

Volkshochschule Prüm

Programm 2017/2018

Volkshochschule der

Verbandsgemeinde Prüm

- gemäß rheinland-pfälzischem

Weiterbildungsgesetz staatlich anerkannt-

Vorsitzender: Bürgermeister Aloysius Söhngen

Pädagogischer Leiter: Hedwig Serwas

E-Mail: vhsleitung@pruem.de

Dozentenvertreterin: Edda Versteegen

Geschäftsführerin: Monika Kops

Geschäftsstelle: Rathaus, Zimmer 119,
Tiergartenstraße 54, 54595 Prüm
Postfach 1060, 54591 Prüm
Telefon: 06551/943-119
Fax: 06551/943-50-119
e-Mail: vhs@vg-pruem.de
Internet: www.pruem.de/vhs

Geschäftszeiten: Montag – Freitag, 08.00-12:00 Uhr

Inhaltsverzeichnis

Seite

Vorwort	2
Hinweise für die Teilnehmer	4
Politik - Gesellschaft - Umwelt	5
Themenschwerpunkte: Geschichte/Zeitgeschichte, Politik, Recht, Erziehungsfragen/ Pädagogik, Psychologie, Philosophie, Theologie, Länderkunde/Geographie, Heimatkunde, Umweltbildung, Verbraucherfragen	
Kultur - Gestalten	
Themenschwerpunkte: Literatur/Theater, Bildende Kunst, Malen/Zeichnen/ Drucktechniken, Plastisches Gestalten, Musikalische Praxis, Tanz, Medienpraxis, Werken, Textiles Gestalten, Textilkunde/Mode/Nähen	
Gesundheit	
Themenschwerpunkte: Autogenes Training/Yoga/Entspannung, Gymnastik/ Bewegung/Körpererfahrung, Gesundheitspflege, Homöopathie, Ernährung	
Sprachen	
Themenschwerpunkte: Chinesisch, Deutsch als Fremdsprache, Deutsch als Muttersprache, Englisch, Französisch, Georgisch, Italienisch, Niederländisch, Norwegisch, Polnisch, Schwedisch, Skandinavisch, Spanisch	
Arbeit - Beruf	
Themenschwerpunkte: Fächerübergreifende Kurse, Informations- und Kommunikationstechnische Grundlagen, Kaufmännische IuK-Anwendungen, Technische IuK-Anwendungen, Büropraxis, Rechnungswesen, Kaufmännische Grund- und Fachlehrgänge, Technische Grund- und Fachlehrgänge, Branchenspezifische Fachlehrgänge, Organisation/Management	
Grundbildung und sonstige Kurse	
Themenschwerpunkte: Alphabetisierung/ Elementarbildung, Schulabschlüsse	
Vor Mittag aktiv!	
Geschenkgutschein	
Anmeldeformular	
Allgemeine Geschäftsbedingungen	
Stichwortverzeichnis	



Zum Arbeitsjahr 2017/2018

Liebe Leserinnen und Leser,

ich begrüße Sie bei der Volkshochschule Prüm und danke Ihnen für Ihr Interesse an unserem Kursangebot.

In enger Zusammenarbeit mit unseren Dozentinnen und Dozenten, mit den hiesigen Schulen und Unternehmen möchten wir mit unseren Kursen optimale Voraussetzungen für die berufliche und private Weiterbildung unserer Bürgerinnen und Bürger schaffen.

Neben den zahlreichen allgemeinbildenden und musischen Kursen möchte ich in meinem diesjährigen Eingangswort das Hauptaugenmerk auf die Möglichkeiten der Sprachbildung und –weiterbildung in der Volkshochschule lenken, denn Fremdsprachen sind der Schlüssel zu anderen Ländern und Kulturen. Fremde Sprachen zu beherrschen ist in unserer zusammenwachsenden und vernetzten Welt von immer größerem Wert.

In diesem Zusammenhang ist es ganz besonders erfreulich, dass wir in diesem Arbeitsjahr bereits den 3. Integrationskurs für unsere neuen Mitbürgerinnen und -bürger anbieten können, in dem sie u.a. *unsere* Sprache erlernen können.

Überzeugen Sie sich anhand dieses Verzeichnisses von der Vielzahl und Vielfalt unseres Kursangebotes. Ich würde mich freuen, wenn Sie das ein oder andere Angebot annehmen würden.

Viel Erfolg wünscht Ihnen
Ihr *Aloysius Söhngen*
Bürgermeister
und Vorsitzender der
Volkshochschule Prüm

Hinweise für die Teilnehmer

Die Volkshochschule Prüm ist eine öffentliche Einrichtung der Verbandsgemeinde Prüm.

Arbeitsprogramm

Das Arbeitsprogramm der Volkshochschule erscheint zu Beginn jedes Schuljahres und ist bei der Geschäftsstelle der VHS kostenlos erhältlich. Alle Angebote finden Sie auch auf unserer Internetseite unter www.pruem.de/vhs.

Allgemeine Geschäftsbedingungen

Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen liegen aus in der Geschäftsstelle der VHS Prüm in der Verbandsgemeindeverwaltung Prüm sowie unter www.pruem.de/vhs.

Veranstaltungsorte

Die Veranstaltungen finden seit September 2003 soweit wie möglich in unseren Räumen im Konvikt – Haus der Kultur in Prüm statt. Alle Unterrichtsräume in Konvikt sind barrierefrei erreichbar. Weiterhin finden verschiedene Veranstaltungen in den Fachräumen der Schulen statt (z.B. Kochkurse, Gymnastik).

