



Geschäftsstelle:

Jasminstr. 2

95488 Eckersdorf

Karl Pensky

Tel.: 09 21 / 75 86 90 44

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: Die Kurse finden in der Grund- und Mittelschule, Schulstraße 5 oder im alten Kindergarten, Rathausstraße 19 statt.

Bezahlung: Aus organisatorischen Gründen muss die Kursgebühr vom Konto des Teilnehmers abgebucht werden. Es ist keine Barzahlung möglich! Sollte ein Kurs nicht zustande kommen, wird die Gebühr zurückerstattet. Anmeldung direkt bei den Übungsleitern, wenn deren Telefonnummer angegeben ist.



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

Mit Qi Gong in den Tag

Gymnastikraum alter KiGa Eckersdorf • 10 Vormittage • **Gebühr:** 30,00 EUR • **Leitung:** Cornelia Knörl

In diesem Kurs am Morgen wecken wir unser Qi, unsere Lebensenergie, um gestärkt und gelassen unseren Alltag zu meistern. Teilnehmer aller Altersgruppen, auch „Ungeübte“ können mit diesen harmonischen Bewegungsformen Körper, Geist und Seele in Einklang bringen. Somit kann Qi Gong auf körperlicher Ebene nicht nur das Immunsystem stärken; auch Stoffwechsel-, Verdauungs- und Kreislaufstörungen

sowie Verspannungen und Wirbelsäulenbeschwerden können gelindert werden. Auf mentaler Ebene hilft Qi Gong innerlich Ruhe zu finden und Ängsten entgegenzuwirken. Nervosität kann reduziert, die Konzentration hingegen verbessert werden.

Ec 035_4 Kurs 1: Beginn: Mi., 13.09.2023 • 09.00-10.00 Uhr

Ec 034_4 Kurs 2: Beginn: Fr., 15.09.2023 • 09.00-10.00 Uhr

Ec 036_4 Qi Gong am Abend

Beginn: Do., 14.09.2023 • 19.00-20.00 Uhr • Gymnastikraum alter KiGa Eckersdorf • 10 Abende • **Gebühr:** 30,00 EUR • **Leitung:** Cornelia Knörl

Mit diesem Qi Gong Kurs am Abend können Einsteiger sowie geübte Teilnehmer nach einem stressigen, anstrengenden Tag leichter zur Ruhe finden. Die Übungen aus versch. Qi Gong Arten (Bewegungs-Qi-Gong, stilles-Qi-Gong) ermöglichen eine Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Diese Harmonisierung kann u.a. dazu beitragen den Schlaf zu verbessern, d.h. besser ein- und durchschlafen zu können.

Hatha Yoga

(Kurs-ID: KU-ST-MC67SN)

KK-Förderung
möglich!

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: Beginn: Di., 19.09.2023 • 18.00-19.00 Uhr

Ec 013_4 Kurs 2: Beginn: Di., 19.09.2023 • 19.00-20.00 Uhr

Ec 003_4 Hatha Yoga **NEU**

Beginn: Di., 19.09.2023 • 18.30-19.30 Uhr • alter KiGa Eckersdorf • 12 Abende • **Gebühr:** 36,00 EUR • **Leitung:** Jana Seidel
Dieser Yogakurs schenkt Wohlbefinden und neue Energie. Verabschiede dich vom Alltagsstress und fühle dich nach 60 Minuten erholter und ausgeglichen. Freue dich auf abwechslungsreiche und ganzheitliche Yogastunden für den gesamten Körper. Wir kräftigen und dehnen, aber auch die Entspannung sowie Atemübungen und geführte Meditationen werden nicht zu kurz kommen. Lerne effektive Techniken zur Stressbewältigung, die du auch zu Hause anwenden kannst. Diese Yogastunde ist für alle Yoga Level geeignet. Eine Grundfitness ist von Vorteil.

