

Geschäftsstelle:

Weidesbach 5

95503 Hummeltal

Ludwig Schmidt

Anmeldungen: Tel.: 09201 79100 E-Mail: vhs-hummeltal@t-online.de

oder bei den Kursleitern, wenn angegeben

Bitte melden Sie sich spätestens 1 Woche vor Kursbeginn bzw. Vortrag telefonisch oder per Mail an, so dass wir uns bei einem eventuellen Ausfall bei Ihnen melden können. Ihre Anmeldung entscheidet möglicherweise darüber, ob ein Kurs stattfindet oder abgesagt werden muss. Die Bezahlung der Kurse erfolgt in der Regel durch SEPA-Lastschriftmandat.

Eine Anmeldung bei der Geschäftsstelle, oder Kursleitung ist immer erforderlich!!

Gesellschaft

Natur und Technik

Hu 004_1 Vortrag: Leichter gärtnern mit Hoch- und Rahmenbeeten

Di., 29.03.2022 · 19.30 Uhr · Alte Schule, Schördesweg 1, Hummeltal · Gebühr: 4,00 EUR · Referent: Dr. Kurt Leibold

Anmeldung erforderlich bis 22.03.2022

Im ersten Teil des Vortrags „Leichter gärtnern mit Hoch- und Rahmenbeeten“ stellt der Referent verschiedene Bautypen vor und klärt die Material- und Standortfrage für die Beete. Es werden aber auch die Vor- und Nachteile des Gärtnerns mit Hoch- und Rahmenbeeten aufgezeigt. Hinweise zum Bau und zur Befüllung der Beete leiten zum zweiten Teil über, bei dem es um deren Bepflanzung geht. Hierzu werden Themen, wie Mischkultur, Reinkultur, Monokultur, Fruchtwechsel, Fruchtfolge und Mulchen, angeschnitten. Auch der Schutz der angebauten Pflanzen vor Witterungseinflüssen und Schädlingen wird thematisiert.“

Hu 005_1 Vortrag: Effektive Mikroorganismen in Haus und Garten

Mo. 14.03.2022 · 19.30 Uhr · Alte Schule, Schördesweg 1, Hummeltal · Gebühr: 4,00 EUR · Referent: L. Schmidt, EM-Berater

Anmeldung erforderlich bis 08.03.2022

In einer Handvoll Erde leben mehr Mikroben als Menschen auf dem ganzen Erdball. Die Natur und auch unser Körper sind von einer unermesslichen Zahl von Mikroorganismen besiedelt, einige davon sind schädlich, viele hingegen nützlich und leisten für Pflanzen, Menschen und Tiere wertvolle Dienste.

Wenn die nützlichen Mikroben z.B. im Boden überwiegen, dann ist er gesund, die Pflanzen gedeihen und wir erhalten eine gesunde Ernte. Der Einsatz von effektiven Mikroorganismen nach der Methode von Prof. Teruo Higa macht es möglich, auf völlig umweltfreundliche Weise im Garten, im Haushalt, bei der Gewässerpflege, in der Tierhaltung und auf anderen Gebieten positive Effekte zu erzielen.

Beruf

Kompetenzen

Sprachen

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

Auch im Sommersemester 2022 bieten die Volkshochschulen im Hummelgau eine koordinierte Sprachschulung an, um die Leistungsfähigkeit für unsere Kursteilnehmer zu erhöhen. Jeder VHS wurde eine Sprachgruppe zugewiesen (Eckersdorf: Italienisch; Hummeltal: Spanisch und Französisch; Mistelbach: Französisch; Mistelgau: Englisch). Wenn Sie Programmanregungen haben, wenden Sie sich bitte an die entsprechende VHS. Die lokale Zuordnung gilt nicht für bereits laufende Kurse. Für die Sprachkurse gilt als **einheitlicher Gebührentarif 4,50 Euro/Teilnehmer und Unterrichtsstunde (90 Min) bei min. 10 TN**, soweit nicht anders angegeben. In kleinen Gruppen werden Sie von erfahrenen Lehrkräften an die jeweilige Sprache herangeführt. Dabei wird das individuelle Lerntempo weitestgehend berücksichtigt. Schwerpunkt der Kurse ist das aktive Sprechen.

