

# Volkshochschule Hummeltal



## 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, oder Kursleitung ist immer erforderlich!**



**Gesundheit**

## Entspannung / Körpererfahrung

**Hu 001\_4 Zeit für mich**

**Beginn: Mi., 04.02.2026 • 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 017\_4 Hatha-Yoga**

Yoga bedeutet Einheit und Harmonie

**Beginn: Mi., 04.02.2026 • 20.00-21.00 Uhr • Volksschule, Gymnastikraum • 15 Abende • Gebühr: 45,00 EUR • Leitung: Marên Pfister**

Beim Hatha Yoga praktizieren Sie auf ruhige und achtsame Weise verschiedene Körperübungen, sogenannte Asanas. Durch diese Übungen entspannen Sie Ihr gesamtes Nervensystem und finden zu einer tiefen Ruhe. Gleichzeitig kräftigt man verschiedene Muskelpartien durch das Halten der Positionen und der Ausübung des Sonnengrußes, um so Verletzungen und Beschwerden vorzubeugen. Nehmen Sie sich diese Momente und finden Sie über die Atmung zu

einer ganz besonderen Art der Entspannung. Spüren Sie den Körper auf allen Ebenen und genießen Sie die Zeit in der Gemeinschaft. Dieser Kurs ist für alle Yogapraktizierenden geeignet. Egal ob Sie es das erste Mal ausprobieren möchten, oder schon länger dabei sind. Die Ausführung der Asanas und die damit einhergehende Intensität kann in der Yogastunde frei gewählt werden. Ich leite Sie dabei an und gebe die Hilfe, die benötigt wird.

**Hu 033\_4 Hatha-Yoga**

Yoga bedeutet Einheit und Harmonie

**Beginn: Do., 05.02.2026 • 17.45-19.00 Uhr • Volksschule, Gymnastikraum • 15 Abende • Gebühr: 56,00 EUR • Leitung: Marên Pfister • sonst wie Hu 017\_4**

**HU 006\_4 Medizinisches Qi Gong**

**Ein Weg zur inneren Harmonie**

(für Anfänger und Fortgeschrittene)

**Beginn: Mo., 02.02.2026 • 17.30-19.00 Uhr • Volksschule, 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.

**Hu 019\_4 Tai-Chi**

**Beginn: Mo., 09.02.2026 • 17.30-19.00 Uhr • Volksschule, 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.

## Bewegung / Gymnastik / Fitness

**Hu 014\_4 Bewegung  
im Sitzen**

**Beginn: Di., 03.02.2026 • 17.15-18.15 Uhr • Volksschule, Gymnastikraum • 15 Abende • 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., 03.02.2026 • 18.30-19.30 Uhr • Volksschule, Gymnastikraum • 15 Abende • mitzubr.: Turnschuhe und bequeme Kleidung • 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.

# Volkshochschule Hummeltal

## Hu 020\_4 Pilates für Alle

**Beginn:** Mi., 04.02.2026 • 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 002\_4 Rückhalt-Ganzheitliche Rückenschule

**Beginn:** Do., 05.02.2026 • 19.30-20.30 Uhr • 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.

## 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., 13.01.2026 • 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., 13.01.2026 • 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:** Fr., 06.02.2026 • 10.00-12.00 Uhr • 4 Vormittage • mitzubr.: Heft, Schreibutensilien und gute Laune! • **Gebühr:** 40,00 EUR • **Leitung:** Anne Saathoff  
Lieben Sie Italien, Kultur, Land und Leute? Möchten Sie Ihr Urlaubsitälienisch verbessern? Wir lernen im Dialog praktische Alltagsgespräche umzusetzen: Bar, Markt, Hotel, Restaurant etc. Der Kurs ist auch für Anregungen und Themen der Teilnehmer offen.

### vhs Hummeltal

**Hu 009\_3 Kommunikationskreis Französisch: Ende A2** **NEU**  
**Beginn:** Di., 17.02.2026 • jeden 3. Dienstag im Monat • 15.30-17.00 Uhr • Gemeindehaus, 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. **Ort wird noch festgelegt.**

**Hu 004\_3 Spanisch für Anfänger 1 A1**  
**Beginn:** Di., 17.03.2026 • 17.45-19.15 Uhr • Schule Hummeltal • 15 Abende • **Lehrbuch:** Caminos neu 1 (Klett)

**Hu 007\_3 Spanisch Konversation für Einsteiger** **online-Kurs**  
**Beginn:** Mi., 18.03.2026 • 18.30-20.00 Uhr • 15 Abende • **Voraussetzung:** Sprachkenntnisse Niveau A1

