



Volkshochschule
Eckental

Mit Außenstellen Heroldsberg & Kalchreuth

Sommer-
semester

2025





DEINE BRILLE. UNSERE AUSWAHL.

HUGO
HUGO BOSS
eyewear

Marc O'Pollo
EYEWEAR

Ray-Ban

TOMMY HILFINGER

GUESS

ESPRIT

EMPORIO ARMANI

OAKLEY

JAGUAR

HACKETT
LONDON

... und viele weitere Marken!

**Vielfältig
wie das
VHS-Angebot:**

**Unsere
breite Auswahl
an Markenbrillen
zum besten Preis**

HOFGAARDEN

UNITED OPTICS

GERMANY

DIE FACHOPTIKER-KETTE

Eschenauer Hauptstraße 21 · 90542 Eckental
Mo. – Fr.: 9:30 – 13 Uhr & 14 – 18 Uhr
Sa.: 9 – 13 Uhr
Tel. 09126/294 444 7

www.hofgarden-optics.de

Sparen, gewinnen, Träume erfüllen.

Mit zusätzlichen
Gewinnchancen:
**PS-Sparen-
Sonderauslosungen**
– 2x im Jahr!

**Und Gutes tun,
mit dem PS-Los.**

sparkasse-forchheim.de/pssparen

Je PS-Los werden monatlich 5 € von Ihrem Konto abgebucht. 4 € davon ist Ihr Sparanteil, der nach 12 Monaten auf einem Konto Ihrer Wahl ausgeschüttet wird. 1 € ist Ihr Losanteil. Mit 0,25 € davon unterstützen Sie gemeinnützige Projekte in der Region! Mit etwas Glück gewinnen Sie bei den monatlichen Auslosungen bis zu 10.000 € oder bei den Sonderauslosungen ein Auto oder andere attraktive Sonderpreise. Teilnehmen kann jeder, der volljährig ist. Vertragsbestandteil sind die Allgemeinen Geschäftsbedingungen, Bedingungen für das PS-Sparen und Gewinnen, die Auslosungsbestimmungen und die Informationen für den Verbraucher. Jedes 25. Los gewinnt. Die Chance auf den Höchstgewinn liegt bei 1:40.000. Das Verlustrisiko beträgt 1 € pro Los. Hinweis Spielsuchtgefährdung: Glücksspiel kann süchtig machen. Weitere Infos erhalten Sie unter: Infotelefon zur Glücksspielsucht: 0800 1372700 (kostenloser Service) Mo.-Do. 10-22 Uhr und Fr.-So. 10-18 Uhr. www.bundesweit-gegen-gluecksspielsucht.de.



Sparkasse
Forchheim

Liebe Kursteilnehmerinnen
und Kursteilnehmer,

ein neues Semester beginnt, und wir freuen uns, Ihnen ein abwechslungsreiches und inspirierendes Programm zu präsentieren. In diesem Semester bieten wir Ihnen eine Vielzahl an Kursen, die Ihre persönliche Entwicklung fördern, Ihre Kreativität anregen und Ihnen helfen, Ihr Leben mit mehr Leichtigkeit und Freude zu gestalten.



Neu in unserem Angebot ist der Kurs „Vom Überfluss zu Übersicht – Ballast abwerfen im Alter“, der Ihnen dabei hilft, durch bewusste Reduzierung Ihres Besitzes mehr Komfort und Übersicht in Ihrem Leben zu gewinnen.

Für alle Natur- und Pilzbegeisterten haben wir gleich zwei spannende Angebote: In unserem Kurs „Ostereier färben mit Pilzen“ lernen Sie, Ostereier auf natürliche Weise mit Pilzfarben zu gestalten. Ein wunderschönes und nachhaltiges Erlebnis, das die Osterzeit noch besonderer macht. Wer es noch bunter und fantasievoller mag, kann im Eltern-Kind Workshop „Dekorative Leuchtpilze“ gemeinsam mit den Kleinen fantasievolle Pilze basteln, die im Dunkeln leuchten – ein wahrer Hingucker für jedes Kinderzimmer. Einen besonderen Platz nimmt auch der Online-Kurs „Mama Relax“ ein. Dieser von allen gesetzlichen Krankenkassen anerkannte Präventionskurs bietet Eltern effektive Entspannungs- und Stressbewältigungstechniken. Der Kurs ist zeitlich flexibel und jederzeit buchbar, sodass er sich perfekt in den oft turbulenten Familienalltag integrieren lässt. Für alle Naturliebhaber bieten wir den Kurs „Barfußgehen in der Natur“ an. Lassen Sie sich von der heilenden Kraft der Natur inspirieren und erfahren Sie, wie Barfußlaufen nicht nur Ihre Sinne belebt, sondern auch Ihre Gesundheit fördert. Gute Neuigkeiten aus dem Fachbereich Sprachen: Aufgrund der großen Nachfrage können wir Ihnen endlich wieder einen neuen Italienisch-Kurs für Anfänger anbieten. Wir haben eine engagierte neue Dozentin gewonnen, die Ihnen auf eine unterhaltsame und leicht verständliche Weise die italienische Sprache und Kultur näherbringen kann – perfekt für alle, die ganz neu einsteigen möchten. Und für Fotografie-Fans gibt es Fotokurse draußen, in denen Sie lernen, die Schönheit der Natur und die beeindruckende Architektur perfekt in Szene zu setzen. Wir laden Sie herzlich ein, unser neues Kursangebot zu entdecken und sich von der Vielfalt und Qualität unserer Programme inspirieren zu lassen. Nutzen Sie die Gelegenheit, neue Fähigkeiten zu erlernen, sich mit Gleichgesinnten auszutauschen und gemeinsam mit uns in ein bereicherndes Semester zu starten.

Herzliche Grüße,



Ilse Dölle

Ilse Dölle
Erste Bürgermeisterin

E. Grimm

Ekaterina Grimm
Leiterin der
Volkshochschule

vhs

Volkshochschule
Eckental

Mit Außenstellen
Heroldsberg & Kalchreuth



Inhaltsverzeichnis

Grußwort.....	3
Wichtiges und allgemeine Informationen.....	4-5
Online-Kurse: Wie funktioniert's?.....	6
Anmeldeformular zum Heraustrennen.....	7-8
Wöchentliche Kurse.....	10

Gesellschaft

Politik, Geschichte, Recht.....	11-12
Haus, Garten, Haustiere.....	12
Selbstverteidigung, Segelfliegen.....	13
Seminare für Vereinsmitglieder.....	14

Kultur

Musik.....	15
Literatur, Malen, Zeichnen, Gestalten.....	16-17
(Kunst)Handwerk, Basteln mit Kindern.....	18

Gesundheit

Frauen-Fitness, Mama & Baby.....	19
----------------------------------	----

ENTSPANNUNG / MEDITATION

Atmung, Meditation, (Klang-) Entspannung.....	20
---	----

YOGA / QI GONG / PILATES

Yoga, Luna Yoga, Yoga für Senioren.....	21-22
Klangyoga, QiGong, Pilates.....	22-23

FITNESS / GYMNASTIK

Fitness, Funktionsgymnastik, Walking.....	24-26
---	-------

ERKRANKUNG / PRÄVENTION

Osteoporosegymnastik, Augen- und Rückengesundheit, Waldbaden.....	27
--	----

TANZ

Tanz aus aller Welt.....	28-29
--------------------------	-------

ERNÄHRUNG

Kräuterführung, Küche aus aller Welt.....	30-32
---	-------

Sprachen

Chinesisch, Deutsch, Englisch.....	33-34
Französisch, Italienisch, Spanisch.....	34-36

Fotografie | EDV

Fotografie.....	37
EDV.....	38



Gebührensatzung

für die Volkshochschule des Marktes Eckental

§ 1 Gebührenerhebung

Der Markt Eckental erhebt für die Teilnahme an Veranstaltungen der kommunalen Volkshochschule (VHS) Gebühren und Auslagen.

§ 2 Gebühren

- Folgende Gebühren werden erhoben:
(Kurse pro Unterrichtseinheit à 45 Min)

– Sprachen	€ 2,80
– Kreativ	€ 2,80
– handwerkli.+ berufl. Bildung	€ 2,80
– Gesundheit	€ 2,80
– Kochen	€ 2,80
– EDV	€ 6,00
– Einzelveranstaltungen	€ 3,75 bis 7,50
- Für Einzelveranstaltungen und Kurse mit einem besonderen Kostenaufwand werden von dem/der Leiter/in der VHS gesonderte Gebühren festgesetzt.
- Für alle Veranstaltungen der VHS werden Mindestteilnehmerzahlen festgesetzt. Die Mindestteilnehmerzahl ist erreicht, wenn sich für einen Kurs die erforderliche Zahl an Hörern eingeschrieben hat. Kurse, für die die Mindestzahl nicht erreicht wird, werden am zweiten Kursabend abgesetzt. In Ausnahmefällen können die TeilnehmerInnen die zur Mindestzahl fehlenden Gebühren aufzahlen bzw. den Kurs zur gleichen Gebühr mit einer auf Vorschlag der VHS-Leitung reduzierten Stundenzahl durchführen.
- Für bestimmte Kurse werden im Interesse der TeilnehmerInnen und ihrer angestrebten Lernerfolge Höchstteilnehmerzahlen durch die Leitung der VHS festgelegt.

§ 3 Ermäßigungen

Kinder, SchülerInnen, Studierende, Zivildienstleistende und SozialhilfeempfängerInnen erhalten auf Antrag eine Ermäßigung von 25 Prozent. Der Anmeldung ist bei Hörern ab dem 16. Lebensjahr ein Nachweis in Fotokopie über den Ermäßigungsgrund beizufügen; andernfalls kann die Ermäßigung nicht berücksichtigt werden. Nicht in Anspruch genommene Ermäßigungen werden im Nachhinein nicht gewährt.

§ 4 Entstehen und Fälligkeit der Gebührenschild, Gebührenerstattung

- Kursgebühren sind bei der Einschreibung zu entrichten. Dies gilt auch für einschreibepfl. Einzelveranstaltungen.
- Gebühren werden erstattet, wenn eine Veranstaltung abgesetzt wird.
- Bei rechtzeitiger Abmeldung wird die Kursgebühr erstattet, wenn der Hörer wegen Krankheit oder aus anderen zwingenden Gründen, die von ihm nicht zu vertreten sind, an der Teilnahme gehindert ist.
- Gebühren für Exkursionen und Seminare werden erstattet, wenn der Rücktritt bis spätestens 7 Tage vor der Veranstaltung erfolgt. Danach werden Gebühren nur erstattet, wenn der freiwerdende Platz anderweitig besetzt werden kann.
- Die Erstattung der Gebühren kann nur bis zum Ablauf des Semesters geltend gemacht werden, für das die Gebühren angefallen sind.

§ 5 Bescheinigungen, Zeugnisse, Prüfungen, Nebenkosten

- Teilnahmebescheinigung € 1,50
(bei Versand zzgl. Porto)
- Nebenkosten (Skripte, Kopien, Gerätegebühren) werden auf die TeilnehmerInnen umgelegt und zusätzlich zum Kursentgelt erhoben.



Veranstaltungsorte

Altes Rathaus Brand (OG)
Fliederstr. 3 · Brand

Bücherei Eckental
Ambazacstr. 4 · Eschenau
(Eingang über Ambazacstr. 4, 1. Stock)

Georg Hänfling Halle
Pfarrgarten 1 · Eschenau (Halle + UG)

Grundschule Brand
Nelkenstr. 16 · Brand
(Außengelände + Turnhalle + Kraftraum)

Grundschule Eckenhaid
Heidestr. 11 · Eckenhaid
(Außengelände + Turnhalle + Kraftraum + Werkraum)

Grundschule Eschenau
Pfarrgarten 7 · Eschenau
(Turnhalle, Eingang hinter dem Hort)

Grundschule Forth
Martin-Luther-Str. 37 · Forth
(Küche UG + Werkraum)

Grundschule Heroldsberg
Schustergasse 5 · Heroldsberg (Küche + Werkraum)

Gründlachhalle Heroldsberg
Schustergasse 5 · Heroldsberg (Nebenraum)

Interimsgebäude Eschenau
Ambazacstr. 5 · Eschenau
(Raum 121-125 und 018 Eingang Stahltreppe
Raum 128, 129 Eingang über Fleck)

Mittelschule Eckental
Schulstr. 10 · Eschenau
(3-fach Turnhalle, Vereinsraum, Kraftraum)

Nordic Walking-Park Heroldsberg
Wanderparkplatz an der B2 zwischen
Heroldsberg u. Klein-/Großgeschaidt

Seniorenbüro Heroldsberg
Hauptstr. 77 · Heroldsberg

Sportheim ASV Forth
Albrecht-Dürer-Str. 15 · Forth (Halle + UG)

Sportheim FC Büg
Ohmstr. 30 · Eckental

Trimm-Dich-Pfad Eckental
Zwischen Eckenhaid und Herpersdorf (Treffpunkt: Parkplatz)

Vereinsraum Großgeschaidt
Großgeschaidt 37 · Großgeschaidt

Kurs-Kennzeichnungen:

NEU Diese Kurse sind NEU im Programmheft

JUNGE VHS Diese Angebote sind für junge Erwachsene oder Eltern-Kind-Kurse.

SENIOREN Diese Angebote sind für Senioren besonders interessant.

ONLINE Diese Kurse finden online statt. Infos hierzu finden Sie auf Seite 6.



Kontakt

VHS-Telefone

Eckental 0 91 26 / 903 226
 Heroldsberg 09 11 / 51 85 714
 Kalchreuth 09 11 / 51 83 44 17

E-Mail

vhs@eckental.de

Homepage

www.vhs-eckental.de



Volkshochschule Eckental

Mit Außenstellen
Heroldsberg & Kalchreuth

Ein kostenfreier Rücktritt

ist bis 7 Tage vor Kursbeginn möglich.

Öffnungszeiten der VHS

Montag-Freitag 8.00-12.00 Uhr
 Dienstag zusätzlich 14.00-18.00 Uhr
 und nach Vereinbarung.

In den bayerischen Schulferien ist die VHS geschlossen!



QUALIFIED BY
EFQM 2023

Zertifiziert und
Ausgezeichnet
für hohe Qualität.



Anmeldung

und wichtige Informationen

- Anmeldestart: Mittwoch, 5.2.2025
- Anmeldungen schriftlich (per Anmeldeformular) oder online unter www.vhs-eckental.de
- Die Anmeldungen werden ab Anmeldestart (5.2.2025) in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt.
- **Sie erhalten KEINE Anmeldebestätigung. Mit Abgabe/Absenden Ihres Anmeldeformulars sind Sie verbindlich angemeldet!**
- Telefonische Anmeldungen sind nur möglich, wenn Sie für das laufende Semester bereits ein Anmeldeformular eingereicht haben (Nachmeldung).
- Voranmeldungen können nicht berücksichtigt werden!
- Bitte füllen Sie für jede Person ein eigenes Anmeldeformular aus (finden Sie im Programmheft). Weitere Anmeldeformulare erhalten Sie im Rathaus oder auf unserer Homepage.
- Fällt die Veranstaltung aus oder konnte Ihre Anmeldung wegen Überschreiten der Höchstteilnehmerzahl nicht mehr berücksichtigt werden, werden Sie (eventuell kurzfristig) von uns verständigt.
- Die Kursgebühren werden von Ihrem Konto im Lastschriftverfahren eingezogen. Dies kann auch zu einem Zeitpunkt nach dem Kursbeginn sein.



Kalender

Sommersemester 2025

März 2025

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
						31

April 2025

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Mai 2025

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Juni 2025

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
						30

Juli 2025

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

August 2025

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Unterrichtsfreie Tage

03.03.25-07.03.25: Faschingsferien, 14.04.25-25.04.25: Osterferien, 01.05.25: Tag der Arbeit, 29.05.25: Christi Himmelfahrt, 10.06.25-20.06.25: Pfingstferien, 01.08.25-15.09.25: Sommerferien

ONLINE



Online-Kurse: Wie funktioniert's?

Für die Teilnahme
am Online-Kurs
benötigen Sie lediglich
ein **Handy, Tablet**
oder einen
Laptop.

Im Zuge der fortschreitenden Digitalisierung und aufgrund der Corona-Krise bietet die VHS Eckental seit 2020 einige **Online-Kurse** an.

Ein weiteres, neues Digitalangebot sind **Blended-Learning-Kurse**. Hierbei werden Präsenz- und Onlinephasen miteinander kombiniert. Für die Onlinephasen wird die vhs.cloud verwendet. Dort werden z.B. die Skripte oder Arbeitsaufträge für alle Kursteilnehmer hochgeladen.

via Zoom

Sie haben sich für einen Kurs angemeldet, welcher **Online – via Zoom** stattfindet?

» Keine Anmeldung erforderlich!

Sie erhalten den Zugangslink ein paar Tage vor Kursbeginn per E-Mail. Über diesen Link können Sie dem

virtuellen Klassenraum beitreten (evtl. muss "Zoom" vor der ersten Nutzung heruntergeladen werden).

via vhs.cloud

Sie haben sich für einen Kurs angemeldet, welcher **Online – via vhs.cloud** stattfindet?

» Anmeldung vhs.cloud:

1. Tippen Sie im Browser *vhs.cloud* ein
2. Klicken Sie auf
 - > Für Kursteilnehmende
 - > Mitglied werden



3. Scrollen Sie hinunter zu **Jetzt registrieren**
4. Füllen Sie folgende Felder aus:
 - Vorname + Nachname
 - E-Mail-Adresse
 - Benutzername (Kann später nicht mehr geändert werden)
 - angezeigter Name (Kann später geändert werden)
 - AGB + Datenschutz akzeptieren, dann auf *registrieren* klicken
5. Danach erhalten Sie eine E-Mail mit einem Passwort (dieses Passwort ist nur für die erste Anmeldung!)
6. Tippen Sie im Browser *vhs.cloud* ein
7. Klicken Sie auf das Feld *>zur Cloud*



8. Geben Sie Ihren Benutzernamen und das Passwort aus der E-Mail ein
9. Ändern Sie das Passwort aus der E-Mail und bestätigen Sie dieses

» 1. Kurstag vhs.cloud:

1. Für den Kursbeitrag benötigen Sie einen Kurscode
2. Diesen erhalten Sie ein paar Tage vor Kursbeginn per E-Mail von der Kursleitung
3. Loggen Sie sich mit Ihren Zugangsdaten (siehe Anmeldung vhs.cloud) ein
4. Gehen Sie zu *> Schreibtisch* *> Kurs beitreten*

Video-Hilfe



5. Geben Sie hier den Kurscode ein



6. Es öffnet sich ein Fenster. Schreiben Sie hier eine Nachricht, dass Sie dem Kurs beitreten möchten. Die Kursleitung bestätigt den Beitritt
7. Danach finden Sie Ihren Kurs unter *> Meine Kurse*

Eine **Schritt-für-Schritt-Anleitung**
mit Bildern und Video finden Sie unter:
www.vhs-eckental.de/service/online-kurse-anleitung

Anleitung
Anmeldung





Anmeldeformular

Sommersemester 2025

Kurs-Nr.: Kurstitel:

Kurs-Nr.: Kurstitel:

Kurs-Nr.: Kurstitel:

Kurs-Nr.: Kurstitel:

Bitte pro Person eine eigene Anmeldung ausfüllen.

Familienname*:

Vorname*:

Straße, Nr.*:

PLZ, Ort*:

Geburtsdag*:

Tel.:

Handy-Nr.*:

E-Mail*:

Nur bei Eltern-Kind-Kursen:

Name d. Kindes:

Geburtsdag d. Kindes:

* Diese Felder müssen ausgefüllt werden.

✓ Hiermit melde ich mich verbindlich für die aufgeführten Veranstaltungen der VHS des Marktes Eckental an. Eine Bestätigung zur Kursteilnahme erhalte ich nicht.

✓ Die Geschäftsbedingungen/Satzung und die Datenschutzerklärung der VHS Eckental (veröffentlicht im Programmheft und online unter www.vhs-eckental.de) habe ich gelesen und akzeptiere diese.

Datum*:

Unterschrift*:

Zahlung per Überweisung

unter Angabe der Kurs-Nummer auf
IBAN: DE45 7639 1000 0002 0119 05 BIC: GENODEF1FOH VR Bank Bamberg-Forchheim

Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats

Zahlungsempfänger: VHS des Marktes Eckental, Rathausplatz 1, 90542 Eckental

Kontoinhaber:

IBAN: DE . | . . . | . . . | . . . | . . . | . . . | . . .

Geldinstitut:

Ich ermächtige die VHS des Marktes Eckental, Gläubiger-ID: DE15ZZZ00000043640, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Geldinstitut an, die von der VHS des Marktes Eckental auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Geldinstitut vereinbarten Bedingungen. Wird der Betrag – zum Beispiel mangels Kontodeckung – zurückbelastet, trägt der Anmelder/Hörer die anfallenden Gebühren.

Unterschrift des Kontoinhabers:



1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Die VHS Eckental (nachfolgend „VHS“ oder „wir“ genannt) ist Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts.

2. Kursanmeldung

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse, Geburtsjahr) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Für besondere Kurse, z.B. Babykurse, kann die Angabe des Geburtsdatums zwingend erforderlich sein.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet.

Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Ist der Lastschriftmandatbogen abtrennbar, müssen Sie zur Zuordnung nochmals Ihren vollständigen Namen und Ihre Adresse angeben. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

3. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen, E-Mailadresse und – soweit angegeben – Telefonnummer, an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen.

Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift, Geburtsjahr) an einen Inkassodienstleister zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

4. Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die VHS die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

5. Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht. Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

6. Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der VHS gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen.

Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren. Die Kontaktdaten unseres Datenschutzbeauftragten lauten: datenschutz@eckental.de

Bequem & schnell:

ONLINE-ANMELDUNG

Gerne können Sie sich auch bequem online zu Ihrem Wunsch-Kurs anmelden.

Das komplette Kurs-Angebot finden Sie auf unserer Website.

Viel Spaß beim Stöbern!

www.vhs-eckental.de





**GEMEINDE
BÜCHEREI
ECKENTAL**

Öffnungszeiten

Dienstag 14 - 20 Uhr
Mittwoch 10 - 14 Uhr
Donnerstag 14 - 18 Uhr
Freitag 14 - 18 Uhr
Samstag 10 - 14 Uhr

Medienangebot vor Ort

Die Gemeindebücherei bietet eine Auswahl von über 20.000 Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, Tonies, DVDs, Konsolenspiele und Gesellschaftsspiele) an, die mit einem Leseausweis entliehen werden können. Für die Rückgabe von Medien ist ein Rückgabekasten installiert, der rund um die Uhr genutzt werden kann. Die Bücherei kann auch ohne gültigen Leseausweis besucht werden.

Digitale Angebote

Internet-Katalog: eckental.buecherei.blog

- Medien recherchieren, vorbestellen und verlängern
- Informationen über die Angebote und Veranstaltungen
- Verlinkung zu den anderen digitalen Angeboten:

E-Medien

- **Overdrive:** www.e-medien-franken.overdrive.com
Bücher, Hörbücher und Zeitschriften in deutscher und englischer Sprache
- **Brockhaus:** www.brockhaus.de
Verlässliche und zitierfähige Informationen im Kinder- und Jugendlexikon und der Enzyklopädie mit Weblinks, Bild- und Audiodateien

Social Media

Aktuelle Informationen auf unseren Social-Media-Kanälen:



WLAN und Internet in der Bücherei

Die Bücherei ist mit einem WLAN-Hotspot ausgestattet. Außerdem steht ein Internet-PC zur Verfügung, der mit einem gültigen Leseausweis kostenlos genutzt werden kann.

Lesecafé

Das Lesecafé im Eingangsbereich der Bücherei lädt zum Treffen, Lesen und Kaffeetrinken ein.

Veranstaltungen

• Vorlesespaß:

Wir lesen eine spannende oder lustige Geschichte für Kinder ab dem Kindergartenalter. Die Geschichte wird durch eine passende Aktion abgerundet. Gesamtdauer 20-30 Minuten. Termine: **Jeder 1. und 3. Freitag im Monat, 14.30 Uhr**. Der vorgelesene Titel wird rechtzeitig bekannt gegeben. Keine Anmeldung nötig.

• Lesecub für Grundschul Kinder:

Zwei Stunden Spiel und Spaß mit Büchern für Grundschul Kinder in den Ferien. Termine und Titel werden rechtzeitig bekannt gegeben.

