



Geschäftsstelle:
Weidesbach 5
95503 Hummeltal
Ludwig Schmidt
Internet: [www.hummeltal.de/
volkshochschule](http://www.hummeltal.de/volkshochschule)
Anmeldung:
Tel.: 0 92 01 / 7 91 00
E-mail: [vhs-hummeltal@
t-online.de](mailto:vhs-hummeltal@t-online.de)
oder bei den Kursleitern,
wenn angegeben

Bitte melden Sie sich spätestens 1 Woche vor Kursbeginn 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 (außer bei Vorträgen) erfolgt in der Regel durch SEPA-Lastschriftmandat. Eine Anmeldung bei der Geschäftsstelle od. Kursleitung ist immer erforderlich!



Gesellschaft

Natur und Technik



Hu 005_1 Vortrag: Effektive Mikroorganismen (EM) in Haus und Garten, Grundlagen und Anwendungen

Mo., 26.02.2024 • 19.00 Uhr • Alte Schule, Schördesweg 1, Hummeltal • **Gebühr:** 4,00 EUR • **Referent:** L. Schmidt, EM-Berater

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. Die regenerative Kraft von EM nach der Methode von Prof. Teruo Higa lässt sich in unterschiedlichsten Gebieten nutzen: Im Umweltbereich, in der Landwirtschaft und Gartenpflege, in der Reinigung, im Haushalt, in der Tierpflege, im Wasser und für die Gesundheit.



Gesundheit

Entspannung / Körpererfahrung

Hu 001_4 Zeit für mich Lassen Sie den Tagesstress los (für Frauen und Männer)

Beginn: Mi., 07.02.2024 • 17.00-18.30 Uhr • Gymnastikraum, Schule • 15 Abende • max. 14 TN • mitzubr.: Decke, dicke Socken, bequeme Kleidung • **Gebühr:** 60,00 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 020_4 Pilates für Alle

Beginn: Mi., 07.02.2024 • 18.45-19.45 Uhr • Gymnastikraum der Volksschule Hummeltal • 15 Abende • max. 14 TN • **Gebühr:** 40,00 EUR • **Leitung:** Elisabeth Bräunig
Pilates ist ein sanftes und effizientes Training, das Kraft und Beweglichkeit fördert. Die tieferliegende Muskulatur wird trainiert. Die Intensität des Trainings wird den Teilnehmer*innen gemäß angepasst.

Hu 006_4 Medizinisches Qi Gong

Ein Weg zur inneren Harmonie
(für Anfänger und Fortgeschrittene)

Beginn: Mo., 19.02.2024 • 17.30-19.00 Uhr • Gymnastikraum Schule • 14-tägig, 5 Abende • max. 12 TN • **Gebühr:** 30,00 EUR • **Leitung:** Gerda Müller

Qi Gong ist eine ganzheitliche Selbstheilungsmethode aus der Traditionellen Chinesischen Medizin. 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., 26.02.2024 • 17.30-19.00 Uhr • Gymnastikraum Schule • 14-tägig, 5 Abende • max. 12 TN • **Gebühr:** 30,00 EUR • **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.

Hu 017_4 Hatha-Yoga

Yoga bedeutet Einheit und Harmonie.

Beginn: Mi., 06.03.2024 • 20.00-21.30 Uhr • Gymnastikraum der Volksschule Hummeltal • 8 Abende • max. 14 TN • mitzubr.: bequeme Kleidung, Decke und eine Matte • **Gebühr:** 32,00 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

Volkshochschule Hummeltal

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.“

Bewegung / Gymnastik / Fitness

Hu 014_4 Bewegung im Sitzen

Beginn: Di, 06.02.2024 • 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., 06.02.2024 • 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.

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



Sprachen

Auch in diesem Semester bieten die Volkshochschulen im Hummeltal 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 (über jitsi-meet)

online-Kurs

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 Grammatik Kapitel zu wiederholen.

Wirbelsäulengymnastik
Rückhalt -
Ganzheitliche Rückenschule
(Kurs-ID: KU-BE-9C9S6P)

KK-Förderung
möglich!



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

Beginn: Do., 01.02.2024 • Gymnastikraum Schule • 12 Abende
• max. 12 TN pro Kurs • **Gebühr:** 36,00 EUR • **Leitung:** Margareta Spessert

Hu 002_4 **Kurs I:** 18.00-19.00 Uhr

Hu 003_4 **Kurs II:** 19.00-20.00 Uhr

In diesem Kurs erwartet Sie Gymnastik zur Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur, sowie Entspannungs- und Dehnübungen zur Vorbeugung von Beschwerden und Erkrankungen der Wirbelsäule.



Hu 004_4 Orientalischer Tanz

Beginn: Di., 20.02.2024 • 19.45-21.15 Uhr • Gymnastikraum Schule • 10 Abende • max. 12 TN • mitzubr.: figurnahe, bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe o. dicke Socken, ein Tuch um die Hüfte • **Gebühr:** 40,00 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.

Hu 021_4 Karate zum Kennenlernen

(für Kinder und Erwachsene)

Beginn: 06.02.2024 • Dienstag und Donnerstag jew. 18.30 Uhr für Kinder und Jugendliche, 19.30 Uhr für Erwachsene • Schulturnhalle Hummeltal • 10 Abende • **Gebühr:** 30,00 EUR • **Leitung:** Oliver Skott (SC Hummeltal)

Es wird traditionelles Shotokan-Karate trainiert. In vier grundsätzlichen Bestandteilen, Kihon (Grundschule), Kumite (Kampf), Kata (Formen) und Selbstverteidigung wird vermittelt, was das Wesen des Karate beinhaltet. **Der Kurs wird in Zusammenarbeit mit dem SC Hummeltal angeboten.**