verspielt oder schlicht und elegant. Im Mittelpunkt stehen Freude am Gestalten, Entspannung und das Erlernen einer neuen Handarbeitstechnik.

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

NEU Nähkurs "Endlich fertig"

Angefangene und neue Nähprojekte vollenden

Sandra Zeller	20015
Mittwoch, 10.6.2026	18.30 - 21.30 Uhr
8 Abende	90,00 €
Interimsgebäude EG	Zi-Nr. 018

Ihre Nähprojekte liegen seit Monaten oder Jahren unvollendet? Holen Sie sie jetzt aus der Schublade und bringen Sie sie Schritt für Schritt zum Abschluß! Unter Anleitung fertigen Sie Ihre eigenen Werke in entspannter Atmosphäre und erleben die Freude, Ihre Ideen endlich Realität werden zu lassen. Perfekt für alle die Projekte fertigstellen oder auch beginnen wollen. Auch Teilnehmer ohne Vorkenntnisse sind herzlich willkommen!

Bitte mitbringen: eigene Nähmaschine, Verlängerungskabel

Modellbahn-Bastel-Gruppe

Werner Korbacher	20016
Freitag, 6.3.2026	16.00 - 18.00 Uhr
12 Nachmittage	35,00 €
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 Werkzeultasche mit typischem Heimwerker-Werkzeug

Ikebana – japanische Blumensteckkunst

Brigitte Felzmann	20017
Mittwoch, 18.3.2026	9.00 - 11.00 Uhr
Mittwoch, 15.4.2026	9.00 - 11.00 Uhr
Mittwoch, 29.4.2026	9.00 - 11.00 Uhr
Mittwoch, 13.5.2026	9.00 - 11.00 Uhr
Mittwoch, 10.6.2026	9.00 - 11.00 Uhr
Mittwoch, 24.6.2026	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 Frühlings und Sommers durch kreative Arrangements zum Ausdruck gebracht.

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

NEU Gieß dich glücklich

Deko aus Gießpulver herstellen und verzieren

Dorothee Siller	20018
Freitag, 6.3.2026	19.00 - 21.30 Uhr
2 Abende	25,00 €
Interimsgebäude 1.OG	Zi-Nr. 122

Ob schlichte Eleganz oder verspielte Formen - mit Gießpulver lassen sich wunderschöne Deko-Objekte ganz einfach selbst herstellen! In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie das Material richtig anmischen, gießen und nach dem Aushärten kreativ verzieren. Ob Kerzenhalter, Anhänger oder kleine Figuren - Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Sie erhalten viele Tipps zur Gestaltung und Farbveredelung, sodass am Ende individuelle Lieblingsstücke entstehen, die sich auch wunderbar verschenken lassen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Kleidung, die dreckig werden darf, leeres Marmeladenglas, Schere, Bleistift, Notizblock, Materialkosten von 15,00 € (direkt vor Ort zu bezahlen), optional: Einweghandschuhe, 2 leere große Joghurtbecher



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



Gesundheit

MAMA & BABY- FRAUENGESUNDHEIT

Babymassage nach Frédérick Leboyer

Ab 6. Woche bis 6. Monat

Katharina Ertel	30001
Mittwoch, 15.4.2026	9.00 - 10.30 Uhr
6 Vormittage	53,00 €
Interimsgebäude, 1.OG	Zi-Nr. 123

Katharina Ertel	30002
Mittwoch, 10.6.2026	9.00 - 10.30 Uhr
6 Vormittage	53,00 €
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. Im Anschluss an die Massage können Sie und Ihr Kind zur Ruhe kommen und sich gemeinsam mit den anderen KursteilnehmerInnen austauschen.

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

ONLINE
+ PRÄSENZ

Mama-Fitness mit Baby

Simone Sörgel	30003
Freitag, 6.3.2026	9.00 - 9.45 Uhr
12 Vormittage	40,00 €
Interimsgebäude, 1.OG	Zi-Nr. 123 / online via Zoom

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

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

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



VHS
ONLINE

www.vhs-eckental.de

Ein
**kostenfreier
Rücktritt**

ist bis 7 Tage
vor Kursbeginn
möglich.

Ganzheitliches Beckenbodentraining

Ursula Klein	30004
Montag, 16.3.2026	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 in ihren Alltag einbinden 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. Jeder Kursabend hat neben verschiedenen Trainingsübungen einen Themenschwerpunkt wie Anatomie und Funktion des Beckenbodens, Einfluss auf Haltung und Rücken, Einbinden der Atmung, Einsatz im Alltag und Aktivierung bei Sport und Bewegung.

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

NEU

Hormone als Fettkiller

Wie Du als Frau leichter abnimmst

Elias Heidler	30005
Mittwoch, 15.4.2026	18.00 - 19.30 Uhr
1 Abend	12,00 €
Interimsgebäude, 1.OG	Zi-Nr. 122

Elias Heidler	30006
Samstag, 18.4.2026	10.00 - 11.30 Uhr
1 Vormittag	12,00 €
Interimsgebäude, 1.OG	Zi-Nr. 122

Viele Frauen kennen das Gefühl: Man achtet auf Ernährung und Bewegung - und trotzdem tut sich nichts. Häufig liegt das an einem hormonellen Ungleichgewicht. Gerät das Hormonsystem aus der Balance, schaltet der Körper in den Sparmodus: Fettverbrennung, Energie und Leistungsfähigkeit stagnieren. In diesem Kurs erklärt Coach Elias, wie Hormone den Körper steuern und wie Stress, Schlaf, Ernährung und Alter den Stoffwechsel beeinflussen. Du lernst, welche Reize hormonelle Reaktionen auslösen und wie Du sie nutzen kannst, um wieder in Balance zu kommen. Das Ziel: Deinen Körper verstehen und mit ihm arbeiten. Mit gezielten Veränderungen in Bewegung, Ernährung und Lebensstil aktivierst Du Deine natürliche Fettverbrennung - für mehr Energie und Wohlbefinden.

YOGA / QIGONG / TAIJI

Yoga für Frauen

Kleine Gruppen

Anfängerinnen

Kerstin Langmann		30007
Donnerstag, 16.4.2026	18.30 - 20.00 Uhr	
10 Abende	100,00 €	
Gründlachhalle Nebenraum, Heroldsberg		

Fortgeschrittene

Kerstin Langmann		30008
Montag, 13.4.2026	18.30 - 20.00 Uhr	
10 Abende	100,00 €	
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 das Tönen. 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, Yogasitzkissen oder Yogabänken, Yogablöcke (4" x 6" x 9") und Yoga Gurt, bequeme Kleidung, kleines Kissen

NEU

Yoga für Frauen

Kraft und Balance für den Alltag

Beate May		30009
Dienstag, 3.3.2026	18.30 - 20.00 Uhr	
9 Abende	67,50 €	
Interimsgebäude, 1.OG	Zi-Nr. 129	

Der Alltag mit Beruf und Familie stellt besonders Frauen in den Wechseljahren oft vor große Herausforderungen. Yoga ist hier ein wunderbarer Weg, um Körper, Geist und Seele wieder in Einklang zu bringen. Wirkungsvolle Übungen stärken die Muskulatur, fördern die Beweglichkeit und schulen die Körperwahrnehmung, während Atemübungen und Entspannungseinheiten dazu beitragen, Stress abzubauen und die eigene Mitte wiederzufinden. Für Anfängerinnen und Fortgeschrittene (gerne jeden Alters).