Maßnahmen für geschlossene Gruppen

Auf Wunsch führt die VHS Prüm auch Kurse für geschlossenen Gruppen (Firmen, Vereine, Schulen usw.) durch.

Wünsche, Anregungen, Kritik

Ihre Wünsche und Anregungen, aber auch Ihre Kritik können vielleicht dazu beitragen, das Kursangebot zu erweitern und zu verbessern. Wenn Sie also eine gute Idee haben, Verbesserungsvorschläge machen wollen oder über Fertigkeiten verfügen, die Sie auch anderen Hörern und Hörerinnen vermitteln möchten, so rufen Sie uns doch an.

Dozenten bei der Volkshochschule

Die VHS Prüm verfügt über einen Stamm von ca. 70 nebenberuflichen Dozentinnen und Dozenten aus den unterschiedlichsten Berufsgruppen, die mit ihrem persönlichem Einsatz und viel Idealismus zum Teil schon seit vielen Jahren der Volkshochschule verbunden sind.

Unsere Dozenten und Dozentinnen haben eine hohe Fach-, Methoden- und Sozialkompetenz. Die jeweilige Fachkompetenz kann telefonisch bei der VHS-Geschäftsstelle erfragt werden.

Sprechstunden der Pädagogischen Leiterin

Jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat, 17.00-19.00 Uhr im Konvikt – Haus der Kultur, Raum 215, Tel. 06551/965819 und nach Vereinbarung, E-mail: vhsleitung@pruem.de.

Öffnungszeiten der Geschäftsstelle

Montag bis Freitag von 8.00-12.00 Uhr





Gesellschaft – Politik - Umwelt

10031 Selbstverteidigungskurs für Frauen und Mädchen (ab 13 Jahre)

In diesem Kurs werden einfache Techniken zur Abwehr von Angreifern vermittelt, in Rollenspielen mögliche Situationen durchgespielt und diverse Verhaltensmaßregeln vermittelt. Wir beschäftigen uns mit situationsbezogenen Angriffen bis hin zum Nahkampf sowie die Selbstverteidigung mit Alltagsgegenständen. Des Weiteren werden "Vitale Punkte" (Augen, Nase, Ohren, Halsschlagader, Kehle Solarplexus, Unterleib, Finger, Kniegelenk) und die dazugehörigen Techniken erläutert. Der Schwerpunkt des Selbstverteidigungskurses liegt im praktischen Erlernen und Üben von Selbstverteidigungstechniken.

Dauer: 6 Doppelstunden
Unterrichtszeit: mittwochs, 19.30-21.00 Uhr
Kursbeginn: bei Bedarf
Teilnehmerbeitrag: 27,60 Euro
Nebenkosten: 8,00 Euro Materialkosten
Leitung: Helmut Mohr
Mitzubringen sind: lange Trainingshose, stabiles Shirt, Sport-/Hallenschuhe, Verpflegung/Getränk

10032 Erfahrungsaustausch für ehrenamtliche Betreuer, Vorsorgebevollmächtigte und sonstige Interessierte

- in Kooperation mit dem SKFM Prüm e.V. -

Das Angebot richtet sich an alle Interessierten, an alle ehrenamtlichen Betreuerinnen und Betreuer, an Bevollmächtigte, die Rat und Unterstützung in ihrer Arbeit wünschen.

Themen: Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht, Betreuungsrecht sowie Themen auf Wunsch.

Leitung: Reinhold Seiwert, Dominik Kirschbaum, SKFM Prüm e.V.

Es ist keine Anmeldung erforderlich. Infos unter 06551/980887 (Herr Seiwert).

Die Teilnahme ist kostenfrei.

Termin: Montag, 4. September 2017, 19:00 Uhr und
Mittwoch, 21. Februar 2018, 19:00 Uhr

Leitung: Reinhold Seiwert, Dominik Kirschbaum

10071 Rhetorik - Freie Rede

Mit diesem Grundkurs betreten Sie die spannende Welt der Rhetorik. Sie lernen Ihre vielfältigen Facetten kennen und trainieren dabei erfolgreiches Reden. Ein freier, lebendiger, mitreißender, humorvoller Vortrag wirkt tiefer als die nüchterne Aneinanderreihung guter Argumente.

Ziel des Seminars ist es, besser mit Lampenfieber umgehen zu können sowie Atem, Stimme, Gestik und Mimik einzusetzen. Sie lernen die Grundstrukturen zum Aufbau von Reden und Vorträgen kennen. Sie entdecken die eigene Rednerpersönlichkeit und können diese weiter entwickeln.

Dauer: Tagesseminar (9 Unterrichtsstunden)

Unterrichtszeit: samstags, 08:30-17:00 Uhr

Termin: bei Bedarf

Teilnehmerbeitrag: 30,00 Euro

10075 Gedächtnis- und Kreativitätstraining

Zielgruppe: ALLE, die die eigenen "grauen Zellen" aktivieren, ihr kreatives Potential besser nutzen und bemerkenswerte Resultate erzielen wollen.

Zielsetzung: Wollen Sie das in Ihnen schlummernde Kreativitätspotential erschließen, alte und festgefahrene Denkstrukturen und Routinen in Frage stellen und verändern? Wer wünscht sich neben

tollen Ideen nicht auch noch ein gutes Gedächtnis und eine Steigerung der Merkfähigkeit? Lassen Sie sich auf humorvolle und kreative Weise zu neuen Erkenntnissen begleiten.

