



Geschäftsstelle:

Jasminstr. 2

95488 Eckersdorf

Karl Pensky

Tel.: 09 21 / 75 86 90 44

Mobil: 01 52 / 26 33 30 68

Internet: www.vhs-eckersdorf.de

E-mail: info@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.

Corona-Info:

Wegen der nicht absehbaren Beschränkungen können sich die Starttermine bei den Kursen ändern. Die Teilnehmer werden verständigt, wenn sich die Starttermine verändern!



Gesellschaft

Leider noch keine Vorträge wegen Corona im Herbstsemester!

Frauenprogramm

Ec 001_6 Frauengesprächskreis

Jew. 2. Donnerstag im Monat • ab 18.00 Uhr • wechselnde Orte • **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 023_4 Entspannt in den Herbst

Beginn: Di., 28.09.2021 • 19.00-20.30 Uhr • Grundschule •

10 Abende • mitzubr.: Decke, kleines Kissen, warme Socken, bequeme Kleidung • **Gebühr:** 50,00 EUR • **Ltg.:** Lena Kaufmann
Unsere hektische Zeit fordert ihren Tribut. Immer mehr Menschen leiden unter körperlichen und seelischen Beschwerden wie: Muskelverspannung, Rückenschmerzen, nervösem 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., 20.09.2021 • 17.55-18.55 Uhr • Mittelschule • 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 009_4 Slim-Fitness für Frauen

Beginn: Mo., 20.09.2021 • 19.00-20.00 Uhr • Mittelschule • 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., 20.09.2021 • 19.00-20.00 Uhr • Turnhalle • 12 Abende • **Gebühr:** 30,00 EUR • **Leitung:** Anja Schwarm
Körperbewusstes Training der Problemzonen.

Ec 006_4 Bodyshape - intensives Ganzkörpertraining

Beginn: Di, 21.09.2021 • 20.10-21.10 Uhr • Mittelschule • 12 Abende • **Gebühr:** 30,00 EUR • **Leitung:** Julia Fraas
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 Wohlgefühl. Diese Stunde ist ideal für alle, die ihre Gesundheit erhalten und fördern wollen.

Ec 017_4 Bodystyling - gezielte Ganzkörper-Gymnastik

Beginn: Do, 23.09.2021 • 18.30-19.30 Uhr • Mittelschule • 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., 22.09.2021 • 18.00-19.00 Uhr • Schwimmhalle • 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.

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
Anmeldung auch über vhs Eckersdorf. Seiteneinsteiger sind willkommen!

Ec 001_3 Italienisch für Fortgeschrittene A2
Do., 23.09.2021 • 19.00-20.30 Uhr • 10 Abende • Lehrbuch: Nuovo Espresso 2, ab Lektion 1 • **Gebühr:** 72,00 EUR (abhängig von Teilnehmerzahl)

vhs Hummeltal

Hu 006_3 Französisch Grundstufe 2 A2
Auch für Nebeneinsteiger mit Vorkenntnissen
Beginn: Di., 21.09.2021 • 17.45-19.15 Uhr • Schule Hummeltal • 13 Abende • **Lehrbuch:** Voyages 2 neu, ab Lektion 8 • **Leitung:** Nicole Federl

Nach der langen Pause werden wir einiges wiederholen und unsere Kenntnisse auffrischen. Après avoir acquis de bonnes connaissances de base, nous voulons continuer à approfondir notre savoir dans une atmosphère 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 004_3 Spanisch Anfänger 1 A1
Beginn: Di., 21.09.2021 • 18.00-19.30 Uhr • 15 Abende • **Lehrbuch:** Caminos neu 1 (Klett) • **Ltg.:** Belkis u. Michael Leutzsch

Hu 003_3 Spanisch Anfänger 2 A1
Beginn: Di., 21.09.2021 • 19.30-21.00 Uhr • 15 Abende • **Lehrbuch:** Caminos neu 1 (Klett) • **Ltg.:** Michael Leutzsch

Hu 007_3 Spanisch Konversation online-Kurs NEU
für Einsteiger (über jitsi-meet)
Beginn: Mi., 22.09.2021 • 18.30-20.00 Uhr • 15 Abende • **Lehrbuch:** Caminos neu 1 (Klett) • **Leitung:** Michael Leutzsch

Hu 008_3 Spanisch online-Kurs NEU
am Vormittag (über jitsi-meet)
Beginn: Mi., 22.09.2021 • 10.00-11.30 Uhr • 15 Vormittage • **Leitung:** Belkis u. Michael Leutzsch • Inhalte werden mit den TN abgesprochen.

