Volkshochschule Hummeltal



Geschäftsstelle:
Weidesbach 5
95503 Hummeltal
Ludwig Schmidt
Internet: www.hummeltal.de/volkshochschule
Anmeldung:
Tel.: 0 92 01 / 7 91 00
E-Mail: 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, oder Kursleitung ist immer erforderlich!

Gesundheit

Entspannung / Körpererfahrung

Hu 006_4 Medizinisches Qi Gong
Ein Weg zur inneren Harmonie
(für Anfänger und Fortgeschrittene)
Beginn: Mo., 15.02.2027 • 17.30-19.00 Uhr • Hummeltal, Schule, Gymnastikraum • 5 Abende • **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. **Der Kurs läuft 14-täglich im Wechsel mit TaiChi.**

Hu 019_4 Tai-Chi
Beginn: Mo., 22.02.2027 • 17.30-19.00 Uhr • Hummeltal, Schule, Gymnastikraum • 5 Abende • **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. **Der Kurs läuft 14-täglich im Wechsel mit Qi Gong.**

Hu 001_4 Zeit für mich
Beginn: Mi., 17.02.2027 • 17.00-18.30 Uhr • Hummeltal, Schule, 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.

Gymnastik / Bewegung / Fitness

Hu 014_4 Bewegung im Sitzen
Beginn: Di., 16.02.2027 • 17.15-18.15 Uhr • Hummeltal, Schule, Gymnastikraum • 15 Abende • mitzubr.: bequeme Kleidung, Turnschuhe • **Gebühr:** 45,00 EUR • **Leitung:** Dunja Döring, Entspannungstherapeutin
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., 16.02.2027 • 18.30-19.30 Uhr • Hummeltal, Schule, Gymnastikraum • 15 Abende • mitzubr.: Turnschuhe und bequeme Kleidung • **Gebühr:** 45,00 EUR • **Leitung:** Dunja Döring, Entspannungstherapeutin
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 021_4 Karate zum Kennenlernen
(für Kinder und Erwachsene)
Beginn: Di., 16.02.2027 • 18.30-19.30 Uhr • Dienstag und Donnerstag jeweils 18.30 Uhr für Kinder und Jugendliche, 19.30 Uhr für Erwachsene • Hummeltal, Schule Sporthalle • 10 Abende • **Gebühr:** 20,00 EUR • **Leitung:** Oliver Skott
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.

Hu 020_4 Pilates für Alle
Beginn: Mi., 17.02.2027 • 18.45-19.45 Uhr • Hummeltal, Schule, 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 038_4 Flexibar - Effektives Training
für Körper und Geist
Beginn: Do., 18.02.2027 • 17.30-18.30 Uhr • Hummeltal, Schule, Gymnastikraum • 15 Abende • **Gebühr:** 55,00 EUR • **Leitung:** Ulrike Krämer
Der FlexiBar ist ein spezieller Schwingstab, der durch gezielte Bewegungen in Schwingung versetzt wird. Diese Schwingungen

aktivieren tief liegende Muskelgruppen, die im herkömmlichen Training oft vernachlässigt werden. Das macht FlexiBar zu einem besonders effektiven Ganzkörpertraining. Im Kurs erwartet Sie: Kräftigung der Tiefenmuskulatur für Rücken, Bauch und Beckenboden • Verbesserung von Haltung und Stabilität • Training von Koordination und Gleichgewicht • Steigerung von Kraftausdauer und Beweglichkeit • Sanfte, aber intensive Übungen, die sowohl für Einsteiger als auch Fortgeschrittene geeignet sind. Das Training ist gelenkschonend und bietet eine ideale Ergänzung zu anderen Sportarten oder als Ausgleich zum Alltag. Zielgruppe: Alle, die ihre Haltung verbessern, Rückenschmerzen vorbeugen und ihre Körpermitte kräftigen möchten –unabhängig vom Fitnesslevel. Mach mit und erlebe, wie viel Power in kleinen Schwingungen steckt! FlexiBar Stäbe werden zum Kurs bereitgestellt.

Hu 004_4 Orientalischer Tanz
Beginn: Di., 23.02.2027 • 19.45-21.15 Uhr • Hummeltal, Schule, Gymnastikraum • 12 Abende • **Gebühr:** 48,00 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

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: Beate Weiß, Tel 0921/42932

Ec 004_3 Englisch am Nachmittag (Konversation)
Beginn: Di., 12.01.2027 • 15.00-16.00 Uhr • 12 Nachmittage • **Gebühr:** 48,00 EUR • **Leitung:** Beate Weiß
Ihr Schulenglisch ist eingerostet? Frischen Sie es in lockerer, entspannter Atmosphäre auf.

Ec 005_3 Englisch am Nachmittag für die Altersgruppe 50+
Beginn: Di., 12.01.2027 • 16.00-17.00 Uhr • 12 Nachmittage • **Gebühr:** 48,00 EUR • **Leitung:** Beate Weiß
Erwerben Sie Englischkenntnisse ohne Vokabel- und Grammatikpauken auf unterhaltsame Art. Wir arbeiten mit dem Buch „Refresh Now A2“ vom Klett-Verlag und kleinen Filmen, Songs und Texten zur englischsprachigen Welt. Seiteneinsteiger sind willkommen.