Inhalte: Kreativität - was ist das? (der kreative Prozess, Alltagskreativität, Kreativität ist Freiheit... und bemerkenswert einfach, entdecken Sie Ihre Kreativitätstechnik)

Das Wunderwerk "Gehirn" (Wie nehmen wir Infos auf und wie speichern wir sie ab? Unsere beiden Gehirnhälften... und wie wir sie kreativ nutzen können. Die eigene Merkfähigkeit erhöhen... von A wie Assoziationen bis Z wie Zahlen)

Handout + Fotoprotokoll

Dauer: 3 x 2 Zeitstunden
Unterrichtszeit: donnerstags, 19:00-21:00 Uhr
Kursbeginn: 14. September 2017
Teilnehmerbeitrag: 49,00 Euro
Leitung: Eva Hitzges

10078 Stärken und Schwächen - zwei Seiten einer Medaille?

Für ALLE Frauen, die sich ihrer Stärken bewusst werden wollen, damit sie mit diesen privat und beruflich "punkten" können.

Immer wieder spielen vermeintliche „Stärken und Schwächen“ für uns eine brisante Rolle, sei es im privaten oder speziell im beruflichen Umfeld. Gerne tendiert „FRAU“ zuerst zu den Eigenschaften, die eher als „Schwächen“ ausgelegt werden, ihre „Stärken“ nimmt sie hingegen meist nur ungenau wahr. In diesem Seminar beleuchten wir u. a. „verborgene Stärken und eingeredete Schwächen“. Wir prüfen, in wie weit uns Verhaltens- und Persönlichkeitsmodelle mehr Klarheit geben können. Was ist dran an meinem „Selbstbild“ und wie wirke ich auf andere? Wie anpassungsfähig bin ich und wodurch zeichnet sich meine Teamfähigkeit aus? Wann agiere ich „kraftvoll und stark“ und wann reagiere ich eher „automatisch und schwach“, weil ich keinen Zugang zu meinen Ressourcen finde? Soll ich an meinen Schwächen arbeiten oder ist es besser, die eigenen Stärken zu stärken? So lernen Sie, sich selbst und andere besser zu verstehen

Das Seminar wird aus Landesmitteln zur Förderung von Maßnahmen zur Gleichstellung von Frau und Mann gefördert.

Tagesseminar am Samstag, 11. November 2017, 09:30-12:45 und 13:45-16:00 Uhr

Teilnehmerbeitrag: 30,00 Euro
Leitung: Eva Hitzges

10079 Wie können Wünsche und Ziele Wirklichkeit werden?

Für ALLE Frauen, die ihre beruflichen Ziele und die kleineren und größeren privaten Wünsche realisieren wollen.

Wer ist schon „wunschlos glücklich“ und wenn Sie es im Moment sind, wie lange hält das Gefühl dann an? Was ist dran am viel beschriebenen „Bestell- und Lieferservice“?

In diesem Seminar werden wir u. a. die Art der Wünsche prüfen, die „Bremsen im Kopf“ beleuchten und lösen und wichtige Schritte und Strategien zur Zielerreichung entwickeln, damit wir der Erfüllung unserer Wünsche und Ziele leichter und genussvoller näher kommen.

Freuen Sie sich auf einen interessanten und inspirierenden Tag und lassen Sie sich überraschen, wie Sie demnächst den Spruch „Gewonnen und verloren wird zwischen den Ohren“ beweisen können.

Das Seminar wird aus Landesmitteln zur Förderung von Maßnahmen zur Gleichstellung von Frau und Mann gefördert.

Tagesseminar am Samstag, 18. November 2017, 09:30-12:30 Uhr und 13:30-15:00 Uhr

Teilnehmerbeitrag: 25,00 Euro
Leitung: Eva Hitzges

10510 Wer entscheidet für mich, wenn ich nicht mehr kann?

Vorsorgevollmacht - Patientenverfügung - Rechtliche Betreuung

- in Kooperation mit dem SKFM (Sozialdienst katholischer Frauen und Männer Prüm e.V.) -
Auf Grund von Krankheit, Unfall oder Alter sind viele Menschen nicht mehr in der Lage, ihr Leben und ihren Alltag selber zu organisieren. Doch wer regelt dann die finanziellen Angelegenheiten des erkrankten Menschen? Wer vertritt dessen Rechte gegenüber Behörden, Ärzten oder Pflegeheimen? Wer stellt Anträge, wer kann für ihn "unterschreiben"?
Da die Angehörigen nicht automatisch vertretungsberechtigt sind, ist es sinnvoll, für einen solchen Fall Vorsorge zu treffen. Dies ist möglich mittels einer Vorsorgevollmacht zugunsten einer Person des Vertrauens.
Aber auch die Sorge hinsichtlich der Fortdauer oder des Abbruchs einer medizinischen Behandlung bei schwerer Erkrankung beschäftigt viele Menschen. Diese Frage kann am besten in einer Patientenverfügung geregelt werden.
Hat der Einzelne jedoch keine derartige Vorsorge getroffen, kann für ihn statt dessen vom Amtsgericht ein rechtlicher Betreuer bestellt werden, der dann, ebenso wie ein Bevollmächtigter, die Angelegenheiten des hilfebedürftigen Menschen erledigt.
In der Abendveranstaltung werden die o.g. Instrumente mit ihren jeweiligen Vor- und Nachteilen ausführlich vorgestellt und voneinander abgegrenzt.
Es referiert Herr Reinhold Seiwert, Betreuungsverein SKFM Prüm e.V.
Es ist keine Anmeldung erforderlich. Die Teilnahme ist kostenfrei. Infos unter 06551/980887.
Termin: Dienstag, 19. September 2017, 19:00 Uhr und
Dienstag, 20. März 2018, 19:00 Uhr

