

## Das Frühjahr-/Sommersemester 2024 startet

Seit dem 31. Januar 2024 liegen die gedruckten Programmhefte wieder zum Mitnehmen vor Ort bereit: in öffentlichen Gebäuden, dem Rathaus, der Apotheke, der Arztpraxis und bei Netto. Das Programm der VHS Unterland reicht von allgemeinbildenden und kulturellen Angeboten, über die gesundheitliche und sprachliche Weiterbildung, bis hin zu IT-Kursen und der beruflichen Bildung. Anmeldungen sind möglich im Internet auf [www.vhs-unterland.de](http://www.vhs-unterland.de) und bei Ihrer Außenstellenleiterin Tanja Maurer-Gundert unter 07134 /9198680 oder per E-Mail an [eberstadt@vhs-unterland.de](mailto:eberstadt@vhs-unterland.de).

### Veranstaltungsliste der vhs Unterland - Außenstelle Eberstadt - Kurse mit freien Plätzen

Für Erwachsene:

#### **241EB10445 Balkonkraftwerke Mini-Photovoltaikanlagen für die individuelle Energiewende**

Das Klima schützen und die eigenen Stromkosten senken: Mit einem Balkonkraftwerk kann jeder, der über einen Balkon oder eine Terrasse verfügt, seinen ganz persönlichen Beitrag zur Energiewende leisten. Doch was wird für eine solche Mini-Solaranlage benötigt, welche Vorgaben gibt es und was ist beim Installieren und Anschließen zu beachten? Und „lohnt“ sich ein Balkonkraftwerk und möglicherweise ein Speicher für mich überhaupt? Im Vortrag erhalten Sie einen umfangreichen Überblick über diese Stecker-Photovoltaikanlagen und Antworten auf Ihre Fragen zu Technik und Aufbau.

Mi, 28.02.2024, 18:30 - 20:00 Uhr, 1x, Altes Schulhaus, Schulstraße 13, 2. OG, gebührenfrei

#### **Line Dance**

Line Dance wird zu unterschiedlichen Rhythmen getanzt. Für jeden Musikgeschmack ist etwas dabei, von New Country bis Rock. Line Dance wird in Reihen neben- und hintereinander getanzt. Es sind festgelegte, sich wiederholende Schrittfolgen, die leicht zu erlernen sind. Ein Vorteil ist, dass man keinen festen Partner braucht, sondern als Einzelner in der Gruppe tanzen kann. Dies macht sehr viel Spaß und verbessert die geistige und körperliche Beweglichkeit. Bitte mitbringen: Schuhe mit glatten Sohlen, Getränk

#### **241EB20517 Line Dance für Anfänger\*innen mit geringen Vorkenntnissen**

Do, 29.02.2024, 18:00 - 19:00 Uhr, 15x, Altes Schulhaus, Schulstraße 13, 2. OG, 66,00 €

**241EB20515 Line Dance für Tänzer\*innen mit Vorkenntnissen:** Do, 29.02.2024, 19:00 - 20:30 Uhr, 15x, Altes Schulhaus, Schulstraße 13, 2. OG, 99,00 €

#### **241EB30111 Body Control nach Pilates 3 freie Plätze**

Körperbewusstes Training nach Pilates beinhaltet Übungen speziell für Bauch-, Beckenboden- und Rückenmuskulatur. Das Training kennt keine Altersgrenze und keinen Leistungsdruck. Auf sanfte Weise werden die tiefen Muskeln stimuliert und die Körpermitte gekräftigt. Die Bewegungen werden sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt. Nach dem Training fühlen Sie sich fit und entspannt. Das Training wird ohne Sportschuhe ausgeführt. Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, warme Socken

Do, 22.02.2024, 20:15 - 21:15 Uhr, 10x, Hölzern, Mehrzweckhaus, Turmstraße 2, Saal, 44,00 €

#### **Hatha Yoga**

Hatha Yoga ist eine ganzheitliche Methode im Dienste der Gesundheit. Mit gezielter Körper- und Atemarbeit, verbunden mit verschiedenen Entspannungsübungen, kann Hatha Yoga den Weg zu körperlichem Wohlbefinden, zu Gelöstheit und Gelassenheit weisen. Bitte mitbringen: Matte, Decke, Kissen, bequeme Kleidung, rutschfeste und warme Strümpfe

