

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 für jeden Kurs
immer vorher an**



Vortrag

Hu 007_1 Vortrag: Kompostieren – (k)eine Kunst

Mo. 06.03.2023 · 19.00 Uhr · Alte Schule, Schördesweg 1, Hummeltal · **Gebühr:** 4,00 EUR (vor Ort) · **Referent:** Dr. Kurt Leibold

Anmeldung erforderlich bis 28.02.2023

Die Fruchtbarkeit der Böden wird sehr stark von ihrem Humusgehalt bestimmt. Für den Humusaufbau im Garten nimmt das Kompostieren eine Schlüsselstellung ein.

Die Kompostherstellung mit all ihren Facetten sowie das Mischen und Ausbringen von unterschiedlichen Pflanzensubstraten mit Kompost als Hauptbestandteil stehen im Mittelpunkt des Vortrags.

Sprachen VHS Hummeltal

Hu 006_3 Französisch Grundstufe 2 A2

Auch für Nebeneinsteiger mit guten Vorkenntnissen

Beginn: Di., 07.02.2023 · 17.45-19.15 Uhr Schule Hummeltal ca. 15 Abende · Lehrbuch Voyages 2 neu (ab Lektion 9)
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

Hu 004_3 Spanisch für Anfänger 1 A1

Beginn: Mi., 01.03.2023 · 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, 01.03.2023 · 18.30-20.00 Uhr · Schule Hummeltal · 15 Abende · Lehrbuch Caminos neu 1 (Klett) •
Leitung: Michael Leutzsch

**Hu 007_3 Spanisch Konversation für Einsteiger
für Einsteiger**

ONLINE

Beginn: Di., 28.02.2023 · 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, 01.03.2023 · 10.00-11.30 Uhr · jitsi-meet · 15 Vormittage • **Leitung:** Belkis und Michael Leutzsch

Inhalte werden mit den Teilnehmern abgesprochen

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

Entspannung – Gymnastik

Hu 001_4 Zeit für mich

Lassen Sie den Tagesstress los (für Frauen und Männer)

Beginn: Mi., 01.02.2023 · 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 020_4 Pilates für Alle

Beginn: Mi., 01.02.2023 · 19.15-20.15 Uhr · Gymnastikraum der Volksschule Hummeltal · 15 Abende • max. 12 TN • **Gebühr:** 38,00 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., 01.03.2023 • 20.30-21.45 Uhr • Gymnastikraum der Volksschule Hummeltal • 10 Abende • max. 12 TN • mitzubr.: bequeme Kleidung, Decke und eine Matte **Gebühr:** 31,00 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 006_4 Medizinisches Qi Gong

Ein Weg zur inneren Harmonie (für Anfänger und Fortgeschrittene)

Beginn: Mo, 06.02.2023 • 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, 13.02.2023 • 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.

Hu 014_4 Bewegung im Sitzen

Beginn: Di, 07.02.2023 • 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., 07.02.2023 • 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.

Ganzheitliche Rückenschule - Wirbelsäulengymnastik

Hu 002_4 Kurs I:

Beginn: Do, 02.02.2023 • **18.30 - 19.30 Uhr** • Gymnastikraum Schule • 12 Abende • max. 12 TN pro Kurs • Gebühr: 36,00 EUR Leitung: Margareta Spessert

KK-Förderung möglich

Hu 003_4 Kurs II: Rückhalt – Ganzheitliche Rückenschule - Wirbelsäulengymnastik Kurs II:

Beginn: Do, 02.02.2023 • **19.30 - 20.30 Uhr** • Gymnastikraum Schule • 12 Abende • max. 12 TN pro Kurs • Gebühr: 36,00 EUR Leitung: Margareta Spessert

KK-Förderung möglich

Hu 004_4 Orientalischer Tanz

Beginn: Di., 07.02.2023 • 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.

Music

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