Ec 023_4 Auszeit vom Alltag

Beginn: Di., 19.09.2023 • 19.00-20.30 Uhr • Gymnastikraum alter KiGa Eckersdorf • 10 Abende • mitzubr.: Decke, kleines Kissen, warme Socken, bequeme Kleidung • **Gebühr:** 50,00 EUR • **Leitung:** Elke Zaska

Die Anforderungen unserer unterschiedlichen Lebensbereiche lassen kaum Raum für Resonanz mit uns selbst. So verlieren wir mit der Zeit den Kontakt zu uns selbst und die Fähigkeit unsere Grenzen (körperlich oder geistig) wahrzunehmen. Unser Körper reagiert auf anhaltenden Stress mit Muskelverspannungen, Gereiztheit, Schlafstörungen, Mangel an Konzentration, nervösem Magen u.v.m. Dem können wir entgegenwirken indem wir unsere Selbstheilungskräfte aktivieren mit Entspannungsübungen, Phantasiereisen, Meditationen, Atemübungen und, Achtsamkeitsübungen. Schenken Sie sich die Zeit dafür.

Bewegung / Gymnastik / Fitness

Wirbelsäulengymnastik

Gymnastikraum alter KiGa Eckersdorf • 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: 13.09.2023** • 18.30-19.30 Uhr

Ec 018_4 **Kurs 2:** **Beginn: 13.09.2023** • 19.30-20.30 Uhr

Ec 007_4 Wassergymnastik für Erwachsene aller Altersgruppen

Beginn: Mi., 13.09.2023 • 18.00-19.00 Uhr • Schwimmhalle Schule • 12 Abende • **Gebühr:** 48,00 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:** 48,00 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., 13.09.2023** • 19.00-20.00 Uhr

Ec 021_4 **Kurs II:** **Beginn: Mi., 13.09.2023** • 20.00-21.00 Uhr

Ec 014_4 **Kurs III:** **Beginn: Mo., 18.09.2023** • 18.45-19.45 Uhr

Ec 024_4 **Kurs VI:** **Beginn: Mo., 18.09.2023** • 17.45-18.45 Uhr

Pilates

Gymnastikraum alter KiGa Eckersdorf • **Leitung:** Kathrin Hutzler

Mit diesem speziellen Pilates-Programm kräftigen wir aus einer starken Körpermitte heraus unseren gesamten Körper. Intensive kontrolliert ausgeführte Mattenübungen in Zusammenspiel mit einer bewussten Atmung lassen uns unseren Körper spüren und trainieren. Ein Programm für alle Altersstufen und jedes Trainingslevel.

Ec 032_4 **Kurs 1:** **Beginn: Mo., 18.09.2023** • 18.00-19.15 Uhr • 12 Abende • **Gebühr:** 42,00 EUR

Ec 033_4 **Kurs 2:** **Beginn: Mo., 18.09.2023** • 19.30-20.45 Uhr • 12 Abende • **Gebühr:** 42,00 EUR

Ec 037_4 **Kurs 3:** **Beginn: Do., 21.09.2023** • 09.00-10.15 Uhr • 10 Vormittage • **Gebühr:** 35,00 EUR

Ec 004_4 Rückenfitness

Beginn: Mo., 18.09.2023 • 17.55-18.55 Uhr • Aula Mittelschule • 12 Abende • **Gebühr:** 36,00 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., 18.09.2023 • 19.00-20.00 Uhr • Aula Mittelschule • 12 Abende • **Gebühr:** 36,00 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., 18.09.2023 • 19.00-20.00 Uhr • Turnhalle • 12 Abende • **Gebühr:** 36,00 EUR • **Leitung:** Anja Schwarm
Körperbewusstes Training der Problemzonen.

Ec 015_4 Osteoporose-Training

Beginn: Mo., 18.09.2023 • 09.00-10.00 Uhr • Gymnastikraum alter KiGa Eckersdorf • 10 Nachmittage • **Gebühr:** 30,00 EUR • **Leitung:** Kornelia Knörl

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 003_4 Bodyshape - intensives Ganzkörpertraining

Beginn: Di., 19.09.2023 • 20.10-21.10 Uhr • Mittelschule • 12 Abende • **Gebühr:** 36,00 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.

