



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 **vhs-Konto bei der Sparkasse Bayreuth IBAN: DE06 7735 0110 0570 2111 69, BIC: BYLADEM1SBT** 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 Vortrag: Energiesparen im Haushalt
Do., 24.10.2019 • 19.30 Uhr • Reservistenheim • **Referent:** Jürgen Ramming, Energieberater der Energieagentur Oberfranken e.V.

Erfahren Sie, wie Sie Ihren Energieverbrauch einfach und ohne Komfortverlust senken können. In jedem Haushalt gibt es kostengünstige Möglichkeiten zum Energiesparen, sei es beim Lüften, Heizen oder durch kleine handwerkliche Arbeiten wie z.B. dem Nachstellen von Fenstern. Energieberater Jürgen Ramming gibt Ihnen Tipps und steht für Fragen zur Verfügung.
In Kooperation mit der bioenergie-region bayreuth.

Ec 002_1 Vortrag: Smartphone-Nutzung für Späteinsteiger
Do., 28.11.2019 • 19.30 Uhr • Reservistenheim • **Referent:** Karl Pensky

Ein Smartphone - Was ist das genau? Der Vortrag soll einen Überblick rund um das Thema „Smartphone“ geben, von der Gerätebeschaffung bis zum Tarif sowie den vielfältigen Nutzungsmöglichkeiten, die den Alltag erleichtern und bereichern können.

Ec 003_1 Vortrag: Elektromobilität
Do., 16.01.2020 • 19.30 Uhr • Reservistenheim • **Referent:** Martin Kastner, Energievision Frankenwald
Der Verkehrssektor ist der größte Verursacher für CO₂-Emissionen. Elektromobilität ist ein Baustein für

klimafreundliche Mobilität. Bei dem Vortrag werden alle Komponenten der E-Mobilität - die private Energiegewinnung und -speicherung, das Laden samt Infrastruktur, die inzwischen gute Auswahl an E-Mobilen jeglicher Art und die vorhandenen Fördermöglichkeiten - präsentiert. **In Kooperation mit der bioenergie-region bayreuth.**

Frauenprogramm

Ec 001_6 Frauengesprächskreis
Jew. 3. Donnerstag im Monat • 19.00-21.00 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
Beginn: Fr., 27.09.2019 • 09.00-10.00 Uhr • Miniclubraum 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 Herbst
Beginn: Di., 01.10.2019 • 19.00-20.30 Uhr • Miniclubraum 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, Alpträume 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, Phantasiereisen, 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 004_4 Rückenfitness
Beginn: Mo., 16.09.2019 • 17.55-18.55 Uhr • Aula 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.

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 und finden in der Hauptschule (1. Stock, Zi. 116) statt. **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

Beginn: Do., 10.10.2019 • 10 Abende (abhängig von Teilnehmerzahl) • **Gebühr:** 60,00 EUR

Ec 001_3 5. Semester (A1): 19.00-20.30 Uhr • **Lehrbuch:** Nuovo Espresso1, ab Lkt. 9

Ec 002_3 Mittelstufe (B1): 20.30-22.00 Uhr

Ec 004_3 Englisch am Vormittag (Konversation)

Beginn: Di., 01.10.2019 • 10.30-12.00 Uhr • **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+“)

Beginn: Di., 01.10.2019 • 09.00-10.30 Uhr • **Gebühr:** 67,50 EUR/15 Vormittage

vhs Hummeltal

Hu 006_3 Französisch Grundstufe 2 A2

Auch für Nebeneinsteiger mit Vorkenntnissen

Beginn: Di., 17.09.2019 • 17.45-19.15 Uhr • Schule Hummeltal • 14 Abende • **Lehrbuch:** Voyages 2 neu, ab Lektion 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 3 A1
Beginn: Di., 17.09.2019 • 18.00-19.30 Uhr • 15 Abende • **Lehrbuch:** Caminos neu 1 (Klett) • **Leitung:** Michael Leutzsch

Hu 003_3 Spanisch Anfänger 2 A1
Beginn: Di., 17.09.2019 • 19.30-21.00 Uhr • 15 Abende • **Lehrbuch:** Caminos neu 1 (Klett) • **Leitung:** Michael Leutzsch

Hu 004_3 Spanisch Anfänger 1 A1
Beginn: Mi., 25.09.2019 • 18.00-19.30 Uhr • 15 Abende • **Lehrbuch:** Caminos neu 1 (Klett) • **Ltg.:** Belkis u. Michael Leutzsch

Hu 002_3 Spanisch Fortgeschr. / Konversation A2
Beginn: Mi., 25.09.2019 • 19.30-21.00 Uhr • 15 Abende • **Ltg.:** Belkis u. Michael Leutzsch • Inhalte w. m. TN abgesprochen

vhs Mistelbach

Anmeldung bei der vhs Mistelbach, Tel. 09201/9170910

Mb 005_3 Französisch Fortgeschrittene - Konversation
Beginn: Mo., 16.09.2019 • 19.30-21.00 Uhr • Schule Mistelbach • 15 Abende • **Lehrbuch:** La France au quotidien (Hueber) ab Kap. 9 • **Gebühr:** 84,75 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.

