



## VHS-Kurse im Herbst 2020

### **Nordic Walking**

*Nordic Walking beansprucht den ganzen Körper und fördert die eigene Ausdauer. In diesem Kurs unter Leitung von Judith Anyango-Schlaug werden neben geeigneten Aufwärmübungen auch der richtige Umgang mit den Stöcken vermittelt. Der Kurs eignet sich für Anfänger/ -innen und Fortgeschrittene und beginnt am Samstag, den 12.09.20 um 9.30 Uhr, 4x, Treffpunkt: Parkplatz Freibad Ebern. Anmeldung unter [www.vhs-hassberge.de](http://www.vhs-hassberge.de) oder (0 95 21) 94 200 möglich. Bitte beachten: die Kursleiterin gibt zu Kursbeginn die Kurstage bekannt.*

### **Liedbegleitung für Erziehende/Lehrkräfte und Eltern**

*Ein Kurs für Eltern, pädagogische Fachkräfte und Interessierte, die schon immer einmal die Liedbegleitung im Kindergartenbereich erlernen wollten. Es werden Themen wie einfache Liedbegleitung mit Stabspielen und Percussioninstrumenten, Stimmbildung mit und für Kinder, Singen mit Kindern, musikalische Begrüßungs- und Schlussrituale, Tanz- und Bewegungsspiele sowie Klanggeschichten behandelt.*

*Der Kurs beginnt am Mittwoch, den 16.09.20 um 18.30 Uhr, 8x in der Musikschule Ebern (auch in den Ferien). Anmeldung unter [www.vhs-hassberge.de](http://www.vhs-hassberge.de) oder (0 95 21) 94 200 möglich. In Zusammenarbeit mit der Musikschule Ebern e.V.*

### **Gitarre: Einsteiger-Crashkurs**

*Der Kurs bietet einen kompakten Einstieg ins Gitarrespielen: Vom unmittelbaren Anfang bis zu den ersten Akkorden, Tipps zum Saitenstimmen und zur Anschlagtechnik, einfache Melodien und einfache Liedbegleitung. Für alle, die noch keine Erfahrungen mit dem Gitarrespiel sammeln konnten und erst einmal die Grundlagen lernen möchten. Der Kurs beginnt am Montag, den 21.09.20 um 19 Uhr, 8x in der Musikschule Ebern (auch in den Ferien). Anmeldung unter [www.vhs-hassberge.de](http://www.vhs-hassberge.de) oder (0 95 21) 94 200 möglich. In Zusammenarbeit mit der Musikschule Ebern e.V. In Zusammenarbeit mit der Musikschule Ebern e.V.*

### **Gitarre für Fortgeschrittene**

*Im Mittelpunkt steht der praxisorientierte Ausbau der eigenen Begleitfähigkeiten auf der akustischen Gitarre, wobei auch die theoretischen Zusammenhänge betrachtet werden. Neben der Vermittlung weiterer Akkorde und neuer Spieltechniken sollen der Ausbau und die Sicherung vorhandener Fähigkeiten und die damit verbundene Selbstständigkeit der Teilnehmenden im Vordergrund stehen. Für alle, die bereits Erfahrungen mit einfachen Melodien und einfacher Liedbegleitung gemacht haben, ihr Gitarrenspiel erweitern und verbessern möchten. Der Kurs beginnt am Donnerstag, den 17.09.20 um 19.00 Uhr, 8x in der Musikschule Ebern (auch in den Ferien). Anmeldung unter [www.vhs-hassberge.de](http://www.vhs-hassberge.de) oder (0 95 21) 94 200 möglich. In Zusammenarbeit mit der Musikschule Ebern e.V.*

### **Yoga-Pilates**

*Yoga und Pilates - Die Kombination der beiden Trainingsarten bringt Körper und Geist in Bestform. Entdecken Sie einerseits die Methode Pilates. Langsam und bewusst üben Sie die Prinzipien des von Joseph Pilates entwickelten Trainings der Körperhaltung, Konzentration, bewussten Atmung, Koordination, des Bewegungsflusses und der Entspannung. Yoga andererseits steht für mehr Energie und innere Balance. Beide Methoden ergänzen sich zu einem ganzheitlich perfekten Training. Der Kurs unter Leitung von Waltraud Boseckert beginnt am Samstag, den 19.09.20 um 09.30 Uhr, 15x in der vhs Ebern. Anmeldung ist unter [www.vhs-hassberge.de](http://www.vhs-hassberge.de) oder (0 95 31) 64 63 möglich.*