Bitte mitbringen: Matte, Kissen, Decke, bequeme Kleidung

ONLINE
+ PRÄSENZ

Luna Yoga für Frauen

Für Fortgeschrittene

Iris Daschke		30010
Mittwoch, 4.3.2026	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

NEU

Workshop: Yin Yoga für Frauen

Zeit für Dich – Für Anfängerinnen und Fortgeschrittene

Beate May		30011
Sonntag, 19.4.2026	10.00 - 12.15 Uhr	
1 Vormittag	12,00 €	
Interimsgebäude, 1.OG	Zi-Nr. 129	

Gönne dir eine Auszeit vom Alltag und tauche ein in die sanfte Welt des Yin Yoga. Als Ausgleich zu unserem aktiven (Yang) Alltag laden wir in diesem Workshop Körper und Geist zu einer wohltuenden Pause ein. Die passive, sanfte und meditative Praxis, bei der die Positionen länger gehalten werden, wirkt bis in die tiefen Bindegewebsschichten, löst Spannungen, fördert Beweglichkeit und bringt Körper und Geist wieder in Balance, sodass du gestärkt und tiefenentspannt in die neue Woche starten kannst.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Matte, wenn möglich 2-3 Kissen, 1-2 Decken, falls vorhanden: Bolster, Block und Gurt

Hatha-Yoga

Zum Entspannen und für mehr Lebensqualität

Marga Arnold		30012
Sonntag, 15.2.2026	10.00 - 11.30 Uhr	
10 Vormittage	75,00 € + KK zuschussfähig	
Interimsgebäude, 1.OG	Zi-Nr. 124	

"Jeder, der atmet, kann Yoga praktizieren" (Krishnamacharya). Kräftigung und Dehnung des gesamten Körpers verbunden mit bewusster Atmung helfen Verspannungen zu lösen und Geist und Körper können sich entspannen. Das Üben in den Asanas führt zu mehr Beweglichkeit, Stabilität, Ausdauer sowie Ausgeglichenheit und Kraft. Die Asanas werden langsam ausgeführt, sodass du dir Zeit nehmen kannst in deinem Körper anzukommen und nur so weit zu gehen, wie es sich gut anfühlt.

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

Hatha-Yoga am Sonntag

Margot Voigt		30013
Sonntag, 29.3.2026	10.00 - 11.30 Uhr	
9 Vormittage	67,50 €	
Interimsgebäude, 1.OG	Zi-Nr. 123	

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 durchfließende 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

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

Bitte fragen Sie bei
Ihrer Kranken-
kasse nach.



Gesundheit

Yoga für erste Fortgeschrittene

Andra Susi Geburzi	30014
Dienstag, 3.3.2026	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 espüren. 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 – Weg der Selbsterziehung zur Gesundheit

Für Geübte und Fortgeschrittene

Oliver Daas	30015
Dienstag, 3.3.2026	19.00 - 20.30 Uhr
18 Abende	120,00 €
Vereinsraum Großgeschaidt	

Im Yogaübungsweg können wir uns selbst auf ganzheitliche Weise stärken und unsere Gesundheit fördern. Dabei trainieren wir sowohl unser Bewusstsein, als auch unsere Atmung und unseren Körper. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mit geeigneten Vorstellungen, Bildern und mit bewussten Wahrnehmungen beim Üben der Asanas eine neue Beweglichkeit, eine aufbauende Spannkraft und eine schöne, gesundheitsförderliche Haltung erzeugen können.

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

Hatha-Yoga

Fließend, dynamisch für Anfänger und Fortgeschrittene

Margot Voigt	30016
Dienstag, 10.3.2026	17.30 - 18.45 Uhr
14 Abende	78,00 €
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, dass zur Ruhe kommen und Entspannen. Im Alltag haben wir viele gleichzeitige Gedankenimpulse, die man als anstrengend und zerstreut empfinden kann. Diese beruhigen sich durchfließende 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

Hatha-Yoga mit Josefine

Für Anfänger

Josefine Winkler	30017
Donnerstag, 5.3.2026	16.30 - 17.45 Uhr
9 Nachmittage	56,00 €
Rathaus Weißenhohe	

"Yoga ist nicht nur Bewegung, es ist auch eine Reise nach Innen." Und diese Reise möchte ich mit dir gemeinsam antreten. Vielleicht die ganze Reise oder nur einen Teil davon. Was zählt ist, dass wir anfangen loszugehen, denn der perfekte Zeitpunkt für Veränderung ist immer Jetzt. Wir üben klassisches Hatha-Yoga mit gezielten Körper- u. Atemübungen und Meditation, welche unseren Körper im Energiefluss unterstützt. Jede Stunde beinhaltet ein Thema für mehr Integrität und ist sinnvoll aufgebaut. Die Schlussentspannung darf natürlich nicht fehlen und ist fester Bestandteil meiner Klassen. Sei dabei und lerne dich wieder leicht zu fühlen.

Bitte mitbringen: (Yoga-)Matte, Decke

Klangyoga

Spezielle Yogastunde für Anfänger und Fortgeschrittene

Margot Voigt	30018
Samstag, 21.3.2026	10.00 - 12.00 Uhr
Samstag, 9.5.2026	10.00 - 12.00 Uhr
Samstag, 25.7.2026	10.00 - 12.00 Uhr
3 Vormittage	30,00 €
Interimsgebäude, 1.OG	
Zi-Nr. 124	

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

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

SENIOREN

Yoga für Senioren

Susanne Schlund	30019
Montag, 2.3.2026	10.00 - 11.30 Uhr
18 Vormittage	135,00 €
Interimsgebäude, 1.OG	
Zi-Nr. 124	

Susanne Schlund	30020
Montag, 2.3.2026	16.00 - 17.30 Uhr
18 Nachmittage	135,00 €
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, 7.3.2026	10.00 - 11.00 Uhr
Samstag, 28.3.2026	10.00 - 11.00 Uhr
Samstag, 18.4.2026	10.00 - 11.00 Uhr
Samstag, 25.4.2026	10.00 - 11.00 Uhr
Samstag, 16.5.2026	10.00 - 11.00 Uhr
Samstag, 23.5.2026	10.00 - 11.00 Uhr
Samstag, 11.7.2026	10.00 - 11.00 Uhr
Samstag, 18.7.2026	10.00 - 11.00 Uhr
8 Vormittage	40,00 €
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

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

ONLINE
+ PRÄSENZ

Yoga mit QiGong Elementen

Für alle Interessierten

Eva Eschler **30022**
Donnerstag, 5.3.2026 18.30 - 20.00 Uhr
12 Abende 82,00 €
Ausschließlich in Präsenz: Vereinsraum Großgeschaidt

Eva Eschler **30023**
Montag, 2.3.2026 18.00 - 19.30 Uhr
15 Abende 105,00 €
Online via Zoom und 1. Kurstag im Interimsgebäude Zi-Nr. 123

Während du im Yoga in verschiedenen Positionen verweilst, kommst du durch QiGong in einen angenehmen "Flow". Beides zusammen kann dir zu mehr Ausgeglichenheit im Alltag und einem guten Körpergefühl verhelfen. Und du verbesserst nicht nur deine Beweglichkeit und Fitness, sondern fördest auch dein Wohlbefinden und fühlst dich entspannter & gelassener in unserer schnelllebigen Zeit. Probier es aus! Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen!

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

QiGong: Die 18 Harmonischen Bewegungen

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Cornelia Grob **30024**
Mittwoch, 4.3.2026 9.00 - 10.30 Uhr
12 Vormittage 90,00 € + KK zuschussfähig
Interimsgebäude, 1.OG Zi-Nr. 124

Cornelia Grob **30025**
Mittwoch, 4.3.2026 11.00 - 12.30 Uhr
12 Vormittage 90,00 € + KK zuschussfähig
Interimsgebäude, 1.OG Zi-Nr. 124

Cornelia Grob **30026**
Mittwoch, 4.3.2026 18.30 - 20.00 Uhr
12 Abende 90,00 € + KK zuschussfähig
Interimsgebäude, 1.OG Zi-Nr. 124

QiGong als eine vorbeugende Methode zur Pflege der Gesundheit und Unterstützung bei der Genesung ist eine der Säulen der jahrtausendealten chinesischen Medizin. QiGong als »Meditation in Bewegung« löst Verspannungen, lässt unsere Energie frei fließen und führt durch Harmonisierung der äußeren Körperhaltung auch zu innerer Ausgeglichenheit und Harmonie. Wir üben dies anhand der 18 Harmonischen Bewegungen, ergänzt durch weitere kleinere Übungen. Bei gutem Wetter im Sommer draußen.

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

QiGong

Lars Buschmann **30027**
Donnerstag, 12.3.2026 18.00 - 19.00 Uhr
10 Abende 50,00 €
Interimsgebäude, 1.OG Zi-Nr. 124

QiGong ist ein lebenslanger Übungsweg. In diesem Kurs werden wir grundlegende Prinzipien des QiGong kennenlernen und ggf. vertiefen. Wir lernen die innere Energie mit verschiedenen QiGong Übungen zu aktivieren, unter anderem lernen wir die schöne daoistische Übung Tai Yi Yuan Ming Gong (Übung vom Ursprung des Lichts) - eine relativ einfache, aber tiefgehende Praxis.