• Lange Nacht der Bibliotheken

Unter dem Motto „Wissen.Teilen.Entdecken“ öffnen kleine und große Bibliotheken, Spezialbibliotheken, öffentliche und wissenschaftliche Bibliotheken am ersten Freitagabend im April ihre Türen und laden die Menschen ein, die vielfältigen Angebote in Bibliotheken zu entdecken. Das Programm der Bücherei wird rechtzeitig bekannt gegeben. **Termin: Freitag, 4. April**

• Eckentaler Autorenlesung

Bereits seit vielen Jahren findet in der Gemeindebücherei Eckental die Aktion „Fünf Generationen lesen eigene Werke“ statt. Wer Spaß am Schreiben hat und seine Geschichten oder Gedichte einmal selbst öffentlich vortragen möchte, kann dies bei der Eckentaler Autorenlesung in der Gemeindebücherei tun. Es können nur Texte berücksichtigt werden, die laut vorgelesen nicht länger als sieben bis acht Minuten lang sind - bitte vorher testen! Die Texte bitte bis zum 3. Mai in der Bücherei oder bei einer der Kontaktpersonen abgeben. Wer nur zuhören möchte, muss sich nicht vorher anmelden. **Termin: 9. Mai, 19 - 21 Uhr**

• Lesezeichen

Langjährige Leserinnen und Leser der Bücherei stellen die Neuanschaffungen der letzten Monate in lockerer Atmosphäre vor. Die vorgestellten Bücher können im Anschluss ausgeliehen oder vorgemerkt werden. **Termin: 15. Mai, 19 - 21 Uhr**, Keine Anmeldung nötig

• Dunkelausleihe:

Alle begeisterten (Vor-)Lese-Papas sind zum zünftigen Weißwurstfrühstück mit dem Nachwuchs eingeladen. Solange der Vorrat reicht, gibt es Brezen, Weißwürste, alkoholfreies Bier und Apfelschorle für alle Männer, die mit Kindern in die Bücherei kommen. In der Gemeindebücherei können sich (vor-)lesewillige Väter mit passendem Lesestoff versorgen, ein Büchertisch mit Vorlese-Tipps steht bereit. Eingeladen sind alle Familien, auch ohne Büchereiausweis. **Termin: 31. Mai, 10-14 Uhr**, keine Anmeldung erforderlich

Gleis 3

Gleis 3
Jugendtreff & Familienstützpunkt
Neunkirchener Str. 60
Eckental-Eschenau
www.gleis3.eckental.de

Postclub

Jugendtreff
Martin-Luther-Str. 12
Eckental-Forth
www.postclub.eckental.de

**Eckentaler
JUGENDBÜRO**

Ambazac Str. 4
90542 Eckental-Eschenau

Ansprechpartnerin Ina Zänkmann
Telefon 09126 - 90 32 86
Mail jugend@eckental.de

Follow us

JUGENDBÜRO-TERMINE FRÜHJAHR/SOMMER 2025

- 31.01. SCHWARZLICHT-PARTY IM POSTCLUB (AB 12 J.)**
- 07.02. U18-WAHL IM POSTCLUB**
- 14.02. VALENTINSTAGS-PARTY IM POSTCLUB (AB 12 J.)**
- 14.02. 16+ PARTY IM GLEIS 3 (AB 15 J.)**
- 28.02. FASCHINGS-PARTY IM POSTCLUB (AB 12 J.)**
- 23.02. KINDERTHEATER IM GLEIS 3**
- 29.03. "STRESSFREI IM FAMILIENALLTAG" (FÜR VÄTER)**
- 04.05. FAMILIENSTÜTZPUNKTFEST**
- APRIL SPORTNACHT - KAMPFSPORT EDITION**
- 14.05. LAUFRAD-PARCOURS IM SOCCERKÄFIG**
- 05.07. JUGEND-AREA UND KINDERPROGRAMM
BEIM SOMMERFESTIVAL IM PARK**

INFOS:
WWW.JUGENDBUERO.ECKENTAL.DE



Wöchentliche Kurse

Montag

Tageszeit	Titel	Termine	Kurs-Nr.
Vormittag	Deutsch A1.2	15x	40401
	Pilates Matten-Training	10x	30038
	Yoga für Senioren	16x	30026
	Freies Aquarell: jede Woche ein neues Bild	5x	20015
	Zeichnen – Gestalten – Malen	6x	20012
	Selbstverteidigung für Männer und Frauen	10x	10018
Nachmittag	Zeichnen – Gestalten – Malen	6x	20013
	Yoga für Senioren	16x	30027
Abend	Gitarre – Erw. & Jgdl. ab 16 J. – 2. Semester	14x	20003
	Chinesisch A1 – kleine Gruppe	10x	40201
	Gitarre – Erw. & Jgdl. ab 16 J. – 1. Semester	14x	20004
	Ganzheitliches Muskeltraining	16x	30046
	Englisch für Anfänger A2	12x	40602
	Fit mit Linedance – Absolute Beginner	15x	30074
	Ganzheitliches Beckenbodentraining	5x	30013
	Yoga mit QiGong Elementen	14x	30029
	Konditionstraining / Gymnastik / Powerfitness	15x	30058
	English Conversation and Business B1/B2	15x	40606
	Schultern, Nacken und Kiefer lockern	4x	30039
	Schultern, Nacken und Kiefer lockern	4x	30040
	Yoga für Frauen – Fortgeschrittene	11x	30016
	Stay fit – ganzheitliches Muskeltraining	15x	30042
	Body Fit auch in den Ferien	15x	30050
	Fit mit Linedance – Beginner	15x	30075
	Mischtechniken mit Acrylfarben (Grundlagen)	5x	20016
	Mischtechniken mit Acrylfarben (Grundlagen)	5x	20017
	Ganzheitliches Muskeltraining	16x	30047
	Fit mit Linedance – Improver	15x	30076
	Orientalischer Tanz – für Fortgeschrittene	12x	30081
	Fit mit Linedance – Intermediate	15x	30077

Dienstag

Tageszeit	Titel	Termine	Kurs-Nr.
Vormittag	Bauch, Beine, Po für Mamas mit Baby	10x	30006
	PC-Aufbaukurs mit Windows und Internet	4x	50006
	Grundkurs Smartphone und Tablet mit Android	4x	50009
	Augentraining in der Natur	8x	30069
	Spanisch Conversación A2	12x	42204
	Italienisch am Vormittag A1	12x	40901
	Power Body – Funktionsgymnastik	16x	30052
	Aktiv und Vital – Funktionsgymnastik	10x	30057
	Osteoprosegymnastik	16x	30071
Nachmittag	Bleib fit – mach mit	14x	30051
Abend	Yoga zum Kennenlernen und zur Vertiefung	14x	30017
	Hatha-Yoga fließend, dynamisch	13x	30024
	Funktionelle Schongymnastik	16x	30055
	Français avec plaisir B1	12x	40802
	English beginner course A1	15x	40601
	BodyFit 2.0	15x	30048
	Funktionelle Schongymnastik	16x	30056
	Yoga – ein Weg der Selbsterkaltung	15x	30018
	Conversation en soirée B2	12x	40804

**Ausführliche
und aktuelle
Informationen zu
den Kursen**

finden Sie unter
www.vhs-eckental.de

Mittwoch

Tageszeit	Titel	Termine	Kurs-Nr.
Vormittag	QiGong: Die 18 Harmonischen Bewegungen	12x	30030
	PC-Grundkurs mit Windows und Internet	4x	50007
	Aufbaukurs Smartphone und Tablet mit Android	4x	50008
	QiGong: Die 18 Harmonischen Bewegungen	5x	30033
	Ikebana – japanische Blumensteckkunst	6x	20026
	Babymassage nach Frédéric Leboyer	6x	30004
	Babymassage nach Frédéric Leboyer	6x	30005
	English Conversation B1/B2	12x	40605
	QiGong: Die 18 Harmonischen Bewegungen	12x	30031
	QiGong: Die 18 Harmonischen Bewegungen	5x	30034
Nachmittag	Spanisch: Gente y cultura A 2.2	12x	42203
Abend	HIIT (High Intensity Interval Training) – 45 Min	12x	30044
	Yoga – ein Weg zur Selbsterkaltung	15x	30019
	Orientalischer Tanz - Fitness für Frauen	10x	30082
	HIIT (High Intensity Interval Training) – 60 Min	12x	30045
	Laufen im Team	10x	30061
	Español para avanzados B1 – kleine Gruppe	10x	42206
	QiGong: Die 18 Harmonischen Bewegungen	12x	30032
	QiGong: Die 18 Harmonischen Bewegungen	5x	30035
	Entspannung durch Autogenes Training	8x	30009
	Luna Yoga für Frauen – Für Fortgeschrittene	10x	30014
	Body Move – 60 Minuten für mich!	10x	30043
	Blasorchester Eckentaler Holz & Blech	17x	20002

Donnerstag

Tageszeit	Titel	Termine	Kurs-Nr.
Vormittag	Rebonjour Französisch A2	12x	40801
	Bodytraining – Funktionsgymnastik	13x	30053
	Spanisch Conversación B1	12x	42205
	Refresher course – B2	15x	40608
	Gesundheitswandern	5x	30063
	Français, le matin – B1/B2	12x	40803
	Englisch für Senioren – A2	15x	40603
Nachmittag	Modellbahn-Bastel-Gruppe	8x	20025
	Hablarás español (A2.1.)	12x	42202
Abend	Italienisch am Abend A2	12x	40902
	Zeit für mich mit Yog	10x	30020
	TaiJi-QiGong Shibashi	10x	30036
	Schreibwerkstatt (monatl.)	5x	20007
	Pilates (Hybridkurs)	8x	30037
	Yoga für Frauen – Anfängerinnen	10x	30015
	BodyFit auch in den Ferien	15x	30049
	Freestyle-Häkeln	5x	20021
	Freestyle-Häkeln	5x	20022
	Zeit für mich mit Yoga	10x	30021
	Volkstänze aus aller Welt	10x	30083

Freitag

Tageszeit	Titel	Termine	Kurs-Nr.
Vormittag	Mama-Fitness mit Baby (Hybridkurs)	10x	30007
	English in Use B1	15x	40604
	What's up? – Conversation course (C1)	15x	40609
	Conversation and more – B2	15x	40607
Nachmittag	Orientalischer Tanz – für Fortgeschrittene	12x	30080
	Hablarás español (A1)	12x	42201
Abend	Line Dance – leicht gemacht!	15x	30078
	Fit & Aktiv	13x	30041
	Grundkurs Standard/ Lateintanz für Anfänger	10x	30084
	AROHA und AROHA Short-Stick	12x	30059
	Line Dance – Gelerntes auffrischen	15x	30079
	Funktionelles Muskeltraining	16x	30054
	AROHA und AROHA Short - Sticks	12x	30060
	Standard/Lateintanz für Fortgeschrittene	10x	30085
	VHS-Fotoclub Eckental (s.Homepage)	10x	50001

Samstag

Tageszeit	Titel	Termine	Kurs-Nr.
Vormittag	Schulter und Nacken Yoga	10x	30028
	Circle Singing – Jeder kann singen! (14-tägig)	8x	20005
	Circle Singing goes Choir (14-tägig)	8x	20006

Sonntag

Tageszeit	Titel	Termine	Kurs-Nr.
Vormittag	Hatha-Yoga zum Entspanne	10x	30022
	Hatha-Yoga am Sonntag	10x	30023



Gesellschaft

NEU

Frieden im "Heiligen Land"

Geht das noch?

Georg Escher		10001
Freitag, 21.3.2025	19.00 - 20.30 Uhr	
1 Abend	10,00 €	
Interimsgebäude 1.OG	Zi-Nr. 121	

Der Konflikt zwischen Israel und den Palästinensern ist in einer Weise eskaliert, wie seit Jahrzehnten nicht mehr. Längst geht es nicht mehr nur um den unfassbaren Überfall der Hamas am 7. Oktober 2023. Der Krieg hat den Libanon erreicht, auch den Iran. Radikale Siedler greifen zur Gewalt und träumen von einem biblischen Großisrael ohne Palästinenser. Lässt sich dieser Flächenbrand überhaupt noch eindämmen? So schwierig es ist, es gäbe Möglichkeiten – wenn der politische Wille da wäre.

NEU

Die Rüstungsspirale anhalten

Georg Escher		10002
Donnerstag, 27.3.2025	19.00 - 20.30 Uhr	
1 Abend	10,00 €	
Interimsgebäude 1.OG	Zi-Nr. 121	

Spätestens seit dem russischen Überfall auf die Ukraine dreht sich die Rüstungsspirale wieder. Weltweit steigen die Militärausgaben, in Russland, in China, in den Nato-Staaten. Im Nahen Osten droht ein verheerender Flächenbrand. Die vergangenen 30 Jahre haben jedoch gezeigt, dass sich politische Konflikte auch mit noch so überlegenem Militär nicht lösen lassen. In Afghanistan, im Irak und Syrien, in Libyen haben die militärischen Ansätze die Probleme gar noch verschlimmert. Die Sehnsucht nach Frieden wächst, auch in Deutschland, doch wie kann das erreicht werden? Ein Umdenken ist dringend geboten.

NEU

Wahrheit oder Täuschung?

Wie wir im digitalen Zeitalter manipuliert werden!

Astrid Deinhard		10003
Mittwoch, 7.5.2025	17.00 - 18.30 Uhr	
1 Abend	5,00 €	
Gemeindebücherei		



Vortrag - Deepfakes, Fake News, Verschwörungsmythen und Memes. In einer Welt, die immer digitaler wird, haben wir es zunehmend mit Phänomenen wie Deepfakes, Fake News, Verschwörungsmythen und viralen Memes zu tun. Diese digitalen Werkzeuge beeinflussen Meinungen, schüren Misstrauen und verzerren die Wahrnehmung von Realität. Doch wie funktionieren sie, und wie können wir uns dagegen schützen? Dieser Vortrag richtet sich an alle, die nachvollziehen möchten, wie diese Mechanismen funktionieren und welchen Einfluss sie auf unsere Gesellschaft und die öffentliche Meinungsbildung haben. Anschaulich und an Beispielen wird erklärt: Was sind Deepfakes, und woran kann man sie erkennen?, Was sind Fake News, und warum verbreiten sie sich so schnell?, Warum sind Verschwörungsmythen so anziehend - und so gefährlich?, Welche Rolle spielen Memes als Träger von Botschaften und Emotionen?, Der Vortrag liefert nicht nur Hintergrundwissen, sondern bietet auch praktische Tipps, um Manipulationen zu entlarven und kritisch mit Informationen umzugehen. Diese Veranstaltung wurde organisiert in Kooperation mit der Gemeindebücherei.

Bitte mitbringen: Stift, Notizblock



**VHS
ONLINE**
www.vhs-eckental.de

Ein
**kostenfreier
Rücktritt**

ist bis 7 Tage
vor Kursbeginn
möglich.



Gesellschaft

Historische Spaziergänge

Haben Sie Lust auf eine Entdeckungsreise? Mit der App "guidemate" können Sie durch einfaches Spazierengehen unsere Ortschaften näher kennenlernen! Tauchen Sie ein in die spannende Geschichte der Ortsteile Eschenau und Forth und erleben Sie die Vergangenheit auf Schritt und Tritt! Die akustischen Streifzüge der Agenda 21-Eckental führen Sie entlang vordefinierter Routen zu den interessantesten Punkten der historischen Orte. Dabei hören Sie Wissenswertes, Anekdoten und spannende Details. Dank GPS-unterstützter Navigation und einer integrierten Karte wissen Sie immer genau, wo Sie sich befinden. Lernen Sie unsere Heimat auf eine ganz neue Weise kennen! Wir laden Sie herzlich ein, gemeinsam mit unserer Tourguide Frau Deinhard die historische Vielfalt unserer Region zu erkunden. Hinweis: Eine Einführung zur App erhalten Sie am vereinbarten Treffpunkt vor Ort. Der Zugang wird durch QRCode ermöglicht, sie brauchen zuvor nichts zu installieren. Die Gruppe wird an den Terminen persönlich begleitet. Die zurückzulegenden Strecken sind einfach zu gehen.

Führung: "Historisches Eschenau"

Astrid Deinhard		10004
Sonntag, 4.5.2025	14.00 - 14.45 Uhr	
1 Nachmittag	6,00 €	
Marktplatz Eschenau		

NEU

Entlang der Herrengasse, Gehstrecke: ca. 500 Meter
Bitte mitbringen: Smartphone mit Internetzugang

Führung: "Historisches Forth"

Astrid Deinhard		10005
Sonntag, 25.5.2025	14.00 - 15.00 Uhr	
1 Nachmittag	8,00 €	
Schloss Büg		

NEU

Gehstrecke: ca. 1,4 km
Bitte mitbringen: Smartphone mit Internetzugang

Führung: "Historisches Eschenau Teil 2"

Astrid Deinhard		10006
Sonntag, 1.6.2025	14.00 - 15.00 Uhr	
1 Nachmittag	8,00 €	
Marktplatz Eschenau		

NEU

Die Hauptstraße entlang, Gehstrecke: ca. 1 km
Bitte mitbringen: Smartphone mit Internetzugang

Chinas Puls 2024: Nah dran an Land & Leuten

Ein Reisebericht von Heike Hahn

Hahn, Heike		10007
Donnerstag, 8.5.2025	18.00 - 19.30 Uhr	
1 Abend	5,00 €	
Interimsgebäude, 1.OG	Zi-Nr. 122	

Die Shenzhen- begeisterte Fotokünstlerin Heike Hahn teilt in ihrem Bilder-Vortrag ihre Erfahrungen und Erlebnisse von zwei Reisen nach China im Jahr 2024. Erstmals besuchte sie 2013 die Millionenstadt Shenzhen im Rahmen eines Künstleraustausches und entdeckte dabei ihre Begeisterung für die Megacity am Perlflossdelta und die Liebe zur chinesischen Kultur und Mentalität. Dieses Mal berichtet sie unter anderem von ihren Aufenthalten in den Provinzen Guizhou und Jiangxi sowie den Städten Peking und Shenzhen. Dabei teilt sie Einblicke in ihren Alltag mit chinesischen Freunden und ihrer chinesischen Familie. Ihr Vortrag ermöglicht einen neuen und ungewöhnlichen Blick auf das Reich der Mitte.

Vorsorgevollmacht...

...Betreuungsverfügung, Patientenverfügung

Karin Koepe		10008
Dienstag, 25.3.2025	19.00 - 21.30 Uhr	
1 Abend	14,00 €	
Interimsgebäude, EG	Zi-Nr. 018	

Über die Notwendigkeit, rechtzeitig vorzusorgen und sicherzustellen, dass im Krankheitsfall meine Interessen wahrgenommen werden und Ärzte und Pflegekräfte wissen, was ich im Sterbeprozess wünsche oder ablehne.

Bitte mitbringen: Stift, Notizblock

Erben und Vererben

Karin Koepe		10009
Dienstag, 8.4.2025	19.00 - 21.30 Uhr	
1 Abend	14,00 €	
Interimsgebäude, EG	Zi-Nr. 018	

Was versteht man unter gesetzlicher Erbfolge, wie mache ich ein Testament, was ist ein Ehegattentestament, welche Formvorschriften kennt das Erbrecht. Unterschiede zwischen Testament und Erbvertrag, was ist ein Behindertentestament.

Bitte mitbringen: Stift, Notizblock

Eheliches Güterrecht / Eheverträge

Karin Koepe		10010
Dienstag, 29.4.2025	19.00 - 21.30 Uhr	
1 Abend	14,00 €	
Interimsgebäude, EG	Zi-Nr. 018	

Was bedeutet gesetzlicher Güterstand der Zugewinnngemeinschaft, welche Auswirkungen hat er im Falle der Scheidung und des Todes? Welche Modifizierungen gibt es? Unterschiede zur Gütertrennung, Vor- und Nachteile.

Bitte mitbringen: Stift, Notizblock

NEU Nachbarschaftsrecht

Karin Koepe		10011
Dienstag, 6.5.2025	19.00 - 21.30 Uhr	
1 Abend	14,00 €	
Interimsgebäude, EG	Zi-Nr. 018	

Der Streit rund um den Gartenzaun, was darf der Nachbar, was nicht, was muss ich dulden, was nicht. Spannendes aus der aktuellen Rechtsprechung.

Bitte mitbringen: Stift, Notizblock



Vom Überfluss zur Übersicht

Ballast abwerfen im Alter

Marion Beede		10012
Donnerstag, 10.4.2025	14.30 - 16.00 Uhr	
1 Nachmittag	12,00 €	
Interimsgebäude, EG	Zi-Nr. 018	

Im Laufe eines Lebens sammeln sich viele Dinge an, die uns im Alltag einengen und überfordern. Vielleicht haben Sie schon lange den Wunsch, Ordnung in Ihrem Zuhause zu schaffen, wissen aber nicht, wie Sie anfangen sollen? In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie durch eine bewusste Reduzierung Ihres Besitzes mehr Komfort und Übersicht gewinnen können und warum uns die Trennung von lieb gewonnenen Dingen schwerfällt. Bewährte Tipps erleichtern Ihnen die praktische Umsetzung in Ihrem Zuhause.



Hausapotheke für Hunde & Katzen

Ursula Wilke		10013
Montag, 31.3.2025	18.00 - 19.30 Uhr	
1 Abend	12,00 €	
Interimsgebäude, 1.OG	Zi-Nr. 128	

Jeder Tierbesitzer sollte eine kleine Grundausstattung an Verbandsmaterialien und Medikamente daheim haben. In diesem Kurs gibt es einen Überblick über alles, was man braucht um im Notfall oder bei einer Erkrankung dem Hund / der Katze schnell helfen zu können. Außerdem gibt es noch Tipps zu bewährten Hausmitteln und hilfreichen Nahrungsergänzungen.

Bitte mitbringen: Stift, Notizblock

Wir bekommen einen Hund!

Tipps zur Anschaffung und zum Einzug

Ursula Wilke		10014
Dienstag, 8.4.2025	18.00 - 19.30 Uhr	
1 Abend	12,00 €	
Interimsgebäude, 1.OG	Zi-Nr. 128	

Bevor ein Hund einzieht, gibt es einige Überlegungen, die man im Vorfeld machen sollte, z. B. welche Rasse passt zu uns, Folgekosten und wie verändert sich der Alltag durch einen Hund. Wenn es dann endlich soweit ist und ein Welpen einzieht, gibt es einiges zu beachten, denn der Einzug eines jungen Hundes stellt das Leben erstmal ziemlich auf den Kopf. Im Kurs erhalten Sie eine Art Checkliste für den Start mit Hund sowie Tipps für die ersten Tage und Wochen.

Bitte mitbringen: Stift, Notizblock

Wann ist mein/e Hund/Katze krank?

Frühzeitiges Erkennen von Anzeichen und Symptomen

Ursula Wilke		10015
Mittwoch, 7.5.2025	18.00 - 19.30 Uhr	
1 Abend	12,00 €	
Interimsgebäude, 1.OG	Zi-Nr. 128	

Genau wie wir Menschen können sich unsere Hunde und Katzen im Lauf ihres Lebens die eine oder andere Erkrankung oder Verletzung zuziehen. Doch für uns Halter ist es nicht immer leicht, dies zu erkennen. Während der Mensch sagen kann, wo es weh tut, lassen sich unsere Hunde und Katzen oft lange nichts anmerken. Erfahren Sie in diesem Kurs, wie Sie Schmerzen, Unwohlsein und Erkrankungen frühzeitig erkennen, damit sie rechtzeitig behandelt werden können.

Bitte mitbringen: Stift, Notizblock

Seminare
und Workshops zu
**Stressbewältigung
& -prävention**
finden Sie im Bereich
Gesundheit.

Obstbaumschnitt

Martina Fiegl		10016
Donnerstag, 20.3.2025	18.30 - 20.45 Uhr	
1 Abend	12,00 €	
Interimsgebäude, 1.OG	Zi-Nr. 122	

Theoretisches Fachwissen rund um den Obstbaum- und Sträucher-schnitt für einen gesunden Wuchs und einen guten Ertrag in Ihrem Obstgarten. In einem Seminar erklärt Ihnen Gärtnermeisterin Martina Fiegl Wissenswertes zu fachgerechten Schnittmaßnahmen in Ihrem Garten.

Bitte mitbringen: Stift, Notizblock

Gesunder Rasen

Rasenberatung, Rasenregeneration & Rasenneuanlage

Martina Fiegl		10017
Donnerstag, 10.4.2025	18.30 - 20.45 Uhr	
1 Abend	12,00 €	
Interimsgebäude, 1.OG	Zi-Nr. 122	

Wie bekomme ich einen gesunden Rasen ohne Unkraut und Moos? Wann ist der richtige Zeitpunkt für den ersten Schnitt? Was sind die geeigneten Pflegemaßnahmen? Diese Fragen und weitere Themen wie Rasenkrankheiten oder wie Sie Ihren Rasen gesund halten, beantwortet für Sie Gärtnermeisterin Martina Fiegl in einem theoretischen Seminar. An diesem Abend bekommen Sie das nötige Wissen, Tipps und Tricks mit an die Hand, um für die Neuanlage, Pflege und Regeneration Ihrer Rasenflächen gut vorbereitet zu sein.

