Volkshochschule Eckersdorf e.V.

Geschäftsstelle:
Jasminstr. 2
95488 Eckersdorf
Karl Pensky
Tel.: 09 21 / 75 86 90 44
Internet: www.vhs-eckersdorf.de
E-mail: info@vhs-eckersdorf.de

Anmeldung auch über Gemeindeverw.
z. d. Geschäftszeiten: Tel.: 09 21 / 73 53 52
Anmeldung über das Internet
rund um die Uhr!

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

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

Gesellschaft

Frauenprogramm

Ec 001_6 Frauengesprächskreis
2. Donnerstag im Monat • ab 18.00 Uhr • wechselnde Orte • **keine Gebühr** • **Auskunft u. Leitung:** Veronika Pusch, Tel.: 0921-32994

Mensch und Welt

Ec 001_1 Bierreise durch Deutschland
Fr., 02.02.2024 • 19.00-21.00 Uhr • Seminarraum alter KiGa Eckersdorf • **Gebühr:** 30,00 EUR • **Referent:** Rainer Seifert, Biersommelier • **Begrenzte Teilnehmerzahl - Anmeldung erforderlich!**
Die riesige Biervielfalt Deutschlands ist weit über die Grenzen bekannt und verbreitet. Bier ist ein Teil unserer Kultur, unserer Feste und unseres Alltags. Durchstreifen sie mit Biersommelier Rainer Seifert die deutschen Bierregionen mit ihren besonderen Vorlieben. Von der Nordsee bis zur Isar und vom Rhein bis an die Elbe. Vom Pils über das Altbier in Düsseldorf und das Kölsch in Köln, die unterschiedlichen dunklen Biere in Franken und das Weißbier in Bayern bis zum fast blickdichten Schwarzbier. Freuen sie sich auf eine spannende Bierreise mit neuen Geschmackserlebnissen.
Verkosten Sie mit uns gemeinsam 7 verschiedene Biere und dazu ausgesuchte Häppchen.

Gesundheit

Diese Kurse laufen in den angegebenen Blockeinheiten ab. Einstieg ist jederzeit möglich, wenn noch Plätze frei sind.

Entspannung / Körpererfahrung

Hatha Yoga KK-Förderung möglich!
(Kurs-ID: KU-ST-MC67SN)
Aula Mittelschule • 10 Abende • **Gebühr:** 30,00 EUR • **Leitung:** Siglinde Feuerabendt
Am Abend lassen uns Atemübungen den Alltag vergessen, mit Achtsamkeit erleben wir neue Körperwahrnehmungen. Asanas (Körperhaltungen) bringen mehr Beweglichkeit und stärken unser Immunsystem, versch. Entspannungsmethoden senken die Stresshormone. Individuelle Ressourcen werden gefördert zur Stressbewältigung, in der Tiefenentspannung schöpfen wir neue Energie. So sind wir bestens gestärkt und voller Ruhe.

Ec 012_4 **Kurs 1:** **Beginn: Jew. dienstags** • 18.00-19.00 Uhr
Ec 013_4 **Kurs 2:** **Beginn: Jew. dienstags** • 19.00-20.00 Uhr

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

Ec 001_4 **Kurs 3:** **Beginn: Jew. dienstags** • 18.30-19.30 Uhr
Ec 002_4 **Kurs 4:** **Beginn: Jew. dienstags** • 19.45-20.45 Uhr

Mit Qi Gong in den Tag
Gymnastikraum alter KiGa Eckersdorf • 12 Vormittage • **Gebühr:** 36,00 EUR • **Leitung:** Cornelia Knörl
In diesem Kurs am Morgen wecken wir unser Qi, unsere Lebensenergie, um gestärkt und gelassen unseren Alltag zu meistern. Teilnehmer aller Altersgruppen, auch „Ungeübte“ können mit diesen harmonischen Bewegungsformen Körper, Geist und Seele in Einklang bringen. Somit kann Qi Gong auf körperlicher Ebene nicht nur das Immunsystem stärken; auch Stoffwechsel-, Verdauungs- und Kreislaufstörungen sowie Verspannungen und Wirbelsäulenbeschwerden können gelindert werden. Auf mentaler Ebene hilft Qi Gong innerlich Ruhe zu finden und Ängsten entgegenzuwirken. Nervosität kann reduziert, die Konzentration hingegen verbessert werden.