Bitte mitbringen: lockere, bequeme Kleidung, Hallenschuhe, Getränk

QiGong – fliegender & bewegter Kranich

Ein Wochenende im Zeichen des Kranichs

Lars Buschmann **30028**
Samstag, 9.5.2026 10.00 - 16.00 Uhr
Sonntag, 10.5.2026 9.00 - 13.00 Uhr
2 Tage 45,00 €
Interimsgebäude, 1.OG Zi-Nr. 123

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. Der Kurs richtet sich an Teilnehmer mit ersten QiGong-Erfahrungen, die ihre Praxis vertiefen und neue Impulse gewinnen möchten. Anfänger sind herzlich willkommen.

Bitte mitbringen: lockere, bequeme Kleidung, Hallenschuhe, Getränk. Samstag Pausenmahlzeit

TaiJi-QiGong Shibashi

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Lars Buschmann **30029**
Donnerstag, 12.3.2026 19.15 - 20.15 Uhr
10 Abende 50,00 €
Interimsgebäude, 1.OG Zi-Nr. 124

TaiJi-QiGong Shibashi entwickelt von Lin Housheng vereint die gesundheitlichen Vorzüge von QiGong und TaiJi. Die 18 Bewegungen in Harmonie (ShiBaShi) beinhaltet einzelne Bewegungen wie z.B. das Qi wecken, die Faust stoßen oder der Adler fliegt. Jede Bewegung kann einzeln geübt und vertieft werden. Den besten gesundheitlichen Effekt hat die Übungssequenz in fortlaufender Reihenfolge.

Bitte mitbringen: lockere, bequeme Kleidung, Hallenschuhe, Getränk



Gesundheit

HANDVER
LESEN

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 • ☎ 09126/29 86 102
✉ hallo@buecher-handverlesen.de
www.buecher-handverlesen.de

Schultern, Nacken und Kiefer...

lockern mit bewusster Atmung

Elke Rosenzweig	30030
Montag, 13.4.2026	18.00 - 19.30 Uhr
4 Abende	30,00 €
Interimsgebäude, 1.OG	Zi-Nr. 124

Elke Rosenzweig	30031
Montag, 8.6.2026	18.00 - 19.30 Uhr
4 Abende	30,00 €
Interimsgebäude, 1.OG	Zi-Nr. 124

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

Bitte mitbringen: Isomatte, Decke, kleines Nackenkissen

Klangentspannung

Petra Rauch	30032
Mittwoch, 4.3.2026	19.00 - 20.00 Uhr
3 Abende	20,00 €
Interimsgebäude, 1.OG	Zi-Nr. 129

Klang wirkt nicht über Denken, sondern über Resonanz und erinnert unser Körper-Geist-Seele-System an Balance. So wollen wir uns in dieser Stunde von den harmonisierenden Schwingungen der Klangschalen helfen lassen und in den Klangreisen/-meditationen ganz natürlich einen friedlichen Ruheraum schaffen, in dem wir neue Balance erfahren und Entspannung genießen können.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, Kissen, Getränk

Klangbad

Petra Rauch / Ina Müllemann	30033
Montag, 27.4.2026	17.30 - 18.30 Uhr
1 Abend	10,00 €
Interimsgebäude, 1.OG	Zi-Nr. 123

Petra Rauch / Ina Müllemann	30034
Montag, 27.4.2026	19.00 - 20.00 Uhr
1 Abend	10,00 €
Interimsgebäude, 1.OG	Zi-Nr. 123

Beim "Baden in Klängen" ist Entspannung auf unterschiedlichen Ebenen möglich. Mit einer Kombination aus verschiedenen obertonreichen Klanginstrumenten, wie Klangschalen, Gongs, MonoChord, schamanischen Trommeln und OceanDrums schaffen wir einen KlangRaum, der sich vom Verstand schwer ein- und zuordnen lässt. Sie tauchen ab in einen entspannten, friedlichen Wohlfühlzustand. Dabei können Gedanken zur Ruhe kommen, körperliche Spannungen sich lösen und die Atmung tiefer und langsamer werden. Lassen Sie sich einfach im Liegen vom Klang umhüllen und durchfließen. Genießen Sie dabei das Hören, Lauschen und in-Resonanz-gehen.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, Kissen, Getränk

KlangReise/Meditation im KlangRaum

Ina Müllemann	30035
Montag, 23.2.2026	18.00 - 19.00 Uhr
1 Abend	10,00 €
Interimsgebäude, 1.OG	Zi-Nr. 123

Ina Müllemann	30036
Montag, 23.2.2026	19.30 - 20.30 Uhr
1 Abend	10,00 €
Interimsgebäude, 1.OG	Zi-Nr. 123

Ina Müllemann	30037
Dienstag, 24.3.2026	18.00 - 19.00 Uhr
1 Abend	10,00 €
Interimsgebäude, 1.OG	Zi-Nr. 123

Ina Müllemann	30038
Dienstag, 24.3.2026	19.30 - 20.30 Uhr
1 Abend	10,00 €
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 Schwebezustand 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

WIEDER
DA

Sonnenuntergangsmeditation

Margot Voigt	30039
Freitag, 3.7.2026	20.00 - 21.00 Uhr
3 Abende	15,00 €
Benzendorf Kirschgarten	

Wir leben in einer stressigen Zeit. Umso wichtiger ist es, sich ab und zu Ruhe zu gönnen, um wieder mit frischer Energie aufzutanken. Für mehr Lebensqualität. Für eine stabile Gesundheit. Für ein entspanntes Einschlafen. Wir wollen gemeinsam den Tag mitten in der Natur und in Ruhe ausklingen lassen. Sie erhalten einige Tage vor dem ersten Kurs-tag eine genaue Wegbeschreibung zum Kirschgarten in Benzendorf. Sollte der Kurs wetterbedingt kurzfristig abgesagt werden, erhalten Sie bis spätestens 15 Uhr eine entsprechende E-Mail. Bitte prüfen Sie im Zweifelsfall Ihre E-Mails, bevor Sie sich auf den Weg zum Kurs machen.

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

**Sie
erhalten keine
Anmelde-
bestätigung!**

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

PILATES / FITNESS / GYMNASTIK

ONLINE
+ PRÄSENZ

Pilates

Paulina Rau	30040
Donnerstag, 5.3.2026	18.00 - 19.00 Uhr
14 Abende	70,00 €
Georg-Hänfling-Halle UG / online - via vhs cloud	

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

Bitte mitbringen: Matte, Sportbekleidung, Handtuch, rutschfeste Socken

Fit & Aktiv

Clemens Heinermann / Anna Arnet	30041
Freitag, 6.3.2026	17.15 - 18.30 Uhr
14 Abende	78,00 €
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	30042
Mittwoch, 4.3.2026	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 musikkorierter Bewegung haben!

Bitte mitbringen: Matte, Gymnastikkleidung

Bei
**gesundheitlichen
Einschränkungen**

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

HIIT

High Intensity Interval Training

45 Minuten Training

Simone Sörgel	30043
Mittwoch, 11.3.2026	17.15 - 18.00 Uhr
14 Abende	47,00 €
Turnhalle Grundschule Eschenau	

60 Minuten Training

Simone Sörgel	30044
Mittwoch, 11.3.2026	18.15 - 19.15 Uhr
14 Abende	62,00 €
Turnhalle Grundschule Eschenau	

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

Bitte mitbringen: Matte, Sportbekleidung, Handtuch, Getränk

Ganzheitliches Muskeltraining

Clemens Heinermann	30045
Montag, 23.2.2026	17.15 - 18.30 Uhr
16 Abende	89,00 €
Turnhalle Brand	

Clemens Heinermann	30046
Montag, 23.2.2026	18.45 - 20.00 Uhr
16 Abende	89,00 €
Turnhalle Brand	

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

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, Getränk

BodyFit

Für Anfänger und Fortgeschrittene

BodyFit 2.0

Sandra Heieck	30047
Dienstag, 3.3.2026	18.30 - 19.30 Uhr
15 Abende	70,00 €
Turnhalle Grundschule Eschenau	