Bitte mitbringen: Stift, Notizblock

Selbstverteidigung für Männer und Frauen

Roland Nettelmann		10018
Montag, 10.3.2025	10.15 - 11.45 Uhr	
10 Vormittage	58,00 €	
Georg-Hänfling-Halle, Dojo		

Die aktuelle Kriminalstatistik zeigt, dass Gewalttaten sowohl in Häufigkeit als auch in Gefährlichkeit immer weiter zunehmen. Die Hoffnung, nicht davon betroffen zu sein, ist kein ausreichender Schutz. Lernen Sie Möglichkeiten kennen, selbstsicherer zu werden, sich aus bedrohlichen Situationen zu befreien und sich im Notfall wirksam zur Wehr zu setzen! Das Alter oder körperliche Gebrechen sollten kein Hindernis sein, zu lernen, welche Möglichkeiten im Ernstfall zur Verfügung stehen.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung (z. B. einfacher Jogging- oder Trainingsanzug)

Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen

Ab 12 Jahren

Roland Nettelmann		10019
Samstag, 10.5.2025	14.00 - 18.00 Uhr	
Sonntag, 11.5.2025	9.00 - 12.00 Uhr	
2 Tage	27,00 €	
Georg-Hänfling-Halle, Dojo		

Roland Nettelmann		10020
Samstag, 19.7.2025	14.00 - 18.00 Uhr	
Sonntag, 20.7.2025	9.00 - 12.00 Uhr	
2 Tage	27,00 €	
Georg-Hänfling-Halle, Dojo		

Wurden Sie schon einmal ernsthaft belästigt oder bedroht? Haben Sie Angst, wenn Sie allein unterwegs sind? Lernen Sie Möglichkeiten kennen, selbstsicherer zu werden, sich aus bedrohlichen Situationen zu befreien und sich im Notfall wirksam zur Wehr zu setzen! Schwerpunkte dieses Kurses sind Verteidigung gegen: Belästigungen, Bedrängung, versuchte Vergewaltigung und Verteidigung aus Zwangslagen, im Sitzen oder Liegen. Wir lernen auch, wie man Alltagsgegenstände sinnvoll für die Verteidigung nutzen kann.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung (z. B. einfacher Jogging- oder Trainingsanzug) Für den 2. Kurstag: Kugelschreiber, Schirm, Kamm, Zeitung, Schlüssel, alter Schal oder Handtuch

WIEDER DA

Segelfliegen

Flugsport hautnah erleben

Jonathan Decker		10021
Mittwoch, 25.6.2025	20.00 - 21.30 Uhr (Infoabend)	
Mittwoch, 2.7.2025	20.00 - 21.30 Uhr (Theorie)	
Interimsgebäude	Zi-Nr. 121	
Freitag, 4.7.2025	18.30 - 21.00 Uhr	
Samstag, 5.7.2025	9.00 - 18.00 Uhr	
Flugplatz	Lauf-Lillinghof	
4 Tage	13,50 €	

Die VHS Eckental und der Segelflug Club Lauf e.V. laden Sie ein im Segelflugzeug die Welt einmal aus der Vogelperspektive zu erleben. Erfahrene Fluglehrer vermitteln Ihnen die theoretischen und praktischen Grundkenntnisse des motorlosen Fluges. An zwei Abenden, im Klassenzimmer und am Fluggelände, vermitteln wir Ihnen Aufbau, Funktion, Instrumente und Bedienung eines Segelflugzeugs. Bei einer Sitzprobe werden als Trockenübung die erworbenen theoretischen Kenntnisse in die Praxis umgesetzt. Der Grundkurs endet mit zwei Segelflügen, die Sie, gemeinsam mit einem Fluglehrer, vom Pilotensitz aus durchführen. Wer Näheres erfahren möchte, ist zu einem Informationsabend am Mittwoch, den 25. Juni um 20:00 Uhr in den Räumen der VHS Eckental herzlich eingeladen. Auch bereits fest Entschlossene sollten am Informationsabend teilnehmen. Anmeldegebühr für den Grundkurs incl. 2 Schulfüge 105,- Euro (wird bar beim Infoabend bezahlt), Kursgebühr von 13,50 € (wird von der VHS eingezogen)

Bitte mitbringen: Bitte zum Infoabend die Anmeldegebühr 105,00 € in bar für Grundkurs incl. 2 Schulfüge mitbringen, Schreibmaterial

BIRKMANN
Bestattungen

seit 1961

Planen bis ins letzte Detail?

Vorsorge – eine Sorge weniger.

Eschenau | Eckentaler Str. 16 | 09126/298 45 35
 Lauf | Hersbrucker Str. 33/35 | 09123 / 97300
 Schwaig | Schulstr. 1 | 0911 / 570 39 000

Partner des Kuratoriums
 Deutsche Bestattungskultur GmbH
 und der Deutschen Bestattungsvorsorge Treuhand AG

www.birkmann-begleitet.de

Gesellschaft

Kostenfreie Seminare für Vereinsmitglieder

Für ehrenamtlich Engagierte in Vereinen.

LANDKREIS
ERLANGEN-HÖCHSTADT



In Kooperation mit dem Ehrenamtsbüro des Landratsamtes Erlangen-Höchstadt. Kostenfreie Seminare für Vereinsmitglieder und ehrenamtlich Engagierte. Die Angebote wechseln zwischen den Volkshochschulen, sodass jedes Seminar auch einmal in Eckental für Sie angeboten werden kann. Bitte beachten Sie, dass die Anmeldung immer an die durchführende Volkshochschule zu richten ist (siehe Programmtext). Dies sind Veranstaltungen der Bildungsreihe „Ehrenamt qualifizieren“ in Kooperation mit dem Ehrenamtsbüro des Landratsamtes Erlangen-Höchstadt.
www.erlangen-hoechstadt.de/leben-in-erh/ehrenamt/vortraege-workshops/

Schwierige Gesprächssituationen im Ehrenamt

Bernd Borschel, freiberuflicher Wirtschaftsmediator, 10022

Moderator und Management-Trainer

Donnerstag, 20.3.2025

18.00 - 20.00 Uhr

1 Tag

gebührenfrei

Interimsgebäude, 1.OG

Zi-Nr. 128

Anmeldung bis 17.3.2025 unter www.vhs-eckental.de

Es ist sicherlich eine der wichtigsten Aufgaben im Ehrenamt, mit anderen Menschen zu kommunizieren, auch bzw. gerade in schwierigen Situationen. Doch viele Menschen scheuen sich, Kritik zu üben oder Fehler offen auszusprechen. Sie erfahren, wie die richtige Form der Kommunikation hilft, Ursachen aufzudecken und Fehler künftig wirkungsvoll zu vermeiden. Inhaltliche Schwerpunkte: Was ist das Schwierige an schwierigen Gesprächssituationen im Ehrenamt? Von Nachrichten und Zeichen: Grundlagen der Kommunikation, Kritik üben, aber richtig! Tipps & Tricks: Aktives Zuhören, Ich-Botschaften & Co., Umgang mit Blockaden und Eskalation.

Bitte mitbringen: Stift, Block

ONLINE

© digital verein(t)

**Künstliche Intelligenz (KI) verstehen,
Nutzen erkennen und anwenden**

N.N.

Donnerstag, 27.3.2025

17.30 - 19.30 Uhr

10023

1 Abend

gebührenfrei

Online

Anmeldung bis 13.3.2025 unter www.vhs-eckental.de

Was ist Künstliche Intelligenz (KI) ist und welche Anknüpfungspunkte gibt es für Vereine? In diesem Seminar werden alle wichtigen Themen rund um das Thema Künstliche Intelligenz besprochen: angefangen bei unterschiedlichen alltäglichen Anwendungsbereichen über Chancen & Risiken von KI-Systemen bis hin zum textbasierten KI-System ChatGPT. Dabei geben wir Ihnen konkrete Beispiele und zeigen, wie ChatGPT funktioniert und in der Vereinsarbeit unterstützend eingesetzt werden kann. Referent:in: n.n. Digital verein(t). "digital verein(t)" ist ein Landesprojekt im Bundesnetzwerk "Digitale Nachbarschaft" von Deutschland sicher im Netz e.V., das in enger Kooperation mit lagfa bayern e.V. durchgeführt und vom Bayerischen Staatsministerium für Digitales (StMD) gefördert wird. Es unterstützt ehrenamtliches Engagement und Vereine in ganz Bayern bei der sicheren und kompetenten Nutzung digitaler Angebote.

ONLINE

Bezahlte Tätigkeiten im Verein

Zulässigkeit von Vergütungen, Arbeitnehmer und Selbständige, Minijob, Freibeträge

Stefan Karsten Meyer, LL.M., Rechtsanwalt 10024

Samstag, 5.7.2025

10.00 - 14.00 Uhr

1 Vormittag

gebührenfrei

Online

Anmeldung bis 24.6.2025 unter www.vhs-eckental.de

Wenn ein Verein Personen für ihre Tätigkeiten bezahlen will, stellen sich viele Fragen. So ist insbesondere zu klären, ob der Verein Auftraggeber (für Selbständige) oder Arbeitgeber (für Arbeitnehmer) sein soll und welche steuerlichen Pflichten er dann jeweils zu erfüllen hat. Das Seminar behandelt diese Fragen und gibt dazu auch Hinweise zur Vertragsgestaltung, zu besonderen Beschäftigungsformen (z.B. Minijobs), zur Zulässigkeit und zur Höhe von Vergütungen und zu Besonderheiten bei Zahlungen an Vorstände und Mitglieder. Dazu geht der Referent auch auf den Übungsleiterfreibetrag und die Ehrenamtspauschale ein und beantwortet Fragen der Teilnehmer. Eine Veranstaltung der Bildungsreihe "Ehrenamt qualifizieren" in Kooperation mit dem Ehrenamtsbüro des Landratsamtes Erlangen-Höchstadt.



**Hausgemachte Wurst-
und Schinkenspezialitäten**

Räucherwaren

**Wurst und verzehrfertige
Gerichte in Gläsern**

Salat- und Käsetheke

Heiße Theke

**Party- und Plattenservice für
Privat-, Firmen- und Vereinsfeiern**

Eckental, Brander Hauptstraße 9

Dienstag - Freitag von 7.30 - 18.00 Uhr durchgehend,

Samstag von 7.30 - 13.00 Uhr

Telefon 091 26 - 909 84 · Fax 091 26 - 28 36 78



Klicken Sie doch einfach mal rein: www.bauernmetzgerei-pruetting.de

Veranstaltungen der
Bildungsreihe

„Ehrenamt qualifizieren“

in Kooperation mit dem
Ehrenamtsbüro des Landratsamtes
Erlangen-Höchstadt.

LANDKREIS
ERLANGEN-HÖCHSTADT





Kultur

Klavier – Einzelunterricht

Alexandra Zabegaeva	20001
Anmeldung und Terminvereinbarung unter vhs@eckental.de	
1 Einheit á 45 min	35,00 €
10 Einheiten á 45 min	300,00 €
Interimsgebäude, EG	Zi-Nr. 018

Der Klavierunterricht ist für alle Interessenten offen, ob Anfänger oder Fortgeschrittene. Das Klavierspiel ist der perfekte kreative Ausgleich zum stressigen Alltag. Es ist nie zu spät, Klavier zu lernen. Der Einstieg ist in jedem Alter möglich. Der Unterricht ist immer auf die individuellen Bedürfnisse ausgerichtet. Neben dem Musizieren werden auch die Grundlagen der Musiktheorie vermittelt.

Blasorchester Eckentaler Holz & Blech

Elena Behr	20002
Mittwoch, 12.3.2025	20.00 - 21.30 Uhr
17 Abende	90,00 €
Interimsgebäude, 1. OG	über dem Kindergarten

Der Kurs richtet sich an alle, die Spaß am gemeinsamen Musizieren haben und ein Blasinstrument spielen oder gespielt haben (Wiedereinsteiger und Orchester-Neulinge willkommen). Wir spielen Stücke unterschiedlicher Stilrichtungen quer durch verschiedene Nationen und Kulturen.

Bitte mitbringen: Instrument, Notenständer

HANDVERLESEN

BÜCHER • KAFFEE • SCHÖNES

MO. GESCHLOSSEN
DI. - FR. 11-18 UHR
SA. 10-14 UHR

BESTELLEN SIE IHRE
LIEBLINGSBÜCHER AUCH
GERNE TELEFONISCH ODER
NUTZEN SIE UNSEREN
„GENIALOKAL“
WEBSHOP

**WIR FREUEN
UNS AUF IHREN BESUCH!**

Buchhandlung HANDVERLESEN
Inh. Hilde Keller-Donitzky
Eckentaler Str. 12 • 90542 Eckental • ☎ 09126/2986 102
✉ hallo@buecher-handverlesen.de
www.buecher-handverlesen.de



VHS ONLINE

www.vhs-eckental.de



Gitarre – Erwachsene und Jugendliche

(ab 16 Jahren) 2. Semester

Vinnie Müller	20003
Montag, 10.3.2025	16.15 - 17.15 Uhr
14 Abende	112,00 €
Altes Rathaus Brand, OG	

In diesem Kurs für Gitarre werden die Liedbegleitung mit Akkorden und entsprechenden Rhythmen weiter ausgebaut.

Bitte mitbringen: Gitarre, Fußbank und Notenständer (wenn vorhanden), Gitarrenlehrbuch (Let's Play Guitar, Band 1, A. Espinosa)

Gitarre - Erwachsene und Jugendliche

(ab 16 Jahren) 1. Semester – Anfängerkurs

Vinnie Müller	20004
Montag, 10.3.2025	17.15 - 18.15 Uhr
14 Abende	112,00 €
Altes Rathaus Brand, OG	

Dieser Kurs ist die Fortsetzung des Anfängerkurses im 7. Semester. Die erlernten Fähigkeiten für die Liedbegleitung mit Akkorden und den entsprechenden Rhythmen werden anhand des Buches "Let's play guitar" vertieft und erweitert.

Bitte mitbringen: Gitarre, Fußbank und Notenständer (wenn vorhanden), Gitarrenlehrbuch (Let's Play Guitar, Band 1, A. Espinosa)

Circle Singing – Jeder kann singen!

Singen ohne Vorkenntnisse und Noten

Melanie Laile-Goodheart	20005
Samstag, 15.3.2025	10.00 - 11.30 Uhr
8 Vormittage 14-tägig	51,00 €
Interimsgebäude, 1. OG	Zi-Nr. 129

Unsere Stimme kann sich frei entfalten - rhythmisch, melodisch, sprechend, singend - alles fügt sich in die Gruppe ein. Welche Klänge können wir erzeugen, wie klingt es im Zusammenspiel mit all den anderen Stimmen? Welche Rolle spielt unsere Atmung und Körperhaltung bei der Tonerzeugung? Improvisation mit Rhythmen und Tönen. Dieser Kurs eignet sich hervorragend zum Einstieg in den Kurs "Circle Singing goes Choir!"

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Getränk

Circle Singing goes Choir

Melanie Laile-Goodheart	20006
Samstag, 15.3.2025	12.00 - 13.30 Uhr
8 Vormittage 14-tägig	51,00 €
Interimsgebäude, 1. OG	Zi-Nr. 129

Die Fortsetzung zum Kurs "Circle singing - jeder kann singen!". Aus diesem Wunsch der ersten Teilnehmer ist der Choir entstanden. 14-tägiger Popchor. Die Freude am gemeinsamen Singen steht im Vordergrund. Bei gutem Wetter im Freien (wird angekündigt). Nach ein paar Aufwärmübungen wird gesungen was Spaß macht. Deutsche und englische Lieder, Canons, Improvisationen. Frei und ohne Noten.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Getränk

Schreibwerkstatt

Schreiben und vom Leben erzählen

Hanne Mausfeld / Ulrich Haas	20007
Donnerstag, 20.3.2025	18.00 - 20.30 Uhr
Donnerstag, 10.4.2025	18.00 - 20.30 Uhr
Donnerstag, 22.5.2025	18.00 - 20.30 Uhr
Donnerstag, 12.6.2025	18.00 - 20.30 Uhr
Donnerstag, 17.7.2025	18.00 - 20.30 Uhr
5 Abende (monatlich)	gebührenfrei
Bücherei Eckental	

Schreiben und vom Leben erzählen und dabei lustvoll mit Sprache umgehen und Freude beim Schreiben erfahren. Alle, die es einmal ausprobieren möchten, sind herzlich eingeladen. Die Termine sind einzeln buchbar. 20.3.2025: Begegnungen mit Fremden ... unerwartet / 10.4.2025: Leben in der Fremde / 22.5.2025: Das Fremde in der Sprache oder – Leben in einer fremden Sprache / 12.6.2025: Wie ein Freund fremd wird - sie und wir Staunen über Unterschiede / 17.7.2025: Deutsche Auswanderer in Amerika oder Brasilien ... oder fremde Welten entdecken.

Bitte mitbringen: Stift, Notizblock

Lebendige Reisetagebücher

Das perfekte Urlaubssouvenir

Daniela Wettlaufer	20008
Dienstag, 3.6.2025	19.00 - 21.30 Uhr
1 Abend	13,00 €
Interimsgebäude, EG	Zi-Nr. 018

Für Anfänger und Fortgeschrittene: Wie bewahrt man das Besondere einer Reise: die Farben, Gerüche, Geschichten und kleine Details, auf eine Weise, die ein Foto allein nicht schaffen kann? In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mit einem persönlichen Reisetagebuch Ihre Erinnerungen zum Leben erwecken. Egal, ob Sie mit Stift und Papier arbeiten oder digital kreativ werden möchten - Sie erfahren, wie Sie den ersten Schritt machen, welche Techniken und Materialien Ihnen helfen und wie Sie Kinder oder die ganze Familie mit einbeziehen, um daraus ein gemeinsames Erlebnis zu machen. Ob Aquarell-Skizzen, kleine Collagen, handgeschriebene Geschichten oder sogar Audio-Elemente dabei zum Einsatz kommen - entscheiden Sie. Ihre bisherigen Erfahrungen und Werke sind herzlich willkommen - bringen Sie diese gerne mit, um Inspiration zu teilen und neue Impulse zu bekommen.

Bitte mitbringen: Stift, Notizblock oder Tablet/Laptop, gern schon das nächste Reisetagebuch

Handlettering

Wer schreibt hat mehr vom Leben!

Daniela Wettlaufer	20009
Dienstag, 11.3.2025	19.00 - 21.30 Uhr
Dienstag, 18.3.2025	19.00 - 21.30 Uhr
2 Abende	25,00 €
Interimsgebäude, EG	Zi-Nr. 018

Ein persönlicher Gruß oder einen Spruch an der Wand - mit Handlettering kann man vieles gestalten. Im Kurs lernen wir, was wir mit unserer eigenen Handschrift gestalten können. Besondere Schriftarten probieren wir gemeinsam aus und lernen Gestaltungsgrundsätze kennen. Dabei spielen wir mit Buchstaben! Das macht Spaß und man kann ganz darin versinken. Dazu braucht man keine Schnörkel und keine Schönschrift. Wir setzen Wörter zusammen, ganz nach Geschmack - mal eckig und kantig, mal geschwungen und rund. Das geht in schwarz-weiß oder in Farbe. Wie kann ich ein solches Schriftbild spannend selbst kreieren, das lernen wir. Wer schon aktiv war, kann gern seine bisherigen Arbeiten als Beispiel mitbringen.

Bitte mitbringen: weiße Blätter zum Üben, sowie für erste Arbeiten ein etwas dickeres Papier (120 gr/qm oder mehr). Stifte: einfach alles mitbringen, was schon da ist. Bleistift und Radiergummi als Hilfsmittel sind von Vorteil.

Urban Sketching

Flottes Zeichnen im Freien

Beate Waschneck-Unbehaun	20010
Samstag, 10.5.2025	10.00 - 14.00 Uhr
1 Vormittag	20,00 €
Rathausplatz / Brunnen	

Wir zeichnen vor Ort, drinnen oder draußen und halten auf dem Papier fest, was wir durch direkte Beobachtung sehen, Gegenstände, Landschaft, etc... Wir kolorieren mit wenigen Stiften und fangen Eindrücke ein.

Bitte mitbringen: Klappstuhl, Skizzenblock DIN A4 oder A5, Bleistift, wasserfester Fineliner, Buntstifte, Wassertankpinsel, Füller

Sketchnotes für Beruf und Alltag

Notizen besser begreifen & Präsentationen verbessern

Daniela Wettlaufer	20011
Dienstag, 8.7.2025	19.00 - 21.30 Uhr
1 Abend	13,00 €
Interimsgebäude, EG	Zi-Nr. 018

Notizen einfach erfassen und Zusammenhänge zeigen, Wesentliches auf den Punkt bringen, um sich besser daran zu erinnern - für all das kann man Sketchnotes nutzen. Aber man kann damit auch Mitschriften auflockern und klarer gestalten und Abläufe und Ideen besser präsentieren und anderen erklären. In diesem Kurs erlernen wir gemeinsam die Grundideen und probieren sie aus, um sie dann im Alltag, im Beruf oder Verein, im BulletJournal oder auf dem Einkaufszettel gewinnbringend zu nutzen. Das schafft jeder und macht Spaß! Denn wer schreiben kann, kann auch Sketchnotes.

Bitte mitbringen: Notizpapier, einen schwarzen und grauen Stift (oder auch Bleistift), sowie einen Stift in der Lieblingsfarbe

Zeichnen – Gestalten – Malen

Reinhard Wöllmer	20012
Montag, 10.3.2025	10.00 - 13.00 Uhr
6 Vormittage	90,00 €
Vereinsraum Großgeschaidt	

Reinhard Wöllmer	20013
Montag, 10.3.2025	14.00 - 17.00 Uhr
6 Nachmittage	90,00 €
Vereinsraum Großgeschaidt	

Im Vordergrund des Zeichen- und Malkurses stehen die Grundlagen der Gestaltung. Anhand individueller Themen werden zeichnerische, malerische, drucktechnische und experimentelle Arbeitsmethoden angewendet. Hierbei liegt der Fokus auf dem kreativen Prozess, dem Umgang mit eigenen Ideen.

Bitte mitbringen: Mal- und Zeichenmaterial

Aquarellieren für Einsteiger und Geübte

Klemens Wuttke	20014
Sonntag, 23.3.2025	10.00 - 17.00 Uhr
1 Tag	35,00 €
Interimsgebäude, 1.OG	Zi-Nr. 121

Die sehr geliebte Aquarelltechnik wird in diesem Kurs praktisch vorgestellt, geübt und dann bei den eigenen Bilderwünschen angewendet. Ob nass oder lasierend oder granuliert, der erfahrene Dozent zeigt Ihnen alle möglichen Wege auf leichte Weise zum guten Bild.

Bitte mitbringen: Wasser- oder Aquarellfarben, Borstenpinsel Gr. 12, Spitzhaarpinsel ab Gr. 12, Mallappen, Malglas, Aquarellpapier ab 250 Gramm, Zeichenblock A4; Bleistift HB, Schwamm, Cutter, Föhn

Freies Aquarell

Jede Woche ein neues Bild

Daniela Wettlaufer	20015
Montag, 5.5.2025	10.00 - 13.00 Uhr
5 Vormittage	75,00 €
Interimsgebäude, EG	Zi-Nr. 018

In diesem Kurs werden wir gemeinsam anhand von Bildideen eigene Aquarelle malen. Dabei geht es nicht um die exakte Wiedergabe eines Motivs, sondern um die Freude am freien Umgang mit Aquarellfarben. Ganz in Ruhe können sich Anfänger und Fortgeschrittene im eigenen Tempo auf ihr Bild konzentrieren. Wir lernen einfache Grundlagen und clevere Techniken kennen. Wer will, kann auch mit anderen Materialien experimentieren, denn alles ist erlaubt. Und das eigene Bild ist sowieso immer etwas Besonderes! Gerne gibt die Dozentin vorab Tipps zum Thema Papier, Pinsel und Farben.

Bitte mitbringen: Klapphocker oder andere Sitzgelegenheit, feste Unterlage, Pinsel, Stifte, Papier- Speziell für Aquarell: Aquarellfarben, -papier, -pinsel, verschließbares gefülltes Wassergefäß, Küchenpapier, Wasserflasche, Für digitale Fans: Tablet mit Stift

NEU Mischtechniken mit Acrylfarben

Grundlagen

Frank-Daniel Beilker	20016
Montag, 10.3.2025	18.30 - 21.30 Uhr
5 Abende	75,00 €
Interimsgebäude, EG	Zi-Nr. 018

Frank-Daniel Beilker	20017
Montag, 5.5.2025	18.30 - 21.30 Uhr
5 Abende	75,00 €
Interimsgebäude, EG	Zi-Nr. 018

In diesem Crash-Kurs setzen Sie sich mit Acrylfarben im Mix mit verschiedenen Techniken auseinander. Ziel ist es, sich mit den Grundfarben in Kombination mit unterschiedlichen Techniken vertraut zu machen und diese künstlerisch in Bildern umzusetzen. Jede Kursstunde widmet sich einer Mix-Technik. Dabei werden die Acrylfarben kreativ mit Pastellkreide, Textur oder Collage kombiniert, um neue gestalterische Ausdrucksmöglichkeiten zu erkunden.

Bitte mitbringen: s. Homepage

Silberringe "de Luxe"

Luxuriöse Silberringe mit und ohne Stein

Renate Brandel-Motzel	20018
Montag, 10.3.2025	17.30 - 21.00 Uhr
1 Abend	25,00 €
Schule Heroldsberg, Werkraum	

Ringe mit Strukturen liegen nicht nur bei Eheringen im Trend, sondern sind auch bei silbernen Schmuckringen nicht mehr wegzudenken. In diesem Kurs lernen Sie neben den bekannten Hammerschlag-Oberflächen auch vielerlei andere Strukturoberflächen kennen und gestalten mit den angebotenen strukturierten oder glatten Ringbändern Ihren ganz individuellen Silberring, den Sie zusätzlich mit echten oder synthetischen Edelsteinen (in vielen verschiedenen Farben vorrätig) verzieren können. Auch eine asymmetrische Ausgestaltung der Ringschiene, von breit nach schmal, ist möglich. Natürlich können Sie auch weiterhin die beliebten dekorativen Schmuckplatten verwenden.

Bitte mitbringen: Materialkosten von ca. 30,00 € bis ca. 70,00 € pro Ring (direkt vor Ort zu bezahlen)

Wickelringe und Spielringe aus Silber

Trendy Silberringe ohne Stein, aus Sterlingsilber

Renate Brandel-Motzel	20019
Montag, 5.5.2025	17.30 - 21.00 Uhr
1 Abend	25,00 €
Schule Heroldsberg, Werkraum	

Wickelringe sind immer noch ein modisch-aktuelles Thema. Von zierlich bis massiv stehen viele Möglichkeiten zur Auswahl, einen Ring selbst zu gestalten. Dauerbrenner sind immer noch Spielringe, bei denen sich ein schmaler Ring locker sitzend auf einem breiteren Ring drehen lässt. Außerdem können Sie auch noch Freundschaftsringe, Stapelringe und Spitzenringe anfertigen. Keine Vorkenntnisse nötig.