Hula-Hoop-Fitness

Aula Mittelschule • 12 Abende • mitzubr.: Sportkleidung (Leggings, enges Top), Hula-Hoop-Reifen (wenn vorhanden/ Beratung im Kurs möglich / Leihreifen in begrenzter Anzahl) • **Gebühr:** 36,00 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. Keine Vorkenntnisse erforderlich!

Ec 005_4 **Kurs 1:** **Beginn: Mi., 20.09.2023** • 19.00-20.00 Uhr

Ec 006_4 **Kurs 2:** **Beginn: Mi., 20.09.2023** • 20.10-21.10 Uhr

Ec 010_4 Gesund und Fit

Beginn: Mi., 20.09.2023 • 10.15-11.15 Uhr • Gymnastikraum alter KiGa Eckersdorf • 12 Vormittage • **Gebühr:** 36,00 EUR • **Leitung:** Katrin Pscherer
Ganzkörpertraining bestehend aus Kraft- und leichten Cardioeinheiten gemischt mit funktionellen Übungen und Stretcheinheiten um den Alltag noch besser zu meistern. Geeignet für jeden der Spaß an der Bewegung hat.

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 im alten Kindergarten in Eckersdorf (Seminarraum) statt. Anmeldung bei der Kursleiterin oder über die vhs-Geschäftsstelle. Seiteneinsteiger sind nach Rücksprache mit der Kursleiterin willkommen!

Info u. Leitung:

Englisch / Französisch am Nachmittag:

Beate Weiß, Tel 0921/42932

Englisch am Abend: Emily Bomblies

Ec 003_3 Französisch am Nachmittag (Konversation) NEU

Beginn: Do., 28.09.2023 • 15.00-16.00 Uhr • 10 Nachmittage • **Gebühr:** 40,00 EUR (abhängig von der TN-Zahl) • **Leitung:** Beate Weiß

Sie wollen Ihr Französisch wieder beleben? Frischen Sie es in lockerer, entspannter Atmosphäre auf.



Ec 004_3 Englisch am Nachmittag (Konversation)

Beginn: Di., 26.09.2023 • 15.00-16.00 Uhr • 10 Nachmittage • **Gebühr:** 40,00 EUR (abh. v. d. TN-Zahl) • **Leitung:** Beate Weiß
Ihr Schulenglisch ist eingerostet? Frischen Sie es in lockerer, entspannter Atmosphäre auf.

Ec 005_3 Englisch am Nachmittag II für die Altersgruppe „50+“

Beginn: Di., 26.09.2023 • 16.00-17.00 Uhr • 10 Nachmittage • **Gebühr:** 40,00 EUR (abh. v. d. TN-Zahl) • **Leitung:** Beate Weiß
Erwerben Sie Englischkenntnisse ohne Vokabel- und Grammatikpauken auf unterhaltsame Art. Seiteneinsteiger mit einfachen Grundkenntnissen sind willkommen.

Ec 006_3 Englisch am Abend

Beginn: Mo., 25.09.2023 • 19.00-20.30 Uhr • 10 Abende • **Gebühr:** 60,00 EUR (abh. v. d. TN-Zahl) • **Ltg.:** Emily Bomblies
Egal ob im Urlaub, der Arbeit oder den sozialen Medien - Fremdsprachenkenntnisse sind im Zeitalter der Globalisierung unerlässlich. Vor allem grundlegende Kenntnisse in Englisch können uns eine große Hilfe sein, da diese Sprache in zahlreichen Ländern zur Kommunikation verwendet wird. In diesem Kurs werden wir gemeinsam Vorkenntnisse auffrischen und auf vielfältige Situationen anwenden.

vhs Hummeltal

Hu 006_3 Französisch Grundstufe 2 A2

Auch für Nebeneinsteiger mit Vorkenntnissen

Beginn: Di., 19.09.2023 • 17.45-19.15 Uhr • Alte Schule, Schördesweg 1, Hummeltal • 15 Abende • **Lehrbuch:** Voyages 2 neu, ab Lektion 10 • **Leitung:** Nicole Federl
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 und online (wo angegeben) statt.