VHS Hummeltal

Hu 006_3 Französisch Grundstufe 2 A2

Auch für Nebeneinsteiger mit guten Vorkenntnissen

Beginn: Di., 01.02.2022 17.45-19.15 Uhr Schule Hummeltal 16 Abende Lehrbuch Voyages 2 neu (ab Lektion 9)

Leitung: Nicole Federl

Nach der langen Pause werden wir einiges wiederholen und unsere Kenntnisse auffrischen.

Après avoir acquis de bonnes connaissances de base, nous voulons continuer à approfondir notre savoir dans une atmosphère détendue. Notre but principal est de parler, parler...

Die Spanischkurse finden in der Schule Hummeltal statt.

Anmeldung und Leitung: Belkis bzw. Michael Leutzsch, Tel. 09201/799124

Hu 004_3 Spanisch für Anfänger 1 A1

Beginn: Mi., 09.03.2022 • 17.00-18.30 Uhr • Schule Hummeltal • 15 Abende • Lehrbuch: Caminos neu 1 (Klett)
• **Leitung:** Michael Leutzsch

Hu 003_3 Spanisch für Anfänger 2 A1

Beginn: Mi, 09.03.2022 • 18.30-20.00 Uhr • Schule Hummeltal • 15 Abende • Lehrbuch Caminos neu 1 (Klett)
• **Leitung:** Michael Leutzsch

Hu 007_3 Spanisch Konversation für Einsteiger ONLINE für Einsteiger

Beginn: Di., 08.03.2022 • 18.30-20.00 Uhr • jitsi-meet • 15 Abende • **Leitung:** Michael Leutzsch
Voraussetzung: Sprachkenntnisse auf Niveau A1

Hu 008_3 Spanisch am Vormittag ONLINE

Beginn: Mi, 09.03.2022 • 10.00-11.30 Uhr • jitsi-meet • 15 Vormittage • **Leitung:** Belkis und Michael Leutzsch
Inhalte werden mit den Teilnehmern abgesprochen

Gesundheit

Entspannung / Körpererfahrung

Hu 001_4 Zeit für mich

Lassen Sie den Tagesstress los (für Frauen und Männer)

Beginn: Mi., 02.02.2022 • 17.30-19.00 Uhr • Gymnastikraum, Schule • 15 Abende • max. 12 TN • mitzubr.: Decke, dicke Socken, bequeme Kleidung • **Gebühr:** 57,00 EUR • **Leitung:** Elisabeth Bräunig

Durch Körper-, Atem- u. Entspannungsübungen finden Sie zu innerer Gelassenheit und Harmonie. Gleichzeitig steigern Sie Ihre Beweglichkeit und Lebensfreude. Ihre Selbstheilungskräfte werden aktiviert und Ihre Lebenskraft kann sich entfalten. Je nach den Wünschen der TeilnehmerInnen werden Übungen aus verschiedenen Entspannungsverfahren vermittelt, z.B. aus dem Yoga und Qi Gong. Besonders eingegangen wird auf die Wirkung der einzelnen Übungen.

Hu 002_4 Beckenboden-Joga (nach Bali-Schreiber)

Beginn: Mi., 02.02.2022 • 19.15-20.15 Uhr • Gymnastikraum der Volksschule Hummeltal • 15 Abende • max. 12 TN • **Gebühr:** 38,00 EUR • **Leitung:** Elisabeth Bräunig

Beckenboden-Yoga ist ein ganzheitliches Beckenbodentraining nach Bali Schreiber, ein wahres Krafttraining für den Menschen und ein Energietraining der ganz besonderen Art. Dieser Kurs ist geeignet für Frauen und Männer, die ihre Beckenbodenkraft stärken wollen. Sie benötigen ein Handtuch, ein Kissen und eine Decke. Die Übungen werden im Sitzen, Stehen, Liegen und Gehen sowie in fließender Bewegung durchgeführt.