#### **241EB30130 Hatha Yoga 2 freie Plätze**

Mo, 26.02.2024, 17:30 - 18:45 Uhr, 10x, Hölzern, Mehrzweckhaus, Turmstraße 2, Saal, 56,00 €

### **241EB30131 Hatha Yoga 2 freie Plätze**

Mo, 26.02.2024, 19:00 - 20:15 Uhr, 10x, Hölzern, Mehrzweckhaus, Turmstraße 2, Saal, 56,00 €

### **241EB10680 Fit im Kopf – Gedächtnistraining ab 60**

Unser Gehirn braucht – wie unsere Muskeln auch – ständiges Training, um fit und leistungsfähig zu bleiben. In diesem Kurs lernen Sie unterschiedlichste Übungen kennen, die unsere Denkkzentrale aktivieren. Dazu gibt es einfache Bewegungseinheiten, die für Ausgleich und Abwechslung sorgen. Und nebenbei erfahren Sie Interessantes und Wissenswertes über das Gehirn. Bitte mitbringen: Schreibzeug

Di, 19.03.2024, 10:00 - 11:30 Uhr, 7x, Altes Schulhaus, Schulstraße 13, EG links, 66,00 €

### **Wirbelsäulengymnastik**

Beugen Sie Rückenbeschwerden vor mit einem aktiven Bewegungsprogramm für die Wirbelsäule! Dazu gehören vor allem Dehn- und Kräftigungsübungen, aber auch Übungsformen zur Verbesserung der Körperwahrnehmung und zur Entspannung. Bitte mitbringen: Sportkleidung, Matte, rutschfeste Socken oder Schuhe mit heller Sohle

### **241EB30220 Wirbelsäulengymnastik 3 freie Plätze**

Mi, 21.02.2024, 16:00 - 17:00 Uhr, 12x, Hölzern, Mehrzweckhaus, Turmstraße 2, Saal, 53,00 €

### **241EB30222 Wirbelsäulengymnastik 1 freier Platz**

Mi, 21.02.2024, 18:10 - 19:10 Uhr, 12x, Hölzern, Mehrzweckhaus, Turmstraße 2, Saal, 53,00 €

### **Hula Hoop Fitness**

Ein Training, das nicht nur alte Erinnerungen weckt, sondern sehr effektiv ist und Spaß macht! Der Hula Hoop Reifen ermöglicht ein Ganzkörpertraining für Bauch-, Rücken-, Bein- sowie Gesäßmuskulatur und stabilisiert somit die gesamte Körpermitte. Zusätzlich wird die Koordination geschult, das Herz-Kreislauf-System und der Stoffwechsel angeregt und die Ausdauer trainiert. Bitte mitbringen: Hula Hoop Reifen, Sportkleidung, Getränk. Bitte keine Turnschuhe mit schwarzen Sohlen

### **241EB30260 Hula Hoop Fitness Schnupperkurs**

Di, 05.03.2024, 19:45 - 20:45 Uhr, 3x, Eberfirsthalle, Lennacher Str. 30, 14,00 €

### **241EB30261 Hula Hoop Fitness**

Di, 09.04.2024, 19:45 - 20:45 Uhr, 8x, Eberfirsthalle, Lennacher Str. 30, 36,00 €

### **241EB30263 Tabata NEU**

Tabata ist ein Workout, bei dem hochintensive Bewegungsintervalle mit kurzen Pausen abwechseln. Die Kombination aus Kraft- und Cardiotraining steigert die allgemeine Ausdauerleistung und das abwechslungsreiche Übungsprogramm kräftigt die Muskulatur und fördert gleichzeitig Koordination und Körperwahrnehmung. Bitte mitbringen: Sportkleidung, Getränk. Matte

Sa, 13.04.2024, 9:00 - 10:00 Uhr, 5x, Eberfirsthalle, Lennacher Str. 30, 23,00 €

für Kinder

### **241EB10430 Spiele im Wald mit allen Sinnen erleben Naturerlebnis für Grundschul Kinder 2 freie Plätze**

Bei verschiedenen aktionsreichen Spielen erlebt ihr viel im Wald und erfahrt viel über den Wald. Mit allen Sinnen lernt ihr die Vielfalt des Waldes kennen und schätzen. Dann könnt ihr euer eigenes Musikinstrument basteln – weil wir jetzt wissen, wie wichtig unser Wald ist – aus den Schätzen des Waldes und Recyclingmaterial. Mal sehen, was uns der Wald so alles zu bieten hat. Bitte mitbringen: Kleidung die schmutzig werden darf, Vesper und Getränk, Sitzunterlage.