Anmeldung u. Leitung: Michael Leutzsch, Tel. 09201/799124

Hu 004_3 Spanisch Anfänger 1 A1

Beginn: Di., 12.09.2023 • 17.00-18.30 Uhr • 15 Abende • **Lehrbuch:** Caminos neu 1 (Klett) • **Leitung:** Michael Leutzsch

Hu 003_3 Spanisch Anfänger 2 A1

Beginn: Mi., 13.09.2023 • 17.00-18.30 Uhr • 15 Abende • **Lehrbuch:** Caminos neu 1 (Klett) • **Leitung:** Michael Leutzsch

Hu 009_3 Spanisch für Anfänger 3 A1 online-Kurs
(über jitsi-meet)

Beginn: Mi., 13.09.2023 • 18.30-20.00 Uhr • 15 Abende • **Lehrbuch:** Caminos neu 1 (Klett) • **Leitung:** Michael Leutzsch

Hu 007_3 Spanisch Konversation für Einsteiger online-Kurs
(über jitsi-meet)

Beginn: Di., 12.09.2023 • 18.30-20.00 Uhr • 15 Abende • **Ltg.:** Michael Leutzsch • **Voraus.:** Sprachkenntnisse Niveau A1

vhs Mistelbach

Anmeldung bei der vhs Mistelbach, Tel. 09201/9170910

Mb 005_3 Französisch für Fortgeschrittene - Konversation

Beginn: Mo., 18.09.2023 • 18.00-19.30 Uhr • 16 Abende • Schule • **Gebühr:** 88,00 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.

Ec 017_4 Bodystyling - gezielte Ganzkörper-Gymnastik

Beginn: Do., 21.09.2023 • 18.30-19.30 Uhr • Aula Mittelschule • 12 Abende • **Gebühr:** 36,00 EUR • **Leitung:** Alexandra Kniejski
Wollen Sie ganz gezielt Ihren Body trainieren, dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie. Muskeltraining, besonders Bauch, Beine, Po, es wird mit oder ohne Hilfsmittel gearbeitet..

Ec 019_4 Core-Training und Stretch

Beginn: Do., 21.09.2023 • 19.40-20.40 Uhr • Aula Mittelschule • 12 Abende • **Gebühr:** 36,00 EUR • **Leitung:** Katrin Pscherer
Hier liegt der Fokus auf dem Rumpf. Gezielte Kraft- und Dehnübungen verbessern die Haltung sowie die Beweglichkeit des Körpers.

Volkshochschule Eckersdorf e.V.

Ernährung

Ec 029_6 Kochen im Herbst und Winter
Fr., 27.10.2023 • 18.00-22.00 Uhr • Schulküche • **Gebühr:** 14,00 EUR + Lebensmittel • **Auskunft u. Leitung:** Dipl. Ing. Ulrike Möller, Diätassistentin, Tel. 0921/7563016
Unkomplizierte, schnelle, saisonale Rezepte für jeden Geschmack.
Geplant sind festliche und alltagstaugliche Gerichte. Vegetarisch aber auch mit Fisch oder Fleisch, Suppe, Dessert, Brotaufstrich...



Kultur

Musik

Ein Instrument zu spielen macht Freude, schafft Selbstvertrauen, erhöht die Kreativität und die Konzentrationsfähigkeit. Es mobilisiert das Gehirn und ist gleichzeitig Balsam für die Seele. Wir bieten professionellen Unterricht an, ob für Kinder oder für Erwachsene – vielleicht können und wollen Sie das nachholen, was Ihnen als Kind nicht ermöglicht wurde?

Die Gebühr für den Einzelunterricht beträgt 15,00 EUR pro UE von 30 Minuten. Der Beitrag wird in Zehnerblöcken abgebucht. Durch Krankheit der Lehrkraft entfallener Unterricht wird in der Regel nachgeholt. Wird der Unterricht durch den Schüler abgesagt, besteht kein Anspruch auf Rückerstattung.
Leitung, Information und Terminabsprache: Birgit Engelbrecht, 09201-7113, Email: birgit.engelbrecht@gmx.de

Ec 010_5 Klavier
(Einzelunterricht für Anfänger u. Fortgeschrittene)
Gebühr: 15,00 EUR für 30 Min. / 22,50 EUR für 45 Min.