Sandra Heieck	30048
Dienstag, 3.3.2026	19.40 - 20.40 Uhr
15 Abende	70,00 €
Turnhalle Grundschule Eschenau	

BodyFit 2.0 – auch in den Ferien

Sandra Heieck	30049
Donnerstag, 5.3.2026	18.30 - 19.30 Uhr
15 Abende	70,00 €
Sportheim FC Büg	

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



Gesundheit

Bleib fit – mach mit

Irmgard Neuner	30050
Dienstag, 24.2.2026	15.00 - 15.45 Uhr
16 Nachmittage	54,00 €
Turnhalle Eckenhaide	

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

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe, Stuhlklissen, Theraband

Power Body – Funktionsgymnastik

Irmgard Neuner	30051
Dienstag, 17.3.2026	9.30 - 10.30 Uhr
15 Vormittage	67,50 €
Georg-Hänfling-Halle UG	

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

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Sportbekleidung, Sportschuhe, Theraband

Bodytraining – Funktionsgymnastik

Irmgard Neuner	30052
Donnerstag, 12.3.2026	9.00 - 10.00 Uhr
14 Vormittage	63,00 €
Georg-Hänfling-Halle UG	

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

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Sportbekleidung, Sportschuhe, Theraband

Funktionelles Muskeltraining

Irmgard Neuner	30053
Freitag, 27.2.2026	18.00 - 19.30 Uhr
16 Abende	120,00 €
3-fach-Turnhalle, Kraftraum	

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

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Sportbekleidung, Sportschuhe, Handtuch

SENIOREN

Funktionelle Schongymnastik

Helmuth Kraus	30054
Dienstag, 3.3.2026	17.30 - 18.30 Uhr
16 Abende	72,00 €
Turnhalle Eckenhaide	

Helmuth Kraus	30055
Dienstag, 3.3.2026	18.45 - 19.45 Uhr
16 Abende	72,00 €
Turnhalle Eckenhaide	

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

Bitte mitbringen: Matte, Nackenkissen, warme Socken, Theraband

VHS-Gutschein als Geschenk!

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

Aktiv und Vital

Funktionsgymnastik für den ganzen Körper

Monika Klebes	30056
Dienstag, 3.3.2026	10.45 - 11.45 Uhr
10 Vormittage	50,00 €
Interimsgebäude, 1.OG	Zi-Nr. 124

Überlisten Sie Ihr kalendarisches Alter und bleiben/werden Sie aktiv mit Funktionsgymnastik unter der Leitung von der qualifizierten Trainerin für Sport und Prävention. Ein Ganzkörpertraining für alle, die nicht am Boden liegend trainieren möchten. Die Übungen - von Kopf bis Fuß - werden im Stand oder im Sitzen durchgeführt. Es kommen Kleingeräte zum Einsatz. Der Stuhl dient in erster Linie als Hilfs- und Stützmittel. Entspannungsübungen aus der Progressiven Muskelentspannung, dem QiGong oder kurze Fantasiereisen beenden die Stunde. Ziele der Funktionsgymnastik: Aktivierung der Beweglichkeit aller Gelenke, Lockerung, Kräftigung und Dehnung der Muskulatur. Koordinatives Training zur Verbesserung der Sturzprophylaxe. Förderung der kognitiven Fähigkeiten durch gezielte Bewegungsübungen. Verbesserung von Körpergefühl und mehr Lebensfreude. Stressabbau durch Entspannungsübungen.

Bitte mitbringen: Trainingsschuhe oder Stoppersocken, Handtuch, Getränk

Konditionstraining / Gymnastik / Powerfitness

Martina Salzmann	30057
Montag, 2.3.2026	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	30058
Freitag, 6.3.2026	17.45 - 18.45 Uhr
10 Abende	50,00 €
Georg-Hänfling-Halle UG	

Monika Klebes	30059
Freitag, 6.3.2026	19.00 - 20.00 Uhr
10 Abende	50,00 €
Georg-Hänfling-Halle UG	

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

Bitte mitbringen: Trainingsschuhe oder Stoppersocken, Handtuch, Getränk

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



NEU

Walking mal anders

Mit Smovey@RINGEN

Christina Fischer **30060**
Donnerstag, 23.4.2026 **18.00 - 19.30 Uhr**
1 Abend **10,00 €**
Treffpunkt: vor dem Interimsgebäude, Eckental
Bei schlechtem Wetter: Interimsgebäude Zi-Nr. 123

Statt Stöcken werden hier smoveyRINGE mit Kugeln eingesetzt. Die perfekte Kombination für mehr Gesundheit, Entspannung und Wohlergehen! Durch das Schwingen bewegen sich die Kugeln und dadurch wird der Körper zusätzlich in Schwingungen versetzt, die Muskulatur gekräftigt und Herz-Kreislauf gestärkt. Dazu werden Übungen mit den Ringen im Stehen, Sitzen am Stuhl/Bank oder im Liegen gezeigt. Ein Teil des Kurses kann innen stattfinden. Der Kurs ist für Einsteiger und Könner geeignet.

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

WIEDER DA

Gesundheitswandern "Let`s go"

Jeder Schritt hält fit

Sabine Adler **30061**
Donnerstag, 19.3.2026 **10.00 - 12.30 Uhr**
Donnerstag, 26.3.2026 **10.00 - 12.30 Uhr**
Donnerstag, 16.4.2026 **10.00 - 12.30 Uhr**
Donnerstag, 7.5.2026 **10.00 - 12.30 Uhr**
Donnerstag, 21.5.2026 **10.00 - 12.30 Uhr**
5 Vormittage **62,00 €**
Wandertafel am Eckenberg (zw. Forth und Eckenhaid)

Gesundheitswandern ist: BEWEGEN - ENTSPANNEN - BEGEGNEN. Es wird natürlich gewandert, aber das Besondere passiert unterwegs: An schönen Plätzen in der Natur werden wir gemeinsame Übungen durchführen, um behutsam die Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination zu trainieren, einzelne Muskelgruppen sanft zu kräftigen, den eigenen Körper besser kennen zu lernen und zu entspannen. Wir wandern ca. 8 km, meist auf leichtem Gelände. Deshalb reicht eine durchschnittliche Kondition aus. Der Kurs richtet sich an alle, die körperlich fit bleiben oder werden wollen - ohne Leistungsdruck. Der Treffpunkt kann variieren.

Bitte mitbringen: Wander- oder Sportschuhe mit Profil, bequeme Wanderkleidung, Sonnenschutz, Regenjacke und/oder Schirm, Getränk

WIEDER DA

Weniger (Schuh) ist mehr

Barfußgehen als Gesundheitsvorsorge

Sabine Adler **30062**
Donnerstag, 2.7.2026 **11.00 - 12.30 Uhr**
1 Vormittag **10,00 €**
Grillplatz Eckental

Sabine Adler **30063**
Freitag, 24.7.2026 **11.00 - 12.30 Uhr**
1 Vormittag **10,00 €**
Grillplatz Eckental

Wir lernen die gesundheitlichen Aspekte des Barfußgehens kennen. Sie haben Fußschmerzen, einen Hallux valgus, Fußfehlstellung (Knick-, Senk-, Spreizfuß) oder suchen nach Alternativen zu Einlagen? Wir gehen gemeinsam barfuß und machen diverse Übungen, Fußmobilisation, Training aber auch Entspannung und Atmung. Das Barfußgehen macht nicht nur Spaß, sondern ist eine faszinierende Sinneserfahrung.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, kleines Handtuch, Sitzkissen, Körpercreme, Sonnen/Mückenschutz und ein Getränk

WIEDER DA

Waldbaden

Sabine Adler **30064**
Freitag, 3.7.2026 **10.00 - 13.00 Uhr**
1 Vormittag **13,50 €**
Parkplatz SC Eckenhaid, Waldstr. 15

Sabine Adler **30065**
Donnerstag, 23.7.2026 **10.00 - 13.00 Uhr**
1 Vormittag **13,50 €**
Parkplatz SC Eckenhaid, Waldstr. 15

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

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



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

Osteoporosegymnastik

Inka Wagner	30066
Dienstag, 3.3.2026	11.00 - 12.00 Uhr
17 Vormittage	76,00 €
Georg-Hänfling-Halle UG	

Bei Osteoporose verlieren Ihre Knochen an Substanz und können dadurch leichter brechen. Knochen sind lebendes Gewebe, wie etwa Muskeln und Haut. Das bedeutet: Knochen brauchen Training! Durch spezielle Bewegungstherapie können Ihre Knochen gestärkt und somit die Gefahr eines Bruches reduziert werden. Auch können durch Bewegung Schmerzen gesenkt und Schmerzen vorgebeugt werden. Regelmäßige gezielte Übungen helfen. In der Gruppe macht Bewegungstherapie mehr Spaß!