Ec 035_4 **Kurs 1:** **Beginn: Jew. mittwochs** • 09.00-10.00 Uhr
Ec 034_4 **Kurs 2:** **Beginn: Jew. freitags** • 09.00-10.00 Uhr

Ec 036_4 Qi Gong am Abend
Jew. donnerstags • 19.00-20.00 Uhr • Gymnastikraum alter KiGa Eckersdorf • 12 Abende • **Gebühr:** 36,00 EUR • **Leitung:** Cornelia Knörl

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

Bewegung / Gymnastik / Fitness

Pilates

Gymnastikraum alter KiGa Eckersdorf • 12 Abende • **Gebühr:** 42,00 EUR • **Leitung:** Kathrin Hutzler

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

Ec 032_4 **Kurs 1:** **Beginn: Jew. montags** • 18.00-19.15 Uhr
Ec 033_4 **Kurs 2:** **Beginn: Jew. montags** • 19.30-20.45 Uhr
Ec 037_4 **Kurs 3:** **Beginn: Jew. donnerstags** • 09.00-10.15 Uhr

Ec 004_4 Rückenfitness

Jew. montags • 17.55-18.55 Uhr • Aula Mittelschule • 12 Abende • **Gebühr:** 36,00 EUR • **Leitung:** Alexandra Kniejski

Ein Rückentrainingsprogramm für alle ohne Beschwerden. Mit Hilfe von Trainingsgeräten kräftigen wir die Muskulatur, stabilisieren den Rumpf und erleben gleichzeitig ein interessantes Workout. Ein Stretch- und Entspannungsteil rundet die Stunde ab.

Ec 003_4 Bodyshape - intensives Ganzkörpertraining

Jew. dienstags • 20.10-21.10 Uhr • Mittelschule • 12 Abende • Gebühr: 36,00 EUR • Leitung: Katrin Pscherer

Bodyshape ist ein intensives Ganzkörpertraining zur Kräftigung und Straffung des gesamten Bewegungsapparates. Bei flotter Musik und abwechslungsreichen Übungen mit und ohne Zusatzgerät (Band, Minihanteln, Flexi etc.) wird der Körper in Form gebracht und Stoffwechsel sowie Fettverbrennung aktiviert. Stretching und Entspannung sorgen am Ende jeder Stunde für ein entspannendes Wohlgefühl. Diese Stunde ist ideal für alle, die ihre Gesundheit erhalten und fördern wollen.

Hula-Hoop-Fitness

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

Der Hula-Hoop-Reifen ist ein effektives Trainingsgerät für Jung und Alt. Beim Training verbrennt man nicht nur viele Kalorien, sondern stärkt auch die Muskulatur an Rücken, Taille und Bauch. Wir lernen die Technik des „Hoopens“ und bauen Schritt für Schritt einfache Workout-Übungen ein. „Hullern“ macht frei und locker. Muskelverspannungen lösen sich- Nacken- und Schulterschmerzen gehören schon bald der Vergangenheit an. Keine Vorkenntnisse erforderlich!

Ec 005_4 **Kurs 1:** **Beginn: Jew. mittwochs** • 19.00-20.00 Uhr
Ec 006_4 **Kurs 2:** **Beginn: Jew. mittwochs** • 20.10-21.10 Uhr

Ec 007_4 Wassergymnastik für Erwachsene aller Altersgruppen

Jew. mittwochs • 18.00-19.00 Uhr • Schwimmhalle Schule • 10 Abende • **Gebühr:** 40,00 EUR • **Info, Anmeldung u. Leitung:** Franz Küfner, Tel. 0921/39766

Die gelenkschonende Art „schwerelos“ beweglich zu werden oder sich beweglich zu halten.

Aqua-Fitness - das gelenkschonende Kreislauftraining

Hauptschule • 10 Abende • **Gebühr:** 40,00 EUR • **Info, Anmeldung u. Leitung:** Franz Küfner, Tel. 0921/39766

Fit werden oder fit bleiben, das Medium Wasser macht’s möglich!