### **Pilates**

*Pilates ist ein Ganzkörpertraining. In Verbindung mit der Atmung werden die Übungen zu einer effizienten Trainingsmethode, bei der Muskeln, Gelenke, der Beckenboden und das ganze Bindegewebe mit einbezogen werden. Der Kurs unter Leitung von Waltraud Boseckert beginnt am Samstag, den 19.09.20 um 10.45 Uhr, 15x in der vhs Ebern. Anmeldung ist unter [www.vhs-hassberge.de](http://www.vhs-hassberge.de) oder (0 95 31) 64 63 möglich.*

### **Standard- und Latein Grundkurs Tanzen**

*Wer tanzt, tut seinem Körper, seinem Herz und seiner Seele Gutes. Treten Sie ein in die Welt des Tanz, u.a. mit den Tänzen langsamer Walzer, Wiener Walzer, Rumba, Samba, Cha-Cha, Discofox, Tango, Blues, Jive und Partytanz sowie Figuren in einigen Tänzen. An 8 Kursterminen führt der Kursleiter Sascha Vay in die Techniken der verschiedenen Tänze ein. Der Kurs beginnt am Sonntag, den 20.09.20 um 16.30 Uhr in der Realschule Ebern. Anmeldung unter [www.vhs-hassberge.de](http://www.vhs-hassberge.de) oder (0 95 21) 94 200 möglich.*

### **Bewegungskurs für Eltern und Kind: Kinder im Gleichgewicht (2-3 Jahre)**

*Der Kurs beinhaltet Bewegungsschulung gemäß der motorischen Entwicklung sowie Wahrnehmungsschulung mit dem Schwerpunkt Gleichgewicht. Vor allem aber vermittelt die Kursleiterin Marion Büttner, Dozentin für Gleichgewichtsprogramme nach D. Beigel, den Kindern den Spaß an Bewegung. Der Kurs beginnt am Montag, den 21.09.20 um 14 Uhr, 10x in der städtischen Turnhalle Ebern. Anmeldung unter [www.vhs-hassberge.de](http://www.vhs-hassberge.de) oder (0 95 31) 64 63 möglich.*

### **Bewegungskurs: Kinder im Gleichgewicht von 4 bis 6 Jahren**

*Ziel des Kurses ist sowohl eine Bewegungsschulung gemäß der motorischen Entwicklung als auch eine Wahrnehmungsschulung mit dem Schwerpunkt Gleichgewicht. Vor allem aber vermittelt die Kursleiterin Marion Büttner, Dozentin für Gleichgewichtsprogramme nach D. Beigel, den Kindern den Spaß an Bewegung. Der Kurs beginnt am Montag, den 21.09.20 um 15.30 Uhr, 10x in der städtischen Turnhalle Ebern. Anmeldung unter [www.vhs-hassberge.de](http://www.vhs-hassberge.de) oder (0 95 31) 64 63 möglich.*

### **Spanisch für Anfänger**

*Sie erlernen in angenehmer Atmosphäre Spanisch mit allen Sinnen. Neben der Grammatik als Fundament der Sprache, werden auch Hörverstehen und Sprechsituationen trainiert, sodass Sie sich schon bald in üblichen Alltags- und Reisesituationen im spanischsprachigen Ausland zurechtfinden können. Dabei werden landeskundliche Informationen über Spanien und Lateinamerika nicht zu kurz kommen. ¡Bienvenidos! Für Anfänger/ -innen, Teilnehmer/ -innen mit geringen Vorkenntnissen und Wiedereinsteigende (A1). Dieser Kurs beginnt am Dienstag, den 22.09.20 um 19 Uhr, 10x in der vhs Ebern. Anmeldung ist unter [www.vhs-hassberge.de](http://www.vhs-hassberge.de) oder (0 95 31) 64 63 möglich.*