Bitte mitbringen: Materialkosten: Wickelringe 26,00 € bis 58,00 €, Spielringe ab 60,00 €, Freundschaftsringe 12,00 € bis 58,00 €, Stapelringe 12,00 € bis 32,00 € (direkt vor Ort zu bezahlen)

Freundschafts-, Stapel- und Wickelringe

Trendy Silberringe für Sie und Ihn

Renate Brandel-Motzel	20020
Montag, 26.5.2025	17.30 - 21.00 Uhr
1 Abend	25,00 €
Schule Heroldsberg, Werkraum	

Sie fertigen einen an allen Stellen gleich breiten Ring ohne Stein, einen sog. "Freundschaftsring", oder mehrere schmale Stapelringe, passend für Ihre eigene Fingergröße oder die eines/r lieben Freundes/Freundin, oder auch einen modischen aus silbernem Draht oder Bandmaterial gewickelten "Wickelring" aus echtem Silber 925 Sterling. Sie arbeiten handwerklich mit den Werkzeugen und Techniken eines Goldschmiedes. Die Freundschaftsringe können individuell verziert oder mit Hammerschlag-Oberflächenstruktur versehen werden.

Bitte mitbringen: Materialkosten: Freundschaftsringe 12,00 € bis 58,00 €, Wickelringe: 26,00 € bis 58,00 €, Stapelringe 12,00€ bis 32,00 € (direkt vor Ort zu bezahlen)

Freestyle-Häkeln

Mit kreativer Technik zu textilen Kunstwerken

Frank-Daniel Beilker	20021
Donnerstag, 13.3.2025	18.30 - 20.00 Uhr
5 Abende	37,00 €
Interimsgebäude, EG	Zi-Nr. 018

Frank-Daniel Beilker	20022
Donnerstag, 8.5.2025	18.30 - 20.00 Uhr
5 Abende	37,00 €
Interimsgebäude, EG	Zi-Nr. 018

Statt Mützen, Tischdeckchen und Stofftiere häkeln wir anspruchsvolle Kunstwerke. Im Vordergrund dieses Workshops steht die freie, kreative und künstlerische Gestaltung mit der Häkeltechnik. Ein Thema bildet den Leitfaden für das persönliche Kunstwerk. Voraussetzung: Grundlage des Häkelns muss vorhanden sein.

Bitte mitbringen: Häkelnadel Stärke 3,5 bis 4 mm, 4x Baumwollknäule Stärke 8/8 in je zwei Farben (Uni), Schere, Nähnaedel für Wolle, Holzwolle. Weiteres Material wird vor Ort berechnet (max. 5 €).

NEU Häkeln leicht gemacht

Für Anfänger

Tierra Lagos	20023
Sonntag, 1.6.2025	9.30 - 12.30 Uhr
1 Vormittag	20,00 €
Interimsgebäude, 1.OG	Zi-Nr. 121

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen des Häkelns: Von der richtigen Nadelhaltung bis hin zu Techniken wie dem Luftmaschenanschlag, festen Maschen und Stäbchen - hier lernen Sie alles, was Sie für Ihre ersten Häkelprojekte benötigen. Wir fangen mit einem kleinen Projekt an Handy-Tasche zum Umhängen und Sie lernen auch Häkelanleitungen zu lesen, um selbständig Werke anzufertigen.

Bitte mitbringen: Schere, Materialkosten von 15,00 € (direkt vor Ort zu bezahlen)

Bitte denken Sie bei
**Eltern-
 Kind-Kursen**
 an die Angaben
 (Name u. Geb.-datum)
 Ihres Kindes!

Trendige Windlichter im Boho-Style

Tierra Lagos	20024
Freitag, 4.4.2025	8.45 - 10.45 Uhr
1 Vormittag	10,00 €
Interimsgebäude, EG	Zi-Nr. 018

In einem gemütlichen Ambiente wollen wir ein Windlicht in Boho-Stil gestalten. Dafür verwenden wir die Makramee-Technik, die ursprünglich aus dem Orient stammt. Das Knüpfen der Knoten macht Spaß und kann entspannen. Zudem erreichen wir rasch Erfolgserlebnisse und gestalten Schönes - für uns selbst oder zum Verschenken.

Bitte mitbringen: Schere, Materialkosten von 15,00 € (direkt vor Ort zu bezahlen)

Modellbahn-Bastel-Gruppe

Werner Korbacher	20025
Donnerstag, 20.3.2025	14.00 - 16.00 Uhr
8 Nachmittage	43,00 €
Interimsgebäude, 1.OG	Zi-Nr. 121

In diesem Kurs können alle Modellbahnbegeisterten mit und ohne Erfahrung unter qualifizierter Anleitung eine Modellbahn-Club-Anlage einerseits wieder zum Leben erwecken, aber gleichzeitig auch neugestalten. Ein positiver Nebeneffekt für die KursteilnehmerInnen kann natürlich auch sein, mit anderen Erfahrungen und/oder Ideen auszutauschen und, wie bisher, sind natürlich auch in diesem Hobby Ungeübte willkommen, die unter Anleitung mitbasteln können.

Bitte mitbringen: Kleine Werkzeugtasche mit typischem Heimwerker-Werkzeug

Ikebana – japanische Blumensteckkunst

Brigitte Felzmann	20026
Mittwoch, 26.3.2025	9.00 - 11.00 Uhr
Mittwoch, 9.4.2025	9.00 - 11.00 Uhr
Mittwoch, 7.5.2025	9.00 - 11.00 Uhr
Mittwoch, 21.5.2025	9.00 - 11.00 Uhr
Mittwoch, 4.6.2025	9.00 - 11.00 Uhr
Mittwoch, 2.7.2025	9.00 - 11.00 Uhr
6 Vormittage	63,00 €
3-fach Turnhalle	Vereinsraum

Ikebana ist eine japanische Blumensteckkunst. Mit Pflanzen der Jahreszeit werden Stimmungen des Frühlings und Sommers durch kreative Arrangements zum Ausdruck gebracht.

Bitte mitbringen: Zweige, Blumen, Gartenschere, Metallblumenigel, Schale (Durchmesser 30 cm)

NEU Eier färben mit Pilzen

Isabella Stecher	20027
Mittwoch, 2.4.2025	17.00 - 18.30 Uhr
1 Abend	12,00 €
Grundschule Forth, Küche	

Pilze bereichern unser Leben auf vielfältige Art und Weise. Aus einigen von ihnen können wir verschiedene Farbtöne gewinnen. Nachdem wir die Farben aus Pilzen gewonnen haben, können wir ausgepustete oder gekochte Eier färben.

Bitte mitbringen: 6er oder 10er Pack weiße Eier, Materialkosten von 3,00 € (direkt vor Ort zu bezahlen)

NEU Faszination Pilzfarben

Färben mit Pilzen

Isabella Stecher	20028
Freitag, 4.4.2025	16.00 - 18.00 Uhr
1 Nachmittag	15,00 €
Grundschule Forth, Küche	

Die Pilze werden fast ausschließlich nach ihrem Speisewert beurteilt, dabei können Sie uns auch auf kreative Weise bereichern. Die Farbergebnisse der Pilze sind sehr variabel, von gelb über braun bis hin zu rot und blau sind diverse Farbtöne möglich. Erfahren Sie welche Pilze zum Färben geeignet sind und wie das ganze funktioniert.

Bitte mitbringen: 1 Plastiktüte, Materialkosten von 10,00 € (direkt vor Ort zu bezahlen)

NEU JUNGE VHS Dekorative Leuchtpilze

Für Kinder ab 8 J. mit jeweils einer erwachsenen Begleitperson

Isabella Stecher	20029
Mittwoch, 7.5.2025	17.00 - 19.00 Uhr
1 Abend	15,00 € (Erwachsener)
	11,00 € (Kind)
Interimsgebäude, EG	Zi-Nr. 018

Mithilfe weniger Materialien stellen wir tolle und dekorative Leuchtpilze her. Wir holen uns damit den Zauber des Waldes und der Pilze direkt in unser Zuhause.

Bitte mitbringen: Materialkosten von 8,00 € (direkt vor Ort zu bezahlen)

Werden Sie selbst zum Künstler
 in unserem gemütlichen

KeramikCafe

Begonienstraße 15-17
 Eckental-Brand
 Telefon 09126-8292

www.keramikcafe.de www.stadler-keramik.de



*Keramik selbst bemalen!
 Für die ganze
 Familie!*

KACHELOFEN-
STADLER  UND KAMINBAU
DOERFLER



Gesundheit

MAMA & BABY

Grundpflege bei Neugeborenen

Katharina Ertel		30001
Freitag, 28.3.2025	18.00 - 20.00 Uhr	
Samstag, 29.3.2025	9.30 - 11.30 Uhr	
2 Tage	17,00 €	
Interimsgebäude, 1.OG	Zi-Nr. 121	

Katharina Ertel		30002
Freitag, 23.5.2025	18.00 - 20.00 Uhr	
Samstag, 24.5.2025	9.30 - 11.30 Uhr	
2 Tage	17,00 €	
Interimsgebäude, 1.OG	Zi-Nr. 121	

Katharina Ertel		30003
Freitag, 11.7.2025	18.00 - 20.00 Uhr	
Samstag, 12.7.2025	9.30 - 11.30 Uhr	
2 Tage	17,00 €	
Interimsgebäude, 1.OG	Zi-Nr. 121	

Baden, wickeln, hochnehmen... Klingt alles so einfach! Ist es auch! Aber gerade beim ersten Kind ist man oft noch unsicher. In diesem Kurs sprechen und üben wir von A wie anziehen bis Z wie zudecken beim neugeborenem Kind. Auch Themen wie z. B. das Hochnehmen und eine sichere Schlafumgebung werden besprochen. Dieser Kurs wird von einer examinierten Kinderkrankenschwester gehalten und richtet sich an alle werdenden Mamas, Papas, Großeltern und alle Interessierten. Einzeln oder auch als Paar buchbar.

Babymassage nach Frédérick Leboyer

Ab 6. Woche bis 6. Monat

Katharina Ertel		30004
Mittwoch, 30.4.2025	9.00 - 10.00 Uhr	
6 Vormittage	35,00 €	
Interimsgebäude, 1.OG	Zi-Nr. 124	

Katharina Ertel		30005
Mittwoch, 25.6.2025	9.00 - 10.00 Uhr	
6 Vormittage	35,00 €	
Interimsgebäude, 1.OG	Zi-Nr. 124	

Alles beginnt mit der Berührung. Leboyer geht davon aus, dass es ein Urbedürfnis von Kindern ist, berührt und gestreichelt zu werden. Dazu eignet sich bestens eine Massage. Das Besondere der traditionellen indischen Babymassage ist es, dass sie sowohl beruhigend als auch belebend wirken kann. Die Massage, die von Kopf bis zu den Fußsohlen geht, wird mit ersten Yogaelementen vervollständigt. Die Entspannung für Mutter und Kind aber auch die non-verbale Kommunikation stehen hierbei im Mittelpunkt. In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt diese besondere Art der Massage kennen und anzuwenden. Der Kurs findet am Boden sitzend statt und wird von einer examinierten Kinderkrankenschwester durchgeführt. Vor Kursbeginn erhalten Sie noch nähere Informationen per E-Mail.

Bitte mitbringen: (Yoga-)Matte, Handtuch oder Molton, kleine Decke für das Baby, warme Socken für Mama und Kind, Massageöl (pflanzlich, kaltgepresst), bequeme Kleidung

Sie erhalten keine Anmeldebestätigung!

Sie werden nur benachrichtigt, wenn die Veranstaltung nicht stattfindet, sich Änderungen ergeben haben oder keine Plätze mehr frei sind.



VHS ONLINE
www.vhs-eckental.de



Gesundheit

Bauch, Beine, Po für Mamas mit Baby

Eva Jaekel		30006
Dienstag, 11.3.2025	9.00 - 9.45 Uhr	
10 Vormittage	34,00 €	
Interimsgebäude, 1.OG	Zi-Nr. 123	

Leichtes Training der kompletten Muskulatur mit Schwerpunkt Bauch, Beine und Po. Eine gute Ergänzung im Anschluss an die Rückbildungsgymnastik. Säuglinge können in der Trage oder dem Tuch mitmachen oder auf einer Decke dabei liegen.

Bitte mitbringen: Matte, Decke für das Kind

ONLINE + PRÄSENZ

Mama-Fitness mit Baby (Hybridkurs)

Simone Sörgel		30007
Freitag, 14.3.2025	9.00 - 9.45 Uhr	
10 Vormittage	33,00 €	
Interimsgebäude, 1.OG	Zi-Nr. 123 / online via Zoom	

Training der kompletten Muskulatur mit dem eigenen Körpergewicht mit Schwerpunkt auf Bauch, Beine und Po im Anschluss an die abgeschlossene Rückbildungsgymnastik. Säuglinge/Kinder können auf einer Decke dabei liegen oder spielen.

Bitte mitbringen: Matte, Sportkleidung, Handtuch, Getränk, Decke für das Baby

NEU

ONLINE

MAMA RELAX

Silke Zeller		30008
Online-Selbstlernkurs		
8 Einheiten	120,00 € + KK zuschussfähig	

Dieser Kurs ist zeitlich flexibel durchführbar und kann jederzeit gebucht werden. Er ist für alle Mütter geeignet, die einen effektiven Weg der Entspannung und einen besseren Umgang mit ihrem alltäglichen Stress erlernen möchten. Der Onlinekurs vermittelt den Teilnehmenden abwechslungsreich anhand von Videos, Audio-Dateien und einem Workbook das Autogene Training sowie wichtige Werkzeuge aus dem Stressmanagement, speziell abgestimmt auf die Herausforderungen von Müttern. In 8 Kurseinheiten à ca. 60 Minuten lernen Sie, Ihre Emotionen besser wahrzunehmen und in Stress-Situationen ruhiger zu bleiben. Sie haben 12 Wochen lang Zugriff auf die Inhalte (eine Verlängerung ist unkompliziert auf Anfrage möglich). Der Kurs "Mama Relax" ist von allen gesetzlichen Krankenkassen als Präventionskurs anerkannt, d.h. Sie erhalten, nachdem Sie den Kurs vollständig absolviert haben, die Kursgebühr von Ihrer Krankenkasse zurück. Die Kassen unterscheiden sich in der Höhe der Erstattung. In der Regel werden 2 Gesundheitskurse pro Jahr in Höhe von ca. 80-100% der Kursgebühren erstattet.

Das benötigen Sie: Internetzugang, PC, Laptop oder Smartphone

Entspannung durch Autogenes Training

Ramona Beurer **30009**
Mittwoch, 12.3.2025 **18.30 - 20.00 Uhr**
8 Abende **60,00 €**
Interimsgebäude, 1.OG **Zi-Nr. 129**

Du lernst in diesem Kurs die 6 Grundformeln des Autogenen Trainings kennen, mit denen du dich mit ein wenig Übung selbst in einen spannungsfreien Zustand versetzen kannst. Wir erarbeiten Schritt für Schritt die Formeln, mit denen es dir gelingen kann, deinen Körper und Geist auf Erholung und Entspannung einstellen zu können. So hast du mit ein wenig Übung immer ein Tool für dich an der Hand, mit dem du zwischendurch mal auftanken, abschalten und regenerieren kannst. Regelmäßig angewendet kann das Autogene Training auch langfristige positive Auswirkungen auf unser Leben haben, wie z.B. die Konzentrationsfähigkeit erhöhen oder den Schlaf verbessern. Der Kurs ist für alle Menschen geeignet, die gerne für sich eine Methode an der Hand haben wollen, um sich selbst in einen spannungsfreien Zustand begleiten zu können. Menschen mit Herzkrankheiten oder psychischen Störungen sollen bitte vorher mit Ihrem Arzt Rücksprache halten, ob diese Methode für sie geeignet ist!

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Matte, ggf. Decke, flaches Kissen, Getränk

WIEDER
DA

Sonnenuntergangsmeditation

Margot Voigt **30010**
Freitag, 11.7.2025 **20.15 - 21.15 Uhr**
Freitag, 18.7.2025 **20.15 - 21.15 Uhr**
Freitag, 25.7.2025 **20.15 - 21.15 Uhr**
3 Abende **15,00 €**
Benzendorf Kirschgarten

Wir leben in einer stressigen Zeit. Umso wichtiger ist es, sich ab und zu Ruhe zu gönnen, um wieder mit frischer Energie aufzutanken. Für mehr Lebensqualität. Für eine stabile Gesundheit. Für ein entspanntes Einschlafen. Wir wollen gemeinsam den Tag mitten in der Natur und in Ruhe ausklingen lassen. Sie erhalten ein paar Tage vor dem ersten Kurstag eine genaue Wegbeschreibung zum Kirschgarten in Benzendorf.

Bitte mitbringen: (Yoga-)Matte, Decke, bequeme Kleidung

Sie haben Fragen?

Rufen Sie uns an unter
Tel. 091 26/903-226.

Wir sind gerne
für Sie da!

KlangReise/Meditation im KlangRaum

Ina Müllemann **30011**
Montag, 17.3.2025 **18.00 - 19.00 Uhr**
2 Abende **16,00 €**
Interimsgebäude, 1.OG **Zi-Nr. 123**

Ina Müllemann **30012**
Montag, 17.3.2025 **19.30 - 20.30 Uhr**
2 Abende **16,00 €**
Interimsgebäude, 1.OG **Zi-Nr. 123**

In unserer immer schneller werdenden Zeit vermitteln wohlthuende Klänge ein Gefühl der Ruhe, Entspannung und Gesundheitsprävention. Die obertonreichen Klänge und Schwingungen von Klangschalen und anderen Instrumenten versetzen den Körper ohne Zutun in einen meditativen Schwebzustand und können gleichzeitig positive Auswirkungen auf Resilienz, Ausdauer, Konzentration, Motivation und Kreativität haben. Ich (ent-)führe Sie mit einer geführten Meditation auf eine magische KlangReise. Die Klänge werden Sie erreichen, Ihr Herz berühren und Ihnen tiefe Entspannung und vor allem innere Freude bringen. Störende, weltliche Gedanken werden keine Chance haben, sich durchzusetzen. Jeder neue Ton wird Sie von Ihren Alltagsorgen und -problemen ablenken und Sie entführen ins wunderbare Reich meditativer Klänge... einfach Entspannung pur!

Bitte mitbringen: (Yoga-) Matte, Decken, Kissen, Getränk

Ganzheitliches Beckenbodentraining

Ursula Klein **30013**
Montag, 24.3.2025 **17.45 - 19.15 Uhr**
5 Abende **37,50 €**
Interimsgebäude, 1.OG **Zi-Nr. 125**

Dieses Angebot richtet sich an Frauen in jedem Alter, die mehr über ihren Beckenboden wissen möchten, ihn erspüren und bewusst aktivieren wollen. Regelmäßiges Beckenbodentraining hilft nicht nur bei Inkontinenzbeschwerden und Rückbildungsproblemen nach Geburten, es schenkt erholsamen Schlaf, regt die Gehirnaktivität an, entlastet den Rücken und ist nicht zuletzt eine Bereicherung für ein erfülltes Liebesleben. In diesem Kurs werden die Grundlagen für das ganzheitliche Beckenbodentraining vermittelt. Neben verschiedenen Trainingsübungen umfassen diese Themenschwerpunkte wie Anatomie und Funktion des Beckenbodens, Einfluss auf Haltung und Rücken, Einbinden der Atmung, Einsatz im Alltag und beim Sport. Die Teilnahme am ersten Kurstag ist wünschenswert.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, warme Socken, kleines Handtuch, Stift und Notizblock



H. LIEBEL GmbH

Solar | Sanitär | Heizungsbau
Wärmepumpen | Öl- & Gasfeuerung

Schnaittacher Str. 7 • 90542 Eckental • Tel. 091 26/1868 • Mobil 01 72/981 03 34
 Fax 091 26/28 82 63 • E-Mail h.liebel_gmbh@t-online.de

YOGA / QI GONG / PILATES

ONLINE
+ PRÄSENZ

Luna Yoga für Frauen

Für Fortgeschrittene

Iris Daschke **30014**
Mittwoch, 12.3.2025 **19.30 - 21.00 Uhr**
10 Abende **57,00 €**
Interimsgebäude, 1.OG **Zi-Nr. 123 / online via Zoom**

Im Luna Yoga werden durch sanfte Spür- und Atemübungen sowie Entspannungsmethoden die Verbindung von Körper, Geist und Seele erlebbar. Die Spürübungen haben ihre Wurzeln in den Asanas des klassischen Yoga. Die Übungen sind ein heilsamer Weg zur weiblichen Mitte und verbessern die Körperwahrnehmung. Sie sind hilfreich bei Menstruations- und Wechseljahresbeschwerden, wirken unterstützend bei Kinderwunsch und wecken Kreativität und Lebenskraft. Der Kurs ist auch für Schwangere geeignet.

Bitte mitbringen: Matte, kleines Kissen, Decke, warme Socken

Yoga für Frauen

Anfängerinnen

Kerstin Langmann **30015**
Donnerstag, 13.3.2025 **18.30 - 20.00 Uhr**
10 Abende **75,00 €**
Gründlachhalle, Nebenraum **Heroldsberg** **NEU**

Fortgeschrittene

Kerstin Langmann **30016**
Montag, 10.3.2025 **18.30 - 20.00 Uhr**
11 Abende **82,50 €**
Gründlachhalle, Nebenraum **Heroldsberg** **NEU**

Du suchst die Entspannung und möchtest bei DIR ankommen? Dieser Kurs ist eine Mischung aus Hatha-Yoga, Beckenboden Yoga und Yoga-Therapie. Wir wollen von der Anspannung in die Entspannung kommen, Stress abbauen, die Konzentrationsfähigkeit trainieren, den eigenen Muskeltonus erforschen, dehnen, kräftigen und dadurch mehr Beweglichkeit in den Körper bringen. Mit viel Achtsamkeit üben wir verschiedene Yogastellungen, das Meditieren, lernen neue Atemtechniken und das Tönen. Eine bessere Aus- und Aufrichtung des ganzen Körpers und ein positives Lebensgefühl können wir erfahren mit mehr Bewusstsein für unseren Beckenboden.

Bitte mitbringen: Yoga Matte, Decke, ein großes Tuch, Yoga-Sitzkissen oder Yogabänkchen, Sportkleidung, kleines Kissen

VHS-Gutschein
als Geschenk!

Gutscheine erhalten Sie über einen gewünschten Betrag oder für einen konkreten Kurs.

Ein
kostenfreier
Rücktritt

ist bis 7 Tage
vor Kursbeginn
möglich.

Yoga zum Kennenlernen und zur Vertiefung

Andra Susi Geburzi **30017**
Dienstag, 11.3.2025 **17.15 - 18.45 Uhr**
15 Abende **100,00 €**
Vereinsraum Großgeschaidt

Unter qualifizierter Anleitung lernst du verschiedene yogische Körperhaltungen (Asanas) kennen. Darüber ist es möglich deinen Körper abseits deiner Alltagsbewegungen zu erspüren. Durch regelmäßiges Üben kann Energie (Prana) wieder zum Fließen kommen. Tiefenentspannung, Atemübungen (Pranayama) und Meditation runden deine Yogastunde ab.

Bitte mitbringen: Yoga-Matte, Decke und Sitzkissen

Yoga – ein Weg der Selbsterkaltung

Oliver Daas **30018**
Dienstag, 11.3.2025 **19.00 - 20.30 Uhr**
15 Abende á 90 Min **100,00 €**
Vereinsraum Großgeschaidt

Oliver Daas **30019**
Mittwoch, 19.3.2025 **17.30 - 18.45 Uhr**
15 Abende á 75 Min **85,00 €**
Georg-Hänfling-Halle, UG

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer mit Yoga-Erfahrung. Wir verbinden die Yoga-Asanas mit gezielten mentalen Schritten und Vorstellungen, die auf einer tiefgründigen Idee oder einem Sinnbild basieren. Die Übungen fördern die persönliche Weiterentwicklung und eröffnen neue Erfahrungen und Perspektiven, sowohl in der Yoga-Praxis als auch im Leben. Sie stärken den Körper und Geist und bringen positive Energie, die auch das Umfeld bereichern kann.

Bitte mitbringen: (Yoga-)Matte, bequeme Kleidung, festes Kissen

Zeit für mich mit Yoga

Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen

Christiane Frank **30020**
Donnerstag, 13.3.2025 **17.30 - 18.45 Uhr**
10 Abende **57,00 €**
Vereinsraum Großgeschaidt

Christiane Frank **30021**
Donnerstag, 13.3.2025 **19.00 - 20.15 Uhr**
10 Abende **57,00 €**
Vereinsraum Großgeschaidt

Die Woche ausklingen lassen mit Yoga (Sonnengruß sollte bekannt sein), Entspannungs- und Atemübungen. Eine gute Einheit, um Yoga zu vertiefen. Wir üben die Asanas fließend, langsam und fokussiert. Zu Beginn konzentrieren wir uns auf den Atem und am Ende der Stunde schließen wir mit einer Entspannungseinheit (Blöcke und Yogagurte werden gestellt).