10515 Grundkurs für Rechtliche Betreuer und Bevollmächtigte - Schulung mit Zertifikat

- in Kooperation mit dem SKFM (Sozialdienst katholischer Frauen und Männer Prüm e.V.) -
Aufgrund Krankheit, Unfall oder Alters sind viele Menschen nicht mehr in der Lage, ihr Leben und ihren Alltag selber zu organisieren. Meist sind dann einerseits viele Dinge im Leben des erkrankten Menschen zu regeln, die Angehörigen andererseits aber nicht automatisch vertretungsberechtigt. Daher wird dann regelmäßig ein Familienmitglied oder auch eine fremde Person vom Amtsgericht zum rechtlichen Betreuer bestellt oder aber es wurde vorab eine Vorsorgevollmacht erstellt.
Das Kursangebot richtet sich an alle interessierten Bürgerinnen und Bürger und besonders an rechtliche Betreuer/Bevollmächtigte, die einmal genauer wissen möchten, welche Aufgaben sie denn nun eigentlich haben. Insbesondere die Aufgaben und Pflichten des rechtlichen Betreuers/Bevollmächtigten, aber auch die Grenzen der Zuständigkeit sollen verdeutlicht werden. Welche Anträge müssen gestellt werden? Muss der Arzt Auskunft und Akteneinsicht gewähren? Darf man ein Bettgitter anbringen lassen? Wie ist der Betreuer/Bevollmächtigte versichert? Wo erhalte ich in meinem Ehrenamt Hilfe und Unterstützung?
Sie erfahren, wie es zu einer Betreuerbestellung kommt, wer daran beteiligt ist, welche Funktionen das Gericht oder auch die Betreuungsbehörde ausüben und wer einem Betreuer/Bevollmächtigten hilft, wenn er einmal nicht weiter weiß. Der zuständige Rechtspfleger des Amtsgerichts Prüm wird Ihnen erläutern, was er von einem ehrenamtlichen Betreuer erwartet, etwa, wie ein Vermögensverzeichnis oder ein Jahresbericht richtig erstellt wird.
Selbstverständlich verpflichtet die Teilnahme an der Schulung nicht zur Übernahme einer Rechtlichen Betreuung.
Infos und Anmeldung bis spätestens 03.11.2017 unter 06551/980887 (Herr Seiwert).
Die Teilnahme ist kostenfrei.
Dauer: 5 Doppelstunden
Unterrichtszeit: dienstags und donnerstags, 19:00-20:30 Uhr
Kursbeginn: 7. November 2017
Referenten: Reinhold Seiwert, SKFM / Ottmar Klaes, Amtsgericht

11510 Astronomie für Einsteiger

Möchten Sie auf dem Mond spazieren gehen, die Ringe des Saturns und die von Galileo entdeckten, Jupitermonde sehen oder ferne Galaxien betrachten? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie, denn Sie werden nicht nur einen Überblick über unser Sonnensystem, das Weltall im Ganzen und die

Geschichte der Astronomie erhalten, sondern auch die Gelegenheit bekommen, selbst Beobachtungen durchzuführen. Was genau wir beobachten können wird erst dann feststehen, wenn wir einen genauen Termin haben. Aber mit Sicherheit können wir einige beeindruckende Doppelsterne, Planeten und Galaxien sehen, eventuell auch einen Überflug der Internationalen Raumstation ISS. Sie können verschiedene Teleskoptypen testen. Teilnehmer, die ein eigenes Teleskop besitzen, können dies natürlich gerne mitbringen.

Dauer: 1 x 2 und 1 x 3 Unterrichtsstunden
Unterrichtszeit: samstags, 09:00-10:30 Uhr und 1 Abend nach Absprache
Kursbeginn: bei Bedarf
Teilnehmerbeitrag: 12,50 Euro
Leitung: Nathali Gutz

11603 Mobil im Alter

Die VHS Prüm lädt in Kooperation mit der Kreisverkehrswacht (KVW) Bitburg-Prüm und vier fachlich versierten Referenten zu einem Informationsabend rund um das Thema Senioren im Straßenverkehr ein. Anmelden kann sich jeder, den das Thema interessiert.

Inhalte und Ablauf:

- Begrüßung und Einleitung durch den Geschäftsführer der KVW Bitburg-Prüm
- Ein Fahrlehrer referiert über die Situation der Senioren am Steuer, informiert u.a. über technische Möglichkeiten eines modernen Automobils und über neuere Verkehrsregeln
- Ein Allgemeinmediziner erläutert die alterungsbedingten medizinischen Aspekte in Bezug auf die Teilnahme am Straßenverkehr und gibt u.a. Tipps zur Erhaltung der erforderlichen Fitness
- Ein Jurist referiert über die rechtlichen Konsequenzen einer mangelnden Eignung im Straßenverkehr
- Abschließend werden wesentliche Sicherheitsaspekte für Fußgänger und Radfahrer vom Geschäftsführer erläutert

Die Veranstaltung findet unter der Leitung von Richard Zeimetz, Geschäftsführer der KVW und Verkehrssicherheitsberater der Polizeiinspektion Prüm, statt.

Die Teilnahme ist kostenfrei

Termin: Mittwoch, 15. November 2017, 18:00-20:00 Uhr

11606 Mit meinem Einkommen auskommen

Im gesamten Bundesgebiet gilt fast jeder 10. Haushalt als überschuldet. Das entspricht einer Zahl von über 6,5 Millionen Personen.