Bitte mitbringen: Matte, 1 Theraband, 1 Ball

Gesunder Rücken & Gelenke mit Dornmethode

Anna Velisek	30067
Mittwoch, 22.4.2026	17.30 - 21.30 Uhr
1 Abend	20,00 €
Interimsgebäude, EG	Zi-Nr. 018

Anna Velisek	30068
Donnerstag, 21.5.2026	17.30 - 21.30 Uhr
1 Abend	20,00 €
Haus der Vereine, Zum Bären 4	

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)

VHS
ONLINE

www.vhs-eckental.de

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.

WIEDER
DA

Handakupressur – Selbstmassage

Anna Velisek	30069
Dienstag, 28.4.2026	17.30 - 21.30 Uhr
1 Abend	20,00 €
Haus der Vereine, Zum Bären 4	

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

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

IHR REGIONALER & FACHKUNDIGER SERVICEPARTNER FÜR VW & AUDI



Nutzfahrzeuge

UND AUCH WEITERHIN FÜR VW NUTZFAHRZEUGE.

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

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



Ihr Partner
mit Tradition

Auto-Kofler GmbH

**Forther Hauptstraße 2
90542 Eckental**

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

TANZ

Fit mit Linedance

Von Beginner zu Intermediate

Absolute Beginner – Teilnehmer ohne Vorkenntnisse – 45 min.

Gabriele Klause **30070**
Montag, 2.3.2026 17.40 - 18.25 Uhr
17 Abende 51,00 €
Georg-Hänfling-Halle

Beginner/Improver – Teilnehmer mit Vorkenntnissen – 60 min.

Gabriele Klause **30071**
Montag, 2.3.2026 18.35 - 19.35 Uhr
17 Abende 68,00 €
Georg-Hänfling-Halle

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

Gabriele Klause **30072**
Montag, 2.3.2026 19.45 - 21.00 Uhr
17 Abende 85,00 €
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. Ideal auch als Freizeitsport für Familien, die sich gemeinsam beweglich halten möchten. 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 Levels werden fließend gestaltet.

Bitte mitbringen: leichte Schuhe, gerne mit Ledersohle, bequeme Kleidung

Line Dance – leicht gemacht!

Mit Vorkenntnissen der Low/High Beginner

Angelika Kullack **30073**
Freitag, 6.3.2026 16.00 - 17.30 Uhr
15 Nachmittage 90,00 €
Turnhalle Grundschule Eschenau

Ohne Vorkenntnisse

Angelika Kullack **30074**
Freitag, 6.3.2026 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 trainieren wir mit ohne Partner Schritt für Schritt verschiedene Choreographien zu unterschiedlichen Musiktiteln und Stilrichtungen und verbessern so 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 **30075**
Montag, 2.3.2026 19.30 - 21.00 Uhr
12 Abende 90,00 €
Interimsgebäude, 1.OG Zi-Nr. 125

Andrea Dobusch **30076**
Freitag, 6.3.2026 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

Body Move Orientalisch

Ursula Klein **30077**
Mittwoch, 4.3.2026 17.45 - 19.15 Uhr
10 Abende 75,00 €
Interimsgebäude, 1.OG Zi-Nr. 125

Wir kombinieren weiche Bewegungen und Akzente mit Körperspannung und Ausstrahlung - inspiriert vom Orientalischen Tanz - und bringen so unseren ganzen Körper in Bewegung. Verbunden mit den besten Übungen für den Beckenboden. Den Rhythmus gibt nicht nur Orient Pop vor. Nach der Aufwärmphase beginnt der Bewegungsblock mit Schrittkombis und kleinen Choreographien, die wir im improvisierten, freien Tanz umsetzen. Den Abschluss bildet ein entspannter Cool down! Geeignet für Frauen aller Altersgruppen, die sich gerne zur Musik bewegen.

Bitte mitbringen: Gymnastikkleidung, Gymnastikschuhe mit Raubersohle, Hüfttuch, Tanzschleier, Isomatte

Volkstänze aus aller Welt für Jung und Alt

Für gute und fortgeschrittene Tänzer

Verena Wölfel / Ingeborg Pfleger **30078**
Donnerstag, 12.3.2026 19.00 - 20.30 Uhr
13 Abende 97,50 €
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

Gutscheine!

Verschenken Sie doch mal einen Gutschein von der VHS.

Einstieg jederzeit möglich.

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



Gesundheit

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"

Standard / Lateintanz

Anmeldung nur mit TanzpartnerIn möglich

Grundkurs für Anfänger

Sandra Krotter **30079**
Freitag, 6.3.2026 **18.40 - 20.10 Uhr**
10 Abende **75,00 €**
Interimsgebäude, 1.OG **Zi-Nr. 124**

Für Fortgeschrittene

Sandra Krotter **30080**
Freitag, 6.3.2026 **17.00 - 18.30 Uhr**
10 Abende **75,00 €**
Interimsgebäude, 1.OG **Zi-Nr. 124**

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

Flamenco

Für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse

Sonia Cordero Martin **30081**
Mittwoch, 4.3.2026 **17.15 - 18.45 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 Vor-
kenntnisse nötig - nur Neugier und Freude an Bewegung! Was dich er-
wartet: Einführung in die Grundlagen des Flamenco. Rhythmusgefühl
(Compás), Fußtechnik (Zapateado) & elegante Armbewegungen (Bra-
ceo) Verbesserung von Haltung, Körperbewusstsein und Ausdruck.
Eine einfache Choreografie zum Mitmachen. Für wen? Für alle Alters-
gruppen - ob mit oder ohne Tanzerfahrung! Melde dich jetzt an und
bring dein inneres Feuer zum Leuchten!

Bitte mitbringen: Flamingoschuhe 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

ERNÄHRUNG

WIEDER
DA

Kräutertreff Frühling

Waltraud Zimmermann	30501
Montag, 13.4.2026	17.00 - 19.00 Uhr
1 Abend	10,00 €
Interimsgebäude, 1.OG	Zi-Nr. 128

Bei diesem Kräutertreff geht es um den Bärlauch. Wir erkunden dieses stoffwechselanregende Superfood mit allen Sinnen auch als kleines Versucherla. Zum Abschluss können wir uns über bereits gemachte Erfahrungen austauschen.

Bitte mitbringen: Messer, Teller/Brettchen

WIEDER
DA

Kräuterführung Frühling

Waltraud Zimmermann	30502
Montag, 20.4.2026	14.00 - 17.00 Uhr
1 Nachmittag	15,00 €
Treffpunkt: Parkplatz Kirche Hetzles	

Waltraud Zimmermann	30503
Montag, 4.5.2026	14.00 - 17.00 Uhr
1 Nachmittag	15,00 €
Treffpunkt: Parkplatz Kirche Hetzles	

Waltraud Zimmermann	30504
Montag, 18.5.2026	14.00 - 17.00 Uhr
1 Nachmittag	15,00 €
Treffpunkt: Parkplatz Kirche Hetzles	

Grün, grün grün sind alle meine Kleider... Bei dieser Kräuterführung geht es um die Frühlingskräuter. Die grünen Blätter und Knospen sprießen aus dem Boden und besitzen eine große Kraft. Sie entschlacken, kurbeln den Stoffwechsel an und unterstützen eine Frühjahrskur. Sie erfahren viele Tipps zum Sammeln und Verwenden der Wildkräuter vom Wegesrand. Als Abschluß gibt's ein Versucherla.