Bitte mitbringen: (Yoga-)Matte, warme Socken, Sitzkissen

Hatha-Yoga

Zum Entspannen und für mehr Lebensqualität

Marga Drummer **30022**
Sonntag, 9.3.2025 **10.00 - 11.30 Uhr**
10 Vormittage **75,00 € + KK zuschussfähig**
Interimsgebäude, 1.OG **Zi-Nr. 123**

"Jeder, der atmet, kann Yoga praktizieren" (Krishnamacharya) Kräftigung und Dehnung des gesamten Körpers verbunden mit bewusster Atmung helfen Verspannungen zu lösen und Geist und Körper können sich entspannen. Das Üben in den Asanas führt zu mehr Beweglichkeit, Stabilität, Ausdauer sowie Ausgeglichenheit und Kraft. Die Asanas werden langsam ausgeführt, sodass du dir Zeit nehmen kannst in deinem Körper anzukommen und nur so weit zu gehen, wie es sich gut anfühlt.

Bitte mitbringen: (Yoga-)Matte, Decke, bequeme Kleidung, Sitzkissen

Gesundheit

Hatha-Yoga

Fließend, dynamisch für Anfänger und Fortgeschrittene

Am Sonntag

Margot Voigt		30023
Sonntag, 16.3.2025	10.00 - 11.30 Uhr	
10 Vormittage	75,00 €	
Interimsgebäude, 1.OG	Zi-Nr. 124	

Am Dienstag

Margot Voigt		30024
Dienstag, 11.3.2025	17.30 - 18.45 Uhr	
13 Abende	80,00 €	
Gründlachhalle Heroldsberg	Nebenraum	

Durch eine regelmäßige Yogapraxis wird generell die Beweglichkeit des Körpers gefördert, man fühlt sich aktiv und fit. Den einseitigen Belastungen des Alltags oder des Berufs wird mit verschiedenen Übungen entgegengewirkt und damit die Vitalität und Beweglichkeit verbessert. Ein weiterer positiver Effekt von Yoga ist, das zur Ruhe kommen und Entspannen. Im Alltag haben wir viele gleichzeitige Gedankenimpulse, die man als anstrengend und zerstreut empfinden kann. Diese beruhigen sich durch fließende und im Einklang mit der Atmung ausgeführte Yoga-Haltungen. Man gewinnt körperliche Kraft hinzu und die innere Balance zurück, denn Hatha-Yoga spricht Körper, Geist und Seele an.
Bitte mitbringen: (Yoga-)Matte, Decke, Kissen, bequeme Kleidung

Klangyoga

Spezielle Yogastunde für Anfänger und Fortgeschrittene

Margot Voigt		30025
Samstag, 31.5.2025	10.00 - 11.30 Uhr	
Samstag, 2.8.2025	10.00 - 11.30 Uhr	
2 Vormittage	15,00 €	
Interimsgebäude, 1.OG	Zi-Nr. 124	

In dieser Yogastunde wird jede Übung mit Klangschalen begleitet. Man sollte sich ganz auf den Klang der Schalen einlassen und dabei entspannen. Bitte keine Handys mit in die Stunde nehmen. Es ist sinnvoll sich für diese 90 Minuten einfach vom Alltag auszuklammern. Unmittelbar nach der Stunde bitte keine Termine setzen, sondern noch etwa eine Stunde Ruhe einplanen, damit sich diese besondere Stunde auch gut auswirken kann auf Körper und Geist.
Bitte mitbringen: (Yoga-)Matte, Decke, Kissen, bequeme Kleidung

Wird die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht, wird am 1. Kurstag abgestimmt, ob die TeilnehmerInnen eine Gebührenaufzahlung oder eine Kürzung der Kurstage wünschen.

Bitte bringen Sie Ihre **eigene Matte** mit.

Sie erhalten keine **Anmeldebestätigung!**

Sie werden nur benachrichtigt, wenn die Veranstaltung nicht stattfindet, sich Änderungen ergeben haben oder keine Plätze mehr frei sind.

SENIOREN

Yoga für Senioren

Susanne Schlund		30026
Montag, 10.3.2025	10.00 - 11.30 Uhr	
16 Vormittage	120,00 €	
Interimsgebäude, 1.OG	Zi-Nr. 124	

Susanne Schlund		30027
Montag, 10.3.2025	16.00 - 17.30 Uhr	
16 Nachmittage	120,00 €	
Interimsgebäude, 1.OG	Zi-Nr. 124	

Durch die Achtsamkeit auf unsere Atmung fangen wir an den Körper zu fühlen. So können wir ganz bewusst den Körper dehnen und strecken. Sanft lösen wir durch behutsame Yogahaltungen Verklebungen in den Faszien. Der Körper kann sich dadurch ausrichten und Schmerzen können verschwinden. Durch die Konzentration auf den Körper kommt auch der Geist nach und nach zur Ruhe und wir lernen uns in tiefer Entspannung heilsam zu bewegen.
Bitte mitbringen: (Yoga-)Matte, evtl. Kissen, Decke, bequeme Kleidung, Getränk

Schulter und Nacken Yoga

Margot Voigt		30028
Samstag, 15.3.2025	10.00 - 11.00 Uhr	
10 Vormittage	50,00 €	
Interimsgebäude, 1.OG	Zi-Nr. 124	

Wer kennt das nicht? Verspannter, schmerzender Nacken, Bewegungseinschränkungen in den Schultern und Schulterblättern oder gar Schmerzen. In dieser Unterrichtsstunde werden Übungen für die Nackenmuskulatur zur Lockerung und Dehnung praktiziert. Ebenso werden Übungen für den Schultergürtel angeboten. Diese sollen die Beweglichkeit und Kräftigung fördern. Denn eine gute Muskulatur kann vielen Beschwerden entgegenwirken. Zum Ausklang der Stunde gibt es noch eine Entspannung.
Bitte mitbringen: Matte, Decke, Kissen, bequeme Kleidung

ONLINE

Yoga mit QiGong Elementen

Für alle Interessierten (Präsenz + ab 2. Termin Online)

Eva Eschler		30029
Montag, 31.03.2025	18.00 - 19.30 Uhr	
14 Abende	96,00 €	
Interimsgebäude, 1.OG	Zi-Nr. 124 / online via Zoom	

Während du im Yoga in verschiedenen Positionen verweilst, kommst du durch QiGong in einen angenehmen "Flow". Beides zusammen kann dir zu mehr Ausgeglichenheit im Alltag und einem guten Körpergefühl verhelfen. Und du verbesserst nicht nur deine Beweglichkeit und Fitness, sondern förderst auch dein Wohlbefinden und fühlst dich entspannter & gelassener in unserer schnelllebigsten Zeit. Probier es aus! Neue Teilnehmer/innen sind herzlich willkommen! Die Online-Stunden werden aufzeichnet. So kannst du sie jederzeit nachholen, wenn du einmal keine Zeit hast! Achtung: der erste Kurstag findet in Präsenz (Interimsgebäude Zimmer Nr. 124) zum persönlichen Kennenlernen statt und danach geht es online über Zoom weiter.
Bitte mitbringen: (Yoga-)Matte, bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Kissen

QiGong: Die 18 Harmonischen Bewegungen

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Cornelia Grob Mittwoch, 12.3.2025 12 Vormittage Interimsgebäude, 1.OG	9.00 - 10.30 Uhr 90,00 € (+ KK zuschussfähig) Zi-Nr. 125	30030
Cornelia Grob Mittwoch, 12.3.2025 12 Vormittage Interimsgebäude, 1.OG	11.00 - 12.30 Uhr 90,00 € (+ KK zuschussfähig) Zi-Nr. 125	30031
Cornelia Grob Mittwoch, 12.3.2025 12 Abende Interimsgebäude, 1.OG	18.30 - 20.00 Uhr 90,00 € (+ KK zuschussfähig) Zi-Nr. 124	30032
Cornelia Grob Mittwoch, 2.7.2025 5 Vormittage Interimsgebäude, 1.OG	9.00 - 10.30 Uhr 37,50 € Zi-Nr. 125	30033
Cornelia Grob Mittwoch, 2.7.2025 5 Vormittage Interimsgebäude, 1.OG	11.00 - 12.30 Uhr 37,50 € Zi-Nr. 125	30034
Cornelia Grob Mittwoch, 2.7.2025 5 Abende Interimsgebäude, 1.OG	18.30 - 20.00 Uhr 37,50 € Zi-Nr. 124	30035

QiGong als eine vorbeugende Methode zur Pflege der Gesundheit und Unterstützung bei der Genesung ist eine der Säulen der jahrtausendealten chinesischen Medizin. QiGong als »Meditation in Bewegung« löst Verspannungen, lässt unsere Energie frei fließen und führt durch Harmonisierung der äußeren Körperhaltung auch zu innerer Ausgeglichenheit und Harmonie. Wir üben dies anhand der 18 Harmonischen Bewegungen, ergänzt durch weitere kleinere Übungen. Geeignet für Anfänger*innen und Fortgeschrittene. Bei gutem Wetter im Sommer draußen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken/Gymnastikschuhe, Getränk

NEU TaiJi-QiGong Shibashi

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Lars Buschmann Donnerstag, 13.3.2025 10 Abende Interimsgebäude, 1.OG	18.00 - 19.30 Uhr 75,00 € Zi-Nr. 124	30036
--	--	--------------

TaiJi-QiGong Shibashi ist eine kräftigende Übungsreihe, die viele Vorzüge des TaiJi und Qi Gong vereint. Die 18 fließenden Bewegungen sind harmonisch aufeinander abgestimmt, leicht zu erlernen und bieten zahlreiche gesundheitliche Vorteile. Jede Bewegung wird mindestens dreimal wiederholt, um Körper und Geist zu stärken. Jede Stunde beginnt mit Übungen aus der Shaolin-Kung-Fu-Dehnung sowie der Zhan Zhuang-Praxis, der "stehenden Säule", um eine meditative und kraftvolle Erfahrung zu fördern.

Bitte mitbringen: lockere, bequeme Bekleidung, Hallenschuhe, Getränk

Einige Kurse sind zertifiziert als Präventionskurse und werden somit von **Krankenkassen gefördert.**

Bitte fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach.

ONLINE + PRÄSENZ Pilates

Paulina Feiler Donnerstag, 27.3.2025 8 Abende Georg-Hänfling-Halle	18.00 - 19.00 Uhr 36,00 € UG / online - via vhs cloud	30037
--	---	--------------

Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Zentrum stehen Bauch, Hüften, Po und Rücken, die Körpermitte, im Pilates auch "Powerhouse" genannt. Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln. Die Bewegungen werden sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt. Die Übungen sind sehr effektiv und zeigen rasch Erfolge. Wie intensiv das Training ist, können Sie individuell variieren. Gut für alle, die sich ein sanftes und effektives Training für den ganzen Körper wünschen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig und es ist für jedes Alter geeignet.

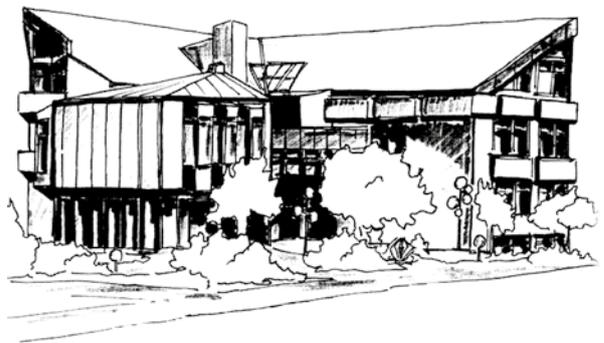
Bitte mitbringen: Matte, Sportbekleidung, Handtuch, rutschfeste Socken

NEU Pilates Matten-Training

Jessica Dietweger Montag, 17.3.2025 10 Vormittage Interimsgebäude, 1.OG	10.00 - 11.00 Uhr 50,00 € Zi-Nr. 129	30038
---	--	--------------

In diesem Kurs wird Pilates in seiner klassischen Form trainiert. Du lernst die grundlegenden Bewegungsmuster von Pilates und im Laufe des Kurses eine Übungsabfolge nach Joseph kennen. Die Kombination aus Kräftigung und Dehnung stärkt deine tief liegende Muskulatur und sorgt für eine bessere Körperhaltung. Pilates ist ein präzises Ganzkörpertraining, das Wert auf exakte Ausführung der Übung legt. Hierdurch verbessert sich unter anderem deine Koordination, Balance, Körpergefühl und Rumpfkraft. Für diesen Kurs brauchst du keine Vorkenntnisse.

Bitte mitbringen: Yogamatte



Unsere Öffnungszeiten:

Mo. - Fr.	8.00 - 12.30 Uhr 14.00 - 18.30 Uhr
Sa.	8.00 - 12.30 Uhr

Rathaus-Apotheke

Im Zentrum 1

90542 Eckental-Eschenau

Tel. 09126-288573



Schultern, Nacken und Kiefer lockern

Mit bewusster Atmung

Elke Rosenzweig **30039**
Montag, 17.3.2025 **18.00 - 19.30 Uhr**
4 Abende **30,00 €**
Interimsgebäude, 1.OG **Zi-Nr. 124**

Elke Rosenzweig **30040**
Montag, 23.6.2025 **18.00 - 19.30 Uhr**
4 Abende **30,00 €**
Interimsgebäude, 1.OG **Zi-Nr. 124**

Schultern-, Nacken- und Kiefermuskeln sind eng miteinander verbunden und reagieren am schnellsten auf Stress, körperliche und geistige Anspannungen oder auf gewohnheitsmäßige Fehlhaltungen. Daueranspannung beeinflusst den ganzen Organismus und bewirkt eine chronische Kieferspannung. Ebenso reagiert der Atem darauf. Der Atem wird kurz, wir halten unbewusst die Luft an oder knirschen mit den Zähnen. Mit sanften Atem- und Bewegungsübungen kann sich der Unterkiefer wieder entspannen, der Atem vertieft sich und die Nacken- und Schultermuskulatur wird lockerer. Alle Übungen sind leicht erlernbar und im Alltag sehr gut integrierbar.

Bitte mitbringen: Isomatte, Decke, kleines Nackenkissen

Fit & Aktiv

Clemens Heineremann / Anna Arnet **30041**
Freitag, 14.3.2025 **17.15 - 18.30 Uhr**
13 Abende **72,00 €**
Turnhalle Brand

Abwechslungsreiches Ganzkörpertraining mit einem leichten Aufwärmprogramm und einem kleinen Cool-down am Ende der Einheit. Geeignet für Jedermann.

Bitte mitbringen: Matte, Sportbekleidung, Handtuch, Getränk

Stay fit – ganzheitliches Muskeltraining

N.N. **30042**
Montag, 10.3.2025 **18.30 - 20.00 Uhr**
15 Abende **112,50 €**
3-fach-Turnhalle, Kraftraum

Ein intensives Bauch- und Muskeltraining an Fitnessgeräten zur Verbesserung der Kondition und allgemeinen Stärkung der Muskulatur.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, Getränk

Body Move – 60 Minuten für mich!

Ursula Klein **30043**
Mittwoch, 12.3.2025 **19.30 - 20.30 Uhr**
10 Abende **50,00 €**
Interimsgebäude, 1.OG **Zi-Nr. 125**

...nicht nur für Bauch, Beine, Po, einen starken Rücken und einen kräftigen Beckenboden, sondern auch für eine positive Ausstrahlung. Alle Muskelgruppen werden aufgewärmt, gedehnt und gekräftigt. Der Kreislauf wird angeregt mit leichten Schritt- und Bewegungskombinationen auch aus dem Orientalischen Tanz und verwandten Bereichen. Den Abschluss bilden Entspannungsübungen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Geeignet für Frauen aller Altersgruppen, die Spaß an Bewegung zu rhythmischer Musik haben.

Bitte mitbringen: Matte, Gymnastikkleidung

HIIT

High Intensity Interval Training

45 Minuten Training

Simone Sörgel **30044**
Mittwoch, 12.3.2025 **17.15 - 18.00 Uhr**
12 Abende **40,00 €**
Grundschule Eschenau **Turnhalle**

60 Minuten Training

Simone Sörgel **30045**
Mittwoch, 12.3.2025 **18.15 - 19.15 Uhr**
12 Abende **53,00 €**
Grundschule Eschenau **Turnhalle**

High Intensity Interval Training (Hochintensives Intervalltraining) ist ein funktionelles Zirkel-Training, bei dem der ganze Körper trainiert und die Fettverbrennung angekurbelt wird. Du bist bereits körperlich aktiv und auf der Suche nach einem intensiven Training mit dem eigenen Körpergewicht? Im Mittelpunkt stehen die Kräftigung der Bauch-/Rumpfmuskulatur, sowie die Verbesserung der Ausdauer durch Übungen mit dem eigenen Körpergewicht. Du hast außerdem nur wenig Zeit? Dann kannst du dich in diesen 45/60 Minuten effektiv auspowern. Eine Grundfitness sollte vorhanden sein.

Bitte mitbringen: Matte, Sportbekleidung, Handtuch, Getränk

Ganzheitliches Muskeltraining

Clemens Heineremann **30046**
Montag, 10.3.2025 **17.15 - 18.30 Uhr**
16 Abende **89,00 €**
Turnhalle Brand

Clemens Heineremann **30047**
Montag, 10.3.2025 **18.45 - 20.00 Uhr**
16 Abende **89,00 €**
Turnhalle Brand

Im Vordergrund steht die Kräftigung der gesamten Muskulatur mit besonderem Schwerpunkt auf die wirbelsäulenstabilisierende Muskulatur.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, Getränk

Bei **gesundheitlichen Einschränkungen**

klären Sie eine Teilnahme bitte vor Kursbeginn mit Ihrem Arzt ab.

Gut zu wissen!

Auch während des Semesters starten verschiedene Kurse und es finden Einzelveranstaltungen statt.

BodyFit

Für Anfänger und Fortgeschrittene

BodyFit 2.0

Sandra Heieck		30048
Dienstag, 11.3.2025	18.45 - 19.45 Uhr	
15 Abende	70,00 €	
Turnhalle Grundschule Eschenau		

BodyFit ist ein intensives und abwechslungsreiches Ganzkörpertraining, das deine Kraft, Ausdauer und Koordination (Beweglichkeit) verbessert. Das Ziel ist es, Fett zu verbrennen, Muskeln aufzubauen und den Körper zu formen und zu straffen. NEU! Bei Kräftigungsübungen können auch Therabänder, Hanteln oder verschiedene Gewichte zum Einsatz kommen. Egal ob Anfänger oder Fortgeschrittener: Überzeuge dich von den Vorteilen eines ganzheitlichen Trainings.

Bitte mitbringen: Handtuch, Matte, Getränk

BodyFit – Auch in den Ferien

Sandra Heieck		30049
Donnerstag, 13.3.2025	18.30 - 19.30 Uhr	
15 Abende	70,00 €	
Sportheim FC Büg, bei schönem Wetter draußen		

Sandra Heieck		30050
Montag, 10.3.2025	18.30 - 19.30 Uhr	
15 Abende	70,00 €	
Sportheim FC Büg, bei schönem Wetter draußen		

BodyFit ist ein intensives und abwechslungsreiches Ganzkörpertraining, das deine Kraft, Ausdauer und Koordination (Beweglichkeit) verbessert. Das Ziel ist es Fett zu verbrennen, Muskeln aufzubauen und den Körper zu formen und zu straffen. NEU! Bei Kräftigungsübungen können auch Therabänder, Hanteln oder verschiedene Gewichte zum Einsatz kommen. Egal ob Anfänger oder Fortgeschrittener überzeuge dich von den Vorteilen eines ganzheitlichen Trainings.

Bitte mitbringen: Handtuch, Matte, Getränk

Bleib fit – mach mit

Irmgard Neuner		30051
Dienstag, 11.3.2025	15.00 - 15.45 Uhr	
14 Nachmittage	47,00 €	
Turnhalle Eckenheid		

Ein sanftes und effektives Training für Beine, Arm- und Schultermuskulatur. Es werden Übungen im Sitzen durchgeführt. Der Aufbau an Kraft und Beweglichkeit für junggebliebene Ältere, die Spaß haben, in einer netten Gruppe zu trainieren, steht im Vordergrund.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe, Stuhlkissen, Theraband

Power Body – Funktionsgymnastik

Irmgard Neuner		30052
Dienstag, 11.3.2025	9.30 - 10.30 Uhr	
16 Vormittage	72,00 €	
Georg-Hänfling-Halle UG		

Bei diesem Training wird die gesamte Körpermuskulatur gekräftigt. Dabei werden im Wechsel Bauch, Beine, Po und die Wirbelsäule trainiert und gestärkt. Ein abwechslungsreiches Training für jede Altersgruppe.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Sportbekleidung, -schuhe, Theraband

Bodytraining – Funktionsgymnastik

Irmgard Neuner		30053
Donnerstag, 27.3.2025	9.00 - 10.00 Uhr	
13 Vormittage	58,00 €	
Georg-Hänfling-Halle UG		

Ein gelenkschonendes Training für Bauch, Beine, Po, sowie für die Wirbelsäule. Dieser Kurs ist für jede Altersgruppe geeignet.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Sportbekleidung, -schuhe, Theraband

Funktionelles Muskeltraining

Irmgard Neuner		30054
Freitag, 14.3.2025	18.00 - 19.30 Uhr	
16 Abende	120,00 €	
3-fach-Turnhalle, Krafraum		

Ein intensives Bauch- und Muskeltraining. Dieser Kurs ist geeignet für jedes Alter und eine ideale Ergänzung der Schongymnastik!

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Sportbekleidung, -schuhe, Handtuch

SENIOREN Funktionelle Schongymnastik

Helmuth Kraus		30055
Dienstag, 11.3.2025	17.30 - 18.30 Uhr	
16 Abende	72,00 €	
Turnhalle Eckenheid		

Helmuth Kraus		30056
Dienstag, 11.3.2025	18.45 - 19.45 Uhr	
16 Abende	72,00 €	
Turnhalle Eckenheid		

Eine seniorenerechte Gymnastik, bei der Beweglichkeit, Kräftigung und Entspannung im Vordergrund stehen.

Bitte mitbringen: Matte, Nackenkissen, warme Socken, Theraband

Aktiv und Vital

Funktionsgymnastik für den ganzen Körper

Monika Klebes		30057
Dienstag, 11.3.2025	10.45 - 11.45 Uhr	
10 Vormittage	50,00 €	
Interimsgebäude, 1.OG Zi-Nr. 124		

Überlisten Sie Ihr kalendarisches Alter und bleiben/werden Sie aktiv mit Funktionsgymnastik unter der Leitung von der qualifizierten Trainerin für Sport und Prävention. Ein Ganzkörpertraining für alle, die nicht am Boden liegend trainieren möchten. Die Übungen - von Kopf bis Fuß - werden im Stand oder im Sitzen durchgeführt. Es kommen Kleingeräte zum Einsatz. Der Stuhl dient in erster Linie als Hilfs- und Stützmittel. Entspannungsübungen aus der Progressiven Muskelentspannung, dem QiGong oder kurze Fantasiereisen beenden die Stunde. Ziele der Funktionsgymnastik: Aktivierung der Beweglichkeit aller Gelenke, Lockerung, Kräftigung und Dehnung der Muskulatur. Koordinatives Training zur Verbesserung der Sturzprophylaxe. Förderung der kognitiven Fähigkeiten durch gezielte Bewegungsübungen. Verbesserung von Körpergefühl und mehr Lebensfreude. Stressabbau durch Entspannungsübungen.

Bitte mitbringen: Trainingsschuhe oder Stoppersocken, Handtuch, Getränk

Konditionstraining / Gymnastik / Powerfitness

Martina Salzmann		30058
Montag, 10.3.2025	18.00 - 19.00 Uhr	
15 Abende	67,00 €	
Sportheim ASV Forth, Halle		

Es wird die Körpermuskulatur gekräftigt und gedehnt, sowie ein spezielles Problemzonentraining für Bauch, Beine, Po und Rücken durchgeführt. Dabei werden Kondition und Beweglichkeit aufgebaut und verbessert.

Bitte mitbringen: Matte, feste Turnschuhe, Handtuch, Getränk



AROHA und AROHA Short-Sticks

Body-mind-soul – für Anfänger und Fortgeschrittene

Monika Klebes **30059**
Freitag, 14.3.2025 **17.45 - 18.45 Uhr**
12 Abende **60,00 €**
am 14. und 21.03. Interimsgebäude, 1. OG, Zi-Nr. 124
danach Georg-Hänfling-Halle UG

Monika Klebes **30060**
Freitag, 14.3.2025 **19.00 - 20.00 Uhr**
12 Abende **60,00 €**
am 14. und 21.03. Interimsgebäude, 1. OG, Zi-Nr. 124
danach Georg-Hänfling-Halle UG

AROHA ist ein effektives Ganzkörpertraining, entwickelt mit Unterstützung von Sportwissenschaftlern und Physiotherapeuten. Ein Wechsel zwischen spannungsvollen und entspannenden Momenten ist unkompliziert, festigt alle wichtigen Muskeln und führt zu innerer Ausgeglichenheit. Ein Kurs, an dem jede/r in jedem Alter und Trainingszustand teilnehmen kann. AROHA ist inspiriert vom HAKA-Kriegstanz der Maori mit kraftvollen Bewegungen, vom KUNG FU mit Kontrolle in An- und Entspannung und vom TAI CHI mit runden, konzentrierten und fließenden Bewegungen. Ziele: Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems, Fettreduzierung, Kräftigung entscheidender Muskelgruppen, Verbesserung des Körpergefühls und der Balance, Optimierung des Koordinationsvermögens, Stressabbau, Gefühl von Entspannung und Mobilität und Spaß an der Bewegung - AROHA macht glücklich! Infos unter www.aroa.academy.de.