vhs Mistelbach

Anmeldung bei der vhs Mistelbach, Tel. 09201/9170910

Mb 005_3 Französisch für Fortgeschrittene - Konversation
Beginn: Mo., 20.09.2021 • 18.00-19.30 Uhr • 14 Abende • Schule • **Gebühr:** 79,00 EUR • **Ltg.:** Nicole Federl • Kein Lehrbuch; es wird mit Kopien (Texte, Lieder, Spiele, Übungen...) gearbeitet, dafür wird ein kleiner Betrag eingesammelt)
Der Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen, die durch aktives Sprechen ihre Französischkenntnisse vertiefen und festigen möchten. Ziel ist, in entspannter Atmosphäre das Hören, das Lesen und vor allem das Sprechen zu trainieren. Dabei besteht die Gelegenheit, unseren Wortschatz zu erweitern und verschiedene Grammatikkapitel zu wiederholen.

Aqua-Fitness - das gelenkschonende Kreislauftraining

Hauptschule • 12 Abende • **Gebühr:** 42,00 EUR • **Info, Anmeldung u. Leitung:** Franz Küfner, Tel. 0921/39766
Fit werden oder fit bleiben, das Medium Wasser macht's möglich!

Ec 008_4 Kurs I: **Beginn: Mi., 22.09.2021** • 19.00-20.00 Uhr

Ec 021_4 Kurs II: **Beginn: Mi., 22.09.2021** • 20.00-21.00 Uhr

Ec 014_4 Kurs III: **Beginn: Mo., 20.09.2021** • 18.45-19.45 Uhr

Ec 024_4 Kurs VI: **Beginn: Mo., 20.09.2021** • 17.45-18.45 Uhr

Ec 015_4 Osteoporose-Training

Beginn: Do, 23.09.2021 • 17.30-18.30 Uhr • Aula Mittelschule • 12 Nachmittage • **Gebühr:** 36,00 EUR • **Ltg.:** 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., 26.11.2021 bis So., 28.11.2021 • mitzubr.: Bequeme Kleidung, Matte, Decke, kleines Kissen, wetterfeste Kleidung • **Kosten im DZ:** 140,00 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, Samstagabend Musik und Tanz, Nutzung von Schwimmbad, Sauna und Tischtennisraum, verschiedene vhs-Kursangebote. Nähere Informationen erhalten bei der vhs-Geschäftsstelle. Die Anreise erfolgt im Privat-PKW.

Ernährung

Ec 029_6 Abwechslungsreiche Winterküche
Fr., 12.11.2021 • 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 eine abwechslungsreiche Winterküche, im Alltag und wenn Gäste kommen.



Kultur

Kunst / Kunsthandwerk

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

Beginn: Do., 23.09.2021 • 18.00-20.00 Uhr • Mittelschule Zimmer-Nr. 002 • 10 Abende • **Gebühr:** 90,00 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. Von der Kursleiterin (Dipl. Designerin und Schneidermeisterin) werden dabei schrittweise die Verarbeitungstechniken erklärt. 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. **Weitere Infos zu den Nähkursen bei der Kursleiterin Olga Kotliarova, Tel. 0163-2578905**

Tanz

Ec 002_5 Line Dance (Seiteneinstieg möglich!)

Beginn: Mo., 20.09.2021 • 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 wiederkehrenden 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.



Grundbildung

Die „Junge vhs“

Schwimmkurse für Kinder – vorbehaltlich Schwimmnutzung wieder möglich!

Ec 002_6 „Seepferdchen“ ab Vorschulalter

Beginn: Mi., 29.09.2021 • 15.00-16.00 Uhr • Hallenbad Grundschule • 12 Nachmittage • **Gebühr:** 60,00 EUR incl. Eintritt • **Leitung:** Eiko Berlitz

80
JAHRE
ZUVERLÄSSIGKEIT
UND QUALITÄT!

HERTEL
MOBEL IDEEN · HANDWERK · SERVICE

Gesees • Bayreuther Str. 1 • Tel. 09201/7900
Internet: <http://www.hertel-moebel.de>
e-mail: info@hertel-moebel.de

Ec 006_6 Dance 4 Fun

Beginn: Fr., 24.09.2021 • 17.00-18.30 Uhr • Mittelschule • 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.

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

Beginn: Do, 23.09.2021 • 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!