Ec 008_4 **Kurs I:** **Beginn: Jew. mittwochs** • 19.00-20.00 Uhr
Ec 021_4 **Kurs II:** **Beginn: Jew. mittwochs** • 20.00-21.00 Uhr
Ec 014_4 **Kurs III:** **Beginn: Jew. montags** • 18.45-19.45 Uhr
Ec 024_4 **Kurs VI:** **Beginn: Jeweils montags** • 17.45-18.45 Uhr

Ec 009_4 Slim-Fitness für Frauen

Jew. montags • 19.00-20.00 Uhr • Aula Mittelschule • 12 Abende • **Gebühr:** 36,00 EUR • **Leitung:** Martina Clauß

Ein abwechslungsreiches Trainingsprogramm, beginnend mit einem bewegungsintensiven flotten Part mit heißen Rhythmen, Aerobic- und tänzerischen Elementen übergehend in einen Mix von abwechslungsreichen Übungen zur Kräftigung des gesamten Körpers und für mehr Beweglichkeit.

Ec 011_4 Slimnastik - Gymnastik für Frauen

Jew. montags • 19.00-20.00 Uhr • Turnhalle • 12 Abende • **Gebühr:** 36,00 EUR • **Leitung:** Anja Schwarm

Körperbewusstes Training der Problemzonen.

Ec 015_4 Osteoporose-Training

Jew. montags • 09.00-10.00 Uhr • Gymnastikraum alter KiGa Eckersdorf • 12 Nachmittage • **Gebühr:** 36,00 EUR • **Leitung:** Kornelia Knörl

Angemessene körperliche Aktivität steigert die Muskulatur und gibt damit dem Knochen den aufbauenden Reiz. Sport hilft deshalb, die Knochenmasse zu erhalten. Die Konzentration liegt bei den anfälligeren Körperpartien. Der Einsatz von Kleingeräten optimiert diesen Kurs und gestaltet ihn abwechslungsreich.

Ec 010_4 Gesund und Fit

Jew. mittwochs • 10.15-11.15 Uhr • Gymnastikraum alter KiGa Eckersdorf • 12 Vormittage • **Gebühr:** 36,00 EUR • **Leitung:** Katrin Pscherer

Ganzkörpertraining bestehend aus Kraft- und leichten Cardioeinheiten gemischt mit funktionellen Übungen und Stretcheinheiten um den Alltag noch besser zu meistern. Geeignet für jeden der Spaß an der Bewegung hat.

Wirbelsäulengymnastik

Gymnastikraum alter KiGa Eckersdorf • 12 Abende • **Gebühr:** 36,00 EUR • **Leitung:** Cornelia Knörl

In diesem Kurs beugen Sie aktiv Rückenbeschwerden vor bzw. können Sie ein bestehendes Rückenleiden lindern. Während gezielte Kräftigungsübungen Ihre Wirbelsäule stabilisieren und die Rumpfmuskulatur stärken, wird mit Mobilisierungsübungen

Sprachangebot der Volkshochschulen im Hummelgau (Eckersdorf – Hummeltal – Mistelbach)

Sprachen

Auch in diesem Semester bieten die Volkshochschulen im Hummelgau eine koordinierte Sprachschulung mit Schwerpunktsprachen an.
Für die Sprachkurse gilt als **einheitlicher Gebührentarif 4,50 Euro/Teilnehmer und Unterrichtsstunde (90 Min) bei mind. 10 TN,** soweit nicht anders angegeben. Schwerpunkt der Kurse ist das aktive Sprechen.

vhs Eckersdorf

Die Sprachkurse sind fortlaufend und finden im alten Kindergarten in Eckersdorf (Seminarraum) statt. Anmeldung bei der Kursleiterin oder über die vhs-Geschäftsstelle. Seiteneinsteiger sind nach Rücksprache mit der Kursleiterin willkommen!
Info u. Leitung:
Englisch am Nachmittag: Beate Weiß, Tel 0921/42932

Ec 004_3 Englisch am Nachmittag (Konversation)
jew. dienstags • 15.00-16.00 Uhr • 10 Nachmittage • **Gebühr:** 40,00 EUR (abh. v. d. TN-Zahl) • **Leitung:** Beate Weiß
Ihr Schulenglisch ist eingerostet? Frischen Sie es in lockerer, entspannter Atmosphäre auf.