Bitte mitbringen: Trainingsschuhe oder Stoppersocken, Handtuch, Getränk

NEU Laufen im Team

Frank-Daniel Beilker **30061**
Mittwoch, 12.03.2025 **18.30 - 20.00 Uhr**
10 Abende **56,00 €**
Treffpunkt: vor dem Rathaus in Eschenau

Du würdest gerne laufen, aber dir fehlt die Motivation und Disziplin? Alleine macht es keinen Spaß! In einem Team findest du den passenden Antrieb, der dich motiviert. Gemeinsam laufen wir eine 7-10-km-Strecke durch Eckental - und das bei jedem Wetter. Das Tempo wird so gewählt, dass alle mitlaufen können. Dieses Angebot richtet sich an interessierte LäuferInnen ab 18 Jahren, die bereits den Einstieg ins Laufen gefunden haben und 10 km in rund 65 Minuten laufen.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung entsprechend dem Wetter, Laufuhr, Strava-App auf Handy mit Account wäre von Vorteil und etwas Lauferfahrungen

Smovey® mit Schwung zu mehr Wohlbefinden

Christina Fischer **30062**
Donnerstag, 3.4.2025 **18.00 - 19.30 Uhr**
1 Abend **10,00 €**
Treffpunkt: Vor dem Interimsgebäude, Eckental

Kleine Ringe, große Wirkung: Mobilisierung des Körpers, Kräftigung der Muskulatur, Herz-Kreislauf-Training, Entspannung und Massage! Smovey®Ringe sind mit 4 Stahlkugeln gefüllt, die ins Schwingen gebracht werden. Übungen im Stehen, im Sitzen am Stuhl, im Sitzen am Boden oder im Liegen oder im Gehen - alles ist mit den Smovey®Ringen möglich. Die perfekte Kombination für mehr Gesundheit, Entspannung und Wohlergehen! Für Einsteiger und Könnler geeignet, da alle Übungen an jedes Fitness-Level/körperliche Konstitution angepasst werden können. Ein Teil des Kurses findet draußen (Dauer je nach Wetterverhältnissen) statt

Bitte mitbringen: Wetterangepasste Kleidung und Schuhe, leichte Schuhe für innen, Gymnastik-Matte, evtl. Regenschutz, Getränk, Leihgebühr für Smovey-Ringe 2 € (direkt vor Ort zu bezahlen)

Gesundheitswandern

"Let's go - jeder Schritt hält fit"

Sabine Adler **30063**
Donnerstag, 27.3.2025 **10.00 - 12.30 Uhr**
5 Vormittage **62,00 €**
Wandertafel am Eckenberg (zw. Forth und Eckenheid)

Gesundheitswandern ist: BEWEGEN - ENTSPANNEN - BEGEGNEN. Es wird natürlich gewandert, aber das Besondere passiert unterwegs: An schönen Plätzen in der Natur werden wir gemeinsame Übungen durchführen, um behutsam die Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination zu trainieren, einzelne Muskelgruppen sanft zu kräftigen, den eigenen Körper besser kennen zu lernen und zu entspannen. Wir wandern ca. 8 km, meist auf leichtem Gelände. Deshalb reicht eine durchschnittliche Kondition aus. Der Kurs richtet sich an alle, die körperlich fit bleiben oder werden wollen - ohne Leistungsdruck. Der Treffpunkt kann variieren.

Bitte mitbringen: Wander- oder Sportschuhe mit Profil, bequeme Wanderkleidung, Sonnenschutz, Regenjacke und/oder Schirm, Getränk

NEU Basis-Kurs Nordic Walking

Peter Zangl **30064**
Dienstag, 29.4.2025 **18.00 - 19.30 Uhr**
Dienstag, 6.5.2025 **18.00 - 19.30 Uhr**
Dienstag, 13.5.2025 **18.00 - 19.30 Uhr**
3 Abende **17,00 €**
Parkplatz Grundschule Eschenau

Etwas Bewegung an der frischen Luft gefällig? Hier ist Dein Angebot! Nordic Walking ist ein Ganzkörpertraining. Die Gelenke werden durch den Stockeinsatz entlastet, Verspannungen der Muskeln und im Nackenbereich können sich bei einer gut ausgeführten Walkingtechnik lösen. Die Belastung kann individuell gesteuert werden, daher ist Nordic Walking für alle Alters- und Leistungsklassen geeignet. Der Kurs ist ausdrücklich auch für "absolute Anfänger" geeignet. Bei diesem Kurs geht es um die Grundlagen. Wir üben die richtige Stocktechnik und achten auf eine gesunde Körperhaltung.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, Sportschuhe, Nordic-Walking-Stöcke. ggfs. Leihgebühr für Stöcke: 3€ pro Termin direkt an den Dozenten. Wer keine Stöcke hat, kann sie per Mail mindestens zwei Wochen vor Kursbeginn reservieren unter QuattroRunner@t-online.de

Einstieg jederzeit möglich.

Der Einstieg in einen laufenden Kurs ist jederzeit möglich (Nach Rücksprache und sofern noch Plätze frei sind).

Ein kostenfreier Rücktritt

ist bis 7 Tage vor Kursbeginn möglich.

ERKRANKUNGEN | PRÄVENTION

WIEDER DA Waldbaden

Sabine Adler **30065**
Freitag, 11.7.2025 **10.00 - 13.00 Uhr**
1 Vormittag **13,50 €**
Parkplatz SC Eckenheid, Waldstr. 15

Sabine Adler **30066**
Donnerstag, 26.6.2025 **10.00 - 13.00 Uhr**
1 Vormittag **13,50 €**
Parkplatz SC Eckenheid, Waldstr. 15

Waldbaden ist mehr als ein Waldspaziergang. Es ist eine Kombination aus Bewegung, Meditation und Achtsamkeitsübungen. Wir nutzen alle Sinne, um die Heilkraft des Waldes aufzusaugen.

Bitte mitbringen: Wander- oder Sportschuhe mit Profil, bequeme Wanderkleidung, Sonnenschutz, Regenjacke und/oder Schirm, Getränk, kleines Handtuch und Sitzkissen

NEU Barfußgehen als Gesundheitsvorsorge Ein ganzheitlicher Weg

Sabine Adler **30067**
Freitag, 27.6.2025 **11.00 - 12.30 Uhr**
1 Vormittag **10,00 €**
Grillplatz Eckental

Sabine Adler **30068**
Donnerstag, 10.7.2025 **11.00 - 12.30 Uhr**
1 Vormittag **10,00 €**
Grillplatz Eckental

Wir lernen die gesundheitlichen Aspekte des Barfußgehens kennen. Sie haben Fußschmerzen, einen Hallux valgus, Fußfehlstellung (Knick-, Senk-, Spreizfuß) oder suchen nach Alternativen zu Einlagen? Wir gehen gemeinsam barfuß und machen diverse Übungen, Fußmobilisation, Training aber auch Entspannung und Atmung. Das Barfußgehen macht nicht nur Spaß, sondern ist eine faszinierende Sinneserfahrung.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, kleines Handtuch, Sitzkissen, Körpercreme, Sonnen/Mückenschutz und ein Getränk

NEU Augentraining in der Natur

Anna Hupe **30069**
Dienstag, 6.5.2025 **9.00 - 10.30 Uhr**
8 Vormittage **60,00 €**
Treffpunkt: Schlehenstr. 17, Eckental Brand

Beim ganzheitlichen Augentraining nutzen wir die wohlthuende Atmosphäre der Natur, um in einem insgesamt entspannten Zustand unseren Augen Zuwendung und stärkende Übungen zukommen zu lassen. Schon Hildegard von Bingen wusste um die Heilkraft des Grüns auf die Augen und schickte ihre Augenpatientinnen in die Natur. Freuen Sie sich auf eine entspannte Wanderung von ca. 2 bis 3 km, die immer wieder von gezielten Augenübungen unterbrochen wird. Eine Wohltat für ihre Augen, Sehkraft und auch ihre Seele.

Bitte mitbringen: gutes Schuhwerk und dem Wetter angemessene Kleidung

Makuladegeneration

Elke Lintl-Schweiger **30070**
Donnerstag, 3.4.2025 **18.00 - 19.30 Uhr**
1 Abend **10,00 €**
Interimsgebäude, 1.OG **Zi-Nr. 122**

Makuladegeneration - ist das wirklich nur eine Frage des Alters? In diesem Vortrag widmen wir uns den Fragen, wodurch die Makuladegeneration entsteht, warum heutzutage immer jüngere Menschen davon betroffen sind, was man vorbeugend dagegen tun kann und welche alternativen Therapiemöglichkeiten im Fall einer bestätigten Diagnostik zur Verfügung stehen. Es gibt viele Möglichkeiten, um das Endstadium, nämlich die Erblindung, zu vermeiden.

Hinweis für RollstuhlfahrerInnen

Alle unsere Kurse sind für Menschen mit Behinderung offen und wir laden Sie sehr herzlich zur Teilnahme ein! Bitte setzen Sie sich rechtzeitig vor Kursbeginn mit uns in Verbindung, denn nicht alle Seminarräume sind barrierefrei erreichbar. Wir werden versuchen RollstuhlfahrerInnen durch Verlegung der Kurse ins Erdgeschoss die Teilnahme zu ermöglichen. Rufen Sie einfach an.

Gesundheit

Osteoporosegymnastik

Inka Wagner **30071**
Dienstag, 11.3.2025 **11.00 - 12.00 Uhr**
16 Vormittage **71,00 €**
Georg-Hänfling-Halle UG

Sie haben Osteoporose oder sind Osteoporose gefährdet? Das heißt, dass Ihre Knochen zu schnell und zu viel Substanz verlieren und dadurch leicht brechen können. Knochen sind lebendes Gewebe, wie etwa Muskeln und Haut. Das bedeutet: Knochen brauchen Training! Durch spezielle Bewegungstherapie können Ihre Knochen gestärkt und somit die Gefahr eines Bruches reduziert werden. Auch können durch Bewegung Schmerzen gesenkt und Schmerzen vorgebeugt werden. Regelmäßige gezielte Übungen helfen. In der Gruppe macht Bewegungstherapie mehr Spaß!

Bitte mitbringen: Matte, 1 Theraband, 1 Ball

SENIOREN Sicher auf den Beinen Beim Gehen und Stehen

Elke Lintl-Schweiger **30072**
Dienstag, 25.3.2025 **10.00 - 11.00 Uhr**
Dienstag, 8.4.2025 **10.00 - 11.30 Uhr**
2 Vormittage **20,00 €**
Interimsgebäude, EG **Zi-Nr. 018**

Senioren aufgepasst ... Stürze vermeiden, sicher auf den Beinen beim Gehen und Stehen. Sie möchten Stürze im Alter vermeiden? Kein Problem, aber ein bisschen müssen Sie selbst schon aktiv dafür tun. In unserem Kurs erlernen Sie Übungen, die Sie auf Ihren Beinen sicherer werden lassen, damit Sie beim Gehen oder Stehen eine Sturzgefahr reduzieren oder ganz vermeiden können und Sie sich noch lange in Ihrer häuslichen Umgebung selbstständig versorgen können. Werden Sie aktiv - egal zu welchem Zeitpunkt, dafür ist es nie zu spät. Wir trainieren gemeinsam Ihr Gleichgewicht, verbessern Ihre Beweglichkeit und bauen Ihre Muskulatur auf, alles unter dem Aspekt der Sturzvor- und -nachsorge. Voraussetzung: Ihr guter Wille, um für Ihre eigene sturzfreie Zukunft sorgen zu wollen.

Bitte mitbringen: 2,00 € für Skript (direkt vor Ort zu bezahlen). Bitte bringen Sie für Tag 2 mit: Bequeme Kleidung, feste Schuhe (Turnschuhe o.ä.), Jacke

Dornmethode

Selbstübungen für einen gesunden Rücken und Gelenke

Anna Velisek **30073**
Dienstag, 1.4.2025 **17.30 - 21.30 Uhr**
1 Abend **20,00 €**
Interimsgebäude, EG **Zi-Nr. 018**

Für Menschen mit Rücken- und Gelenkproblemen gilt die Dorn-Methode als Geheimtipp. Sie erlernen einfache Übungen, mit denen Sie selbst zur Korrektur der Beinlängendifferenz, zur Linderung von Kreuzschmerzen und zur Abhilfe bei Knie- und Hüftbeschwerden beitragen können. **Bitte mitbringen: Isomatte, Handtuch, Materialkosten von 3,00 € (direkt vor Ort zu bezahlen)**

TANZ

Fit mit Linedance

Von Absolute Beginner zu Intermediate

Mit viel Spaß und Freude an der Bewegung zur Musik wird in Reihen vor- und hintereinander getanzt. Körper und Geist werden gleichzeitig trainiert, die Fitness des ganzen Körpers verbessert. Die Kurse richten sich an Männer und Frauen gleichermaßen, ein Partner wird nicht benötigt. Wir erarbeiten uns im Laufe eines jeden Kurses ein eigenes Repertoire. Auch Teilnehmer, die vorher noch nicht dabei waren, können so hinzukommen und mitmachen. Die Kurse sind ihren Schwierigkeitsleveln entsprechend hintereinander geschaltet, die Übergänge zwischen den Leveln werden fließend gestaltet. Jeder Teilnehmer kann dem eigenen Können und den eigenen Neigungen entsprechend verschiedene Level miteinander kombinieren, oder sich auf ein Level allein konzentrieren. Bei der Buchung von zwei Levels bekommen Sie 20% Ermäßigung.

Bitte mitbringen: leichte Schuhe, gerne mit Ledersohle, bequeme Kleidung

Absolute Beginner – Teilnehmer ohne Vorkenntnisse

Gabriele Klause **30074**
Montag, 17.3.2025 17.45 - 18.30 Uhr
15 Abende 45,00 €
 Georg-Hänfling-Halle, UG

Beginner – Teilnehmer mit Vorkenntnissen

Gabriele Klause **30075**
Montag, 17.3.2025 18.30 - 19.15 Uhr
15 Abende 45,00 €
 Georg-Hänfling-Halle, UG

Improver – Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen

Gabriele Klause **30076**
Montag, 17.3.2025 19.15 - 20.00 Uhr
15 Abende 45,00 €
 Georg-Hänfling-Halle, UG

Intermediate – Teilnehmer mit sehr guten Vorkenntnissen

Gabriele Klause **30077**
Montag, 17.3.2025 20.00 - 20.45 Uhr
15 Abende 45,00 €
 Georg-Hänfling-Halle, UG

Line Dance – leicht gemacht!

Angelika Kullack **30078**
Freitag, 14.3.2025 16.00 - 17.30 Uhr
15 Abende 90,00 €
 Turnhalle Grundschule Eschenau

In diesem Kurs kann jeder mit Freude, Spaß und guter Laune tanzen lernen. Wir erlernen in langsamen Tempo in Reihen vor- und hintereinander Schritt für Schritt verschiedene Choreographien zu unterschiedlichen Musiktiteln und Stilrichtungen mit und ohne Partner. Wir verbessern und trainieren unsere Beweglichkeit. Keine Vorkenntnisse nötig!

Bitte mitbringen: leichte Schuhe (keine Straßenschuhe!) gerne mit glatter Sohle, bequeme Kleidung

NEU Line Dance – Gelerntes auffrischen

Angelika Kullack **30079**
Freitag, 14.3.2025 17.45 - 18.15 Uhr
15 Abende 30,00 €
 Turnhalle Grundschule Eschenau

In diesem 30-minütigen Kurs werden wir Tänze aus den vorhergehenden Kursen vom Freitag, bereits erlernte Tanztitel auffrischen und wiederholen. Mit Spaß und guter Laune werden wir das Tanzbein schwingen.

Bitte mitbringen: leichte Schuhe (keine Straßenschuhe!) gerne mit glatter Sohle, bequeme Kleidung

Orientalischer Tanz

Für Fortgeschrittene

Andrea Dobusch **30080**
Freitag, 14.3.2025 15.45 - 17.15 Uhr
12 Nachmittage 90,00 €
 Interimsgebäude, 1.OG Zi-Nr. 125

Andrea Dobusch **30081**
Montag, 10.3.2025 19.30 - 21.00 Uhr
12 Abende 90,00 €
 Interimsgebäude, 1.OG Zi-Nr. 125

Tanzen macht Spaß und ist wohltuend für Körper und Seele. Becken-, Bauch- und Rückenmuskulatur werden gekräftigt, der Kreislauf wird angeregt. Zudem werden Körperbewusstsein und Koordinationsfähigkeit gefördert. Im Kurs werden die Grundbewegungen gefestigt und neue Schrittkombinationen erlernt, die in eine Choreographie einfließen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Hüfttuch

Orientalischer Tanz

Fitness für Frauen

Ursula Klein **30082**
Mittwoch, 12.3.2025 17.45 - 19.15 Uhr
10 Abende 75,00 €
 Interimsgebäude, 1.OG Zi-Nr. 125

Wir mixen weiche Bewegungen und Akzente mit Körperspannung und Ausstrahlung - inspiriert vom Orientalischen Tanz - und bringen so unseren ganzen Körper in Bewegung. Verflochten mit den besten Übungen für den Beckenboden. Den Rhythmus gibt nicht nur Orient Pop vor. Auf dem Programm stehen die Aufwärmphase, der Bewegungsblock kombiniert mit leichten Schrittkombis zur Choreographie und der Cool down. Geeignet für Frauen aller Altersgruppen, die sich gerne zur Musik bewegen und über Vorkenntnisse im Orientalischen Tanz verfügen.

Bitte mitbringen: Gymnastikleidung, Gymnastikschuhe mit Rauledersohle, Hüfttuch, Tanzschleier, Isomatte

Hier spielt die Musik.



Die besten Seiten von Eckental, Heroldsberg, Kalchreuth und Igensdorf...
top zu blättern,
flott zu klicken.

Jeden Mittwoch frisch auf den Tisch und online unter www.wochenklick.de

Meine regionale Mediathek...



NOVUM Verlag & Werbung · Orchideenstraße 43
 90542 Eckental · Telefon 091 26-257 00

Volkstänze aus aller Welt für Jung und Alt

Für gute und fortgeschrittene Tänzer

Verena Wölfel		30083
Donnerstag, 13.3.2025	20.00 - 21.30 Uhr	
10 Abende	75,00 €	
Interimsgebäude, 1.OG	Zi-Nr. 129	

Gemeinsam lernen wir mit Freude traditionelle Volkstänze aus verschiedenen Ländern kennen, wie z. B. aus Griechenland, der Türkei, aus Bulgarien, Rumänien, Nord-Mazedonien, Serbien. Das Lerntempo wird der Gruppe angepasst. TeilnehmerInnen mit guter Tanzerfahrung und fortgeschrittene TänzerInnen sind in diesem Kurs willkommen. Lernziel: Verständnis für Tanzkulturen anderer Länder; Erlernen ungewohnter Rhythmen.

Bitte mitbringen: leichte Tanzschuhe, Getränk

Alle Informationen zur Anmeldung finden Sie auf der Seite 5.

Anmeldungen

für das Sommersemester 2025

ab Mittwoch, 5. Februar

Sie haben Fragen?

Rufen Sie uns an unter
Tel. 091 26/903-226.

Wir sind gerne für Sie da!

Standard / Lateintanz

Anmeldung nur mit TanzpartnerIn möglich

Grundkurs für Anfänger

Sandra Krotter		30084
Freitag, 14.3.2025	17.30 - 19.00 Uhr	
10 Abende	75,00 €	
Interimsgebäude, 1.OG	Zi-Nr. 125	

Kurs für Fortgeschrittene

Sandra Krotter		30085
Freitag, 14.3.2025	19.10 - 20.40 Uhr	
10 Abende	75,00 €	
Interimsgebäude, 1.OG	Zi-Nr. 125	

Tanzen erhält Körper, Geist und Seele. In kurzer Zeit lassen sich für Tanzbegeisterte jeden Alters Schritte erlernen. So kann auf Hochzeiten, Bällen und überall das Tanzbein geschwungen werden. Anmeldung nur mit Tanzpartner möglich.

Bitte mitbringen: leichte Tanzschuhe oder Schuhe mit glatter Sohle



Gesundheit

IHR REGIONALER & FACHKUNDIGER SERVICEPARTNER FÜR VW & AUDI



Nutzfahrzeuge

UND AUCH WEITERHIN FÜR VW NUTZFAHRZEUGE.

Als Servicepartner von Audi, VW und VW Nutzfahrzeuge bieten wir Ihnen sach- und fachgerechte Reparaturen, Servicetätigkeiten und Werkstatttätigkeiten aller Art. Um Ihnen und Ihrem Wagen eine optimale Betreuung zu ermöglichen, sind wir darauf bedacht, unsere Mitarbeiter stets weiterzubilden und auf dem neusten Stand der Technik zu halten. Schulungen sowie interne und externe Weiterbildungen garantieren Ihnen einen bestmöglichen Service bei allen Belangen, die Ihr Fahrzeug betreffen.

Sprechen Sie uns gerne an, wir kümmern uns sowohl um die Wartung als auch um die Instandsetzung Ihres Fahrzeuges!



Ihr Partner mit Tradition

Auto-Kofler GmbH

Forther Hauptstraße 2
90542 Eckental
Telefon (0 91 26) 25 95-0
www.auto-kofler.de

NEU Kräutertreff im Frühling

Waltraud Zimmermann **35000**
Montag, 31.3.2025 **18.00 - 20.00 Uhr**
1 Abend **10,00 €**
Treffpunkt: Kräuterladen, Frohhofer Hauptstr. 12

Bei unserem 1. Kräutertreff geht es um die Brennnessel. Wir werden versuchen die Pflanze mit allen Sinnen zu erkunden, unsere Erkenntnisse und bereits gesammelten Erfahrungen miteinander zu teilen.

Bitte mitbringen: Tasse, Teller, Besteck

NEU Kräutertreff im Sommer

Waltraud Zimmermann **35001**
Montag, 16.6.2025 **18.00 - 20.00 Uhr**
1 Abend **10,00 €**
Treffpunkt: Kräuterladen, Frohhofer Hauptstr. 12

Bei unserem 2. Kräutertreff geht es um das Johanniskraut. Wir werden versuchen die Pflanze mit allen Sinnen zu erkunden, unsere Erkenntnisse und bereits gesammelten Erfahrungen miteinander zu teilen.

Bitte mitbringen: Tasse, Teller, Besteck

Frühlingskräuterführung

Waltraud Zimmermann **35002**
Montag, 7.4.2025 **14.00 - 17.00 Uhr**
1 Nachmittag **15,00 €**
Treffpunkt: Parkplatz Kirche Hetzles

Waltraud Zimmermann **35003**
Montag, 5.5.2025 **14.00 - 17.00 Uhr**
1 Nachmittag **15,00 €**
Treffpunkt: Parkplatz Kirche Hetzles

Waltraud Zimmermann **35004**
Montag, 12.5.2025 **14.00 - 17.00 Uhr**
1 Nachmittag **15,00 €**
Treffpunkt: Parkplatz Kirche Hetzles

Bei dieser Frühlingskräuterführung erkunden wir die "Grünen Wilden" Kräuter. Sie bringen unseren Stoffwechsel in Schwung, lösen Schlacken und sind optimal für eine Frühjahrskur. Viele Tipps helfen Ihnen bei der Umsetzung zu Hause. Zum Abschluss gibt es eine kleine Kostprobe unserer gesammelten grünen Powerpflanzen.

Bitte mitbringen: Körbchen, Messer, Brettchen, Becher

Sommerkräuterführung

Waltraud Zimmermann **35005**
Montag, 2.6.2025 **14.00 - 17.00 Uhr**
1 Nachmittag **15,00 €**
Treffpunkt: Parkplatz Oberrüsselbach

Waltraud Zimmermann **35006**
Montag, 23.6.2025 **14.00 - 17.00 Uhr**
1 Nachmittag **15,00 €**
Treffpunkt: Parkplatz Oberrüsselbach

Waltraud Zimmermann **35007**
Montag, 7.7.2025 **14.00 - 17.00 Uhr**
1 Nachmittag **15,00 €**
Treffpunkt: Parkplatz Oberrüsselbach

Jetzt wird es bunt auf den Wiesen und am Wegesrand. Die Sonnenkraft wird von den Blüten und Blättern der Wildkräuter gespeichert. Ihre Düfte erfrischen Körper, Geist und Seele und erfreuen unsere Sinne. Sie erfahren viele Tipps, was Sie aus diesen Kostbarkeiten machen können. Zum Abschluss erfrischt uns eine Kräuterlimonade und eine kleine Brotzeit.

Bitte mitbringen: Körbchen, Messer, Brettchen, Becher

NEU Traditionells Aloo Paratha

Kartoffel Naan

Dr. Yamini Avadhut **35008**
Freitag, 21.3.2025 **18.00 - 22.00 Uhr**
1 Abend **30,00 €**
Grundschule Forth, Küche

Aloo Paratha ist eines der beliebtesten Paratha-Rezepte in Indien und auf der ganzen Welt. Aloo Paratha wird aus Weizenmehl, gewürztem Kartoffelpüree und Gewürzen hergestellt und ist ein beliebtes Frühstück/Mittagessen/Abendessen. Dieses Kartoffel-Paratha ist so schmackhaft, weich und köstlich, wenn es mit einem Klecks Butter, Joghurt und Pickles serviert wird. Wir werden hier lernen, wie man traditionelles Kartoffel-Naan zubereitet. Passend zu diesem gesunden Kartoffel-Naan werden eine Vorspeise und ein Nachtisch serviert.