Ec 006_4 Bodyshape - intensives Ganzkörpertraining

Beginn: Di, 17.09.2019 • 20.10-21.10 Uhr • Aula Hauptschule • 12 Abende • **Gebühr:** 30,00 EUR • **Leitung:** Daniela Fischer
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 Wohlfühl.

Diese Stunde ist ideal für alle, die ihre Gesundheit erhalten und fördern wollen.

Ec 017_4 Bodystyling - gezielte Ganzkörper-Gymnastik

Beginn: Do, 19.09.2019 • 18.30-19.30 Uhr • Aula 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., 18.09.2019 • 18.00 -18.45 Uhr • Schwimmhalle Eingang Grundschule • 12 Abende • **Gebühr:** 42,00 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 • 12 Abende • **Gebühr:** 42,00 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., 18.09.2019** • 19.00-19.45 Uhr

Ec 021_4 Kurs II: **Beginn: Mi., 18.09.2019** • 20.00-20.45 Uhr

Ec 024_4 Kurs III: **Beginn: Mo., 16.09.2019** • 17.45-18.30 Uhr

Ec 014_4 Kurs IV: **Beginn: Mo., 16.09.2019** • 18.45-19.30 Uhr

Ec 009_4 Slim-Fitness für Frauen

Beginn: Mo., 16.09.2019 • 19.00-20.00 Uhr • Aula 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

Beginn: Mo., 17.09.2018 • 18.45-19.45 Uhr • Turnhalle • 12 Abende • **Gebühr:** 30,00 EUR • **Leitung:** Anja Kirchner
Körperbewusstes Training der Problemzonen.

Chi-Yo-Pi

Beginn: Do., 19.09.2019 • Miniclubraum Grundschule • 12 Abende • **Gebühr:** 45,00 EUR • **Leitung:** 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 012_4 Kurs I: 18.00-19.00 Uhr

Ec 013_4 Kurs II: 19.15-20.15 Uhr

Ec 015_4 Osteoporose-Training

Beginn: Mo., 16.09.2019 • 09.00-10.00 Uhr • Miniclubraum Grundschule • 12 Vormittage • **Gebühr:** 36,00 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 019_4 Gesundheits-/Wellness- Wochenende

Fr., 29.11.2019 bis So., 01.12.2019 • Bischofsgrün, Kaiseralm • mitzubringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke, kleines Kissen, wetterfeste Kleidung • **Kosten** im DZ: 135,00 EUR (incl. Kurtaxe) • EZ-Zuschlag 16,00 EUR • **Leitung:** Iris Pensky
Erholen - entspannen - wohlfühlen - Kraft schöpfen. Unter dieses Motto möchten wir unser Wochenendarrangement im Hotel Kaiseralm in Bischofsgrün stellen.

Folgende Leistungen sind enthalten: 2 Übernachtungen in Zimmern mit Bad/Dusche WC, 2x Teilnahme am reichhaltigen Frühstücksbuffet, 2x Abendessen (3-Gänge-Menü und Schmankerl Buffet). Begrüßung mit Vitalcocktail, kleine Modeberatung, Samstagabend Musik und Tanz, Nutzung von Schwimmbad, Sauna und Tischtennisraum, verschiedene vhs-Kursangebote. Nähere Informationen erhalten bei der vhs-Geschäftsstelle. Die Anreise erfolgt eigenverantwortlich im Privat-PKW.

Ec 020_4 Pilates am Abend

Beginn: Mo., 16.09.2019 • 20.10-21.10 Uhr • Aula Hauptschule • 15 Abende • **Gebühr:** 37,50 EUR • **Leitung:** 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

Beginn: Mi., 18.09.2019 • 17:00 - 18:00 Uhr • Aula Hauptschule • 15 Abende • **Gebühr:** 37,50 EUR • **Leitung:** Birgit Soybaba-Engelbrecht • **sonst wie Kurs Ec 020_4.**

Ernährung

Ec 028_6 Glutenfrei kochen und backen

Fr., 25.10.2019 • 18.00-22.00 Uhr • **Gebühr:** 0,00 EUR für Mitglieder der DZG, sonst 4,00 Euro + Lebensmittel • Schulküche • **Auskunft u. Leitung:** Dipl. Ing. Ulrike Möller, Diätassistentin, Tel. 0921/7563016

Abwechslungsreiche glutenfreie Leckereien. Wir backen Brot, machen Hefeteig und probieren neue Rezepte und Zutaten. Teilen Sie uns bei der Anmeldung mit was bei Ihnen nicht klappen will, dann suchen wir die Lösung.