Ec 011_5 Keyboard
(Einzelunterricht für Anfänger u. Fortgeschrittene)
Gebühr: 15,00 EUR für 30 Min. / 22,50 EUR für 45 Min.

Ec 012_5 Saxophon (Alt oder Tenor) / Klarinette
(Einzelunterricht für Anfänger u. Fortgeschrittene)
Gebühr: 15,00 EUR für 30 Min. / 22,50 EUR für 45 Min.
Instrument sollte vorhanden sein!

Ec 013_5 Blockflöte für Kids - Anfänger
(Gruppenunterricht 3-5 Kinder)
Beginn: Mi., 20.09.2023 • 15.00-15.45 Uhr • Miniclubraum alter KiGa Eckersdorf • 10 Nachmittage • **Gebühr:** 50,00 EUR • **Leitung:** Verena Weinmann M.A.
Die (Sopran)Blockflöte gilt nach wie vor als das ideale Einstiegsinstrument für Kinder im Grundschulalter. Einfache Melodien lassen sich schnell erlernen und sorgen für Erfolgserlebnisse. Im Anfängerkurs werden außerdem ganz nebenbei Noten gelernt und die Kinder mit musikalischen Grundkenntnissen vertraut gemacht.

Ec 014_5 Blockflöte für Kids - Fortgeschrittene
(Gruppenunterricht 3-5 Kinder)
Beginn: Mi., 20.09.2023 • 16.00-16.45 Uhr • Miniclubraum alter KiGa Eckersdorf • 10 Nachmittage • **Gebühr:** 50,00 EUR • **Leitung:** Verena Weinmann M.A.
Der Kurs ist für die Kinder konzipiert, die bereits den Anfängerkurs im Frühjahr mitgemacht haben und die noch

fehlende Griffe / Töne lernen wollen, um Stücke mit größerem Tonumfang spielen und sich auch selber erarbeiten zu können. Außerdem vertiefen wir das Zusammenspiel und wagen uns zunehmend an mehrstimmige Stücke! Quereinsteiger*innen, die schon einige Griffe sicher können, sind ebenfalls erwünscht!
Flötenschule: Almut Werner, FLÖTINE Band 1, ab S. 41 bis zum Ende, dann Almut Werner, FLÖTINE Band 2

Kunst / Kunsthandwerk

Ec 001_5 Schneiderkurs: Easy Fit 2 - Nähen leicht gemacht
Beginn: Do., 28.09.2023 • 18.00-20.00 Uhr • Mittelschule Zimmer-Nr. 002 • 8 Abende • **Gebühr:** 72,00 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, Nähadeln, Schneiderkreide, Bild von dem, was Sie nähen möchten und Schnittmuster (z.B. aus Burda oder Easy-Fix). Eigene Nähmaschine wäre von Vorteil.

Ec 009_5 Nimm Dir MAL-Zeit im MAL-Salon
Wochenendseminar
Termin: Fr.-So. 06.-08.10.2023 • **Fr.** 16.30-19.00 Uhr, **Sa.** 10.00-13.00 und 14.00-17.00 Uhr, **So.** 10.00-13.00 Uhr und 14.00-16.00 Uhr • Seminarraum alter KiGa Eckersdorf • 3 Tage • **Gebühr:** 90,00 EUR (abhängig von der Teilnehmerzahl) + anfallende Materialkosten • **Leitung:** Iris Hetz
Frei malen und ohne kreative Zwänge und Kritiker das persönliche Werk entstehen lassen. Nach Lust und Laune der Farblust frönen: Das ermöglicht der Kreativworkshop mit der Künstlerin Iris Hetz. Im Workshop stehen Sie und Ihre Lust am Kreativen im Mittelpunkt. Begleitet und unterstützt werden Sie von Iris Hetz: kreativ, behutsam, professionell und vor allem mit viel Spaß am Kunst entstehen lassen. Der Weg zum Werk und der gemeinsame Austausch darüber stehen im Mittelpunkt des Workshops. Verschiedene Farben und Materialien stehen zum Ausprobieren zur Verfügung, so dass Sie Ihre individuellen Bilder entwickeln können. Eigene Materialien können mitgebracht werden.