Ec 005_3 Englisch am Nachmittag II für die Altersgruppe „50+“
jew. dienstags • 16.00-17.00 Uhr • 10 Nachmittage • **Gebühr:** 40,00 EUR (abh. v. d. TN-Zahl) • **Leitung:** Beate Weiß
Erwerben Sie Englischkenntnisse ohne Vokabel- und Grammatikpauken auf unterhaltsame Art. Seiteneinsteiger mit einfachen Grundkenntnissen sind willkommen.

vhs Hummeltal

Hu 006_3 Französisch Grundstufe 2 A2
Auch für Nebeneinsteiger mit Vorkenntnissen
Beginn: Di., 06.02.2024 • 17.30-19.00 Uhr • Alte Schule, Schördesweg 1, Hummeltal • 15 Abende • **Lehrbuch:** Voyages 2 neu, ab Lektion 10 • **Leitung:** Nicole Federl
Après avoir acquis de bonnes connaissances de base, nous voulons continuer à approfondir notre savoir dans une atmosphère détendue. Notre but principal est de parler, parler...

Die Spanischkurse finden in der Schule Hummeltal und online (wo angegeben) statt.
Anmeldung u. Leitung: Michael Leutzsch, Tel. 09201/799124 oder in der Geschäftsstelle

Hu 004_3 Spanisch Anfänger 1 A1
Beginn: Di., 05.03.2024 • 16.45-18.15 Uhr • 15 Abende • **Lehrbuch:** Caminos neu 1 (Klett) • **Leitung:** Michael Leutzsch

Hu 009_3 Spanisch für Anfänger 3 A1
Beginn: Mi., 06.03.2024 • 16.45-18.15 Uhr • 15 Abende • **Lehrbuch:** Caminos neu 1 (Klett) • **Leitung:** Michael Leutzsch

Hu 007_3 Spanisch Konversation für Einsteiger (über jitsi-meet) *online-Kurs*
Beginn: Di., 05.03.2024 • 18.30-20.00 Uhr • 15 Abende • **Ltg.:** Michael Leutzsch • **Voraus.:** Sprachkenntnisse Niveau A1

Hu 010_3 Spanisch für Fortgeschrittene A2 *online-Kurs*
(über jitsi-meet)
Beginn: Mi., 06.03.2024 • 18.30-20.00 Uhr • 15 Abende • **Lehrbuch:** Caminos neu 2 (Klett) • **Leitung:** Michael Leutzsch

vhs Mistelbach

Anmeldung bei der vhs Mistelbach, Tel. 09201/9170910

Mb 005_3 Französisch für Fortgeschrittene - Konversation
Beginn: Mo., 05.02.2024 • 18.00-19.30 Uhr • 19 Abende • Schule • **Gebühr:** 104,50 EUR • **Ltg.:** Nicole Federl • Kein Lehrbuch; es wird mit Kopien (Texte, Lieder, Spiele, Übungen…) gearbeitet, dafür wird ein kleiner Betrag eingesammelt)
Der Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen, die durch aktives Sprechen ihre Französischkenntnisse vertiefen und festigen möchten. Ziel ist, in entspannter Atmosphäre das Hören, das Lesen und vor allem das Sprechen zu trainieren. Dabei besteht die Gelegenheit, unseren Wortschatz zu erweitern und verschiedene Grammatikkapitel zu wiederholen.

Ihre Wirbelsäule beweglich gehalten. Entspannungs- und Dehnübungen runden die Stunde ganzheitlich ab.
Ec 016_4 **Kurs 1:** **Beginn: Jew. mittwochs** • 18.30-19.30 Uhr
Ec 018_4 **Kurs 2:** **Beginn: Jew. mittwochs** • 19.30-20.30 Uhr

Ec 017_4 Bodystyling - gezielte Ganzkörper-Gymnastik
Jew. donnerstags • 18.30-19.30 Uhr • Aula Mittelschule • 12 Abende • **Gebühr:** 36,00 EUR • **Leitung:** Alexandra Kniejski
Wollen Sie ganz gezielt Ihren Body trainieren, dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie. Muskeltraining, besonders Bauch, Beine, Po, bei dem mit oder ohne Hilfsmittel gearbeitet werden kann.