Bitte mitbringen: Messer, Teller/Brettchen, kleines Schraubglas

WIEDER
DA

Kräutertreff Sommer

Waltraud Zimmermann	30505
Montag, 29.6.2026	17.00 - 19.00 Uhr
1 Abend	10,00 €
Interimsgebäude, 1.OG	Zi-Nr. 128

Bei diesem Kräutertreff geht es um die Schafgarbe. Diese vielseitige Heilpflanze findet seit Urzeiten Verwendung und ist auch in der Wildkräuterküche sehr beliebt. Wir werden sie mit allen Sinnen erkunden und auch aus der Pflanze etwas zubereiten. Zum Abschluss können wir uns über bereits gemachte Erfahrungen austauschen.

Bitte mitbringen: Messer, Teller/Brettchen, kleines Schraubglas

WIEDER
DA

Kräuterführung Sommer

Waltraud Zimmermann	30506
Montag, 15.6.2026	14.00 - 17.00 Uhr
1 Nachmittag	15,00 €
Treffpunkt: Parkplatz Oberrüsselbach	

Waltraud Zimmermann	30507
Montag, 6.7.2026	14.00 - 17.00 Uhr
1 Nachmittag	15,00 €
Treffpunkt: Parkplatz Oberrüsselbach	

Trari, trara, der Sommer ist da.. und wir erkunden die blühenden Wildkräuter und es gibt viele Tipp's, wie man sie kulinarisch und für die Hausapotheke nutzt. Als Abschluß gibt's ein Versucherla.

Bitte mitbringen: Messer, Teller/Brettchen

Thailändische Küche – leicht gemacht

Amporn Walker	30508
Montag, 2.3.2026	18.00 - 21.30 Uhr
1 Abend	25,00 €
Grundschule Forth, Küche	

Amporn Walker	30509
Montag, 13.4.2026	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	30510
Montag, 27.4.2026	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)

Thailändischer Kochkurs

Vorspeisen & Desserts

Amporn Walker	30511
Montag, 4.5.2026	18.00 - 21.30 Uhr
1 Abend	25,00 €
Grundschule Forth, Küche	

Amporn Walker	30512
Montag, 15.6.2026	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, Satéspeisen 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)

Bitte informieren
Sie Ihre Kursleitung
vor Beginn Ihres
Kochkurses über

**Unverträglich-
keiten und
Allergien.**



Gesundheit

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

Köstlichkeiten der Levante-Küche 2.0

Anja Eckert **30513**
Mittwoch, 25.2.2026 18.00 - 22.00 Uhr
1 Abend 30,00 €
Grundschule Forth, Küche

Tauchen Sie in die faszinierende Welt der Levante-Küche ein und genießen Sie die unterschiedlichen Geschmacksrichtungen traditioneller Gerichte, die modern interpretiert sind. Gemeinsam bereiten wir aromatische Gerichte zu, die mit frischen und jahreszeitlich orientierten Zutaten und exotischen Gewürzen jeden Gaumen begeistern.

Bitte mitbringen: Schürze, Frischhaltebox, 2 Geschirrtücher, Wein + Getränke für sich selbst, Materialkosten von 15,00 € (direkt vor Ort zu bezahlen)

Teigtaschen überall anders! 2.0

Anja Eckert **30514**
Mittwoch, 18.3.2026 18.00 - 22.00 Uhr
1 Abend 30,00 €
Grundschule Forth, Küche

In diesem Kurs entdecken Sie die vielfältige Welt der Teigtaschen und bereiten traditionelle Spezialitäten aus verschiedenen Ländern zu. Von italienischen Ravioli bis hin zur asiatischen Dim Sum. Gemeinsam kreieren wir köstliche Füllungen und probieren unterschiedliche Zubereitungsarten, um die kulinarische Vielfalt zu genießen.

Bitte mitbringen: Schürze, 2 Geschirrtücher, Frischhaltebox, Materialkosten von 15,00 € (direkt vor Ort zu bezahlen)

Knödelvariationen

Kulinarische Vielfalt aus verschiedenen Regionen 2.0

Anja Eckert **30515**
Mittwoch, 29.4.2026 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, Frischhaltebox, 2 Geschirrtücher, Lappen, Wein + Getränke für sich selbst, Materialkosten von 15,00 € (direkt vor Ort zu bezahlen)

NEU

Fleischlos glücklich

Genuss ohne Kompromisse!

Anja Eckert **30516**
Mittwoch, 20.5.2026 18.00 - 22.00 Uhr
1 Abend 30,00 €
Grundschule Forth, Küche

Lust auf modernes Soulfood bewusst ohne Fleisch, aber mit vollem Geschmack? Wir zaubern kreative Trendgerichte mit pflanzlicher Power - Linsen, Bohnen & Co spielen dabei heimlich die Hauptrolle. Frisch, bunt und garantiert lecker!

Bitte mitbringen: Schürze, Frischhaltebox, 2 Geschirrtücher, Lappen, Materialkosten von 15,00 € (direkt vor Ort zu bezahlen)

NEU

Slow-Dating am Herd

Kochen, genießen, begegnen

Anja Eckert **30517**
Mittwoch, 10.6.2026 18.00 - 22.00 Uhr
1 Abend 30,00 €
Grundschule Forth, Küche

Lust auf einen Abend voller Genuss, Begegnungen und guter Gespräche? Beim gemeinsamen Kochen entsteht Raum, neue Menschen kennenzulernen - ganz ohne Druck, aber mit viel Geschmack. Ob neu in der Region, alleinstehend oder einfach offen für neue Kontakte: Hier zählt das gemeinsame Erlebnis. Kein Speed-Dating, sondern echtes Slow-Dating - beim Kochen, Lachen und Genießen.

Bitte mitbringen: Schürze, Frischhaltebox, 2 Geschirrtücher, Lappen, Materialkosten von 15,00 € (direkt vor Ort zu bezahlen), Wein und Getränke für sich selbst

WIEDER DA

Spanische Tapas

Anja Eckert **30518**
Mittwoch, 24.6.2026 18.00 - 22.00 Uhr
1 Abend 30,00 €
Grundschule Forth, Küche

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

Bitte mitbringen: Schürze, Frischhaltebox, 2 Geschirrtücher, Wein + Getränke für sich selbst, Materialkosten von 15,00 € (direkt vor Ort zu bezahlen)

Hier spielt die Musik.

Die besten Seiten
von Eckental, Heroldsberg,
Kalchreuth und Igendorf...
**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

Jeder VHS-Kochkurs

beinhaltet Tipps zur **gesunden**

Ernährung, Informationen zur Verwendung

gesunder Lebensmittel und einer **gesundheits-**

fördernden Verarbeitung der Lebensmittel

(Einkauf, Lagerung und Zubereitung).

NEU Kartoffel global

Bunt, kreativ, lecker!

Anja Eckert	30519
Mittwoch, 22.7.2026	18.00 - 22.00 Uhr
1 Abend	30,00 €
Grundschule Forth, Küche	

Wir nehmen die Kartoffel mit auf eine kulinarische Weltreise! Ob exotisch, klassisch oder überraschend neu. In diesem Kurs entdecken wir die Vielfalt der Knolle in allen Farben, Formen und Texturen. Gemeinsam kochen, probieren und genießen wir, lassen der Kreativität freien Lauf und erleben, wie spannend und abwechslungsreich Kartoffeln überall auf der Welt sein können.

Bitte mitbringen: Schürze, Frischhaltebox, 2 Geschirrtücher, Wein + Getränke für sich selbst, Materialkosten von 15,00 € (direkt vor Ort zu bezahlen)

NEU Palak Murgh oder Spinat Chicken

Dr. Yamini Avadhut	30520
Donnerstag, 5.3.2026	18.00 - 22.00 Uhr
1 Abend	30,00 €
Schule Heroldsberg, Küche	

Palak Chicken ist ein indisches Currygericht, bei dem Hähnchenfleisch zusammen mit Zwiebeln, Tomaten, Gewürzen, Kräutern und viel Spinat gekocht wird. Es handelt sich dabei nicht um ein traditionelles Gericht, dennoch findet man es in indischen Restaurants unter dem Namen Palak Murgh, wobei "Palak" Spinat und "Murgh" Hähnchenfleisch bedeutet. Es ist ein wirklich leckeres und gesundes Gericht, das oft mit Jeera-Reis oder Knoblauchbrot serviert wird. Passend zu diesem Spinat Chicken werden eine Vorspeise und ein Nachtisch serviert.