Ec 029_6 Kochen und Backen im Winter

Fr., 08.11.2019 • 18.00-22.00 Uhr • **Gebühr:** 14,00 EUR + Lebensmittel • Schulküche • **Auskunft u. Leitung:** Dipl. Ing. Ulrike Möller, Diätassistentin, Tel. 0921/7563016

Gut vorzubereitende und unkomplizierte Rezept-Ideen für die Adventszeit, für eine abwechslungsreiche Winterküche, im Alltag und wenn Gäste kommen.



Kultur

Kunst / Kunsthandwerk



Weitere Infos zu den Nähkursen bei der Kursleiterin unter Tel. 0163/2578905

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

Beginn: Do., 19.09.2019 • 18.00-20.00 Uhr • Handarbeitsraum Grundschule • 8 Abende • **Gebühr:** 76,00 EUR + anfallende Materialkosten • **Leitung:** Olga Kotliarova, Dipl. Mode-Designerin, Schneidermeisterin

Sie sind nähbegeistert, trauen sich jedoch nicht an schwierige Nähetechniken heran? Keine Angst vor Passeltasche, 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. Bitte bringen Sie mit: Bleistift, Transparentpapier, Geo-Dreieck, Stoff, passendes Nähgarn, Schere, Maßband, Stecknadeln, Nähnaedeln, Schneiderkreide, Bild von dem, was Sie nähen möchten und Schnittmuster (z.B. aus Burda oder Easy-Fix). Eigene Nähmaschine wäre vom Vorteil.

Ec 002_5 Schneiderkurs: Easy Fit 2 - Nähen leicht gemacht

Beginn: Do., 09.01.2020 • 18.00-20.00 Uhr • Handarbeitsraum Grundschule • 8 Abende • **Gebühr:** 76,00 EUR + anfallende Materialkosten • **Leitung:** Olga Kotliarova, Dipl. Mode-Designerin, Schneidermeisterin

Mit einem fertigen Schnitt (z.B. Burda) und den wenigen Vorkenntnissen im Nähen können Sie sich unter der Anleitung ein flottes Kleidungsstück nähen, wobei sich der Schwierigkeitsgrad am eigenen Können orientiert.

Bitte bringen Sie mit: Bleistift, Transparentpapier, Geo-Dreieck, Stoff, passendes Nähgarn, Schere, Maßband, Stecknadeln, Nähnadeln, Schneiderkreide, Bild von dem, was Sie nähen möchten und Schnittmuster (z.B. aus Burda oder Easy-Fix). Eigene Nähmaschine wäre von Vorteil.

Tanz

Ec 003_5 Line Dance

Beginn: Mo., 16.09.2019 • 18.30-19.30 Uhr • Aula Grundschule • 12 Abende • **Gebühr:** 36,00 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. Line Dance hat natürlich auch etwas mit Country & Western Musik zu tun, aber keine Angst, schmalzige Dudellei ist nicht dabei. Die Musik muss schon tanzbar sein und Pep haben – es wird auch nach Boogie-Woogie oder Twist, auf Pop und Rock und hin und wieder auch auf „Volxxmusik“ getanzt. Line Dance ist also weder mit dem klassischen Tanz noch mit Square Dance zu vergleichen (mit dem er oft verwechselt wird). Aber eines kann man ganz sicher sagen, es macht ungeheuer viel Spaß und wird nie langweilig! Line Dance ist für jedes Alter geeignet, da man Musik, Geschwindigkeit und Schwierigkeitsgrad der Tänze anpassen kann. Weitere Auskünfte bei der Kursleiterin unter 0921 93367



Grundbildung

Die „Junge vhs“

Ec 006_6 Dance 4 Fun



Beginn: Do, 19.09.2019 • 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., 20.09.2019 • Turnhalle • 10 Nachmittage • **Gebühr:** 20,00 EUR • **Anmeldung u. Leitung:** 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!

Beginn: Do., 20.09.2018 • 09.00-11.00 Uhr • Grundschule • 12 Vormittage • **Gebühr:** 48,00 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!