Ec 019_4 Core-Training und Stretch
Jew. donnerstags • 19.40-20.40 Uhr • Aula Mittelschule • 12 Abende • **Gebühr:** 36,00 EUR • Leitung: Katrin Pscherer
Hier liegt der Fokus auf dem Rumpf. Gezielte Kraft- und Dehnübungen verbessern die Haltung sowie die Beweglichkeit des Körpers.

Ernährung

Ec 038_4 Oxymel und die Heilkraft der Natur
Do., 21.03.2024 • 17.30-19.00 Uhr • Alter Kindergarten Eckersdorf • mitzubr.: zwei verschließbare Gläser/Flaschen mit großer Öffnung (je 0,5 l). Festes Schuhwerk anziehen • **Gebühr:** 8,00 EUR + 8,00 EUR für Material • **Leitung:** Eva Rundholz, zertifizierte Kräuterpädagogin

Qxymel, eine Mischung als Apfelessig und Honig vermischt mit weiteren Zutaten, wurde früher in der Volksheilkunde als natürliches Heilmittel eingesetzt, ist jedoch zunehmend in Vergessenheit geraten. Im Workshop erfahren wir, wie Qxymel wohltuend genutzt werden kann. **Wir lernen bei einem Spaziergang einige Wildkräuter in der Nähe des Kursraumes sicher erkennen und bestimmen.** Wir bereiten ein Frühlingsoxymel zu Stärkung des Immunsystem sowie ein weiteres Oxymel für das Wohlbefinden zum Mitnehmen nach Hause zu.

Ec 039_4 Frühlingszauber in der Natur - Wildkräuter entdecken und genießen
Do., 25.04.2024 • 17.30-19.00 Uhr • Alter Kindergarten Eckersdorf • mitzubr.: ein verschließbares Glas (0,2 l) und eine kleine Flasche (0,3 l). Festes Schuhwerk anziehen • **Gebühr:** 8,00 EUR + 8,00 EUR für Material • **Leitung:** Eva Rundholz, zertifizierte Kräuterpädagogin
Die Natur erwacht zu neuem Leben, der Frühling zeigt sich im besten Gewand. **Bei einem Spaziergang in der Nähe des Kursraums lernen wir einige der Frühlings-Wildkräuter sicher zu erkennen und zu bestimmen.** Wir sammeln verschiedene Wildpflanzen, fertigen zwei Wildkräuteraufstriche zum direkten Verzehr und bereiten ein Wildkräuterpesto zum Mitnehmen zu.

Ec 040_4 Essbare Wildnis im Garten entdecken: Wildkräuter Abenteuer vor der Haustür
Do., 23.05.2024 • 17.30-19.00 Uhr • Alter Kindergarten Eckersdorf • mitzubr.: Frischhaltedosen für evtl. Reste zum Mitnehmen nach Hause. Festes Schuhwerk anziehen. • **Gebühr:** 8,00 EUR + 8,00 EUR für Material • **Leitung:** Eva Rundholz, zertifizierte Kräuterpädagogin
Wer ärgert sich nicht manchmal über die wild wachsenden Unkräuter wie Brennnessel, Giersch, Gundermann und co im eigenen Garten, die mit unseren gepflegten Beeten und dem Rasen konkurrieren? **In diesem Workshop schauen wir uns einige wilde Kräuter im eigenen Garten genauer an, lernen diese zu bestimmen und zu verwerten.** Unter fachkundiger Anleitung sammeln wir einige der kulinarischen Schätze. Dabei erfahren wir nicht nur etwas über deren Inhaltsstoffe, sondern bereiten gleich noch einige schmackhafte Leckereien zum Verzehr zu.

Ec 029_4 Kochen zum Start in die Sommersaison
Fr., 07.06.2024 • 18.00-22.00 Uhr • Schulküche • **Gebühr:** 14,00 EUR + Lebensmittel • **Auskunft u. Leitung:** Dipl. Ing. Ulrike Möller, Diätassistentin, Tel. 0921/7563016
Regional und Saisonal mit viel knackigem Gemüse und leckeren Beeren. Geplant ist was im Sommer schmeckt, wie Salate, Suppen, Grillideen, Nachspeisen….

