



Geschäftsstelle:

Jasminstr. 2

95488 Eckersdorf

Karl Pensky

Tel.: 09 21 / 75 86 90 44

Mobil: 01 52 / 26 33 30 68

Fax: 09 21 / 3 56 84

E-mail: info@vhs-eckersdorf.de

Internet: www.vhs-eckersdorf.de

Anmeldung auch über Gemeindeverw.
z. d. Geschäftszeiten: Tel.: 0921/735352
Anmeldung über das Internet
rund um die Uhr!

Wichtiger Hinweis: Bitte überweisen Sie die Kursgebühr unmittelbar nach der Anmeldung auf das Konto bei der Sparkasse Bayreuth IBAN: DE06 7735 0110 0570 2111 69, BIC: BYLADEM15BT oder erteilen Sie uns eine Abbuchungserlaubnis. Sollte ein Kurs nicht zustande kommen, wird die Gebühr zurückerstattet.

Anmeldung direkt bei den Übungsleitern, wenn deren Telefonnummer angegeben ist.



Gesellschaft

Mensch und Welt

Ec 001_1 Historia Mystica - *Studium regionale*
Geheimnisse der Heimatgeschichte

Do., 24.01.2019 • 19.30 Uhr • Reservistenheim • **Referent:** Adrian Roßner, Kreisarchivpfleger

In der Heimatgeschichte gab und gibt es viele bis heute ungelöste Mythen und Rätsel, die vor allem in der Bevölkerung immer wieder für Gesprächsstoff sorgen. Im Vortrag werden die bekanntesten „Geheimnisse“ der Region beleuchtet und enträtselt, wobei Themen aus verschiedenen Jahrhunderten vorgestellt werden. Neben Windmühlen im Fichtelgebirge stehen unter anderem auch „Wendische Wallstätten“, geheimnisvolle „Drudengräber“, „geheime Gänge“ und Steinkreuze im Mittelpunkt.

Ec 002_1 Bierseminar

Do., 21.02.2019 • 18.00-21.00 Uhr • Rathaus • **Gebühr:** 28,00 EUR • **Referent:** Rainer Seifert, Biersommelier

Lernen Sie gemeinsam mit einem Bier-Sommelier die wichtigsten Fakten rund um das Kult(ur)getränk Bier kennen. Professionelle Verkostung von sieben Bieren mit passenden Bier-Häppchen, Käse und Schokolade. Einführung in die Biersensorik, Einführung in den Brauprozess und die Bier-Rohstoffe. Erfahren Sie wie Biere bernsteinfarben, dunkel oder schwarz werden, warum manche Biere süß oder bitter schmecken und wie die stärksten Biere der Welt entstehen. Erleben und genießen Sie Bier mit all Ihren Sinnen Begrenzte Teilnehmerzahl - Anmeldung erforderlich!

Ec 003_1 „Märchen-Dinner“ -

kulinarischer Abend mit erotischen Märchen

Do., 14.03.2019 • 18.00-21.00 Uhr • Reservistenheim • **Gebühr:** 28,00 EUR • **Referentin:** Andrea Gisder
Märchenfrau Andrea Gisder aus Bayreuth erzählt zwischen den Gängen eines Menüs erotische Märchen aus aller Welt - lassen sie sich überraschen! **Zu dieser außergewöhnlichen Abendveranstaltung sind ausschließlich erwachsene Märchenfreunde eingeladen. Begrenzte Teilnehmerzahl - Anmeldung erforderlich!**

Frauenprogramm

Ec 001_6 Frauengesprächskreis

Jew. 2. Donnerstag im Monat • ab 18.00 Uhr • Reservistenheim • **keine Gebühr** • **Auskunft u. Leitung:** Veronika Pusch, Tel.: 0921-32994



Gesundheit

Diese Kurse laufen in den angegebenen Blockeinheiten ab. Einstieg ist jederzeit möglich, wenn noch Plätze frei sind.