Falsches Konsumverhalten ist oft eine der Ursachen oder verschlimmert zumindest noch die Situation. Viele schaffen den Weg aus dieser Lage nicht aus eigener Kraft. Optimal wäre es, durch Präventionsarbeit erst gar nicht in eine solche Situation zu gelangen.

Ziel des Kurses ist es, Ausgabenschwerpunkte zu erkennen und Einsparmöglichkeiten umzusetzen: Wie führe ich ein Haushaltsbuch und behalte so die Kosten im Blick? Praktische und theoretische Übungen zu Einsparmöglichkeiten in den Bereichen Einkauf, Energie, Freizeit, Kommunikation, Versicherung und Finanzen.

Ein kostenfreier Informationsabend ist im September vorgesehen.

Dauer: 4 Doppelstunden
Unterrichtszeit: montags, 19:30-21:00 Uhr
Kursbeginn: bei Bedarf
Teilnehmerbeitrag: 18,40 Euro
Leitung: Sabine Wiesen

11608 Info-Abend: Geldanlage für Jedermann

An den Anlagemärkten gibt es sehr viele verschiedenen Anlageformen: Termingeld, Tagesgeld, Immobilienfonds, Aktien- und Rentenfonds, Genussscheine oder auch ETF's, um nur einige zu

nennen. Aber was genau sind eigentlich die einzelnen Angebote? Wie funktionieren sie? Wer bietet was an? Wo liegen die Vorteile, was sind die Nachteile? Wie kann man Risiken ausschalten? Einen ersten Überblick über das gesamte Anlagespektrum soll dieser Infoabend bieten, ohne allerdings allzu sehr in einzelne Details zu gehen. Gestaltet wird dieser von Jürgen Krämer, Finanzökonom.

Wir bitten um Anmeldung bei der VHS-Geschäftsstelle.

Termin: Herbst 2017 (wird in der Tagespresse veröffentlicht)
Teilnehmerbeitrag: 10,00 Euro
Referent: Jürgen Krämer, Finanzökonom

11623 Golf - Grundkurs für Einsteiger

In Zusammenarbeit mit der Golfanlage Lietzenhof, Burbach, finden von Frühjahr bis Herbst Schnupperkurse statt. Im praktischen Unterricht in der Gruppe auf dem Übungsgelände wird Ihnen der Golflehrer Schwung, Schlag, Griff, Haltung und Stand vermitteln. Langsam aber stetig entwickelt sich das Gefühl für Schläger und Ball. Anschließend können Sie das Erlernete direkt auf dem Übungsgelände (Kurzplatz) umsetzen. Leihschläger und Übungsbälle sind in der Kursgebühr enthalten. Am letzten Kurstag findet ein Abschlussturnier mit anschließender Siegerehrung statt.

Dauer: 6 Unterrichtsstunden
Unterrichtszeit: sonntags, 14:00-14:50 Uhr
Kursbeginn: 30. Juli 2017, 10. September 2017
Teilnehmerbeitrag: 66,00 Euro
Leitung: Clive Bond

11625 Minibridge

Bridge hält fit. Es wird zu viert mit einem Kartenpaket aus 52 Karten gespielt. Entstanden ist Bridge aus Whist und wird heute weltweit gespielt. Das anspruchsvolle Kartenspiel erfreut sich auch in Deutschland immer größerer Beliebtheit. Es macht Spaß, ist eine Herausforderung an das logische Denken und schult und verbessert die Konzentrationsfähigkeit.

Dazu ein Zitat von Omar Sharif: „Bridge ist die zweitschönste Nebensache der Welt!“

Im Einsteigerkurs werden die Spielregeln und einfache Spieltechniken dieses faszinierenden Spiels schrittweise vermittelt.

Dauer: 8 x 2 Zeitstunden
Unterrichtszeit: dienstags, 19:00-21:00 Uhr
Kursbeginn: bei Bedarf
Teilnehmerbeitrag: 60,00 Euro
Leitung: Ferdinand Scheit



Kultur - Gestalten

Kultur macht stark

In unseren Angeboten der Kulturellen Bildung erlernen, erproben, entwickeln und erweitern Sie Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit. Nutzen Sie Kreativkurse um Ihre Lern- und Erfahrungsräume zu erweitern. Persönliche und berufliche Interessen lassen sich dabei optimal miteinander verbinden. Im Bereich der kulturellen Medienbildung finden Sie Angebote, in denen Sie lernen, sich den vielfältigen Herausforderungen im Prozess der Digitalisierung der Gesellschaft zu stellen und sich in allen Lebensbereichen zu orientieren.

Kulturelle Bildung schafft in ihrer Offenheit für alle Bürgerinnen und Bürger Zugänge zur Kultur und ermöglicht gesellschaftliche Teilhabe, sie fördert Integration und Inklusion.

20102 Fahrt zur Frankfurter Buchmesse

Vom 11. bis 15. Oktober 2017 trifft sich die internationale Buch- und Medienwelt auf der 69. Frankfurter Buchmesse. Ob Autoren, Verleger, Buchhändler oder Leser – auf der weltweit größten und bedeutendsten Fachmesse für Bücher und Medien in Frankfurt kommen alle zusammen. Die Frankfurter Buchmesse ist das Zentrum der internationalen Medienwelt und kulturelles Großereignis. Diesjähriger Ehrengast ist Frankreich. Seien Sie dabei!

Die Zentralbücherei Prüm bietet in Kooperation mit der Volkshochschule Prüm und im Rahmen der Büchereiwoche 2017 eine Fahrt zur Frankfurter Buchmesse an.