Ec 006_3 Italienisch - Konversation NEU
Beginn: Di., 02.03.2027 • 09.45-11.45 Uhr • 3 Vormittage • mitzubr.: Heft, Schreibutensilien und gute Laune! • **Gebühr:** 28,00 EUR • **Leitung:** Anne-Kathrin Saathoff
Lieben Sie Italien, Kultur, Land und Leute? Möchten Sie Ihr Urlaubsitalienisch verbessern? Wir lernen im Dialog praktische Alltagsgespräche umzusetzen: Bar, Markt, Hotel, Restaurant etc. Sprachniveau B1, B2 ist Voraussetzung. Der Kurs ist auch für Anregungen und Themen der Teilnehmer offen.

vhs Hummeltal

Hu 009_3 Konversationskreis Französisch: Ende A2
Beginn: Di., 16.02.2027 • 15.00-16.30 Uhr • Alte Schule, Schördesweg 1, Hummeltal • **Leitung:** Nicole Federl
Vous parlez déjà bien français alors venez nous rejoindre pour participer activement à notre cercle de conversation. Unser Ziel ist, in entspannter Atmosphäre das freie Sprechen über diverse Themen zu trainieren und unser Wortschatz zu erweitern. Falls erwünscht können einige Kapitel aus der Grammatik wiederholt werden.

Anmeldung und Leitung der Spanischkurse: Michael Leutzsch, Tel. 09201/799124 oder in der Geschäftsstelle.

Hu 004_3 Spanisch für Anfänger 1 A1
Beginn: Di., 02.03.2027 • 17.45-19.15 Uhr • Schule Hummeltal • 15 Abende • **Lehrbuch:** Caminos neu 1 (Klett)

Hu 033_3 Spanisch für Fortgeschrittene 1 A2
Beginn: Mi., 03.03.2027 • 16.45-18.15 Uhr • Schule Hummeltal • 15 Abende • Lehrbuch: Caminos neu 2 (Klett)

Hu 034_3 Spanisch am Vormittag A1
Beginn: Do, 04.03.2027 • 09.30-10.30 Uhr • Schule Hummeltal • 15 Vormittage • Lehrbuch: Caminos neu 1 (Klett)

Hu 010_3 Spanisch für Fortgeschrittene A2 online-Kurs
Beginn: Di., 06.04.2027 • 19.30-21.00 Uhr • 15 Abende • Lehrbuch: Caminos neu 2 (Klett)

Hu 007_3 Spanisch Konversation für Einsteiger online-Kurs
Beginn: Mi., 07.04.2027 • 18.30-20.00 Uhr • 15 Abende • **Voraussetzung:** Sprachkenntnisse Niveau A1

vhs Mistelbach

Anmeldung bei der vhs Mistelbach, Tel. 09201/9170910

Mb 005_3 Gesprächskreis Französisch B1
Beginn: Mo., 01.02.2027 • jeden 3. Montag im Monat • 17.00-18.30 Uhr • Schule • **Gebühr:** 32,50 EUR • **Leitung:** Nicole Federl
Vous parletz deja bien francais alors venez nous rejoindre pour participer activement a notre cercle de conversation. Notre but est de parler et discuter ensemble de sujets devers. Si le besoin se fait sentir, nous pourrons resiver quelques points de grammaire (a la demande).

Volkshochschule Hummeltal

Muskulatur, stärken den Rücken und lösen Verspannungen. Regelmäßiges Training führt zu einer besseren Haltung und zu neuem Körperbewusstsein.

Hu 002_4 **Rückhalt - Ganzheitliche Rückenschule** KK-Förderung möglich!
(Kurs-ID: KU-BE-W5K3AK)
Beginn: Do., 11.03.2027 • 19.30-20.30 Uhr • Hummeltal, Schule, Sporthalle • 12 Abende • **Gebühr:** 36,00 EUR • **Leitung:** Margareta Spessert
In diesen Kursen erwartet Sie Gymnastik zur Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur, sowie Entspannungs- und Dehnübungen zur Vorbeugung von Beschwerden und Erkrankungen der Wirbelsäule.



Kultur

Musik

Die Musikkurse laufen über das ganze Schuljahr, ausgenommen Ferien. Die Anmeldung ist für ein Semester verbindlich. Seiteneinstieg ist auf Anfrage möglich. Fehlstunden seitens der Teilnehmer können nicht rückvergütet werden.

Die Kosten je Unterrichtseinheit (UE) von 30 Min. betragen 14,00 EUR.
Die Termine werden nach Vereinbarung festgelegt. Die Kurse sind für Anfänger u. Fortgeschrittene, soweit nicht anders angegeben.

Anmeldung und Terminabstimmung für die Musikkurse bei Herrn Zimmermann: Tel. 0170 4446810

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