Entspannung / Körpererfahrung

Ec 001_4 Yoga am Vormittag

Jew. freitags • 09.00-10.00 Uhr • Grundschule • 15 Vormittage • **Gebühr:** 60,00 EUR • **Leitung:** Angelika Rieke-Fehr
Yoga vereint eine Vielfalt von Methoden, die den Menschen dabei unterstützen, sich körperlich, seelisch und emotional tiefer und bewusster wahrzunehmen und zu verstehen. Die eigene Mitte spüren, Impulse für das innere Wachstum erhalten, um daraus neue Energie zu schöpfen, das Alltägliche kraftvoller zu meistern.

Ec 023_4 Entspannt in den Frühling

Beginn: Di., 19.02.2019 • 19.00-20.30 Uhr • Grundschule • 10 Abende • mitzubr.: Decke, kleines Kissen, warme Socken, bequeme Kleidung • **Gebühr:** 50,00 EUR • **Leitung:** Lena Kaufmann

Unsere hektische Zeit fordert ihren Tribut. Immer mehr Menschen leiden unter körperlichen und seelischen Beschwerden wie: Muskelverspannung, Rückenschmerzen, nervösen Magen, Schlafstörungen, Gereiztheit, Albträume u.v.m. Wirken Sie dem entgegen, lernen Sie loszulassen und beugen Sie vor, aktivieren Sie Ihre eigenen Selbstheilungskräfte. Finden Sie zu Ihrer eigenen inneren Kraft durch: Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Meditation, Phantasie-reisen, Atemübungen, Körperwahrnehmung und Achtsamkeitsübungen. Nehmen sie sich eine Auszeit und erfahren Sie tiefe Entspannung für Ihren Körper, Ihren Geist und Ihre Seele.

Bewegung / Gymnastik / Fitness

Ec 002_4 Tennis -

Grundkurs für Erwachsene

Beginn: Do., 02.05.2019 • 17.00-18.30 Uhr • Tennisanlage TSV-RMC • 10 Abende • 4-8 Teilnehmer • **Gebühr:** 85,00 EUR • **Leitung:** Oliver Archner, B-Trainer BTW

Der Ball muss über das Netz ins gegnerische Feld – In diesem Kurs lernen Sie die grundlegenden Schlagtechniken von Aufschlag, Vorhand und Rückhand. Mit einer Mischung aus

Sprachangebot der Volkshochschulen im Hummelgau (Eckersdorf – Hummeltal – Mistelbach)



Sprachen

Auch in diesem Semester bieten die Volkshochschulen im Hummelgau eine koordinierte Sprachschulung mit Schwerpunktsprachen an.

Für die Sprachkurse gilt als **einheitlicher Gebührentarif 4.50 Euro/Teilnehmer und Unterrichtsstunde (90 Min)** bei mind. 10 TN, soweit nicht anders angegeben. Schwerpunkt der Kurse ist das aktive Sprechen.

VHS Eckersdorf

Die Sprachkurse sind fortlaufend. **Anmeldung, Info und Leitung:** **Italienisch:** Birgit Weiß, Tel. 0921/99005111; **Englisch:** Hannelore Sammer, Tel. 09201/1484. Anmeldung auch über VHS Eckersdorf. Seiteneinsteiger sind willkommen!

Italienisch

Jeweils **donnerstags** • Mittelschule, 1. Stock, Zi. 123 • 12 Abende • **Gebühr:** abhängig von Teilnehmerzahl

Ec 001_3 Fortgeschr. (B1): 18.30-20.00 Uhr • Lehrbuch: Espresso 3 ab Lkt. 7

Ec 002_3 Anfänger (A1): 20.15-21.45 Uhr • Lehrbuch: Nuovo Espresso1, ab Lkt. 7

Ec 004_3 Englisch am Vormittag (Konversation)

Jeweils **dienstags** • 10.30-12.00 Uhr • Grundschule, Miniclubraum • **Gebühr:** 67,50 EUR/15 Vormittage
Ihr Schulenglisch ist eingerostet? Frischen Sie es in lockerer, entspannter Atmosphäre auf.