Wir fahren mit einem komfortablen Reisebus und treffen gegen 10.00 Uhr auf dem Frankfurter Messegelände ein. Während der Busfahrt erhalten Sie Ihre Eintrittskarte, einen Messeplan und weitere Informationen für den Tag auf der Frankfurter Buchmesse.

Termin: 14. Oktober 2017
Abfahrt: 07:00 Uhr ab Prüm, Konvikt – Haus der Kultur
Rückfahrt: Ankunft Prüm ca. 20:00 Uhr
Kosten: 38,00 Euro

Anmeldungen bitte bis 16.09.2017 an die Zentralbücherei Prüm, Kalvarienbergstraße 1, 54595 Prüm, Tel.: 06551/9658-12 oder per E-Mail: buecherei@pruem.de

20105 Literaturkreis

Der Kurs richtet sich an Interessierte, die gerne literarische Werke lesen und mit Gleichgesinnten darüber diskutieren möchten. In lockerer Atmosphäre sollen vorwiegend Romane und Erzählungen neueren Datums - wenn gewünscht auch aus vergangenen Epochen - gelesen und besprochen werden. Der Dozent hat bereits 20 Jahre lang in Niedersachsen einen solchen Kurs geleitet, bei dem z. B. Weltliterarisches oder auch gute Krimikost angeboten wurde. In der Regel werden die Buchtitel vom Kursleiter vorgeschlagen. Wünsche aus dem Teilnehmerkreis sind jedoch ausdrücklich willkommen und werden gerne berücksichtigt.

Dauer: 5 Doppelstunden
Unterrichtszeit: donnerstags, 18:00-19:30 Uhr (14-tägig)
Kursbeginn: bei Bedarf
Teilnehmerbeitrag: 25,00 Euro
Leitung: Albert Forster

20502 Ölmalerei: Stilleben

Ziel dieses Malkurses ist ein gelungener Start in die Stilleben-Malerei mit Ölfarben. Teilnehmer mit Grundkenntnissen in der Ölmalerei bekommen weitere Tipps und

Anregungen für die Gestaltung von Stilleben. Sie werden in den zeichnerischen Grundlagen für eine stimmige Komposition unterstützt sowie auch in der Ölmaltechnik. Die Entwicklung Ihres persönlichen Malstils wird gefördert.

Die Bilder werden anschließend von der Gruppe betrachtet und kommentiert.

Dauer: 4 x 4 Unterrichtsstunden
Unterrichtszeit: samstags, 10:00-13:00 Uhr
Kursbeginn: 26. August 2017
Teilnehmerbeitrag: 36,80 Euro plus Material
Leitung: Perla Gandarillas

20504 Ölmalerei für Anfänger und Fortgeschrittene

Ziel dieses Malkurses ist ein gelungener Start in die Ölmalerei. Fortgeschrittene bekommen weitere Tipps und Anregungen für die Gestaltung von Ölbildern. Der Fokus liegt auf der Entdeckung des eigenen, persönlichen Malstils. Hierfür wird Ihnen die nötige technische wie thematische Unterstützung geboten. Die Bilder werden anschließend von der Gruppe betrachtet und kommentiert.

Dauer: 4 x 4 Unterrichtsstunden
Unterrichtszeit: samstags, 10:00-13:00 Uhr
Kursbeginn: bei Bedarf
Teilnehmerbeitrag: 36,80 Euro plus Material
Leitung: Perla Gandarillas

20510 Wecke den Künstler in Dir - Leinwandbilder modern, trendy und künstlerisch gestalten

Ich zeige Ihnen die verschiedenen Techniken und vermittele Ihnen die Grundkenntnisse der Farbtheorie und Gestaltung sowie Kenntnisse über das abstrakte oder auch realistische Malen. Lassen Sie sich von Vorlagen und Büchern inspirieren oder bringen Sie eigene Ideen und Vorlagen mit. Ob moderne Malerei, Landschaft, Blumen, Phantasiebilder, etc. Ihnen bietet sich eine sehr große Bandbreite an Ausdrucksmöglichkeiten. Ihrer Kreativität sind sozusagen keine Grenzen gesetzt. Es werden keine Vorkenntnisse benötigt. Der Kurs richtet sich an Anfänger und Fortgeschrittene. Kinder unter 9 Jahren können in Begleitung eines Erwachsenen teilnehmen.

Dauer: Tages-Workshop, samstags, 10:00-17:30 Uhr (1/2 Std. Pause)
Kurstermine: 19. August 2017, 23. September 2017, 14. Oktober 2017, 18. November 2017
13. Januar 2018, 24. Februar 2018, 24. März 2018, 21. April 2018
Teilnehmerbeitrag: 21,50 Euro/Termin plus Material
Leitung: Gabi Peters

20602 Figürliches Gestalten mit Ton

Im Kurs werden die Grundlagen zur Herstellung von Tonfiguren vermittelt.

Dauer: 10 x 3 Unterrichtsstunden
Unterrichtszeit: dienstags, 19:00-21:15 Uhr bzw. mittwochs, 19:00-21:15 Uhr
Kursbeginn: 5. bzw. 6. September 2017, 7. März 2018
Teilnehmerbeitrag: 74,00 Euro plus Material
Leitung: Wilma Kämmer-Tix

20605 Holzschnitzen für Anfänger und Fortgeschrittene

Die Liebe zum Holz und etwas Begabung sind Voraussetzung zum Erlernen der Holzschnitzkunst. Anfängern werden die Techniken zum Schnitzen von Ornamenten und Reliefs vermittelt. Für Fortgeschrittene ist eine Steigerung der Aufgaben bis zur Stilbildhauerei und zum Portrait möglich.

