



## 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](http://www.vhs-eckersdorf.de)

E-mail: [info@vhs-eckersdorf.de](mailto: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 wurden bei den Kursen keine Starttermine, sondern nur die Zeiten angegeben, an denen die Kurse stattfinden. Anmeldungen sind möglich! Die Teilnehmer werden verständigt, wenn die Kurse starten!



## Gesellschaft

### Frauenprogramm

**Ec 001\_6 Frauengesprächskreis**

**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

**Hatha Yoga**

**Jew. dienstags** • Aula Mittelschule • 10 Abende • **Gebühr:** 30,00 EUR • **Leitung:** Siglinde Feuerabendt  
Am Abend lassen uns Atemübungen den Alltag vergessen, mit

Achtsamkeit erleben wir neue Körperwahrnehmungen. Asanas (Körperhaltungen) bringen mehr Beweglichkeit und stärken unser Immunsystem, verschiedene Entspannungsmethoden senken die Stresshormone. Individuelle Ressourcen werden gefördert zur Stressbewältigung, in der Tiefenentspannung schöpfen wir neue Energie. So sind wir bestens gestärkt und voller Ruhe.

**Ec 012\_4 Kurs 1:** 18.00-19.00 Uhr

**Ec 013\_4 Kurs 2:** 19.00-20.00 Uhr

**Ec 023\_4 Entspannt in den Frühling**

**Beginn: Di., 15.02.2022** • 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, 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, 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 DTB Tennis Express**

(Fastlearning für Erwachsene)

**Beginn: Do., 28.04.2022** • 18.00-19.30 Uhr • Tennisanlage TSV-RMC • 10 Abende • 6-12 Teilnehmer • **Gebühr:** 90,00 EUR • **Leitung:** Oliver Archner, B-Trainer BTV, Weitere Infos: 0157 74384641

Dieser Kurs ist eine aktive und sehr dynamische Einführung in die Sportart Tennis. Kursinhalte: Basistechnik, Taktik, Tennisregeln. Nach Ende des Kurses sind Teilnehmer in der Lage Ballwechsel um Punkte zu spielen. Benötigte Ausrüstung: Tennisschläger und Tennisschuhe.

**Ec 003\_4 Cardio Tennis - Tennis-Workout mit Musik und „Gute-Laune-Garantie“**

**Beginn: Fr., 29.04.2022** • 16.30-18.00 Uhr • Tennisanlage TSV-RMC • 10 Nachmittage • 6-12 Teilnehmer • **Gebühr:** 90,00 EUR • **Leitung:** Oliver Archner, B-Trainer BTV, Weitere Infos: 0157 74384641

Cardio Tennis ist ein spielerisches Fitness-Training auf dem Platz. Durch die abwechslungsreiche Kombination aus Tennis-Drills und Ausdauertraining vergehen die 90min. wie im Flug. Wer genug hat von Tretmühen und Laufbändern, für den ist dieser Kurs genau das Richtige. Die persönliche Spielstärke spielt keine Rolle. Benötigte Ausrüstung: Tennisschläger und Tennisschuhe.

**Ec 004\_4 Rückenfitness**

**Jew. montags** • 17.55-18.55 Uhr • Aula 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.

## 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 Mittelschule (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**  
Jeweils **donnerstags** • 19.00-20.30 Uhr • 10 Abende •  
Lehrbuch: Nuovo Espresso 2, ab Lektion 1 • **Gebühr:** 72,00 EUR (abhängig von der Teilnehmerzahl)

### vhs Hummeltal

**Hu 006\_3 Französisch Grundstufe 2 A2**  
Auch für Nebeneinsteiger mit Vorkenntnissen  
**Beginn: Di., 01.02.2022** • 17.45-19.15 Uhr • Schule Hummeltal • 16 Abende • **Lehrbuch:** Voyages 2 neu, ab Lektion 9 •  
**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: Mi., 09.03.2022** • 17.00-18.30 Uhr • 15 Abende • **Lehrbuch:** Caminos neu 1 (Klett) • **Ltg.:** Michael Leutzsch

**Hu 003\_3 Spanisch Anfänger 2 A1**  
**Beginn: Mi., 09.03.2022** • 18.30-20.00 Uhr • 15 Abende •  
**Lehrbuch:** Caminos neu 1 (Klett) • **Ltg.:** Michael Leutzsch

**Hu 007\_3 Spanisch Konversation für Einsteiger (über jitsi-meet) online-Kurs**  
**Beginn: Di., 08.03.2022** • 18.30-20.00 Uhr • 15 Abende • **Ltg.:** Michael Leutzsch • **Voraus.:** Sprachkenntnisse Niveau A1

**Hu 008\_3 Spanisch am Vormittag (über jitsi-meet) online-Kurs**  
**Beginn: Mi., 09.03.2022** • 10.00-11.30 Uhr • 15 Vormittage •  
**Leitung:** Belkis u. Michael Leutzsch • Inhalte werden mit den Teilnehmer\*innen abgesprochen.

### vhs Mistelbach

**Anmeldung bei der vhs Mistelbach, Tel. 09201/9170910**

**Mb 005\_3 Französisch für Fortgeschrittene - Konversation**  
**Beginn: Mo., 07.02.2022** • 18.00-19.30 Uhr • 19 Abende •  
Schule • **Gebühr:** 104,50 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.