Bitte mitbringen: Schürze, 2 Geschirrtücher, Frischhaltebox, Getränk, Materialkosten von 10,00 € (direkt vor Ort zu bezahlen)

NEU Gurken-Thalipeeth / Gurken Fladenbrot

Dr. Yamini Avadhut **35009**
Freitag, 4.4.2025 **18.00 - 22.00 Uhr**
1 Abend **30,00 €**
Schule Heroldsberg, Küche

Das traditionelle Gurken-Thalipeeth ist ein köstliches und nahrhaftes Fladenbrot, das aus Gurken und verschiedenen Mehlsorten wie Reismehl, Vollkornmehl und Kichererbsenmehl hergestellt wird. Anstelle von Wasser wird geriebene Gurke mit verschiedenen Gewürzen verwendet, um einen Teig herzustellen. In Maharashtra und sogar in Goa ist die Gurke als kakdi bekannt und daher ist dieses Rezept auch als kakdiche thalipeeth bekannt. Dieses Rezept für kakdiche thalipeeth stammt aus dem Bundesstaat Maharashtra. Passend zu diesem gesunden Gurken-Fladenbrot werden eine Vorspeise und ein Nachtisch serviert.

Bitte mitbringen: Schürze, 2 Geschirrtücher, Frischhaltebox, Getränk, Materialkosten von 10,00 € (direkt vor Ort zu bezahlen)

NEU Moong Dal Kachori

Beliebte indische Snacks

Dr. Yamini Avadhut **35010**
Donnerstag, 8.5.2025 **18.00 - 22.00 Uhr**
1 Abend **30,00 €**
Grundschule Forth, Küche

Kachori ist ein beliebtes indisches Gericht, das durch seinen knusprigen, luftigen Weizenmantel und die würzige Füllung aus Moong Dal besteht. Diese selbstgemachte Version ist der ideale Snack, besonders in Kombination mit einer Tasse heißem Tee. Das Rezept ist vegan, sojafrei und enthält keine Nüsse. Die Kachori wird mit einer Mischung aus würzigen Kartoffeln, Zwiebeln, Erbsen, Linsen und weiteren Zutaten gefüllt, was ihr einen einzigartigen Geschmack verleiht. Zu diesem köstlichen und gesunden Paneer Tikka Masala werden außerdem eine Vorspeise und ein Dessert serviert.

Bitte mitbringen: Schürze, 2 Geschirrtücher, Frischhaltebox, Getränk, Materialkosten von 10,00 € (direkt vor Ort zu bezahlen)

Jeder VHS-Kochkurs beinhaltet Tipps zur **gesunden Ernährung**, Informationen zur Verwendung gesunder Lebensmittel und einer **gesundheitsfördernden Verarbeitung der Lebensmittel** (Einkauf, Lagerung und Zubereitung).

NEU Dal Tadka

Beliebtes indisches Linsengericht

Dr. Yamini Avadhut **35011**
Freitag, 23.5.2025 **18.00 - 22.00 Uhr**
1 Abend **30,00 €**
Schule Heroldsberg, Küche

Dal Tadka ist ein beliebtes indisches Linsengericht, das vor Gewürzen nur so strotzt und das beste gesunde Wohlfühlessen ist. Die Linsen werden in Aromaten und Gewürzen gekocht, bis sie cremig sind, und dann mit einem temperierten Gewürzöl (Tadka) übergossen. Diese Version schmeckt wie ein Gourmetgericht und kann es mit jedem indischem Restaurant aufnehmen, ist aber einfach zuzubereiten. Passend zu diesem leckeren und gesunden Rajma Masala werden eine Vorspeise und ein Nachtisch serviert.

Bitte mitbringen: Schürze, 2 Geschirrtücher, Frischhaltebox, Getränk, Materialkosten von 10,00 € (direkt vor Ort zu bezahlen)

NEU Lachs-Curry

Köstliches Fischgericht

Dr. Yamini Avadhut **35012**
Montag, 2.6.2025 **18.00 - 22.00 Uhr**
1 Abend **30,00 €**
Grundschule Forth, Küche

Gönnen Sie sich ein köstliches und schmackhaftes Lachs-Curry! Dieses einfache und schnelle indische Curry wird durch das Garen von Lachs in einem unglaublich köstlichen, würzigen und pikanten Curry zubereitet. Servieren Sie dieses Lachs-Curry mit gedämpftem Basmati-Reis oder Naan. Passend zu diesem leckeren und gesunden gefüllten Lachs Curry werden eine Vorspeise und ein Nachtisch serviert.

Bitte mitbringen: Schürze, 2 Geschirrtücher, Frischhaltebox, Getränk, Materialkosten von 10,00 € (direkt vor Ort zu bezahlen)

Vegetarische thailändische Küche

Amporn Walker **35013**
Donnerstag, 20.3.2025 **18.00 - 21.30 Uhr**
1 Abend **25,00 €**
Grundschule Forth, Küche

Die thailändische Küche zeichnet sich durch eine Leidenschaft am Kochen und einer Experimentierfreude bei Zutaten und Aromen aus. Die Kombination aus betörenden Düften, scharfen Gaumenkitzeln und exotischen Früchten erfreut Köche wie auch Bekochte. Aufgrund eines wachsenden Angebotes an thailändischen Zutaten lassen sich die Gerichte leicht zu Hause nachkochen. Gemeinsam werden nach authentischer Anleitung der thailändischen Dozentin verschiedene vegetarische Gerichte aus dem Land des Lächelns zubereitet.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Frischhaltebox, Getränk, Materialkosten von 15,00 € (direkt vor Ort zu bezahlen)

Ein **kostenfreier Rücktritt**

ist bis 7 Tage vor Kursbeginn möglich.

Bitte **eigenes Essgeschirr** (Teller, Gabel, Messer) mitbringen.

NEU Thailändische Sommerküche

Amporn Walker **35014**
Montag, 19.5.2025 **18.00 - 21.30 Uhr**
1 Abend **25,00 €**
Grundschule Forth, Küche

Auch im Sommer finden Sie alle nötigen Zutaten um lecker und gesund thailändisch zu kochen. Die Kombination aus betörenden Düften, scharfen Gaumenkitzeln und exotischen Früchten erfreut Köche wie auch Bekochte. Gemeinsam werden nach authentischer Anleitung der thailändischen Dozentin verschiedene sommerliche Gerichte aus dem Land des Lächelns zubereitet.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Frischhaltebox, Getränk, Materialkosten von 15,00 € (direkt vor Ort zu bezahlen)

Thailändische Küche – leicht gemacht

Amporn Walker **35015**
Montag, 31.3.2025 **18.00 - 21.30 Uhr**
1 Abend **25,00 €**
Grundschule Forth, Küche

Sie lieben exotische und gesunde thailändische Küche? Nun können Sie Ihre Lieblingsgerichte aus dem Thai-Restaurant ganz einfach zu Hause nachkochen. Schritt für Schritt werden nach authentischer Anleitung der thailändischen Dozentin verschiedene Gerichte aus dem Land des Lächelns zubereitet.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Frischhaltebox, Getränk, Materialkosten von 15,00 € (direkt vor Ort zu bezahlen)

Spanische Tapas

Anja Eckert **35016**
Mittwoch, 12.3.2025 **18.00 - 22.00 Uhr**
1 Abend **30,00 €**
Grundschule Forth, Küche

Das Wort "Tapas" bedeutet "kleine Deckel oder Abdeckungen". Diese kleinen Häppchen sind genau das Richtige, um einen geselligen Abend mit der Familie oder Freunden zu verbringen. Schnell und einfach, aber trotzdem köstlich! Und es gibt so viele davon!

Bitte mitbringen: Schürze, 2 Geschirrtücher, Frischhaltebox, Materialkosten von 10,00 € (direkt vor Ort zu bezahlen)

Frankreich ist immer eine Reise wert!

Anja Eckert **35017**
Mittwoch, 9.4.2025 **18.00 - 22.00 Uhr**
1 Abend **30,00 €**
Grundschule Forth, Küche

Neue Rezepte! Begeben Sie sich mit mir erneut auf eine Reise in unser Nachbarland. Der Genuss von landestypischen Gerichten reicht manchmal schon aus, um uns glücklich zu machen. Die Verwendung von Kräutern und Gewürzen aus anderen Ländern und die damit verbundenen Gerüche bewirken, dass wir für ein paar Stunden dem Alltag entfliehen können.

Bitte mitbringen: Schürze, Frischhaltebox, 2 Geschirrtücher, Materialkosten von 10,00 € (direkt vor Ort zu bezahlen)

NEU Teigtaschen überall anders!

Anja Eckert **35018**
Mittwoch, 28.5.2025 **18.00 - 22.00 Uhr**
1 Abend **30,00 €**
Grundschule Forth, Küche

In diesem Kurs entdecken Sie die vielfältige Welt der Teigtaschen und bereiten traditionelle Spezialitäten aus verschiedenen Ländern zu. Von italienischen Ravioli bis hin zur asiatischen Dim Sum. Gemeinsam kreieren wir köstliche Füllungen und probieren unterschiedliche Zubereitungsarten, um die kulinarische Vielfalt zu genießen.

Bitte mitbringen: Schürze, Frischhaltebox, 2 Geschirrtücher, Materialkosten von 10,00 € (direkt vor Ort zu bezahlen)

NEU

Levante-Küche

Aromen aus Syrien, Libanon, Israel & Co.

Anja Eckert **35019**
Mittwoch, 4.6.2025 **18.00 - 22.00 Uhr**
1 Abend **30,00 €**
Grundschule Forth, Küche

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der Levante-Küche - der kulinarischen Tradition des östlichen Mittelmeers, die Länder wie Syrien, Libanon, Jordanien, Palästina und Israel umfasst. Entdecken Sie die vielfältigen Aromen dieser Region, während wir gemeinsam traditionelle Gerichte modern interpretieren. Dabei verwenden wir frische, saisonale Zutaten und exotische Gewürze, die die Vielfalt der Levante widerspiegeln und jeden Gaumen verzaubern.

Bitte mitbringen: Schürze, Frischhaltebox, 2 Geschirrtücher, Materialkosten von 10,00 € (direkt vor Ort zu bezahlen)

NEU

Genussvolle Entdeckungsreise...

...durch die portugiesische Küche

Anja Eckert **35020**
Mittwoch, 16.7.2025 **18.00 - 22.00 Uhr**
1 Abend **30,00 €**
Grundschule Forth, Küche

Lassen Sie sich von den Aromen Portugals begeistern und lernen Sie, wie man traditionelle Gerichte wie Bacalhau, Caldo Verde und Pastéis de Nata zubereitet. In diesem Kurs entdecken Sie die kulinarische Vielfalt der portugiesischen Küche, geprägt von frischen Meeresfrüchten und herzhaften Gewürzen.

Bitte mitbringen: Schürze, Frischhaltebox, 2 Geschirrtücher, Materialkosten von 10,00 € (direkt vor Ort zu bezahlen)

Feuer und Flamme...

Für die ungarische Küche

Sie erleben auf dieser kulinarischen Abenteuerreise durch Ungarn die typische und traditionelle ungarische Küche mit original ungarischen Zutaten. Ausgedruckte Rezepte dürfen im Anschluss gerne mitgenommen werden.

Brassoi

Eva Seidel **35021**
Donnerstag, 13.3.2025 **18.00 - 22.00 Uhr**
1 Abend **30,00 €**
Grundschule Forth, Küche

An diesen Abend bereiten wir erst eine Vorspeise Lecso, danach ein Fleischgericht mit Bratkartoffeln zu, das aus Schweinefleisch und Speck besteht und das Paprikapulver darf natürlich auch nicht fehlen (Brassoi aropecsenyé). Als Nachtisch backen wir einen Apfelstrudel.

Bitte mitbringen: Schürze, Frischhaltebox, Getränk, Materialkosten von 15,00 € (direkt vor Ort zu bezahlen)

Csirkepaprika

Eva Seidel **35022**
Donnerstag, 27.3.2025 **18.00 - 22.00 Uhr**
1 Abend **30,00 €**
Grundschule Forth, Küche

An diesem Abend bereiten wir erst das beliebte Langos zu. Danach kochen wir aus Hähnchenfleisch ein eingedicktes "Gulasch". Unser "Gulasch" heißt Csirkepaprikas und dazu kochen wir selbstgemachte Nokedli, also Nockerl oder auch Spätzle genannt. Als Dessert gibt es Gundel Pfannkuchen (Gundel palacsinta), eine typisch ungarische Nachspeise, ein Pfannkuchen mit Walnussmischung gefüllt und mit Schokoladensoße überzogen.

Bitte mitbringen: Schürze, Frischhaltebox, Getränk, Materialkosten von 15,00 € (direkt vor Ort zu bezahlen)

Pörkölt

Eva Seidel **35023**
Donnerstag, 10.4.2025 **18.00 - 22.00 Uhr**
1 Abend **30,00 €**
Grundschule Forth, Küche

An diesem Abend bereiten wir als Vorspeise eine Suppe mit Huhn, Gemüse und selbstgemachte Nudeln (Raguleves) zu. Als Hauptgericht kochen wir eingebundenes Schweinegulasch ohne Gemüse (Pörkölt) mit angerösteten und gekochten Graupennudeln (Tarhonya) und einem ungarischen Gurkensalat. Als Dessert gibt es Keksztekercs.

Bitte mitbringen: Schürze, Frischhaltebox, Getränk, Materialkosten von 15,00 € (direkt vor Ort zu bezahlen)

Gulyas

Eva Seidel **35024**
Donnerstag, 22.5.2025 **18.00 - 22.00 Uhr**
1 Abend **30,00 €**
Grundschule Forth, Küche

An diesem Abend bereiten wir ein traditionelles Hefegebäck zu, das wir mit Käse überbacken (Sajtos pogácsa). Als Hauptspeise kochen wir die wohlbekannte Gulaschsuppe (Gulyasleves) mit Rindfleisch, Gemüse und Paprikapulver. Die selbstgemachten Zupfnudeln dürfen natürlich auch nicht fehlen. Als Dessert backen wir einen ungarischen Kuchen (Fagyiszelet).

Bitte mitbringen: Schürze, Frischhaltebox, Getränk, Materialkosten von 15,00 € (direkt vor Ort zu bezahlen)

Pasztortarhonya

Eva Seidel **35025**
Donnerstag, 5.6.2025 **18.00 - 22.00 Uhr**
1 Abend **30,00 €**
Grundschule Forth, Küche

An diesen Abend bereiten wir erst eine Grießnockerlsuppe zu. Danach kochen wir einen Eintopf mit ungarischer Wurst (Kolbasz), Graupennudeln (Tarhonya) und Kartoffeln (Pasztortarhonya). Als Nachtisch backen wir einen Apfelkuchen nach ungarischer Art (Almaspité).

Bitte mitbringen: Schürze, Frischhaltebox, Getränk, Materialkosten von 15,00 € (direkt vor Ort zu bezahlen)

Gefüllte Paprika

Eva Seidel **35026**
Donnerstag, 10.7.2025 **18.00 - 22.00 Uhr**
1 Abend **30,00 €**
Grundschule Forth, Küche

An diesem Abend bereiten wir erst Erbsengemüse mit Hackbraten (Fasirt) zu, danach kochen wir gefüllte Paprika in Tomatensoße und als Nachtisch backen wir einen typisch ungarischen Kuchen aus Hefeteig mit Marmelade und Walnussfüllung bestrichen und mit Schokoladenglasur abgerundet (Zserbo).

Bitte mitbringen: Schürze, Frischhaltebox, Getränk, Materialkosten von 15,00 € (direkt vor Ort zu bezahlen)

Bitte informieren Sie Ihre Kursleitung vor Beginn Ihres Kochkurses über

Unverträglichkeiten und Allergien.



Sprachen

Chinesisch A1

Für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse – kleine Gruppe

Qin Maußner		40201
Montag, 10.3.2025	17.00 - 18.00 Uhr	
10 Abende	100,00 €	
Interimsgebäude, 1.OG	Zi-Nr. 121	

Ein schneller und systematischer Einstieg mit Themen, denen Sie auf Reisen im Beruf und im Alltag in China begegnen. Einfache Konversation in Situationen des Alltags wie Begrüßung und Kennenlernen, sich vorstellen und verabreden werden Sie bald erfolgreich meistern. Sie lernen die Pinyin - Lautumschrift und die chinesischen Schriftzeichen. Interessantes Hintergrundwissen und einladende Infos zu Land und Leuten stärken Ihre interkulturelle Kompetenz.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Block

Deutsch A1.2

Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen

Anja Pauly		40401
Montag, 10.3.2025	9.30 - 11.30 Uhr	
15 Vormittage	100,00 €	
Interimsgebäude, 1.OG	Zi-Nr. 122	

Der Kurs ist geeignet für Teilnehmer, die bereits erste Deutschkenntnisse haben. Hier lernen Sie mehr Grammatik und Ihr Wortschatz wird größer. Zu Beginn wiederholen und vertiefen wir die Inhalte aus Stufe A1.1, dann arbeiten wir mit dem Kursbuch zu Niveau A1.2.

Bitte mitbringen: Hueber "Miteinander! Deutsch für Alltag und Beruf A1.2. " Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version ISBN 978-3-19-501891-3

English beginner course A1

Für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen – kleine Gruppe

Wolfram Hahn		40601
Dienstag, 11.3.2025	18.00 - 19.30 Uhr	
15 Abende	100,00 €	
Interimsgebäude, 1.OG	Zi-Nr. 121	

In aufeinander abgestimmten Schritten sollen Sie sprachlich in Form gebracht werden, um so ein solides Fundament für den weiteren Spracherwerb zu schaffen. Da der Unterricht in einer kleinen Gruppe stattfindet, können Teilnehmer individuell gefördert werden.

Bitte mitbringen: Lehrwerk: "Go for it" A1 vom Hueber Verlag München ISBN 978-3-19-102938-8, Kopiergeld: 5,00 € (direkt vor Ort zu bezahlen)

Englisch für Anfänger A2

Für Teilnehmer mit ersten Vorkenntnissen

Maria Kölbl		40602
Montag, 10.3.2025	17.45 - 19.15 Uhr	
12 Abende	82,00 €	
Interimsgebäude, 1.OG	Zi-Nr. 122	

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger, die bereits über einige Vorkenntnisse verfügen und zielorientiert, lebensnah und mit Spaß Englisch lernen wollen.

Bitte mitbringen: Lehrwerk: Fairway new A2



**VHS
ONLINE**
www.vhs-eckental.de



Sprachen

SENIOREN

Englisch für Senioren – A2

Susanne Weber		40603
Donnerstag, 13.3.2025	11.00 - 12.30 Uhr	
15 Vormittage	100,00 €	
Seniorenbüro, Heroldsberg		

Improve your English by joining our group of nice people! We read easy interesting texts to have a subject for our lively discussion. Give it a try, you will have a lot of fun!

Bitte mitbringen: wird im Kurs bekannt gegeben

English in Use B1

Ester Hadar		40604
Freitag, 14.3.2025	9.00 - 10.30 Uhr	
15 Vormittage	100,00 €	
Interimsgebäude, 1.OG	Zi-Nr. 121	

In this course, we will explore the expressions and language that are useful in everyday life. The situations discussed will be varied and include travelling, ordering food in a restaurant, email communication, expressing agreement and disagreement and describing personality traits, amongst others. The focus will be on increasing vocabulary as well as some grammar corrections as needed, with the goal of increasing fluency and confidence. The course topics are flexible and can be adapted to participant interests and needs. Participants should be comfortable in communicating in English, ideally level B1 or higher.

English Conversation B1/B2

Für Teilnehmer mit sehr soliden Grundkenntnissen

Maria Kölbl		40605
Mittwoch, 12.3.2025	10.00 - 11.30 Uhr	
12 Vormittage	82,00 €	
Interimsgebäude, 1.OG	Zi-Nr. 122	

Join our group if you have a good basic knowledge of grammar and are fairly fluent in English, although you may be a little out of practice. The main focus of this course is on practising your conversation skills. We will read and talk about all kinds of topics, revise some grammar if necessary and look at some useful vocabulary.

English Conversation and Business B1/B2

Wolfram Hahn		40606
Montag, 10.3.2025	18.00 - 19.30 Uhr	
15 Abende	100,00 €	
Interimsgebäude, 1.OG	Zi-Nr. 121	

Hier kommen Sie zu Wort. In Gesprächen erschließen wir uns die englische Sprache und die Welt, in der sie eine zentrale Rolle spielt. Mit interessanten Themen auch aus der Arbeitswelt macht der Kurs Sie fit für den Beruf, auf Reisen und im Alltag.

Bitte mitbringen: Kopiergeld 5,00 € (direkt vor Ort zu bezahlen)

Neuigkeiten und Aktionen

rund um die VHS
erfahren Sie auf **Facebook**,
Instagram und unter
www.vhs-eckental.de

Conversation and more – B2

Practice makes perfect

Susanne Weber		40607
Freitag, 14.3.2025	11.00 - 12.30 Uhr	
15 Vormittage	100,00 €	
Seniorenbüro, Heroldsberg		

Practising, refreshing & communicating in a nice group and cosy atmosphere? Fancy joining this group? Give it a go! This course is suitable for people who learned English in school and/or evening classes (B1+ and higher), have used the language on and off e.g. job, holiday etc. and want to maintain and improve their language skills.

Bitte mitbringen: wird im Kurs bekannt gegeben

Refresher course – B2

Susanne Weber		40608
Donnerstag, 13.3.2025	9.15 - 10.45 Uhr	
15 Vormittage	100,00 €	
Seniorenbüro, Heroldsberg		

Revive your English by joining our group! We read texts from magazines, newspapers, various books, talk about current affairs in a relaxed atmosphere and have a lot of fun. No book required.

Bitte mitbringen: wird im Kurs bekannt gegeben

What's up? – Conversation course (C1)

Ester Hadar		40609
Freitag, 14.3.2025	10.45 - 12.15 Uhr	
15 Vormittage	100,00 €	
Interimsgebäude, 1.OG		

If you are open-minded and like to participate in lively discussions, this class is for you. In this class, we will read articles from the New York Times and the Guardian together. We will review the vocabulary and discuss such contemporary topics as artificial intelligence, culture, health and wellbeing, art, and education. Students are encouraged to suggest articles they have come across (from the above or other sources) that they would be interested in reading and discussing together as a group. We will also watch short videos together, followed by a discussion of the topics and themes covered.

Rebonjour Französisch A2

Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen

Rozenn Hock		40801
Donnerstag, 13.3.2025	9.00 - 10.30 Uhr	
12 Vormittage	80,00 €	
Interimsgebäude, 1.OG		

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer, die bereits über Grundkenntnisse verfügen. Sie sollten in der Lage sein, einfache Sätze zu verwenden, um über ihren Alltag sowie ihren letzten Urlaub zu sprechen. Der Schwerpunkt des Kurses liegt darauf, diese bereits vorhandenen Kenntnisse weiter zu vertiefen und die Kommunikationsfähigkeiten zu verbessern. Gemeinsam werden wir alltägliche Situationen besprechen, den Wortschatz erweitern und die Grammatik festigen.

Français avec plaisir B1

Rozenn Hock		40802
Dienstag, 11.3.2025	18.00 - 19.30 Uhr	
12 Abende	80,00 €	
Interimsgebäude, 1.OG		

Ce cours s'adresse aux personnes qui ont déjà des bonnes bases du français et qui souhaitent progresser. Ensemble, nous discutons de sujets du quotidien et de ce qui se passe en France. Nous utilisons des supports variés, comme des textes et des vidéos. Nous révisons aussi les règles de grammaire difficiles et faisons des jeux.

Français, le matin – B1/B2

Rozenn Hock		40803
Donnerstag, 13.3.2025	10.30 - 12.00 Uhr	
12 Vormittage	80,00 €	
Interimsgebäude, 1.OG		

Ce cours est destiné aux personnes qui ont déjà de bonnes bases en français et souhaitent rafraîchir leurs connaissances. Nous parlons de la vie quotidienne et de l'actualité en France, en lisant des textes et en regardant des vidéos. Nous révisons aussi parfois des points de grammaire difficiles et faisons des jeux pour apprendre de façon amusante.

Conversation en soirée B2

Rozenn Hock		40804
Dienstag, 11.3.2025	19.30 - 21.00 Uhr	
12 Abende	80,00 €	
Interimsgebäude, 1.OG		

Vous avez de très bonnes connaissances en français. Venez rejoindre notre groupe pour discuter sur des thèmes très variés concernant l'actualité, la vie culturelle et la vie de tous les jours.



Heim- Vorteil



Starke Leistungen, faire Preise, persönliche Beratung
Unsere heimischen Erzeuger, Handels-, Handwerks- und Dienstleistungs-Unternehmen setzen auf Qualität.

Kaufkraft in der Heimat lassen
Regionale Wertschöpfung stärkt Arbeits- und Ausbildungsplätze, gesellschaftliches Leben, Infrastruktur und Lebensqualität.

Dafür stehen mehr als 60 Teilnehmer:
www.vor-ort-handeln.de

NEU Italienisch am Vormittag A1

Anna Lisa Kaiser - Di Mola **40901**
Dienstag, 11.3.2025 **9.30 - 11.00 Uhr**
12 Vormittage **84,00 €**
Interimsgebäude, 1.OG **Zi-Nr. 122**

Haben Sie Lust in die Welt der italienischen Sprache und Kultur einzutauchen? Unser Italienischkurs A1 richtet sich an AnfängerInnen. Sie benötigen keine Vorkenntnisse. In angenehmer Atmosphäre erlernen Sie die Grundlagen der italienischen Sprache, um einfache Alltagsgespräche führen zu können.