Ec 008_5 Nimm Dir MAL-Zeit im MAL-Salon
Beginn: Do., 12.10.2023 (weitere Termine: 09.11. 30.11. 14.12.2023 und 18.01.24, 22.02., 07.03., und 14.03.2024) • 17.30-19.30 Uhr • Seminarraum alter KiGa Eckersdorf • 8 Abende • **Gebühr:** 80,00 EUR (abhängig von der Teilnehmerzahl) + anfallende Materialkosten • **Leitung:** Iris Hetz
Frei malen und ohne kreative Zwänge und Kritiker das persönliche Werk entstehen lassen. Nach Lust und Laune der Farblust frönen: Das ermöglicht der Kreativworkshop mit der Künstlerin Iris Hetz. Im Workshop stehen Sie und Ihre Lust am Kreativen im Mittelpunkt. Begleitet und unterstützt werden Sie von Iris Hetz: kreativ, behutsam, professionell und vor allem mit viel Spaß am Kunst entstehen lassen. Der Weg zum Werk und der gemeinsame Austausch darüber stehen im Mittelpunkt des Workshops. Verschiedene Farben und Materialien stehen zum Ausprobieren zur Verfügung, so dass Sie Ihre individuellen Bilder entwickeln können. Eigene Materialien können mitgebracht werden.

Tanz

Ec 002_5 Line Dance
(Seiteneinstieg möglich!)


Beginn: Mo., 18.09.2023 • 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 hintereinander. 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 009_6 Eltern-Kind-Café 
Beginn: Fr., 15.09.2023 • 15.00-17.00 Uhr • Alter Kindergarten Eckersdorf • **jeden Freitag** • **Gebühr:** 5,00 EUR / Nachmittag • **Leitung:** Kerstin Schinkowitsch, Tel. 0921 735341

In gemütlicher Runde bei Kaffee und Kuchen sollen sich Eltern austauschen können, während ihre Kinder zusammenspielen. Je nach Wunsch der Gruppe können Basteln, Spiele oder Turnen angeboten werden. Seiteneinstieg ist jederzeit möglich.

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

Beginn: Do., 21.09.2023 • 09.00-11.00 Uhr • Miniclubraum alter KiGa Eckersdorf • 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!

Eltern-Kind-Turnen

NEU



Beginn: Fr., 13.10.2023 • Turnhalle • 10 Nachmittage • **Gebühr:** 25,00 EUR • **Leitung:** Tobias Döhring
Im Eltern-Kind-Turnen, verstanden als Familienangebot, lernen Kinder zusammen mit ihren Eltern/Bezugspersonen gemeinsam mit anderen Familien die Vielfalt des Kinderturnens kennen. Hierbei steht das Sammeln vielseitiger Bewegungserfahrungen, mit und ohne Materialien/Geräten im Vordergrund.

Ec 007_6 Gruppe 1: 15.00-15.45 Uhr

Ec 008_6 Gruppe 2: 15.45-16.30 Uhr

Kreativ-Werkstatt für Kinder & Jugendliche



In Zusammenarbeit mit der Jugendbeauftragten der Gemeinde Eckersdorf.

Es werden einmal pro Monat jeweils an einem Samstag tolle Veranstaltungen für verschiedene Altersgruppen angeboten. Die genauen Termine werden im Mitteilungsblatt und auf der vhs-Webseite veröffentlicht!

Alter Kindergarten Eckersdorf • **Gebühr:** 5,00 EUR + anfallende Materialkosten • **Leitung:** Kerstin Schinkowitsch Tel. 0921-735341 Email: kerstin.schinkowitsch@eckersdorf.bayern.de

Ec 003_6 Kinder-Yoga Mitmachgeschichte
September 2023

Ec 004_6 Kürbisschnitzen
Oktober 2023

Ec 005_6 Die Märchenerzählerin kommt
November 2023

Ec 006_6 Nikolausaktion
Dezember 2023

Nähere Informationen über Altersgruppen, Uhrzeit und Dauer entnehmen Sie jeweils bitte dem örtlichen Gemeindeblatt und der vhs-Webseite.