

Geschäftsstelle: Weidesbach 5, 95503 Hummeltal
Ludwig Schmidt

Anmeldungen: Tel.: 09201-79100 oder E-Mail: vhs-hummeltal@t-online.de

Bitte melden Sie sich unbedingt an, auch wenn Sie einen Kurs schon jahrelang besuchen, da wegen möglicher Corona-Auflagen die Anzahl der Kursteilnehmer beschränkt sein kann.

Bitte melden Sie sich spätestens 1 Woche vor Kursbeginn bzw. Vortrag 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 erfolgt in der Regel durch SEPA-Lastschriftmandat.

Gesellschaft

Exkursionen (Anmeldungen bitte mind. 3 Tage vorher)

Hu 001_1 Druidenhain – Studium regionale angebliche mystische Kultstätte der Kelten

Termin wird noch bekannt gegeben · 09.00 Uhr · Treffpunkt: Hummeltal, Steinanger, Parkplatz neben Praxis Dr. Daiker · **Gebühr:** 4,00 EUR · mind. 5 Teilnehmer, max. 10 Teilnehmer · **Leitung:** Norbert Simeth, Wanderführer

In der Nähe von Muggendorf liegt der Druidenhain, ein Felsenlabyrinth mit Klüften, Spalten und bis zu 5 m hohen Felsblöcken. Nach einer kurzen Wanderung von ca. 2,5 km (ca. eine dreiviertel Stunde) nehmen wir uns die Zeit, dieses Labyrinth zu erkunden.

Hu 002_1 Schluchten in der Region: Teufelsloch und Aftergraben (Oberwaiz/Waldhütte) Studium regionale

Termin wird noch bekannt gegeben · 09.00 Uhr · Treffpunkt: Hummeltal, Steinanger, Parkplatz neben Praxis Dr. Daiker · **Gebühr:** 4,00 EUR · mind. 5 Teilnehmer, max. 10 Teilnehmer · **Leitung:** Norbert Simeth, Wanderführer

Zu Beginn des Jura (vor etwa 200 Millionen Jahren) befand sich in dieser Gegend ein flaches Meer. An einer Flussmündung in dieses Meer entstanden im Laufe der Jahrtausende die Rhätsandsteinschluchten Teufelsloch und Aftergraben, die wir im Laufe einer ca. 8 km langen Rundwanderung entdecken wollen. Trittsicherheit und feste Schuhe sind unbedingt erforderlich! Dauer (ohne Pausen) ca. 2 Stunden.

Natur und Technik

Hu 003_1 Vortrag: Das Terra-Preta-Prinzip im Hausgarten

Di., 19.10.2021 · 19.30 Uhr · Alte Schule, Schördesweg 1, Hummeltal · **Gebühr:** 4,00 EUR · **Referent:** Dr. Kurt Leibold

„Die Natur hat eine Vielfalt von Böden geschaffen, die fruchtbarsten unter ihnen sind die Schwarzerden. Diese kommen u.a. in der Nordamerikanischen Prärie, in der Ukraine, aber auch in der Magdeburger Börde vor. Von Menschenhand geschaffen wurde die Terra Preta do Indio, die äußerst fruchtbare Schwarzerde der Ureinwohner Amazoniens. Ihre Entstehung ist das Ergebnis einer alten Kulturtechnik der indigenen Völker. Diese wurde von Wissenschaftlern weltweit erforscht und deren Erkenntnisse bilden die Grundlage für die Anwendung in der Landwirtschaft und im Gartenbau. Im Vortrag wird, ausgehend von den grundlegenden Zusammenhängen der Entstehung und Zusammensetzung von Terra Preta, vereinfacht und verständlich aufgezeigt, wie man ein Terra-Preta-ähnliches Substrat auch für den Hausgarten herstellen und einsetzen kann.“

Beruf

Kompetenzen

Hu 004_1 Bessere Alltags-Dokumentation / Fotografieren mit dem Smartphone

Beginn: Fr., 17.09.2021 · 18.00-19.00 Uhr · 5 Abende · wöchentlich · Alte Schule, Schördesweg 1, Hummeltal · **Gebühr:** 10TN/12,00 EUR, 8TN/15,00 EUR, 6TN/21,00 EUR · **Leitung:** Natalie Garbotz, Fotografin, Hummeltal

Wir alle haben es immer mit dabei: Unser Smartphone. Es begleitet uns tagtäglich und dennoch wird es häufig unterschätzt. Im Kurs lernen Sie daher die Funktionen kennen, die fast alle aktuellen Smartphones bieten und wie man sie bestmöglich einsetzt. Wir schauen uns zusätzliches Equipment und Apps an und wofür man das alles sinnvoll einsetzen kann. Das Erlernte werden wir durch praktische Übungen festigen. Bitte mitbringen: Ihr Smartphone, maximal 4-5 Jahre alt und gerne etwas zu schreiben. Die Kursunterlagen erhalten Sie kostenfrei als digitalen Download.

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

Auch für Nebeneinsteiger mit guten Vorkenntnissen

Beginn: Di., 21.09.2021 · 17.45-19.15 Uhr · Schule Hummeltal · 13 Abende · Lehrbuch Voyages 2 neu (ab Lektion 8) · **Leitung:** Nicole Federl

Nach der langen Pause werden wir einiges wiederholen und unsere Kenntnisse auffrischen.