Bitte mitbringen: Kursbuch "Chiaro" A1 Nuovo Edizione / Hueber-Verlag

Italienisch am Abend A2

Für Teilnehmer mit Grundkenntnissen

Sonia Böhmer **40902**
Donnerstag, 13.3.2025 **17.00 - 18.30 Uhr**
12 Abende **92,00 €**
Interimsgebäude, 1.OG **Zi-Nr. 121**

Sie haben schon Grundkenntnisse und können sich in einfachen Situationen verständigen? Sie möchten die Grundlagen auf unkomplizierte Weise und mit Spaß wiederholen und vertiefen? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig! Anhand unterschiedlichster Lektüren und Unterrichtsmaterialien üben wir das freie Sprechen in Alltagssituationen und festigen die Sprachkenntnisse. NeueinsteigerInnen sind herzlich willkommen!

Bitte mitbringen: Kursbuch "Chiaro" A2 ISBN 978-3-19-275449-4 ca. ab Kapitel 5

NEU Hablarás español (A1)

Lorena Mejia Montalvo **42201**
Freitag, 14.3.2025 **16.00 - 17.30 Uhr**
12 Nachmittage **90,00 €**
Interimsgebäude, 1.OG **Zi-Nr. 128**

Dieser Kurs richtet sich an alle, die Spanisch von Grund auf lernen und sich in Alltagssituationen verständigen wollen. Die Teilnehmer lernen, sich vorzustellen, einfache Fragen zu stellen, über ihre Interessen zu sprechen und sich in Kontexten wie Reisen, Restaurants, Einkaufen und Arbeit zurechtzufinden. Der Kurs deckt die Niveaustufen A1 ab und vermittelt die wesentlichen Grundlagen des mündlichen Verständnisses und des Ausdrucks sowie praktische Aktivitäten zur Vertiefung des Gelernten.

Bitte mitbringen: Kursbuch: **Impresiones A1: Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version.** Hueber Verlag. ISBN: 978-3193045454, Materialkosten von 3,00 € (direkt vor Ort zu bezahlen)

Hablarás español (A2.1)

Lorena Mejia Montalvo **42202**
Donnerstag, 13.3.2025 **16.00 - 17.30 Uhr**
12 Nachmittage **90,00 €**
Interimsgebäude, 1.OG **Zi-Nr. 128**

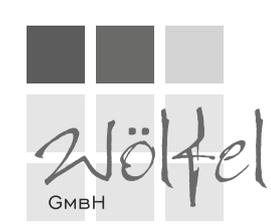
Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer, die bereits über Grundkenntnisse der spanischen Sprache verfügen (Niveau A1) und ihre Kommunikationsfähigkeiten weiter ausbauen möchten. Während des Kurses werden die Teilnehmer ihren Wortschatz und ihre grammatikalischen Strukturen erweitern und ihren Fokus auf das mündliche und schriftliche Verständnis und die Ausdrucksfähigkeit in komplexeren Alltagssituationen legen.

Bitte mitbringen: **Impresiones A2: Kurs- und Arbeitsbuch Hueber Verlag.** ISBN: 978-3190345458. Lektionen 1-6, 3 € Kopiergeld (direkt vor Ort zu bezahlen)



Große Ausstellung

Küche • Schlafen • Wohnen
 Fenster und Türen
 Raumkonzepte



Küchenstudio
 Schreinerei
 Aufzugsdesign

...mit Vergnügen :-)

Wölfel GmbH
 Beerbacher Weg 16
 91207 Lauf-Neunhof
 Telefon 09126/2944-0
 info@woelfel-gmbh.de
 www.woelfel-gmbh.de

Wird die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht, wird am 1. Kurstag abgestimmt, ob die TeilnehmerInnen eine Gebührenaufzahlung oder eine Kürzung der Kurstage wünschen.

Spanisch: Gente y cultura A 2.2

Lorena Mejia Montalvo		42203
Mittwoch, 12.3.2025	16.00 - 17.30 Uhr	
12 Nachmittage	90,00 €	
Interimsgebäude, 1.OG	Zi-Nr. 128	

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer, die bereits das Niveau A 2.1 absolviert haben und ihre Sprechfertigkeit und ihr Sprachgefühl in Spanisch verbessern möchten. Im Laufe des Kurses werden die Teilnehmer lernen, in alltäglichen Situationen effektiver zu interagieren und werden in der Lage sein: über Vergangenes zu erzählen, Wünsche zu äußern und Hypothesen aufzustellen; Ratschläge und Vorschläge zu machen und detaillierte Meinungen zu äußern; an Gesprächen über komplexere Themen wie Reisen, Arbeit und gesellschaftliche Ereignissen teilzunehmen.

Bitte mitbringen: Kursbuch: **Impresiones A2.: Kurs- und Arbeitsbuch Hueber Verlag. ISBN: 978-3190345458. Lektionen 6 bis 12, Materialkosten von 3,00 € (direkt vor Ort zu bezahlen)**

Spanisch Conversación A2

Für Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen

Tierra Lagos		42204
Dienstag, 11.3.2025	9.15 - 10.45 Uhr	
12 Vormittage	90,00 €	
Interimsgebäude, 1.OG	Zi-Nr. 121	

In einem entspannten Ambiente wollen wir die spanische Sprache vertiefen und üben. Anhand von Texten prägen sich so Vokabeln, Satzstellungen und Grammatik besser ein, da eine Verbindung zum Geschehen hergestellt wird. Außerdem diskutieren wir über aktuelle Themen.

Bitte mitbringen: **Stift, Papier, Materialkosten von 5,00 € (direkt vor Ort zu bezahlen)**

Spanisch Conversación B1

Für Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen

Tierra Lagos		42205
Donnerstag, 13.3.2025	9.15 - 10.45 Uhr	
12 Vormittage	90,00 €	
Interimsgebäude, 1.OG	Zi-Nr. 121	

Para participantes con buenos conocimientos previos. En un ambiente relajante queremos profundizar y practicar el idioma español. Discutiremos y conversaremos sobre temas actuales. Mediante textos memorizaremos mejor vocabulario, oraciones y gramática porque se establece una conexión con el evento.

Bitte mitbringen: **Stift, Papier, Kopiergeld von 5,00 € (direkt vor Ort zu bezahlen)**

Español para avanzados – kleine Gruppe

Conversando, leyendo y practicando la gramática

Petra Buholzer Sepúlveda		42206
Mittwoch, 26.2.2025	18.30 - 20.00 Uhr	
10 Abende	100,00 €	
Interimsgebäude, 1.OG	Zi-Nr. 121	

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte, die ihren durch Schule, Studium, Volkshochschule (min. 7-8 Semester) oder diverse andere Wege erlangten Wortschatz auffrischen und erweitern sowie grammatikalische Strukturen festigen wollen. Lernstufe in etwa B1. Neben der Lektüre und dem anschließenden Besprechen von ausgewählten Texten aus Medien und Literatur, werden wir uns über Zeitgeschehen, Reiseberichte und alltägliche Lebenssituationen unterhalten. Der aktive Wortschatz wird erweitert, Regeln der Satzbildung und Grammatik unterhaltsam und ohne Zwang erlernt bzw. wiederholt.

Bitte mitbringen: **Lehrwerk: "Descubrir España y Latinoamérica - Nueva edición"**



Niveau-Stufen

der Sprachkurse

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen für Sprachen (GER)

Die VHS-Sprachkurse sind in sechs Niveaustufen untergliedert, die sich am Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) orientieren. Dieses transparente und einheitliche System gilt für alle Sprachen, Stufen, Schultypen und Altersgruppen und wird europaweit angewendet.

Die Kenntnisse sind somit gut vergleichbar und Sie werden sich bei Ihrer persönlichen Einschätzung leichter zurechtfinden.

Am Ende der Niveaustufe können Sie...

A1 Anfänger	... sich mit Wörtern, einfachen Sätzen, Mimik und Gestik verständigen, sich vorstellen und einfache Fragen stellen, wie z.B. „wie heißen Sie?“ und „wo wohnen Sie?“.
A2 Grundkenntnisse	... sich in einfachen Alltagssituationen zurechtfinden und verständigen, d.h. z.B. Speisekarten verstehen und Standardformulare ausfüllen.
B1 Untere Mittelstufe	... alltägliche Situationen auf Reisen im Land ohne Probleme bewältigen. Sie können über Erfahrungen / Ereignisse berichten und persönliche Briefe schreiben.
B2 Obere Mittelstufe	... Sendungen und Filme in Standardsprache verstehen. Sie verständigen sich fließend in normalen Gesprächen und man versteht Sie problemlos.
C1 Oberstufe	... die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben, in Ausbildung oder Studium flexibel gebrauchen. Sie drücken sich weitgehend korrekt aus und verstehen komplexe Sachtexte und Literatur.
C2 Nahezu perfekt	... sich an allen Gesprächen und Diskussionen sicher und angemessen beteiligen, annähernd wie ein/e MuttersprachlerIn. Sie verstehen und lesen mühelos jede Art von geschriebenen Texten und Berichten.



Fotografie | EDV

FOTOGRAFIE

ONLINE
+ PRÄSENZ

VHS-Fotoclub Eckental – Hybridkurs

Uwe van Olfen

50001

Freitag, 14.3.2025

19.30 - 21.00 Uhr

10 Abende s. Homepage

56,00 €

Altes Rathaus Brand, OG

Der Kurs richtet sich an fortgeschrittene, ambitionierte Fotografen, die mit der eigenen Ausrüstung (digitale SLR- oder System-Kamera, Systemblitzgerät etc.) versiert umgehen können. Gute Kenntnisse für die Bildbearbeitung mit Adobe Lightroom und Photoshop o. ä. sind von Vorteil. Themenschwerpunkte / Lernziele: Schärfung des fotografischen Blicks für bessere Bildgestaltung; Verbesserung der Bildaussage durch Anwendung digitaler Bildbearbeitung; Verbesserung der Präsentation eigener Bilder. Dieser Kurs wird hybrid (online und gleichzeitig als Präsenzveranstaltung) durchgeführt. Für die Online-Teilnahme werden ein Internetanschluss und ein Headset benötigt.

Bitte mitbringen: Materialkosten werden bei Erfordernis bekannt gegeben

NEU

Fotografischer Panorama Rundgang

Im Altmühltal

Dominik Bauer

50002

Samstag, 26.4.2025

10.00 - 14.00 Uhr

1 Vormittag

44,00 €

Altmühltal

Wir treffen uns an einem der schönsten Orte im malerischen Altmühltal. Anhand malerischer Felshänge und einem unglaublichen Panorama üben wir den Bildaufbau der Landschaftsfotografie. In den weitläufigen Wiesen haben wir eine große Artenvielfalt an Pflanzen und Tieren, die wir hier perfekt in Szene setzen können. Inhalt: Bedienung der Kamera im manuellen Modus; Verständnis für Bildaufbau, richtiges Einsetzen von Blende, ISO und Verschlusszeit. Treffpunkt wird vorab per E-Mail bekannt gegeben.

Bitte mitbringen: Kamera (Modell und Hersteller sind egal), Wechselobjektive Brennweitenbereich 24-200mm, Makroobjektiv, Stativ, Filter nach Bedarf (POL, ND), Essen und Getränk

NEU

Fotografische Reise

Durch 1000 Jahre Stadtgeschichte

Dominik Bauer

50003

Sonntag, 4.5.2025

16.00 - 20.30 Uhr

1 Abend

44,00 €

Innenstadt Nürnberg

Wir treffen uns in der Innenstadt in Nürnberg. Anhand einer Vielzahl unterschiedlicher Objekte in verschiedenen Baustilistiken können wir gut unseren Bildaufbau üben. Viele geschichtsträchtige Gebäude und versteckte Gassen lassen uns in das Prinzip der Reisefotografie eintauchen. Es erwartet euch ein bunter Mix aus altertümlichen und modernen Häusern. Inhalt: Fotokurs für Architektur-, Street- und Reisefotografie; Bedienung der Kamera im manuellen Modus; Verständnis für Bildaufbau, richtiges Einsetzen von Blende, ISO und Verschlusszeit. Treffpunkt wird vorab per E-Mail bekannt gegeben.

Bitte mitbringen: Kamera (Modell und Hersteller sind egal), Wechselobjektive Brennweitenbereich 24-200mm, Makroobjektiv, Stativ, Filter nach Bedarf (POL, ND), Essen und Getränk



VHS
ONLINE

www.vhs-eckental.de

Foto | EDV

NEU

Die Natur fotografisch unter die Lupe nehmen

Dominik Bauer

50004

Sonntag, 18.5.2025

10.00 - 14.00 Uhr

1 Vormittag

44,00 €

Hainberg Nürnberg

Wir treffen uns am Hainberg bei Nürnberg. Anhand der einzigartigen Natur, die wir hier vorfinden, haben wir eine große Anzahl an verschiedenen Tier- und Pflanzenarten. Über weite Bereiche können wir hier die blühenden Ginster und andere Blumen fotografieren. Mit etwas Glück zeigt sich auch der ein oder andere Schmetterling. Aber nicht nur die Kleinigkeiten können am Hainberg überzeugen. Auch ein wunderschöner Bestand älterer Bäume und einzelner Individuen können hier überzeugen. Inhalt: Fotokurs für Natur- und Makrofotografie; Bedienung der Kamera im manuellen Modus; Verständnis für Bildaufbau; richtiges Einsetzen von Blende, ISO und Verschlusszeit. Treffpunkt wird vorab per E-Mail bekannt gegeben.

Bitte mitbringen: Kamera (Modell und Hersteller sind egal), Wechselobjektive Brennweitenbereich 24-200mm, Stativ, Filter nach Bedarf (POL, ND), Essen und Getränk

NEU

Fotografischer Rundgang

Um Schloss Greifenstein

Dominik Bauer

50005

Sonntag, 29.6.2025

10.00 - 14.00 Uhr

1 Vormittag

44,00 €

Schloss Greifenstein in der Fränkischen Schweiz

Wir treffen uns am Fuß des Schlosses Greifenstein in der Fränkischen Schweiz. Wir begeben uns auf eine kleine Wanderung durch den Wald vorbei am Schloss Greifenstein, malerischen Felskulissen und weiteren Bauwerken. Inhalt: Fotokurs für Landschafts-, Natur- und Architektur- und Fotografie; Bedienung der Kamera im manuellen Modus; Verständnis für Bildaufbau; richtiges Einsetzen von Blende, ISO und Verschlusszeit. Treffpunkt wird vorab per E-Mail bekannt gegeben.

Bitte mitbringen: Kamera (Modell und Hersteller sind egal), Wechselobjektive Brennweitenbereich 24-200mm, Stativ, Filter nach Bedarf (POL, ND), Essen und Getränk

Wir behalten
uns vor,
**Kurse auf
online
umzustellen.**

PC-Aufbaukurs mit Windows und Internet

Auch am eigenen Notebook

Dieter Kern		50006
Dienstag, 11.3.2025	9.00 - 11.30 Uhr	
Dienstag, 18.3.2025	9.00 - 11.30 Uhr	
Dienstag, 25.3.2025	9.00 - 11.30 Uhr	
Dienstag, 1.4.2025	9.00 - 11.30 Uhr	
4 Vormittage	72,00 €	
Seniorenbüro, Heroldsberg		

Wenn Sie lernen möchten, einen Computer oder Ihr Windows-Notebook noch besser zu nutzen, sind Sie in diesem Kurs richtig. Voraussetzung: Sie besitzen einen Computer oder ein Notebook mit Windows 10 oder Windows 11. Im langsamen Tempo und gut verständlich, werden erweiterte Grundlagen im Umgang mit dem PC erklärt: Briefe schreiben mit der Textverarbeitung Microsoft WORD; Internet Recherchen zu unterschiedlichen Themen; E-Mails mit Anlagen versenden und weiterleiten; Organisation von Dateien (z. B. Bildern) auf verschiedenen Datenträgern.

Bitte mitbringen: Grundkenntnisse im Umgang mit Windows oder Besuch des PC-Grundkurses

PC-Grundkurs mit Windows und Internet

Auch am eigenen Notebook

Dieter Kern		50007
Mittwoch, 21.5.2025	9.00 - 11.30 Uhr	
Mittwoch, 28.5.2025	9.00 - 11.30 Uhr	
Mittwoch, 4.6.2025	9.00 - 11.30 Uhr	
Mittwoch, 25.6.2025	9.00 - 11.30 Uhr	
4 Vormittage	72,00 €	
Seniorenbüro, Heroldsberg		

Wenn Sie lernen möchten, einen Computer oder Ihr Windows-Notebook besser zu nutzen, sind Sie in diesem Kurs richtig. Voraussetzung: Sie besitzen einen Computer oder ein Notebook mit Windows 10 oder Windows 11. In langsamem Tempo und gut verständlich, werden die Grundlagen im Umgang mit dem PC und die wichtigsten Funktionen erklärt: Desktop und Startmenü; Speichern, Verwalten und Finden von Dateien; Abspielen von Musik und Videos; Sicher im Internet surfen; E-Mails versenden.

Bitte mitbringen: Grundkenntnisse: Bedienung von Maus und Tastatur

Aufbaukurs Smartphone & Tablet mit Android

Dieter Kern		50008
Mittwoch, 12.3.2025	9.00 - 11.30 Uhr	
Mittwoch, 19.3.2025	9.00 - 11.30 Uhr	
Mittwoch, 26.3.2025	9.00 - 11.30 Uhr	
Mittwoch, 2.4.2025	9.00 - 11.30 Uhr	
4 Vormittage	72,00 €	
Seniorenbüro, Heroldsberg		

Sie haben ein Smartphone oder Tablet mit Android und nutzen es schon eine Weile. Sie möchten die Funktionen besser beherrschen und interessante Apps kennenlernen, dann ist dieser Kurs für Sie richtig. Dieser Kurs ist nicht für Apple iPhone geeignet und auch nicht optimal für Senioren-Smartphones (z.B. Doro). In langsamem Tempo und gut verständlich, werden folgende Themen behandelt: Einsatz von Widgets für schnellen Zugriff auf Apps; Wichtige Einstellungen in Android; Kostenlos (auch ins oder aus dem Ausland) telefonieren; Mehrere Kalender verwalten; Fotografieren und filmen, Übertragen der Dateien auf PC; WhatsApp für Fortgeschrittene; Weitere interessante Apps.

Bitte mitbringen: Smartphone oder Tablet mit Android, Ladekabel, Simkarten-PIN (4-stellige Nummer, die eingegeben werden muss, wenn das Gerät neu gestartet wird)

Grundkurs Smartphone & Tablet mit Android

Dieter Kern		50009
Dienstag, 20.5.2025	9.00 - 11.30 Uhr	
Dienstag, 27.5.2025	9.00 - 11.30 Uhr	
Dienstag, 3.6.2025	9.00 - 11.30 Uhr	
Dienstag, 24.6.2025	9.00 - 11.30 Uhr	
4 Vormittage	72,00 €	
Seniorenbüro, Heroldsberg		

Sie besitzen ein Smartphone oder Tablet mit Android und möchten die grundlegenden Funktionen beherrschen, dann ist dieser Kurs für Sie richtig. Dieser Kurs ist nicht für Apple iPhone geeignet und auch nicht optimal für Senioren-Smartphones (z.B. Doro). In langsamem Tempo und gut verständlich; werden folgende Themen behandelt: Grundsätzliches zur Bedienung; Symbole und vorhandene Apps verwalten; Wichtige Einstellungen (Konten, WLAN, Bluetooth, mobile Daten); Kontakte pflegen, Anruhfunktionen; Kalender, Termine verwalten; Im Internet surfen.

Bitte mitbringen: Smartphone oder Tablet mit Android, Ladekabel, Simkarten-PIN (4-stellige Nummer, die eingegeben werden muss, wenn das Gerät neu gestartet wird).

Informationen und Hilfe

Zu Smartphone/Tablet/Laptop

Florian Prohaska		50010
Mittwoch, 30.4.2025	16.00 - 18.00 Uhr	
Freitag, 2.5.2025	16.00 - 18.00 Uhr	
Samstag, 3.5.2025	16.00 - 18.00 Uhr	
3 Nachmittage	gebührenfrei	
Altes Rathaus Brand, OG		



In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit Smartphone, Tablet und Laptop (vorwiegend Android und Windows). Ziel ist es, Teilnehmende in der Handhabung von WhatsApp, Foto, E-Mail, Internet und mehr zu unterstützen und bestehende Probleme und Fragen zu klären. Schülerinnen und Schüler von Mittelschule und Gymnasium werden den Dozenten unterstützen, um auf individuelle Schwerpunkte eingehen zu können. Eine Veranstaltung von "zusammen digital" in Kooperation mit dem Seniorenbeirat.

Bitte mitbringen: Handy, Tablet, Laptop - was immer gerade Probleme macht (jeweils mit Ladekabel), Spende für Schülerinnen und Schüler.

Sie haben Fragen?

Rufen Sie uns an unter
Tel. 091 26/903-226.

Wir sind gerne
für Sie da!

Impressum

Herausgeber: Volkshochschule
90542 Eckental • Rathausplatz 1

Gestaltung und Gesamtherstellung:
NOVUM Verlag & Werbung
90542 Eckental • Orchideenstraße 43

Auflage: 13.700 Exemplare

Gerne informieren wir Sie über die
Möglichkeiten der Anzeigenwerbung:

Tel. 091 26/903-224
vhs@eckental.de



WirWunder ist Unterstützung

Gemeinsam für regionale Projekte.

Zusammen erreichen wir mehr. Mit WirWunder bringen wir regionale Projekte und wohl-tätige Spender zusammen und helfen den Menschen in der Region:

- Projekte erreichen eine große Sichtbarkeit und Reichweite.
- Teilnahme an attraktiven Spenden-Aktionen der Sparkasse.
- Spendenbescheinigungen werden automatisch an alle Spender versandt.
- Toller Support bei allen Fragen per E-Mail und Telefon.
- Alle Vereine und Einrichtungen zeigen transparent, wofür die Gelder eingesetzt werden.

Jetzt WirWunder für Erlangen, Höchststadt und Herzogenaurach entdecken: www.wirwunder.de/erlangen



In Kooperation mit
 betterplace



Stadt- und
Kreissparkasse
Erlangen
Höchststadt
Herzogenaurach

Probleme mit Smartphone oder Computer?

Wir helfen kostenlos!



Nachbarschaftshilfe
Eckental und Umgebung
„Füreinander - Miteinander“ e.V.

Nachbarschaftshilfe Eckental

Die Nachbarschaftshilfe Eckental nimmt Ihre Anfrage gerne telefonisch oder per E-Mail entgegen und organisiert Hilfe, auch bei Ihnen zuhause. Telefon: 01 51- 62 75 13 87
E-Mail: zusammen.digital@nachbarschaftshilfe-eckental.de



Beratungstheke des Marktes Eckental

In der Gemeindebücherei können Sie freitags die offene Sprechstunde besuchen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.
Ambazac-Straße 4 (am Rathausplatz)
jeden Freitag 15:30 – 17:00 Uhr
(außer an Feiertagen und in den Schulferien)

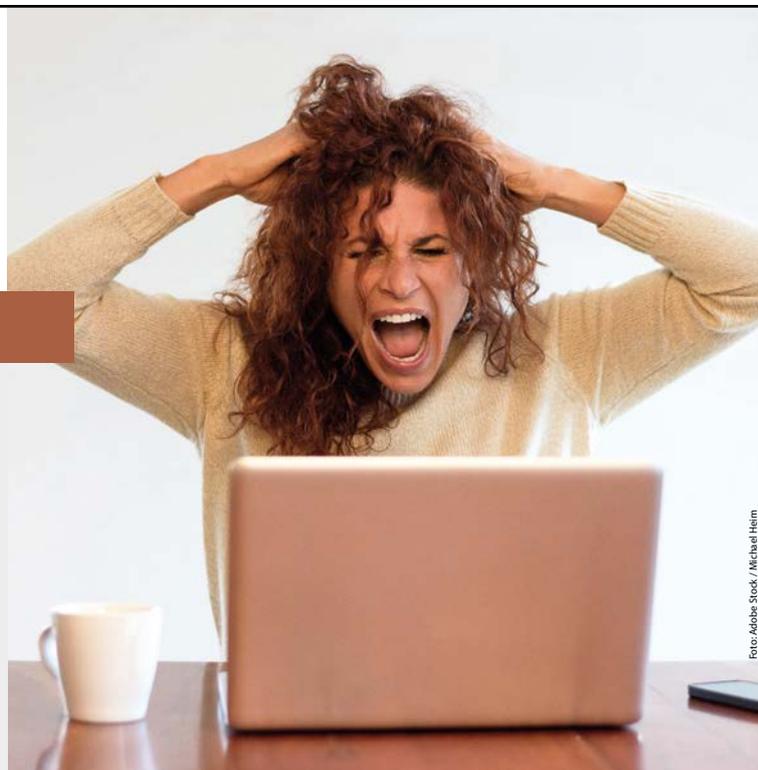


Foto: Adobe Stock / Michael Heim



Ein Projekt des
JFF
JFF – Institut für
Medienpädagogik

Gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium
für Digitales



ERSTE WAHL IN ALLEN FINANZFRAGEN

Maßgeschneidert.
Unkompliziert.
Kompetent.

Unsere Finanzberatung ist stets
abgestimmt auf Ihre persönlichen
Wünsche und Bedürfnisse.



www.vrbank-bafo.de

 **Vereinigte
Raiffeisenbanken**
VR Bank Bamberg-Forchheim eG



Wir sind für Sie da!

- Stationäre Pflege
- Diakoniestation
- Essen auf Rädern
- Öffentliches Café

Freude leben.

Dr.-Rolf-Filler-Straße 1 • 90542 Eckental-Forth

☎ 09126 2949-111 • ✉ seniorenzentrum.eckental@martha-maria.de
sz-eckental.martha-maria.de

Unternehmen Menschlichkeit



**MARTHA
MARIA**