Sa, 27.04.2024, 10:00 - 12:30 Uhr, 1x, Treffpunkt: Eberstadt-Hölzern, Buswendeschleife an der L 1036 (nach Ortsende Hölzern in Richtung Öhringen 1. Straße rechts) 13,00 €

### **241EB20490 Zauberkurs – auch für Zauber-Neulinge für Kinder ab 9 Jahren Zauberkurs 1**

Wer möchte nicht wie Harry Potter in die Geheimnisse der Magie eingewiesen werden? In diesem Kurs lernt ihr das Spiel mit der Wahrnehmung und Sinnestäuschung. Sowohl neue als auch erfahrene Zauberlehrlinge lernen in diesem Kurs verblüffende Tricks und werden dabei immer sicherer und erfolgreicher im Zaubern. Die Welt steckt voller Zauberei! Zaubern ermutigt Kinder, ihre Ängste in Neugier zu verwandeln und Selbstvertrauen zu gewinnen, es regt die Fantasie an und macht Kinder im Nu zu begeisterten und hoch motivierten kleinen Zauberkünstler\*innen. Die Kursinhalte der unterschiedlichen Zauberkurse bauen nicht aufeinander auf, ein Einstieg in die Kursreihe ist jederzeit möglich. Bitte mitbringen: Schuhkarton

Sa, 15.06.2024, 10:00 - 13:00 Uhr, 1x, Altes Schulhaus, Schulstraße 13, EG links, 21,00 €

### **241EB21075 Kreativwerkstatt Frühlingserwachen für Kindergartenkinder ab 3 Jahren Zusatzkurs**

Aus alten Dosen werden wunderschöne Blumenvasen. Die Dosen dürfen nach Herzenslust mit Farbe und dann ganz nach eigenem Geschmack mit allerlei Kleinigkeiten wie Perlen, Federn, Knöpfen, Bändern gestaltet werden. Hierbei wird neben der Kreativität besonders die Feinmotorik gefördert. Bitte mitbringen: Kleber mit Lösungsmittel, Malkittel; Dosen müssen NICHT mitgebracht werden  
Do, 07.03.2024, 16:45 – 18:15 Uhr, 1x, Treffpunkt: vor der Grundschule, Lennacher Str. 20, 74246 Eberstadt, 10,00 €

### **241EB21076 Kreativwerkstatt: Eiertanz für Kindergartenkinder ab 3 Jahren**

Aus lufttrocknendem Ton gestalten wir beim ersten Termin verschiedene Eier ganz nach Lust und Laune. Beim zweiten Termin werden die Eier bemalt und für ihren Eiertanz am Fenster oder Osterstrauß fertiggestellt. Hierbei wird besonders handwerkliches Geschick im Umgang mit verschiedenen Materialien gefördert. Bitte mitbringen: kleines Brett, Küchenmesser, Malkittel, Getränk

Do, 14.03.2024 und 21.03.2024, 15:00 - 16:30 Uhr, 2x, Treffpunkt: vor der Grundschule, Lennacher Str. 20, 74246 Eberstadt, 20,00 €

### **241EB21080 Kreativwerkstatt: Upcycling – Insektenhotel in der Dose für Schulkinder von 6 - 10 Jahren**

Aus leeren Konservendosen gestalten wir mit viel Phantasie und Kreativität Insektenhotels und helfen so unseren gefährdeten Insekten, wie Wildbienen, Marienkäfern oder Ohrenkneifern, ein neues Zuhause zu finden. Wer möchte, kann auch aus einer Dose ein Windspiel gestalten. Bitte mitbringen: Kleidung, die schmutzig werden darf, mehrere leere Dosen ohne scharfem Rand und Etikett (können unterschiedlich groß sein), wenn zu Hause vorhanden, Heu oder etwas Holzwolle, Schere, Pinsel zum Malen, verschiedene Geschenkbandreste, Getränk, Karton zum T