Kultur

Literatur

Ec 004_5 Literaturkreis - „Lesen stärkt die Seele“ (Voltaire) NEU
Beginn: Do., 25.01.2023 • 15.00-16.30 Uhr • Seminarraum alter KiGa Eckersdorf • 10 Nachmittage • Gebühr: 60,00 EUR (abhängig von der Teilnehmerzahl) Leitung: Beate Weiß
Im Literaturkreis sind alle willkommen, die gerne lesen und sich im Gespräch austauschen möchten. Es geht um Klassiker der Weltliteratur (die vielleicht schon seit längerem im Bücherregal stehen?!) als auch um (moderne) Nobelpreisträger. Wunschliteratur willkommen! Wir sprechen auch über Schriftsteller und Künstler, stellen ihr Leben und ihre Werke vor.

Musik

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

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

Ec 010_5 Klavier
Einzelunterricht für Anfänger und Fortgeschrittene • **Gebühr:** 15,00 EUR für 30 Min. / 22,50 EUR für 45 Min.

Ec 011_5 Keyboard
Einzelunterricht für Anfänger und Fortgeschrittene • **Gebühr:** 15,00 EUR für 30 Min. / 22,50 EUR für 45 Min.

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

Ec 013_5 Blockflöte für Kids - Anfänger
(Gruppenunterricht 3-5 Kinder)
Beginn: Mi., 21.02.2024 • 15.00-15.45 Uhr • Musikzimmer alter KiGa Eckersdorf • 10 Nachmittage • **Gebühr:** 50,00 EUR • **Leitung:** Verena Weinmann M.A.
Die (Sopran)Blockflöte gilt nach wie vor als das ideale Einstiegsinstrument für Kinder im Grundschulalter. Einfache Melodien lassen sich schnell erlernen und sorgen für Erfolgserlebnisse. Im Anfängerkurs werden außerdem ganz nebenbei Noten gelernt und die Kinder mit musikalischen Grundkenntnissen vertraut gemacht.

Ec 014_5 Blockflöte für Kids . Fortgeschrittene
(Gruppenunterricht 3-5 Kinder)
Beginn: Mi., 21.02.2024 • 16.00-16.45 Uhr • Musikzimmer alter KiGa Eckersdorf • 10 Nachmittage • **Gebühr:** 50,00 EUR • **Leitung:** Verena Weinmann M.A.
Der Kurs ist für die Kinder konzipiert, die bereits den Anfängerkurs im Frühjahr mitgemacht haben und die noch fehlende Griffe / Töne lernen wollen, um Stücke mit größerem Tonumfang spielen und sich auch selber erarbeiten zu können. Außerdem vertiefen wir das Zusammenspiel und wagen uns zunehmend an mehrstimmige Stücke! Quereinsteiger*innen, die schon einige Griffe sicher können, sind ebenfalls erwünscht! **Flötenschule:** Almut Werner, FLÖTINE Band 1, ab S. 41 bis zum Ende, dann Almut Werner, FLÖTINE Band 2

Ec 015_5 Kleines Blockflötenensemble
Beginn: Mi., 21.02.2024 • 17.00-17.45 Uhr • Musikzimmer alter KiGa Eckersdorf • 10 Nachmittage • **Gebühr:** 50,00 EUR • **Leitung:** Verena Weinmann M.A.
Gemäß dem Motto: „Gemeinsam Musizieren macht Spaß“ - üben wir uns im zwei- und mehrstimmigen Zusammenspiel. Für Kinder konzipiert, die die wichtigsten Töne auf der Sopranblockflöte sicher spielen können.

Kunst / Kunsthandwerk

Ec 008_5 Nimm Dir MAL-Zeit im MAL-Salon
Beginn: Do., 18.04.2024 (weitere Termine: 16.05., 06.06., 27.06. und 18.07.2024) • 17.30-19.30 Uhr • Seminarraum alter KiGa Eckersdorf • 5 Abende • **Gebühr:** 70,00 EUR (abhängig von der TN-Zahl) + anfallende Materialk. • **Leitung:** Iris Hetz
Frei malen und ohne kreative Zwänge und Kritiker das persönliche Werk entstehen lassen. Nach Lust und Laune der Farblust frönen: Das ermöglicht der Kreativworkshop mit der Künstlerin Iris Hetz. Im Workshop stehen Sie und Ihre Lust am Kreativen im Mittelpunkt. Begleitet und unterstützt werden Sie von Iris Hetz: kreativ, behutsam, professionell und vor allem mit viel Spaß am Kunst entstehen lassen. Der Weg zum Werk und der gemeinsame Austausch darüber stehen im Mittelpunkt des Workshops. Verschiedene Farben und Materialien stehen zum Ausprobieren zur Verfügung, so dass Sie Ihre individuellen Bilder entwickeln können. Eigene Materialien können mitgebracht werden.