Ec 005_3 Englisch am Vormittag II (Altersgruppe „50+“)

Jeweils **dienstags** • 09.00-10.30 Uhr • Grundschule, Miniclubraum • **Gebühr:** 67,50 EUR/15 Vormittage

VHS Hummeltal

Hu 006_3 Französisch Grundstufe 2 A2

Auch für Nebeneinsteiger mit Vorkenntnissen

Beginn: Di., 05.02.2019 • 17.45-19.15 Uhr • Schule Hummeltal • 14 Abende • **Lehrbuch:** Voyages 2 neu ab Lkt. 7 • **Leitung:** Nicole Federl

Avec ce 2e livre, nous voulons approfondir nos connaissances de base, élargir notre savoir, tout cela dans une atmosphère très détendue. Notre but principal est de parler, parler ...

Die Spanischkurse finden in der Schule Hummeltal statt.
Anm. u. Ltg.: Belkis bzw. Michael Leutzsch, Tel. 09201/799124

Hu 001_3 Spanisch Anfänger 2 A1

Beginn: Di., 05.02.2019 • 18.00-19.30 Uhr • 15 Abende • **Lehrbuch:** Caminos neu 1 (Klett) • **Leitung:** Michael Leutzsch

Hu 003_3 Spanisch Anfänger 1 A1

Beginn: Di., 05.02.2019 • 19.30-21.00 Uhr • 15 Abende • **Lehrbuch:** Caminos neu 1 (Klett) • **Leitung:** Michael Leutzsch

Hu 004_3 Spanisch Anfänger 3 A2

Beginn: Mi., 13.01.2019 • 19.30-21.00 Uhr • 15 Abende • **Lehrbuch:** Caminos neu 2 (Klett) • **Leitung:** Belkis Leutzsch

Hu 002_3 Spanisch Fortgeschr. / Konversation B1

Beginn: Mi., 13.01.2019 • 18.00-19.30 Uhr • 15 Abende • **Leitung:** Belkis Leutzsch • Inhalte werden mit TN abgesprochen

VHS Mistelbach

Anmeldung bei der VHS Mistelbach, Tel. 09201/9170910

Mb 005_3 Französisch Fortgeschrittene - Konversation

Beginn: Mo., 04.02.2019 • 19.30-21.00 Uhr • Schule Mistelbach • 19 Abende • **Lehrbuch:** La France au quotidien (Hueber) ab Kap. 9 • **Gebühr:** 107,35 EUR • **Leitung:** Nicole Federl
Un cours qui s'adresse à tous ceux et celles qui aiment parler français dans une ambiance agréable et qui veulent tout savoir sur le cadre de vie des Français, sans oublier de revoir les principaux thèmes de grammaire.

Spielen und Übungen haben wir gemeinsam viel Abwechslung und Spaß auf dem Platz. Nach Abschluss des Kurses sind längere Ballwechsel im Großfeld mit ihrem Partner möglich.

Ec 003_4 Tennis - Techniktraining für Fortgeschrittene

Beginn: Do., 02.05.2019 • 18.30-20.00 Uhr • Tennisanlage TSV-RMC • 10 Abende • 4-8 Teilnehmer • **Gebühr:** 85,00 EUR • **Leitung:** Oliver Archner, B-Trainer BTV

Die Qualität der Tennistechnik hat einen entscheidenden Einfluss auf ihren Erfolg und Spaß auf dem Platz. In diesem Kurs kontrollieren und verbessern Sie ihre Technik durch gezielte Übungen und Spielformen. Wir erarbeiten uns schrittweise neue Techniken wie z.B. Volley, Schmetterball, Kick-Aufschlag und Stopp-Ball.

Ec 004_4 Rückenfitness

Jew. montags • 17.55-18.55 Uhr • Hauptschule • 12 Abende • **Gebühr:** 30,00 EUR • **Leitung:** Alexandra Kniejski
Ein Rückentrainingsprogramm für alle ohne Beschwerden. Mit Hilfe von Trainingsgeräten kräftigen wir die Muskulatur, stabilisieren den Rumpf und erleben gleichzeitig ein interessantes Workout. Ein Stretch- und Entspannungsteil rundet die Stunde ab.

