

VOLKSHOCHSCHULE HUMMELTAL

<https://www.hummeltal.de/volkshochschule>

Geschäftsstelle:

Ludwig Schmidt, Weidesbach 5 95503 Hummeltal, 0920179100

Email: vhs-hummeltal@t-online.de

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, oder Kursleitung ist immer erforderlich!!

Sprachen:

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.

HU 006_3 Französisch Grundstufe 2 A2

Beginn: Di., 04.02.2025 • 17.00-18.30 Uhr • Gemeindehaus, Saal, I • 15 Abende • **Leitung:** Nicole Federl

Auch für Nebeneinsteiger mit Vorkenntnissen

Etant arrivés à la fin de notre manuel "Voyages 2 neu", nous ne travaillerons plus qu'avec des copies et continuerons à approfondir les connaissances acquises dans une atmosphère détendue en mettant l'accent sur la conversation sans oublier de revoir quelques points de grammaire.

HU 004_3 Spanisch Anfänger 1

Beginn: Di., 18.02.2025 • 16.45-18.15 Uhr • Schule Hummeltal • 15 Abende • **Leitung:** Michael Leutzsch, Übersetzer, Sprachtrainer, Förderlehrer
Lehrbuch: Caminos neu 1 (Klett)

HU 032_3 Spanisch für Anfänger 5

Beginn: Mi., 19.02.2025 • 16.45-18.15 Uhr • Schule Hummeltal • 15 Abende • **Leitung:** Michael Leutzsch
Lehrbuch: Caminos neu 1 (Klett)

Hu 007_3 Spanisch Konversation für Einsteiger

ONLINE

Beginn: Di., 18.02.2025 • 18.30-20.00 Uhr • 15 Abende • **Leitung:** Michael Leutzsch
Voraussetzung: Sprachkenntnisse auf Niveau A1

Hu 008_3 Spanisch am Vormittag

Beginn: Do, 20.02.2025 • 09.30-10.30 Uhr • Ort wird noch festgelegt • 15 Vormittage • **Leitung:** Michael Leutzsch
Lehrbuch: Caminos neu 1 (Klett)

Programm - Februar 2025 – August 2025

Hu 010_3 Spanisch für Fortgeschrittene

ONLINE

Beginn: Mi., 19.02.2025 • 19.30-21.00 Uhr • 15 Abende • **Leitung:** Michael Leutzsch
Lehrbuch Caminos neu 2 (Klett)

Anmeldung und Leitung der Spanisch-Kurse: Michael Leutzsch, Tel. 09201/799124 oder in der Geschäftsstelle, Tel. 09201/79100

Entspannung / Körpererfahrung:

HU 001_4 Zeit für mich

Beginn: Mi., 05.02.2025 • 17.00-18.30 Uhr • Volksschule, Gymnastikraum • 15 Abende • **Gebühr:** 60,00 EUR • **Leitung:** Elisabeth Bräunig

Durch Körper-, Atem- und 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 Wünschen der TeilnehmerInnen werden Übungen aus verschiedenen Entspannungsverfahren vermittelt, z.B. Yoga und Qi Gong. Besonders eingegangen wird auf die Wirkung der einzelnen Übungen.

HU 020_4 Pilates für Alle

Beginn: Mi., 05.02.2025 • 18.45-19.45 Uhr • Volksschule, Gymnastikraum • 15 Abende • **Gebühr:** 45,00 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 017_4 Hatha-Yoga

Yoga bedeutet Einheit und Harmonie

Beginn: Mi., 05.02.2025 • 20.00-21.00 Uhr • Volksschule, Gymnastikraum • 15 Abende • **Gebühr:** 45,00 EUR • **Leitung:** Marên Pfister

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 033_4 Hatha-Yoga

für Erfahrene

Beginn: Do., 06.02.2025 • 16.30-17.45 Uhr • Volksschule, Gymnastikraum • 10 Abende • **Gebühr:** 37,50 EUR •

Leitung: Eva Blasch

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 für Teilnehmer geeignet, die bereits mit der Wechselatmung und dem Sonnengruß vertraut sind.

HU 006_4 Medizinisches Qi Gong

Ein Weg zur inneren Harmonie (für Anfänger und Fortgeschrittene)

Beginn: Mo., 17.02.2025 • 17.30-19.00 Uhr • Volksschule, Gymnastikraum • 5 Abende, 14tägig
• **Gebühr:** 25,00 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., 24.02.2025 • 17.30-19.00 Uhr • Volksschule, Gymnastikraum, • 5 Abende, 14tägig • **Gebühr:** 25,00 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 014_4 Bewegung im Sitzen

Beginn: Di., 04.02.2025 • 17.15-18.15 Uhr • Volksschule, Gymnastikraum • 15 Abende • **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.
mitzubr.: bequeme Kleidung, Turnschuhe.

HU 007_4 Move & Relax

Fitness für Körper und Geist

Beginn: Di., 04.02.2025 • 18.30-19.30 Uhr • Volksschule, Gymnastikraum • 15 Abende • **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.
Turnschuhe und bequeme Kleidung sind mitzubringen.

Rückhalt – Ganzheitliche Rückenschule - Wirbelsäulengymnastik

Hu 002_4 Kurs I:

Beginn: Do, 06.02.2025 • 18.00 - 19.00 Uhr • Gymnastikraum Schule • 12 Abende • max. 14 TN pro Kurs • **Gebühr:** 36,00 EUR
Leitung: Margareta Spessert **KK-Förderung möglich**

Hu 003_4 Kurs II:

Beginn: Do, 06.02.2025 • 19.00 - 20.00 Uhr • Gymnastikraum Schule • 12 Abende • max. 14 TN pro Kurs • **Gebühr:** 36,00 EUR
Leitung: Margareta Spessert **KK-Förderung möglich**

In diesen Kursen 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., 04.02.2025 • 19.45-21.15 Uhr • Volksschule, Gymnastikraum • 15 Abende • **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

HU 021_4 Karate zum Kennenlernen

Für Kinder und Erwachsene

Di. und Do., 11.03.2025 • 18.30-19.30 Uhr • Sporthalle • 10 Abende • **Gebühr:** 30,00 EUR • **Leitung: Oliver Scott (SC Hummeltal)**

Dienstag und Donnerstag jeweils 18:30 für Kinder und Jugendliche, 19:30 für Erwachsene, • 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.

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