**Ec 005\_4 Hula-Hoop-Fitness - Kurs 1 (ohne Vorkenntn.)**  
**Jew. dienstags** • 19.00-20.00 Uhr • Pausenhalle Grundschule • 12 Abende • mitzubr.: Sportkleidung (Leggings, enges Top), Yoga-Matte oder großes Handtuch, Hula-Hoop-Reifen (wenn vorhanden / Beratung im Kurs möglich/ Leihreifen in begrenzter Anzahl) • **Gebühr:** 30,00 EUR • **Leitung:** Heike Bomblies  
Der Hula-Hoop-Reifen ist ein effektives Trainingsgerät für Jung und Alt. Beim Training verbrennt man nicht nur viele Kalorien, sondern stärkt auch die Muskulatur an Rücken, Taille und Bauch. Wir lernen die Technik des „Hoopens“ und bauen Schritt für Schritt einfache Workout-Übungen ein. „Hüllern“ macht frei und locker. Muskelverspannungen lösen sich- Nacken- und Schulterschmerzen gehören schon bald der Vergangenheit an.

**Ec 006\_4 Hula-Hoop-Fitness - Kurs 2 (ohne Vorkenntn.)**  
**Jew. dienstags** • 20.10-21.10 Uhr • Aula Mittelschule • 12 Abende • **Gebühr:** 30,00 EUR • **Leitung:** Heike Bomblies  
**Sonst wie Ec 005\_4**

**Ec 007\_4 Wassergymnastik für Erwachsene aller Altersgruppen**  
**Jew. mittwochs** • 18.00-19.00 Uhr • 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

Grundschule • 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: Jew. mittwochs** • 19.00-20.00 Uhr

**Ec 021\_4 Kurs II:** **Beginn: Jew. mittwochs** • 20.00-21.00 Uhr

**Ec 014\_4 Kurs III:** **Beginn: Jew. montags** • 18.45-19.45 Uhr

**Ec 024\_4 Kurs VI:** **Beginn: Jew. montags** • 17.45-18.45 Uhr

**Ec 009\_4 Slim-Fitness für Frauen**  
**Jew. montags** • 19.00-20.00 Uhr • Aula 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**

**Jew. montags** • 19.00-20.00 Uhr • Turnhalle • 12 Abende • **Gebühr:** 30,00 EUR • **Leitung:** Anja Schwarm  
Körperbewusstes Training der Problemzonen.

#### **Ec 015\_4 Osteoporose-Training**

**Jew. donnerstags** • 17.30-18.30 Uhr • Aula Mittelschule • 12 Nachmittage • **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.

#### **Wirbelsäulengymnastik**

**Mittwochs** • 19.00-20.00 Uhr • Aula Mittelschule • 10 Abende • **Gebühr:** 30,00 EUR • **Leitung:** Cornelia Knörl

In diesem Kurs beugen Sie aktiv Rückenbeschwerden vor bzw. können Sie ein bestehendes Rückenleiden lindern. Während gezielte Kräftigungsübungen Ihre Wirbelsäule stabilisieren und die Rumpfmuskulatur stärken, wird mit Mobilisierungsübungen Ihre Wirbelsäule beweglich gehalten. Entspannungs- und Dehnübungen runden die Stunde ganzheitlich ab.

**Ec 016\_4 Kurs 1:** **Beginn:** 19.00-20.00 Uhr

**Ec 018\_4 Kurs 2:** **Beginn:** 20.00-21.00 Uhr



#### **Ec 017\_4 Bodystyling - gezielte Ganzkörper-Gymnastik**

**Jew. donnerstags** • 18.30-19.30 Uhr • Aula 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.

## **Ernährung**

#### **Ec 001\_1 Bockbier-Tasting**

**Do., 17.02.2022** • 19.00-21.30 Uhr • Rathaus • **Gebühr:** 25,00 EUR • **Referent:** Rainer Seifert, Biersommelier • Begrenzte Teilnehmerzahl - Anmeldung erforderlich!

Nicht umsonst gelten Bockbiere mehr als Nahrungsmittel denn als Getränk. Lernen Sie gemeinsam mit Biersommelier Rainer Seifert die wichtigsten Fakten rund um das Kult(ur)getränk Bockbier kennen. Es beinhaltet mehr Alkohol, hat eine kräftigere Farbe und schmeckt zudem noch intensiver, vom Weihnachtsbock über die Fastenstarkbiere bis hin zum im Holzfass veredelten Bockbier. Bei der Verkostung von unterschiedlich hellen und dunklen Bockbieren erfahren Sie viel über die Geschichte sowie die verschiedenen Brau- und Herstellungsverfahren und letztendlich den Genuss dieser besonderen Biere.



## **Kultur**

### **Kunst / Kunsthandwerk**

#### **Ec 001\_5 Schneiderkurs: Easy Fit - Nähen leicht gemacht**

**Beginn: Do., 10.03.2022** • 18.00-20.00 Uhr • Mittelschule Zimmer-Nr. 002 • 10 Abende • **Gebühr:** 90,00 EUR + anfallende Materialkosten • **Infos und Leitung:** Olga Kotliarova, Dipl. Mode-Designerin, Schneidermeisterin, Tel. 0163-2578905

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 mitbringen: 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 von Vorteil.

### **Tanz**

#### **Ec 002\_5 Line Dance**

**Jew. montags** • 18.30-19.30 Uhr • Aula Grundschule • 12 Abende • **Gebühr:** 30,00 EUR • **Leitung:** Martina Schiller

Seiteneinstieg möglich! Was ist Line Dance? Beim Line Dance gibt es keine Paare. Die Tanzgruppe steht in Linien nebeneinander. 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“**

#### **Ec 006\_6 Dance 4 Fun**

**Jew. freitags** • 17.00-18.30 Uhr • Aula 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., 27.01.2022** • 09.00-11.00 Uhr • Alter Kindergarten Eckersdorf • 10 Vormittage • **Gebühr:** 40,00 EUR • **Anmeldung u. Leitung:** Dagmar Siller, Tel. 0921-1506429

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