Hu 017_4 Hatha-Yoga

Yoga bedeutet Einheit und Harmonie.

Beginn: Mi., 02.02.2022 • 20.30-21.45 Uhr • Gymnastikraum der Volksschule Hummeltal • 8 Abende • max. 12 TN • mitzubr.: bequeme Kleidung, Decke, eine Matte und evtl. ein festes Sitzkissen

Gebühr: 25,00 EUR • **Leitung:** Eva Blasch

In diesem Kurs erwartet Sie klassisches Hatha Yoga, mit verschiedenen Körper-, Atem-, und Entspannungsübungen. Die Ausgewogenheit von Ruhe und Bewegung führt langfristig zu größerem körperlichem, geistigem und seelischem Wohlbefinden. Der Kurs ist sowohl für Neueinsteiger als auch bereits Yogaerfahrene geeignet, da die einzelnen Übungen in unterschiedlichen Intensitäten angeleitet werden."

Hu 018_4 Yoga Nidra

Beginn: Mi., 27.04.2022 • 19.00 – 19:45 Uhr • Alte Schule, Schördesweg 1, Hummeltal • 5 Abende • max. 12 TN
mitzubringen: bequeme Kleidung und eine Decke.

Gebühr: 10,00 EUR • **Leitung:** Eva Blasch

„Nidra“ entstammt dem Sanskrit und bedeutet so viel wie Schlaf. So kann man „Yoga Nidra“ in etwas als „Yoga des Schlafes“ übersetzen. „Yoga Nidra“ ist eine wissenschaftlich fundierte Tiefenentspannungs- und Meditationstechnik, die im Liegen praktiziert wird. Über verschiedene Techniken der geleiteten Aufmerksamkeit wird ein Zustand zwischen Wachsein und Schlaf angestrebt, der es uns ermöglicht, geistig, emotional und körperlich zur vollkommenen Entspannung zu kommen. Bei regelmäßiger Praxis baut „Yoga Nidra“ Stress ab und trägt dazu bei, physische und psychische Blockaden zu lösen. Für diesen Kurs sind keinerlei Vorkenntnisse nötig.

Hu 006_4 Medizinisches Qi Gong

Ein Weg zur inneren Harmonie (für Anfänger und Fortgeschrittene)

Beginn: Mo, 07.02.2022 • 17.30-19.00 Uhr • Gymnastikraum Schule • 14-tägig, 5 Abende, • max. 12 TN • **Gebühr:** 30,00 €
Leitung: Gerda Müller

Qi Gong ist eine ganzheitliche Selbstheilungsmethode aus der TCM. Es ist besonders hilfreich bei chronischen und schwer zu heilenden Erkrankungen (Migräne, Heuschnupfen, Rheuma etc.). Es hat sich bewährt, nach ärztlichen Behandlungen und Akupunktur als ein Weg, die körpereigenen Heilungskräfte zu aktivieren. Natürlich dient es auch zur allgemeinen Stärkung des Immunsystems und zur Gesunderhaltung in unserem gestressten Alltag. Es soll eine Harmonie in Körper und Geist hergestellt werden.

Hu 019_4 Tai-Chi

Beginn: Mo, 14.02.2022 • 17.30-19.00 Uhr • Gymnastikraum Schule • **14-tägig, 5 Abende**, • max. 12 TN • **Gebühr: 30,00 €**
Leitung: Gerda Müller

Tai-Chi ist eine kontinuierliche Folge sanfter Ganzkörperbewegungen, ausgeführt im Zeitlupentempo und in entspannter aufrechter Haltung. Tai-Chi wird heute von Millionen Chinesen praktiziert.

Bewegung / Gymnastik / Fitness

Hu 014_4 Bewegung im Sitzen

Beginn: Di, 08.03.2022 • 17.00-18.00 Uhr • Gymnastikraum, Schule • 15 Abende • max. 12 TN • mitzubr.: bequeme Kleidung, Turnschuhe • Gebühr: 45,00 EUR • Leitung: Dunja Döring

Dieser Kurs richtet sich an Personen mit körperlicher Einschränkung, d.h. vorwiegend an Personen, die Übungen auf der Matte wegen Beschwerden an den Knien oder am Rücken nicht ausführen können. Die Übungen werden überwiegend im Sitzen ausgeführt. Daneben steht wieder die physische und psychische Entspannung im Vordergrund.