Ec 009_5 Nimm Dir MAL-Zeit im MAL-Salon
Wochenendseminar
Freitag - Sonntag 14.-16.06.2024 • Fr., 16.30-19.00 Uhr, Sa., 10.00-13.00 und 14.00-17.00 Uhr, So. 10.00-13.00 Uhr und 14.00-16.00 Uhr • Seminarraum alter KiGa Eckersdorf • 3 Tage • **Gebühr:** 90,00 EUR (abhängig von der Teilnehmerzahl) + anfallende Materialkosten • **Leitung**: Iris Hetz
Frei malen und ohne kreative Zwänge und Kritiker das persönliche Werk entstehen lassen. Nach Lust und Laune der Farblust frönen: Das ermöglicht der Kreativworkshop mit der Künstlerin Iris Hetz. Im Workshop stehen Sie und Ihre Lust am Kreativen im Mittelpunkt. Begleitet und unterstützt werden Sie von Iris Hetz: kreativ, behutsam, professionell und vor allem mit viel Spaß am Kunst entstehen lassen. Der Weg zum Werk und der gemeinsame Austausch darüber stehen im Mittelpunkt des Workshops. Verschiedene Farben und Materialien stehen zum Ausprobieren zur Verfügung, so dass Sie Ihre individuellen Bilder entwickeln können. Eigene Materialien können mitgebracht werden.

Ec 001_5 Schneiderkurs: Easy Fit 1 - Nähen leicht gemacht
Beginn: Do., 11.01.2024 • 18.00-20.00 Uhr • Mittelschule Zimmer-Nr. 002 • 5 Abende • **Gebühr:** 45,00 EUR + anfallende Materialkosten • **Leitung:** Olga Kotliarova, Dipl. Mode-Designerin, Schneidermeisterin
Mit einem fertigen Schnitt (z.B. Burda) und den wenigen Vorkenntnissen im Nähen können Sie sich unter der Anlei-

tung ein flottes Kleidungsstück nähen, wobei sich der Schwierigkeitsgrad am eigenen Können orientiert. Bitte bringen Sie mit: Bleistift, Transparentpapier, Geo-Dreieck, Stoff, passendes Nähgarn, Schere, Maßband, Stecknadeln, Nähnadeln, Schneiderkreide, Bild von dem, was Sie nähen möchten und Schnittmuster (z.B. aus Burda oder Easy-Fix). Eigene Nähmaschine wäre von Vorteil.

Ec 002_5 **Schneiderkurs: Easy Fit 2 - Nähen leicht gemacht**
Beginn: Do., 22.02.2024 • 18.00-20.00 Uhr • Mittelschule Zimmer-Nr. 002 • 10 Abende • **Gebühr:** 90,00 EUR + anfallende Materialkosten • **Leitung:** Olga Kotliarova, Dipl. Mode-Designerin, Schneidermeisterin
Mit einem fertigen Schnitt (z.B. Burda) und den wenigen Vorkenntnissen im Nähen können Sie sich unter der Anleitung ein flottes Kleidungsstück nähen, wobei sich der Schwierigkeitsgrad am eigenen Können orientiert. Bitte bringen Sie mit: Bleistift, Transparentpapier, Geo-Dreieck, Stoff, passendes Nähgarn, Schere, Maßband, Stecknadeln, Nähnadeln, Schneiderkreide, Bild von dem, was Sie nähen möchten und Schnittmuster (z.B. aus Burda oder Easy-Fix). Eigene Nähmaschine wäre von Vorteil.