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

WIEDER DA Pav Bhaji – Mumbai Street Food

Dr. Yamini Avadhut	30521
Dienstag, 17.3.2026	18.00 - 22.00 Uhr
1 Abend	30,00 €
Grundschule Forth, Küche	

Pav Bhaji ist ein typisches Gericht aus Mumbai. Es entstand ursprünglich als schnelle Mittagsmahlzeit für Arbeiter in den Textilfabriken der Stadt. Heute ist Pav Bhaji eins der beliebtesten indischen Streetfoods: weiche Brötchen werden zusammen mit einem würzigen Gemüsepüree und einem Klecks Butter serviert - besseres Streetfood gibt es kaum! Dieses Pav-Bhaji-Rezept ist aromatisch, würzig und lässt sich ganz einfach vegan zubereiten, indem man die Butter durch vegane Butter ersetzt. Wer es noch nie probiert hat, verpasst wirklich etwas! Passend zu diesem gesunden Pav Bhaji werden eine Vorspeise und ein Nachtisch serviert.

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

WIEDER DA Traditionales Chicken Tikka Masala

Dr. Yamini Avadhut	30522
Mittwoch, 18.3.2026	18.00 - 22.00 Uhr
1 Abend	30,00 €
Schule Heroldsberg, Küche	

Wir lernen in diesem Kochkurs traditionelles Chicken Tikka Masala. Es ist ein Gericht, das aus gebratenen, marinierten Hähnchenstücken (Chicken Tikka) in gewürzter Currysauce besteht. Das Curry ist normalerweise cremig. Das Gericht wurde von in Großbritannien lebenden indischen Köchen populär gemacht und wird in Restaurants auf der ganzen Welt angeboten. Passend zu diesem leckeren und gesunden Chicken Tikka Masala werden eine Vorspeise und ein Nachtisch serviert.

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

NEU Authentisches Linsen-Bällchen-Curry

Dr. Yamini Avadhut	30523
Freitag, 12.6.2026	18.00 - 22.00 Uhr
1 Abend	30,00 €
Grundschule Forth, Küche	

Dies ist eine würzige Soße, die als Hauptgericht mit Chapati oder Reis serviert wird. Es handelt sich um ein einzigartiges, authentisches Rezept aus meiner Heimatregion -Nagpur- in Maharashtra. Eingeweichte Chana Dal- und Toor Dal-Bällchen (manchmal auch andere Linsenbällchen) werden in der würzigen Soße gekocht. Das Curry ist vollständig vegan und alle Zutaten sind in der Regel in deutschen Haushalten erhältlich. Es ist äußerst lecker und reich an Proteinen. Passend zu diesem gesunden Palak Paneer Curry wird ein Nachtisch serviert.

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

Dal Palak oder Dal Bhaji (Spinat Linsen)

Dr. Yamini Avadhut	30524
Freitag, 26.6.2026	18.00 - 22.00 Uhr
1 Abend	30,00 €
Grundschule Forth, Küche	

Dal Palak ist ein veganes Gericht. In diesem Kochkurs werden wir spezielle dörflische Dal Bhaji-Rezepte zubereiten, die aus frischem Spinat und verschiedenen Linsen bestehen. Dal Palak ist eine gute Proteinquelle, nahrhaft und aromatisch. Es wird traditionell mit Reis oder indischem Brot wie Naan, Roti oder Paratha serviert und ist einfach zuzubereiten. Es ist äußerst gesund, einfach zu kochen und ein leckeres Gericht. Passend zu diesem gesunden Dal Palak werden eine Vorspeise und ein Nachtisch serviert.

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



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



Gesundheit



Sprachen

Chinesisch A1

Für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse - kleine Gruppe

Qin Maußner	40201
Montag, 16.3.2026	16.45 - 17.45 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, 16.3.2026	18.00 - 19.00 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 A2.1 – Teil 1

Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen

Anja Pauly	40203
Montag, 16.3.2026	9.30 - 11.30 Uhr
15 Vormittage	100,00 €
Interimsgebäude, 1.OG	Zi-Nr. 122

Der Kurs ist geeignet für TeilnehmerInnen, die bereits erste Deutschkenntnisse haben. Hier lernen Sie mehr Grammatik und Ihr Wortschatz wird größer. Wir arbeiten mit dem Kursbuch zu Niveau A 2.1.

Bitte mitbringen: Kursbuch Hueber "Miteinander! Deutsch für Alltag und Beruf A2.1" Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version ISBN 978-3-19-001893-2



**VHS
ONLINE**

www.vhs-eckental.de

English A1.2 – Go for it! (kleine Gruppe)

Wolfram Hahn	40601
Dienstag, 3.3.2026	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. Dies ist ein Folgekurs.

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

Englisch für Senioren – A2

Susanne Weber	40602
Donnerstag, 5.3.2026	11.00 - 12.30 Uhr
15 Vormittage	100,00 €
Haus der Vereine, Zum Bären 4	

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

Englisch für Anfänger A2

Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen

Maria Kölbel	40603
Montag, 16.3.2026	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



*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 Bestattungs-
vorsorge Treuhand AG

English in Use B1

Ester Hadar	40604
Freitag, 6.3.2026	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.

English Conversation B1/B2

Für Teilnehmer mit sehr soliden Grundkenntnissen

Maria Kölbl	40605
Mittwoch, 4.3.2026	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	40606
Montag, 2.3.2026	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	40607
Freitag, 13.3.2026	11.00 - 12.30 Uhr
15 Vormittage	100,00 €
Haus der Vereine, Zum Bären 4	

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	40608
Donnerstag, 5.3.2026	9.15 - 10.45 Uhr
15 Vormittage	100,00 €
Haus der Vereine, Zum Bären 4	

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



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.



Sprachen

What's up? – Conversation course (C1)

Ester Hadar	40609
Freitag, 6.3.2026	10.45 - 12.15 Uhr
15 Vormittage	100,00 €
Interimsgebäude, 1.OG	Zi-Nr. 122

If you are open-minded and like to participate in lively discussions, this class is for you. In this class, we will read articles from the New York Times and the Guardian together. We will review the vocabulary and discuss such contemporary topics as artificial intelligence, culture, health and wellbeing, art, and education. Students are encouraged to suggest articles they have come across (from the above or other sources) that they would be interested in reading and discussing together as a group. We will also watch short videos together, followed by a discussion of the topics and themes covered.

Rebonjour Französisch A2

Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen

Rozenn Hock	40801
Donnerstag, 5.3.2026	9.00 - 10.30 Uhr
13 Vormittage	87,00 €
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	40802
Dienstag, 3.3.2026	18.00 - 19.30 Uhr
13 Abende	87,00 €
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.

Wir suchen KursleiterInnen

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

Français, le matin – B1/B2

Rozenn Hock	40803
Donnerstag, 5.3.2026	10.30 - 12.00 Uhr
13 Vormittage	87,00 €
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	40804
Dienstag, 3.3.2026	19.30 - 21.00 Uhr
13 Abende	87,00 €
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	40901
Dienstag, 3.3.2026	9.45 - 11.15 Uhr
14 Vormittage	98,00 €
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. Der Kurs richtet sich an Teilnehmer ohne Vorkenntnisse. Freuen Sie sich auf interaktive Übungen, praktische Dialoge und eine Prise "la dolce vita".

Bitte mitbringen: Kursbuch "Chiaro" A1 Nuova Edizione / Hueber-Verlag ISBN 978-3-19-275427-2

SCHREIBWAREN

Reinfelder



- 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!**

Nürnberg 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

NEU Italienisch A1.2

Für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen

Caterina Chisu-Gruber	40902
Donnerstag, 5.3.2026	13.00 - 14.30 Uhr
11 Nachmittage	82,00 €
Interimsgebäude, EG	Zi-Nr. 018

In angenehmer Atmosphäre vertiefen und erweitern wir gemeinsam Ihre bereits vorhandenen Italienischkenntnisse. Wir arbeiten gezielt an Aussprache, Wortschatz und Grammatik, um Ihre Sicherheit in alltäglichen Gesprächssituationen zu stärken. Ergänzt wird der Kurs durch kommunikative Aufgaben und kleine kulturelle Einblicke, die Ihr Italienisch lebendig werden lassen.