Dauer: 10 Doppelstunden
Unterrichtszeit: freitags, 20.00-21.30 Uhr

Kursbeginn: 29. September 2017
Teilnehmerbeitrag: 46,00 Euro plus Material und Werkzeug
Leitung: Karl-Heinz Clemens

20801 Schnupperkurs Gitarre - 1. Teil

... ein Kurs für all diejenigen, die erst mal schnuppern wollen, ob ihnen dieses Instrument auch liegt. Das Gitarrenspiel nach Akkorden (keine klassische Gitarre) wird vermittelt. Mit ein bisschen Übung können sich die Teilnehmer beim Singen unterm Weihnachtsbaum schon mit einfachen Akkordfolgen selbst begleiten. Es sind keine Notenkenntnisse erforderlich. Leihgitarren können zur Verfügung gestellt werden.

Dauer: 5 Doppelstunden
Unterrichtszeit: dienstags, 18:30-20:00 Uhr
Kursbeginn: 22. August 2017
Teilnehmerbeitrag: 27,50 Euro plus Lernmittel
Leitung: Therese Müller

20821 Kinder-Gitarren-Schnupperkurs - 2. Teil

Aufbauend auf den im 1. Teil vermittelten Kenntnissen werden weitere Akkorde und Schlagmuster an neuem Liedgut vermittelt.

Dauer: 5 Zeitstunden
Unterrichtszeit: freitags, 15:30-16:30 Uhr
Kursbeginn: 25. August 2017
Teilnehmerbeitrag: 20,00 Euro plus Lernmittel
Leitung: Therese Müller

20907 Lust auf Salsa!

Die Musik sprüht vor Lebenslust und Lebendigkeit. Salsa bringt ein Stück Sommer, Sonne, Strand und Meer aus der Karibik mit. Ausgehend von dem genial einfachen Grundschrift sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt.

Dauer: 5 Doppelstunden
Unterrichtszeit: dienstags oder mittwochs, 18:30-20:00 Uhr
Kursbeginn: bei Bedarf
Teilnehmerbeitrag: 27,50 Euro
Leitung: Renate Neuhäuser

20909 Tanzen ohne Partner - für Erwachsene

Das ADTV Tanz – und Fitnessprogramm für Erwachsene ohne Tanzpartner holt Sie aus dem Alltag. Dieser Kurs ist Gold wert für alle, die keinen Marathon mehr laufen wollen, sondern sich nach gefühlvollem Walzer, fetzigem Jive oder feurigen Tänzen aus Südamerika bewegen möchten. Die Vielfalt der Tänze garantiert ein abwechslungsreiches Bewegungsprogramm.

Dauer: 5 Doppelstunden
Unterrichtszeit: dienstags, 18:30-20:00 Uhr
Kursbeginn: bei Bedarf
Teilnehmerbeitrag: 27,50 Euro
Leitung: Renate Neuhäuser

20912 Orientalischer Tanz für Einsteiger und Fortgeschrittene

In diesem Kurs werden wir die Grundlagen des orientalischen Tanzes Stück für Stück kennenlernen: Schritte, Hüftbewegungen, Haltung, Arme, u.v.m. Wir werden uns ein Repertoire an Bewegungen erarbeiten welche uns ermöglichen, frei zu tanzen, unserer eigenen Kreativität Raum zu geben und unsere weibliche Kraft auszudrücken. Dies ist ein freier Tanz mit orientalischen Elementen der darauf ausgerichtet ist, unsere Kreativität zu entwickeln und Freude an der Bewegung zu finden.

Dauer: 7 Doppelstunden
Unterrichtszeit: dienstags, 17:45-19:15 Uhr
Kursbeginn: 5. September 2017
Teilnehmerbeitrag: 38,50 Euro
Leitung: Latife Arslan

20916 Kreativer Tanz der vier Elemente und Sternzeichen

An diesem Nachmittag werden wir die vier Elemente Feuer, Wasser, Erde und Luft auf kreative Weise in unserer Bewegung erforschen und tanzen. Durch die Wahrnehmung der vier Elemente in und um uns in der Natur werden wir diese intensiver in unser Leben integrieren können und sehen, wie sehr wir durch diese bereichert sind. Wir werden auch unsere Sternzeichen, die auf dem System der vier Elemente aufgebaut sind, ertanzen und diese als Kraftquelle für uns neu entdecken.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Termin: Samstag, 14. Oktober, 14.00-18.00 Uhr
Kursbeginn: 14. Oktober 2017
Teilnehmerbeitrag: 15,00 Euro
Leitung: Latife Arslan

20918 Tanzkurs für Anfänger - Schülerkurs

After school party... tanzen ist angesagt!

In den Schülerkursen ist immer viel los, besonders wenn ganze Klassengemeinschaften tanzen lernen. Tanzstunden-Klassiker wie Disco-Fox, Walzer, Salsa liegen voll im Trend. Bei der nächsten Party könnt auch Ihr mithalten!

Dauer: 5 Doppelstunden
Unterrichtszeit: dienstags, 17:00-18:30 Uhr
Kursbeginn: bei Bedarf
Teilnehmerbeitrag: 27,50 Euro
Leitung: Renate Neuhäuser

20920 Tanzkurs für Anfänger

... und zur Auffrischung von vergessenen oder alt bekannten Grundschritten und das Dazulernen neuer verführerischer Figuren. Um auf dem Parkett eine gute Figur abzugeben, lernen Sie u.a. Walzer, Fox und tolle Kombinationen im Disco-Fox - und somit den richtigen Schwung für die nächste Party.