Tanz

Ec 003_5 **Line Dance**
Jew. montags • 18.30-19.30 Uhr • Aula Grundschule • 12 Abende • **Gebühr:** 36,00 EUR • **Leitung:** Martina Schiller
Seiteneinstieg möglich! Was ist Line Dance? Beim Line Dance gibt es keine Paare. Die Tanzgruppe steht in Linien neben- und hinter-einander. Die meisten Tänze setzen sich aus immer wiederkehrenden Schrittfolgen zusammen. Line Dance kann man einfach lernen und schon bei der zweiten Wiederholung gut mittanzen. Der Kurs beginnt mit einfachen Schritten und arbeitet sich langsam zu schwierigeren Tänzen vor.

Grundbildung

Die „Junge vhs“

Eltern-Kind-Turnen
(Altersgruppe 2,5-5 Jahre)
Jew. freitags • Turnhalle • 10 Nachmittage • **Gebühr:** 25,00 EUR • **Leitung:** Tobias Döhring
Im Eltern-Kind-Turnen, verstanden als Familienangebot, lernen Kinder zusammen mit ihren Eltern/Bezugspersonen gemeinsam mit anderen Familien die Vielfalt des Kinderturnens kennen. Hierbei steht das Sammeln vielseitiger Bewegungserfahrungen, mit und ohne Materialien/Geräten im Vordergrund.
Ec 007_6 **Gruppe 1:** 15.00-15.45 Uhr
Ec 008_6 **Gruppe 2:** 15.45-16.30 Uhr

Kreativ-Werkstatt für Kinder & Jugendliche
Es werden einmal pro Monat jeweils an einem Samstag tolle Veranstaltungen für verschiedene Altersgruppen angeboten. Die genauen Termine werden im Mitteilungsblatt und auf der vhs-Webseite veröffentlicht!
Alter Kindergarten Eckersdorf • **Gebühr:** 5,00 EUR + anfallende Materialkosten • **Leitung:** Kerstin Schinkowitsch Tel. 0171/2691109, Email: kerstin.schinkowitsch@web.de
Ec 003_6 **„Schummel“-Burger**
Januar 2024
Ec 004_6 **Kinder-Yoga Mitmachgeschichte**
Februar 2024
Ec 005_6 **Wir basteln für Ostern**
März 2024
Ec 006_6 **Bingo-Abend**
April 2024
Ec 009_6 **Basteln für den Muttertag**
Mai 2024
Ec 010_6 **Laubsägearbeiten?**
Juni 2024
Ec 011_6 **Wildkräutererlebnis für Kinder**
Juli 2024
Nähere Informationen über Altersgruppen, Uhrzeit und Dauer entnehmen Sie jeweils bitte dem örtlichen Gemeindeblatt und der vhs-Webseite.

Ec 009_6 **Eltern-Kind-Café**
Jew. freitags • 15.00-17.00 Uhr • Alter Kindergarten Eckersdorf • **Gebühr:** 5,00 EUR / Nachmittag • **Leitung:** Kerstin Schinkowitsch, Tel. 0171/2691109
In gemütlicher Runde bei Kaffee und Kuchen sollen sich Eltern austauschen können, während ihre Kinder zusammen spielen. Je nach Wunsch der Gruppe können Basteln, Spiele oder Turnen angeboten werden. Ein Seiteneinstieg ist jederzeit möglich.

Ec 021_6 **Babytreff - Krabbelgruppe - Miniclub** (0-3 J.)
Jew. donnerstags • 09.00-11.00 Uhr • Miniclubraum alter KiGa Eckersdorf • 10 Vormittage • Gebühr: 40,00 EUR • Anmeldung u. Leitung: Dagmar Siller, Tel. 0921-1506429
Als Vorbereitung auf Kinderkrippe und Kindergarten erhält das Kind die Möglichkeit, im Beisein eines Elternteils erste Gruppenerfahrungen zu machen und sich schrittweise in das Gruppengeschehen einzuordnen. Angeboten werden: Gemeinsames Freispiel, Informationsaustausch der Mütter, gemeinsame Brotzeit, kleine Beschäftigungen z.B. kreativer Umgang mit verschiedenen Materialien, Turnen, Finger- und Kreisspiele u.v.m. Auch entwicklungsverzögerte oder behinderte Kinder sind herzlich willkommen!