**Hu 010\_3 Spanisch für Fortgeschrittene A2** **online-Kurs**  
**Beginn:** Di., 17.03.2026 • 19.30-21.00 Uhr • 15 Abende • **Lehrbuch:** Caminos neu 2 (Klett)

**Hu 033\_3 Spanisch für Fortgeschrittene 1 A2**  
**Beginn:** Mi., 18.03.2026 • 16.45-18.15 Uhr • Schule Hummeltal • 15 Abende • **Lehrbuch:** Caminos neu 2 (Klett)

**Hu 034\_3 Spanisch am Vormittag A1**  
**Beginn:** Do., 19.03.2026 • 09.30-10.30 Uhr • Schule Hummeltal • 15 Vormittage • **Lehrbuch:** Caminos neu 1 (Klett)

### vhs Mistelbach

**Anmeldung bei der vhs Mistelbach, Tel. 09201/9170910**

**Mb 005\_3 Gesprächskreis Französisch B1**  
**Beginn:** Mo., 02.02.2026 • jeden 3. Montag im Monat • 17.00-18.30 Uhr • Schule • **Gebühr:** 32,50 EUR • **Leitung:** Nicole Federl  
Vous parlez déjà bien français alors venez nous rejoindre pour participer activement à notre cercle de conversation. Notre but est de parler et discuter ensemble de sujets de conversation. Si le besoin se fait sentir, nous pourrions réviser quelques points de grammaire (à la demande).

## Hu 004\_4 Orientalischer Tanz

**Beginn:** Di., 03.02.2026 • 19.45-21.15 Uhr • Volksschule, 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 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:** Di., 03.02.2026 • Dienstag und Donnerstag jew. 18.30 Uhr für Kinder und Jugendliche, 19.30 Uhr für Erwachsene • 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 038\_4 Flexibar - Effektives Training für Körper und Geist

**Beginn:** Do., 05.02.2026 • 16.30-17.30 Uhr • Volksschule Hummeltal, Gymnastikraum • 15 Abende • **Gebühr:** 45,00 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.

## Erkrankungen / Heilmethoden

### Hu 022\_4 Herzkrankheiten und ihre Behandlung aus ganzheitlicher Sicht

**Di., 24.03.2026** • 18.30-21.00 Uhr • Gemeindehaus, Schördesweg 1, Hummeltal • **Gebühr:** 5,00 EUR • **Ltg.:** Wolfgang Margraf  
Aus der Sicht der Chinesischen Medizin, einer Jahrtausende Jahre alten Heilkunde, die Krankheiten ganzheitlich betrachtet und behandelt, möchte Ihnen Dr. Margraf ein Verständnis

darüber geben, wie das Herz sowohl auf der emotionalen (psychische Krankheiten), als auch körperlichen Ebene (organische Herzkrankheiten) funktioniert, welche Aufgaben es in unserem Organismus erfüllt und dass unser Blut nur zu 30 Prozent vom Herz „gepumpt“ wird und zu 70 Prozent durch unser Gefäßsystem, das autonome Nervensystem eine zentrale Rolle dabei spielt und Barfuß-Gehen auf der Erde zu Ihrer Heilung beiträgt. Vor dem Hintergrund seiner nun 30-jährigen Erfahrung mit Chinesischer Medizin und der Ausbildung als Facharzt für Allgemeinmedizin wird Ihnen Dr. Margraf Einblicke geben, welche Störungen und vor allem, welche Lösungen es gibt: Wie behandelt man sinnvoll und ohne Nebenwirkungen z.B. Bluthochdruck, Herzschwäche, koronare Herzkrankheit (Vorbeugung von Herzinfarkten, Alternativen zu Bypass, Stent und Herzkatheter und Behandlung von Herzinfarkten) und wie man das Herz-Kreislaufsystem sowohl entlasten, als auch seine Funktion verbessern kann. Auch werden Sachverhalte wie das metabolische Syndrom, Altersdiabetes und neue Erkenntnisse über die Rolle des Cholesterins ansprechen, da diese Themen sehr innig mit den Problemen des Herzkreislaufsystems verbunden sind.



## Kultur

### Musik

Die Musikurse laufen über das ganze Schuljahr, ausgenommen Ferien. Die Anmeldung ist für ein Schuljahr verbindlich. Seiteneinstieg 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 007\_5 bis Hu 020\_5 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. 09201/79100