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

Hu 004_3 Spanisch für Anfänger 1 A1

Beginn: Di., 21.09.2021 • 18.00-19.30 Uhr • Schule Hummeltal • 15 Abende • Lehrbuch: Caminos neu 1 (Klett) • **Leitung:** Belkis und Michael Leutzsch

Hu 003_3 Spanisch für Anfänger 2 A1

Beginn: Di, 21.09.2021 • 19.30-21.00 Uhr • Schule Hummeltal • 15 Abende • Lehrbuch Caminos neu 1 (Klett) • **Leitung:** Michael Leutzsch

Hu 007_3 Spanisch Konversation ONLINE NEU für Einsteiger

Beginn: Mi., 22.09.2021 • 18.30-20.00 Uhr • jitsi-meet • 15 Abende • **Leitung:** Michael Leutzsch
Voraussetzung: Sprachkenntnisse auf Niveau A1

Hu 008_3 Spanisch am Vormittag ONLINE NEU

Beginn: Mi., 22.09.2021 • 10.00-11.30 Uhr • jitsi-meet • 15 Vormittage • **Leitung:** Belkis und Michael Leutzsch. Inhalte werden mit den Teilnehmern abgesprochen

Mb 005_3 Französisch für Fortgeschrittene – Konversation

Beginn: Mo 20.09.2021 • 18.00-19.30 Uhr • 14 Abende • Schule • **Gebühr:** 79,00 EUR • **Leitung:** Nicole Federl

Es wird mit Kopien, (dafür wird ein kl. Beitrag eingesammelt) ohne Lehrwerk gearbeitet.

Der Kurs richtet sich an die Teilnehmer(inne), 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 Grammatikkapitel zu wiederholen.

Gesundheit

Entspannung / Körpererfahrung

Hu 001_4 Zeit für mich

Lassen Sie den Tagesstress los (für Frauen und Männer)

Beginn: Mi., 15.09.2021 • 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 002_4 Beckenboden-Joga (nach Bali-Schreiber)

Beginn: Mi., 15.09.2021 • 19.15-20.15 Uhr • Gymnastikraum der Volksschule Hummeltal • 15 Abende • max. 12 TN • **Gebühr:** 38,00 EUR • **Leitung:** Elisabeth Bräunig

Beckenboden-Yoga ist ein ganzheitliches Beckenbodentraining nach Bali Schreiber, ein wahres Krafttraining für den Menschen und ein Energietraining der ganz besonderen Art. Dieser Kurs ist geeignet für Frauen und Männer, die ihre Beckenbodenkraft stärken wollen. Sie benötigen ein Handtuch, ein Kissen und eine Decke. Die Übungen werden im Sitzen, Stehen, Liegen und Gehen sowie in fließender Bewegung durchgeführt.

Hu 017_4 Hatha-Yoga

Yoga bedeutet Einheit und Harmonie.

Beginn: Mi., 15.09.2021 • 20.30-21.45 Uhr • Gymnastikraum der Volksschule Hummeltal • 8 Abende • max. 12 TN • mitzubr.: bequeme Kleidung, Decke und eine Matte • **Gebühr:** 25,00 EUR • **Leitung:** Eva Blasch

Falls es zu Beschränkungen hinsichtlich der Corona-Pandemie kommen sollte, kann dieser Kurs auch Online gehalten werden.

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 /

Tai Chi - Ein Weg zur inneren Harmonie (für Anfänger und Fortgeschrittene)

Beginn: Mo, 20.09.2021 • 17.30-19.00 Uhr • Gymnastikraum Schule • **14-tägiger Wechsel Qi Gong und Tai Chi / je 5 Abende, beginnend mit Qi Gong (getrennt buchbar)** • 10 Abende • max. 12 TN • **Gebühr:** 10TN/50,00 EUR, 8TN/62,00 EUR, 6TN/83,00 EUR **Leitung:** Gerda Müller

Qi Gong: 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. **Tai Chi:** Eine kontinuierliche Folge sanfter Ganzkörperbewegungen, ausgeführt im Zeitlupentempo und in entspannter aufrechter Haltung.

Folgekurs möglich

Bewegung / Gymnastik / Fitness

Hu 014_4 Bewegung im Sitzen

Beginn: Di, 14.09.2021 • 17.00-18.00 Uhr • Gymnastikraum, Schule • 15 Abende • max. 12 TN • mitzubr.: bequeme Kleidung, Turnschuhe • **Gebühr:** 48,00 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., 14.09.2021 • 18.30-19.30 Uhr • Gymnastikraum, Schule • 15 Abende • max. 12 TN • mitzubr.: bequeme Kleidung, Turnschuhe • **Gebühr: 48,00 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.

Wirbelsäulengymnastik

KK

Rückhalt – Ganzheitliche Rückenschule

(Kurs-ID: 20190313-1093860)

Beginn: Do., 23.09.2021 • Gymnastikraum Schule • 12 Abende • max. 12 TN pro Kurs • **Gebühr: 36,00 EUR** • **Leitung: Margareta Spessert**

Hu 002_4 Kurs I: 18.30-19.30 Uhr

Hu 003_4 Kurs II: 19.45-20.45 Uhr

Kultur

Musik

Die Musikkurse 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**

Tanz

Hu 004_4 Orientalischer Tanz

Beginn: Di., 14.09.2021 • 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: 65,00 EUR** • **Leitung: Kerstin Hofmann**