Bitte mitbringen: Kursbuch "Chiaro" A1 Nuova Edizione / Hueber-Verlag ISBN 978-3-19-275427-2 (ca. ab Lektion 6)

NEU Italienisch am Vormittag A2

Caterina Chisu-Gruber	40903
Donnerstag, 5.3.2026	9.30 - 11.00 Uhr
11 Vormittage	82,00 €
Interimsgebäude, EG	Zi-Nr. 018

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 (ca. ab Lektion 6)

Italienisch B1

Caterina Chisu-Gruber	40904
Donnerstag, 5.3.2026	11.30 - 13.00 Uhr
11 Nachmittage	82,00 €
Interimsgebäude, EG	Zi-Nr. 018

Continuiamo con il corso usando non solo il libro "Qua e là per l'Italia" - Hueber Verlag, ma facendo conversazioni relative a situazioni di tutti i giorni, leggendo 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.

Bitte mitbringen: Buch "Qua e là per l'Italia" - Hueber Verlag ca. ab Seite 18

Spanisch A1.2

Für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen

Tierra Lagos	42201
Dienstag, 10.3.2026	9.15 - 10.45 Uhr
12 Vormittage	90,00 €
Interimsgebäude, 1.OG	Zi-Nr. 121

In diesem Kurs erweitern Sie Ihren Wortschatz, lernen einfache Sätze und Alltagsausdrücke, um sich in typischen Situationen verständigen zu können.

Bitte mitbringen: Kursbuch: Impresiones A1: Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version. (ca. ab Lektion 6) Hueber Verlag. ISBN: 978-3-19-304545-4

Spanisch A2 Auffrischkurs

Lorena Mejia Montalvo	42202
Dienstag, 10.3.2026	16.00 - 17.30 Uhr
12 Nachmittage	90,00 €
Interimsgebäude, 1.OG	Zi-Nr. 128

Dieser Kurs richtet sich an Personen mit Grundkenntnissen in Spanisch, die ihre Kenntnisse weiter ausbauen möchten.

Bitte mitbringen: Impresiones A2: Kurs- und Arbeitsbuch Hueber Verlag. ISBN: 978-3-19-034545-8 ab Kapitel 6

"Ser" oder nicht "ser" – das ist hier die Frage

Kompaktkurs: Spanisch A2

Otto Schem	42203
Montag, 4.5.2026	10.00 - 11.30 Uhr
6 Vormittage	gebührenfrei
Interimsgebäude, 1.OG	Zi-Nr. 121

Otto Schem	42204
Mittwoch, 6.5.2026	18.00 - 19.30 Uhr
6 Abende	gebührenfrei
Interimsgebäude, 1.OG	Zi-Nr. 121

Este curso se dirige a alemanes con conocimientos de español a partir del nivel A2 que desean evitar errores típicos al hablar, como problemas de pronunciación, palabras malentendidas o el uso incorrecto de «ser/estar», «ir/venir» y «para/por». A través de ejemplos claros y prácticos analizamos estos errores y practicamos su uso correcto. Dieser Kurs richtet sich an deutschsprachige Lernende ab Niveau A2, die typische Fehler im Spanischen vermeiden möchten. Im Fokus stehen Aussprache, häufig verwechselte Vokabeln sowie der richtige Gebrauch von «ser/estar», «ir/venir», «para/por», Zeiten und Konjunktiv. Anhand praxisnaher Beispiele verbessern wir Sicherheit und Sprachgefühl im mündlichen und schriftlichen Ausdruck.

Bitte mitbringen: Stift, Block

Spanisch Curso de conversación – Nivel B1

Für Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen

Tierra Lagos	42205
Donnerstag, 5.3.2026	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

Petra Buholzer Sepúlveda	42206
Mittwoch, 15.4.2026	18.30 - 20.00 Uhr
10 Abende	100,00 €
Interimsgebäude, 1.OG	Zi-Nr. 128

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte, die ihren Wortschatz auffrischen und erweitern sowie grammatikalische Strukturen festigen wollen. Neben der Lektüre und dem anschließenden Besprechen von ausgewählten Texten aus Medien und Literatur, werden wir uns über Zeitgeschehen, Reiseberichte und alltägliche 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 Español: Taller de conversación B1 – B2

Lorena Mejia Montalvo	42207
Montag, 16.3.2026	15.00 - 16.30 Uhr
12 Nachmittage	90,00 €
Interimsgebäude, 1.OG	Zi-Nr. 128

En este curso, los estudiantes descubrirán en cada clase la cultura de un país hispanohablante. Podrán compartir sus opiniones, comparar con su propia cultura y hablar sobre sus experiencias personales relacionadas con el mundo hispano. Además, los participantes tendrán la oportunidad de recomendar lugares que hayan visitado, y comidas que ya hayan probado, con el fin de crear intercambio cultural y comunicación en contextos reales.



Sprachen



Fotografie | EDV

FOTOGRAFIE

ONLINE
+ PRÄSENZ

VHS-Fotoclub Eckental – Hybridkurs

Uwe Van Olfen

50001

Freitag, 6.3.2026

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.

Bitte mitbringen: Materialkosten werden bei Erfordernis bekannt gegeben.

Sie haben Fragen?

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

Wir sind gerne
für Sie da!

Impressum

Herausgeber: Volkshochschule
90542 Eckental • Rathausplatz 1

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

Auflage: 13.700 Exemplare

Gerne informieren wir Sie über die
Möglichkeiten der Anzeigenwerbung:

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



VHS
ONLINE

www.vhs-eckental.de

EDV

NEU

Canva

Für Social Media Posts, Flyer und Poster

Daniela Wettlaufer

50002

Dienstag, 3.3.2026

18.00 - 20.30 Uhr

Dienstag, 10.3.2026

18.00 - 20.30 Uhr

2 Abende

25,00 €

Interimsgebäude, EG

Zi-Nr. 018

Egal ob fürs Büro, den Verein oder privat: mit dem Online-Grafikprogramm Canva kann man mit Hilfe von zahlreichen, kostenlosen Vorlagen und Elementen wie Fotos, Grafiken und Schriften schnell ansprechende Präsentationen erstellen, die für einen Wow-Effekt sorgen. Das geht auch für Anfänger erstaunlich schnell. In diesem Kurs lernen wir die ersten Schritte gemeinsam und erarbeiten uns eigene Design-Projekte. Wir lernen die Arbeitsoberfläche kennen, verwenden Design-Vorlagen und verschiedene Effekte und bearbeiten Fotos nach. Zum Schluß exportieren wir unsere Ergebnisse, um sie bei Präsentationen, im Internet oder für den Druck benutzen zu können. Lassen Sie sich in diesem Kurs inspirieren und überraschen, wie leicht es sein kann, professionelle Designs zu erstellen!

Bitte mitbringen: Bitte vorab unter canva.com ein kostenloses eigenes Konto einrichten, damit wir gleich starten können, eigenen Laptop, Tablett oder Ipad

Informationen und Hilfe

Zu Smartphone/Tablet/Laptop

Florian Prohaska

50003

Donnerstag, 12.3.2026

16.00 - 18.00 Uhr

Freitag, 13.3.2026

16.00 - 18.00 Uhr

Samstag, 14.3.2026

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".

Bitte mitbringen: Handy, Tablet, Laptop - was immer gerade Probleme macht (jeweils mit Ladekabel), Spende für Schüler

ERSTE WAHL IN DER REGION

MIT UNS ZUR ENERGETISCHEN SANIERUNG!

Im **MeinZuhausePortal**
Bedarf und voraus-
sichtliche Kosten
checken.



Unser kostenloser
SanierungsGuide

f @ in v

www.vrbank-bafo.de/meinzuhaue

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

MeinZuhause
Portal

Heizung ✓

Fenster ✓

Wasser & Elektrik ✓

Dämmung ✓

Photovoltaik ✓

Sonnenschutz ✓



Probleme mit Smartphone oder Computer?

Wir helfen kostenlos!



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.



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

Nachbarschaftshilfe Eckental

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



**zusammen
digital**
Eckental

In Kooperation mit



Medienpädagogik in
Forschung und Praxis

Gefördert durch



Bayerisches Staatsministerium
für Digitales





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.

 **Sparkasse
Forchheim**



**Seniorenzentrum
Martha-Maria Eckental**

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

Diakonie 