Ec 006_4 Bodyshape - intensives Ganzkörpertraining
Jew. dienstags • 20.10-21.10 Uhr • Hauptschule • 12 Abende • **Gebühr:** 30,00 EUR • **Leitung:** Katrin Pscherer

Bodyshape ist ein intensives Ganzkörpertraining zur Kräftigung und Straffung des gesamten Bewegungsapparates. Bei flotter Musik und abwechslungsreichen Übungen mit und ohne Zusatzgerät (Band, Minihanteln, Flexi etc.) wird der Körper in Form gebracht und Stoffwechsel sowie Fettverbrennung aktiviert. Stretching und Entspannung sorgen am Ende jeder Stunde für ein entspannendes Wohlfühlgefühl. Diese Stunde ist ideal für alle, die ihre Gesundheit erhalten und fördern wollen.



Ec 017_4 Bodystyling - gezielte Ganzkörper-Gymnastik
Jew. donnerstags • 18.30-19.30 Uhr • Hauptschule • 12 Abende • **Gebühr:** 30,00 EUR • **Leitung:** Alexandra Kniejski

Wollen Sie ganz gezielt Ihren Body trainieren, dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie. Muskeltraining, besonders Bauch, Beine, Po, bei dem mit oder ohne Hilfsmittel gearbeitet werden kann.



Ec 007_4 Wassergymnastik für Erwachsene aller Altersgruppen
Beginn: Mi., 09.01.2019 • 18.00-19.00 Uhr • Hauptschule • 10 Abende • **Gebühr:** 32,00 EUR • **Info, Anmeldung u. Leitung:** Franz Kufner, Tel. 0921/39766
Die gelenkschonende Art „schwerelos“ beweglich zu werden oder sich beweglich zu halten.

Aqua-Fitness - das gelenkschonende Kreislauftraining
Hauptschule • 10 Abende • **Gebühr:** 32,00 EUR • **Info, Anmeldung u. Leitung:** Franz Kufner, Tel. 0921/39766
Fit werden oder fit bleiben, das Medium Wasser macht's möglich!

Ec 008_4 Kurs I: Beginn: Mi., 09.01.2019 • 19.00-20.00 Uhr

Ec 021_4 Kurs II: Beginn: Mi., 09.01.2019 • 20.00-21.00 Uhr

Ec 014_4 Kurs III: Beginn: Mo., 07.01.2019 • 18.45-19.45 Uhr

Ec 024_4 Kurs VI: Beginn: Mo., 07.01.2019 • 17.45-18.45 Uhr

Ec 009_4 Slim-Fitness für Frauen
Jew. montags • 19.00-20.00 Uhr • Hauptschule • 12 Abende • **Gebühr:** 30,00 EUR • **Leitung:** Martina Clauß
Ein abwechslungsreiches Trainingsprogramm, beginnend mit einem bewegungsintensiven flotten Part mit heißen Rhythmen, Aerobic- und tänzerischen Elementen übergehend in einen Mix von abwechslungsreichen Übungen zur Kräftigung des gesamten Körpers und für mehr Beweglichkeit.

Ec 011_4 Slimnastik - Gymnastik für Frauen
Jew. montags • 18.45-19.45 Uhr • Turnhalle • 12 Abende • **Gebühr:** 30,00 EUR • **Leitung:** Anja Kirchner
Körperbewusstes Training der Problemzonen.

Ec 012_4 Chi-Yo-Pi
Jew. donnerstags • 19.00-20.00 Uhr • Miniclubraum Grundschule • 12 Abende • **Gebühr:** 36,00 EUR • **Ltg.:** Jasmin Nützel
Chi-Yo-Pi ist ein Trainingsprogramm, welches Bewegungen aus TaiChi, Yoga und Pilates beinhaltet. Dieses Programm trainiert das Herz-Kreis-Lauf-System, kräftigt unsere Haltemuskeln, wirkt gegen Verkürzungen unserer Muskeln und Faszien, entwickelt eine bessere Balance, stärkt das Selbstvertrauen, stabilisiert die Wirbelsäule und endet mit einer kurzen Meditation.