Hu 007_4 Move&Relax Fitness für Körper und Geist

Beginn: Di., 01.02.2022 • 18.30-19.30 Uhr • Gymnastikraum, Schule • 15 Abende • max. 12 TN • mitzubr.: bequeme Kleidung, Turnschuhe • Gebühr: 45,00 EUR • Leitung: Dunja Döring

Dieser Kurs bringt sie wieder in Schwung. Jeder Teilnehmer wird gemäß seiner Konstitution konsequent an eine bessere Grundkraft, Beweglichkeit und Fitness herangeführt. Die Übungen trainieren schonend und zugleich effektiv den gesamten Körper. Ergänzt wird das Kursprogramm durch Elemente der Entspannung, um das Wohlbefinden zu fördern.

Hu 002_4 Kurs I: Wirbelsäulengymnastik Kurs I: 18.30-19.30 Uhr **KK-Förderung möglich**

Hu 003_4 Kurs II: Wirbelsäulengymnastik Kurs II: 19.30-20.45 Uhr

Rückhalt –

Ganzheitliche Rückenschule

(Kurs-ID: 20190313-1093860)

Beginn: Do., 03.02.2022 • Gymnastikraum Schule • 12 Abende • max. 12 TN pro Kurs • Gebühr: 36,00 EUR
Leitung: Margareta Spessert

Kultur

Musik

Die Musikurse laufen über das ganze Schuljahr, ausgenommen Ferien. Die Anmeldung ist für ein Schuljahr verbindlich. Seiteneinstieg zum Frühjahrssemester ist auf Anfrage möglich. Fehlstunden seitens der Teilnehmer können nicht rückvergütet werden. Die Kosten je Unterrichtseinheit (UE) von 30 Min. betragen 13,50 EUR. Die Termine werden nach Vereinbarung festgelegt. Die Kurse sind für Anfänger u. Fortgeschrittene, soweit nicht anders angegeben.

Anmeldung für die Kurse Hu 001_5 bis Hu 004_5 bei Frau Thiel: Tel. 0921/65892; Anmeldung für die Kurse Hu 007_5 bis Hu 020_5 bei Herrn Zimmermann: Tel. 0170 4446810

Hu 001_5 Flöte für Anfänger • Leitung: Olga Thiel

Hu 003_5 Keyboard I • Leitung: Olga Thiel

Hu 004_5 Klavier I • Leitung: Olga Thiel

Hu 007_5 Konzertgitarre • Leitung: Hauke Zimmermann

Hu 017_5 Schlagzeug • Leitung: Hauke Zimmermann

Hu 018_5 E-Gitarre / E-Bass Gitarre • Leitung: Hauke Zimmermann

Hu 019_5 Saxophon für Anfänger • Leitung: Hauke Zimmermann

Hu 020_5 Gesangsunterricht • Leitung: Hauke Zimmermann

Hu 016_5 Zither • Leitung: Rudolf Böhm

Anmeldung über die Geschäftsstelle: Tel. **0920179100**

Tanz

Hu 004_4 Orientalischer Tanz

Beginn: Di., 08.02.2022 • 19.45-21.15 Uhr • Gymnastikraum Schule • 15 Abende • max. 12 TN • mitzubr.: figurnahe, bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe o. dicke Socken, ein Tuch um die Hüfte • Gebühr: 60,00 EUR • Leitung: Kerstin Hofmann

Orientalischer Tanz mit seiner gefühlvollen und rhythmischen Musik ist bei Frauen jeden Alters sehr beliebt, denn er ist weiblich, lebendig und ausdrucksvoll. Die isolierten Bewegungen im Beckenbereich kräftigen und lockern die Muskulatur, stärken den Rücken und lösen Verspannungen. Regelmäßiges Training führt zu einer besseren Haltung und zu neuem Körperbewusstsein.