Do, 07.03.2024, 14:45 - 17:15 Uhr, 1x, Hölzern, Mehrzweckhaus, Turmstraße 2, Jugendraum, gebührenfrei durch Kooperation mit Abfallwirtschaft HN

### **241EB21081 Kreativwerkstatt: Schlüsselanhänger aus Filzkugeln für Schulkinder von 6 - 10 Jahren**

Mit Seife, Wasser und Wollvlies filzen wir mehrere bunte Filzkugeln. Daraus stellen wir mit Phantasie und Fingerfertigkeit mindestens zwei Schlüsselanhänger für jeden her. Bitte mitbringen:

unempfindliche Kleidung, zwei leere Joghurtbecher oder eine kleine Schüssel, ein Handtuch, Getränk  
Do, 16.05.2024, 14:45 - 16:45 Uhr, 1x, Hölzern, Mehrzweckhaus, Turmstraße 2, Jugendraum, 15,00 €

### **241EB21305 Sopranblockflöte: Grundkurs für Kinder im Grundschulalter**

Die Kinder lernen in einer kleinen Gruppe das Musizieren mit der Blockflöte und den Umgang mit Noten. Das Blockflötenspiel bietet eine gute Grundlage für das Erlernen weiterer Instrumente. Ihr Kind braucht eine Blockflöte mit barocker oder deutscher Griffweise. Die Kosten für Notenmaterial werden mit der Dozentin im Kurs abgerechnet.

Fr, 23.02.2024, 15:40 - 16:25 Uhr, 15x, Altes Schulhaus, Schulstraße 13, EG links, 80,00 €

### **Zumba® Kids**

Das Programm Zumba® Kids wurde auf der Grundlage der Zumba® Philosophie entwickelt. Es werden Tanzschritte & coole Moves zu lateinamerikanischen Rhythmen kombiniert. Spielerisch werden Merkfähigkeit, Kreativität, Disziplin, Teamwork und das Selbstwertgefühl gefördert. Das Wichtigste ist jedoch, dass bei all dem der Spaß im Vordergrund steht! Bitte mitbringen: Schläppchen, Getränk, kleines Handtuch

#### **241EB30290 Zumba® Kids Jr. für Kinder von 6 - 8 Jahren**

Mo, 26.02.2024, 14:30 - 15:30 Uhr, 10x, Altes Schulhaus, Schulstraße 13, 2. OG, 36,00 €

#### **241EB30291 Zumba® Kids für Kinder von 9 - 11 Jahren**

Mo, 26.02.2024, 15:45 - 16:45 Uhr, 10x, Altes Schulhaus, Schulstraße 13, 2. OG, 36,00 €

#### **241EB40690 Englisch für Kids für Kindergartenkinder ab 4 Jahren wegen großer Nachfrage evtl.**

##### **Zusatzkurs möglich**

Dieser Kurs führt die Kinder spielerisch in die Welt der englischen Sprache. Wir malen, basteln, singen, tanzen, und reimen. Für Kinder mit und ohne Vorkenntnisse. Beim letzten Termin gibt es eine kleine Überraschung! Bitte mitbringen: Schnellhefter, Buntstifte, Schere, Kleber

Sa, 02.03.2024, ??, 10x, Hölzern, Mehrzweckhaus, Turmstraße 2, Jugendraum, 61,00 €

#### **241EB40695 Fun and Games - Learning English by doing für Kinder der 3. bis 4. Klasse**

Mit Spaß, Spiel und Musik und ganz ohne Stress lernt ihr schrittweise den Gebrauch der englischen Sprache in Wort und Schrift. Ihr wendet den bisher erworbenen Wortschatz an und festigt spielerisch bereits Erlerntes. So macht Lernen Freude! Bitte mitbringen: Schnellhefter, Mäppchen

Sa, 02.03.2024, 11:00 - 12:00 Uhr, 10x, Hölzern, Mehrzweckhaus, Turmstraße 2, Jugendraum, 61,00 €