Ec 015_4 Osteoporose-Training
Jew. montags • 09.00-10.00 Uhr • Grundschule • 12 Vormittage • **Gebühr:** 30,00 EUR • **Leitung:** Alexandra Kniejski
Angemessene körperliche Aktivität steigert die Muskulatur und gibt damit dem Knochen den aufbauenden Reiz. Sport hilft deshalb, die Knochenmasse zu erhalten. Die Konzentration liegt bei den anfälligeren Körperpartien. Der Einsatz von Kleingeräten optimiert diesen Kurs und gestaltet ihn abwechslungsreich.

Ec 020_4 Pilates am Abend
Jew. montags • 20.10-21.10 Uhr • Aula Hauptschule • 15 Abende • **Gebühr:** 37,50 EUR • **Ltg.:** Birgit Soybaba-Engelbrecht
Wir fördern Kraft, Beweglichkeit und Koordination. Zudem verbessern wir mentale Fähigkeiten sowie Konzentrationsfähigkeit und Entspannung. Das ruhige und effiziente Training wird in verschiedenen Schwierigkeitsstufen im Liegen, Sitzen und im Stehen angeboten, so dass diese Gymnastik in jedem Alter, auch von ungeübten erlernt werden kann. Die sanften Übungen bewirken den Abbau von Rückenschmerzen, eine gute und gesunde Körperhaltung, Straffung und Kräftigung des gesamten Körpers, Festigung der tief liegenden Muskulatur des Rumpfes und des Beckenbodens, verbessern das Immunsystem und die Durchblutung, verleihen eine höhere Knochendichte und vermitteln Stressresistenz und Gelassenheit.

Ec 022_4 Pilates am Nachmittag
Jew. mittwochs • 17.00-18.00 Uhr • Aula Hauptschule • 15 Abende • **Gebühr:** 37,50 EUR • **Leitung:** Silvia Schultes
Wir fördern Kraft, Beweglichkeit und Koordination. Zudem verbessern wir mentale Fähigkeiten sowie Konzentrationsfähigkeit und Entspannung. Das ruhige und effiziente Training wird in verschiedenen Schwierigkeitsstufen im Liegen, Sitzen und im Stehen angeboten, so dass diese Gymnastik in jedem Alter, auch von ungeübten erlernt werden kann. Die sanften Übungen bewirken den Abbau von Rückenschmerzen, eine gute und gesunde Körperhaltung, Straffung und Kräftigung des gesamten Körpers, Festigung der tief liegenden Muskulatur des Rumpfes und des Beckenbodens, verbessern das Immunsystem und die Durchblutung, verleihen eine höhere Knochendichte und vermitteln Stressresistenz und Gelassenheit.

Ernährung

Ec 029_6 Frühlingsküche mit knackigem Gemüse und neuen Ideen für die Sommersaison
Fr., 12.04.2019 • 18.00-22.00 Uhr • Schulküche • **Gebühr:**

14,00 EUR + Lebensmittel • **Auskunft u. Leitung:** Dipl. Ing. Ulrike Möller, Diätassistentin, Tel. 0921/7563016
Wir machen etwas zum Grillen, Spargel, Rhabarber und schnelle Gerichte für jeden Tag.



Kultur

Kunst / Kunsthandwerk

Ec 001_5 Schneiderkurs: Easy Fit 1 - Nähen leicht gemacht

Beginn: Mi., 14.03.2019 • 18.00-20.00 Uhr • Mittelschule Zimmer-Nr. 002 • 10 Abende • mitzubr.: Bleistift, Transparentpapier, Geo-Dreieck, Stoff, passendes Nähgarn, Schere, Maßband, Stecknadeln, Nähadeln, Schneiderkreide, Bild von dem, was Sie nähen möchten und Schnittmuster (z.B. aus Burda oder Easy-Fix). Eigene Nähmaschine wäre vom Vorteil.
• **Gebühr:** 85,00 EUR + anfallende Materialkosten • **Leitung:** Olga Kotliarova, Dipl. Mode-Designerin, Schneidermeisterin
Sie sind nähbegeistert, trauen sich jedoch nicht an schwierige Nähtechniken heran? Keine Angst vor Paspeltasche, Reißverschlusseinarbeitung, Bund- und Schlitzverarbeitung. In diesem Kurs werden wir ein gewünschtes Kleidungsstück anfertigen, dabei werden Schrittweise von der Kursleiterin (Dipl. Designerin und Schneidermeisterin) die Verarbeitungstechniken erklärt. Weitere Infos zu den Nähkursen bei der Kursleiterin Olga Kotliarova, Tel. 0172-3695569

Ec 002_5 Line Dance (Seiteneinstieg möglich!)

Jeweils montags • 18.45 - 20.45 Uhr • Aula Grundschule • 10 Abende • **Gebühr:** 35,00 EUR • **Leitung:** Martina Schiller
Was ist Line Dance? Beim Line Dance gibt es keine Paare. Die Tanzgruppe steht in Linien neben- und hinter-einander. Die meisten Tänze setzen sich aus immer wieder kehrenden Schrittfolgen zusammen. Line Dance kann man einfach lernen und schon bei der zweiten Wiederholung gut mittanzen. Der Kurs beginnt mit einfachen Schritten und arbeitet sich langsam zu schwierigeren Tänzen vor.

Ec 003_5 Lettering für Anfänger

Beginn: Sa., 30.03.2019 • 9.30-11.00 Uhr • Miniclubraum Grundschule • 6 Vormittage • **Gebühr:** 42,00 EUR + anfallende



Materialkosten • **Leitung:** Luisa Bader
Lettering ist eine moderne Art der Kalligrafie und ein Oberbegriff für verschiedene Arten der gemalten Schrift. Durch das Erlernen des Brushlettering-Alphabets erlangen Sie die Fähigkeit, Karten und vieles mehr mit Ihrem eigenen Lettering zu verzieren.

Musik

Musikalische Früherziehung s. „Junge VHS“



Grundbildung

Die „Junge VHS“

Ec 006_6 Dance 4 Fun



Jew. donnerstags • 17.00-18.30 Uhr • Hauptschule • 12 Nachmittage • **Gebühr:** 60,00 EUR • **Info, Anmeldung u. Leitung:** Sandra Stockinger, Tel. 0921/48383
Für alle Tanzbegeisterten, die Spaß an der Bewegung haben. Tänze zu aktueller Musik aus den Charts, auch mit kleinen akrobatischen Übungen.



Eltern-Kind-Turnen



Beginn: Fr., 11.01.2019 • Turnhalle • 10 Nachmittage • **Gebühr:** 20,00 EUR • **Anmeldung u. Ltg.:** Marita Keck, Tel. 0921/31487

Ec 007_6 Gruppe 1: 15.00-15.45 Uhr

Ec 008_6 Gruppe 2: 15.45-16.30 Uhr

Ec 021_6 Babytreff - Krabbelgruppe - Miniclub (0-3 J.)



Einstieg jederzeit möglich!

Jew. donnerstags • 09.00-11.00 Uhr • Miniclubraum Grundschule • 10 Vormittage • **Gebühr:** 40,00 EUR • **Anmeldung u. Leitung:** Dagmar Siller, Tel. 0921-1506429

Als Vorbereitung auf Kinderkrippe und Kindergarten, erhält das Kind die Möglichkeit, im Beisein eines Elternteils erste Gruppenerfahrungen zu machen und sich schrittweise in das Gruppengeschehen einzuordnen. Angeboten werden: Gemeinsames Freispiel, Informationsaustausch der Mütter, gemeinsame Brotzeit, kleine Beschäftigungen z.B. kreativer Umgang mit verschiedenen Materialien, Turnen, Finger- und Kreisspiele u.v.m. Auch entwicklungsverzögerte oder behinderte Kinder sind herzlich willkommen!

Ec 015_6 Musikalische Früherziehung - Aufbaukurs



(Fortsetzung des Herbstkurses!)

Jew. mittwochs • 13.00-14.00 Uhr • 17 Einheiten • **Gebühr:** 59,50 EUR • **Info, Anmeldung u. Leitung:** Heidrun Kamphausen, Tel. 0921-1507115