Tanzen macht in jedem Alter Spaß. Lassen Sie sich begeistern und machen Sie den ersten Schritt.

Dauer: 7 Doppelstunden
Unterrichtszeit: dienstags, 18:30-20:00 Uhr
Kursbeginn: 29. August 2017
Teilnehmerbeitrag: 38,50 Euro
Leitung: Renate Neuhäuser

20921 Tanzkurs - Aufbaukurs

Wir tanzen weiter! Aufbauend auf den Anfängerkurs wiederholen und vertiefen wir Bekanntes. Dazu lernen wir mit viel Spaß und Freude zur Musik aus aller Welt noch mehr elegante Figuren, die Sie auf dem Parkett gut aussehen lassen. Tanzen macht in jedem Alter Spaß. Lassen Sie sich begeistern!

Dauer: 10 Doppelstunden
Unterrichtszeit: dienstags, 20:00-21:30 Uhr
Kursbeginn: 29. August 2017
Teilnehmerbeitrag: 55,00 Euro
Leitung: Neuhäuser Renate

20922 Tanzkurs für Fortgeschrittene

Wir bewegen uns immer sicherer in der Welt des Tanzes. Die lateinamerikanischen und Standardtänze gehören zum festen Repertoire. Neben der Vertiefung und Ergänzung von Schritten und Figuren liegt der Schwerpunkt vor allen Dingen an der Fertigkeit, sich "von der Musik bewegen zu lassen". Es macht einfach Spaß etwas zu beherrschen, was nicht jeder kann.

Dauer: 10 Doppelstunden
Unterrichtszeit: mittwochs, 18:30-20:00 Uhr
Kursbeginn: 23. August 2017
Teilnehmerbeitrag: 55,00 Euro
Leitung: Renate Neuhäuser

20929 Tanzsport

... für die, die dem Tanzen verfallen sind. Sie haben Lust den eigenen Tanzstil zu verbessern: Dann sind Sie hier in diesem Tanzkreis für Fortgeschrittene genau richtig!

Neben der Vertiefung und Ergänzung von Schritten und Figuren liegt der Schwerpunkt hier auf Tanztechnik, Fitness, Koordination und Beweglichkeit. Tanzsport ist auch ein effizientes Ganzkörpertraining zu aktueller Musik aus aller Welt.

Dauer: 10 Doppelstunden
Unterrichtszeit: mittwochs, 20:00-21:30 Uhr
Kursbeginn: 23. August 2017
Teilnehmerbeitrag: 55,00 Euro
Leitung: Renate Neuhäuser

20931 Tanzkurs: Discofox

- für Teilnehmer mit Grundkenntnissen

Fit für die nächste Party! Sie wollen nicht immer das gleiche tanzen...? Dann sind Sie hier richtig: neue Kombinationen, wunderbare Drehungen und Figuren. Schlager und Hits von heute und gestern bringen uns in Schwung. Dank der einfachen Schritte kann er auf kleinstem Raum bei allen Gelegenheiten getanzt werden. Sie kommen zu zweit, bringen Stimmung mit und haben Spaß bei moderner Musik abzutanzten!

Dauer: 5 Doppelstunden
Unterrichtszeit: dienstags, 18:30-20:00 Uhr
Kursbeginn: Herbst 2017
Teilnehmerbeitrag: 27,50 Euro
Leitung: Renate Neuhäuser

20934 Workshop: Tango Argentino

Hier steht der echte argentinische Tango im Mittelpunkt, mit der Konzentration auf Rhythmus und Bewegungsgefühl. Wir tanzen Milonga - die fröhliche und leichte Form des Tangos. Anders als bei den bekannten Gesellschaftstänzen geht es nicht darum, bestimmte Schrittmuster einzuüben. Auf der

führenden Seite gilt es, die tänzerische Begegnung bewusst zu gestalten während die folgende Seite sich dem unbekanntem Bewegungsfluss anvertrauen darf. Wer sich diesem Paartanz annähern und erste eigene Erfahrungen sammeln möchte, findet hier einen Einstieg in die Grundelemente des Tango Argentino - der Salontanz überhaupt!

Anmeldung bitte nur paarweise.

Dauer: 4 Unterrichtsstunden
Unterrichtszeit: samstags, 15:00-18:00 Uhr
Kursbeginn: bei Bedarf
Teilnehmerbeitrag: 11,00 Euro
Leitung: Renate Neuhäuser

20936 Tanz-Workshop: Let's swing again!

West Coast Swing, die moderne Form des Swing-Tanzes, gilt derzeit als einer der trendigsten Tänze überhaupt. Der Tanz basiert auf einer langen Tradition, schafft aber auch Neues, weil er praktisch zu jeder Musik - ob aktueller Pop, Rock, Disco und natürlich auch zu Swing - und sicher auch zu Ihrer Lieblingsmusik - getanzt werden kann.

Die weichen, flüssigen Bewegungen und atemberaubenden Drehfiguren lassen viel Raum für Improvisation. Lassen Sie sich begeistern und machen Sie den ersten Schritt.

Dauer: 2 Doppelstunden
Unterrichtszeit: sonntags, 17:00-18:30 Uhr
Kursbeginn: bei Bedarf
Teilnehmerbeitrag: 11,00 Euro
Leitung: Renate Neuhäuser

21101 Grundkurs Fotografie

Der Workshop ist als Basiskurs zum Einstieg in die Digitalfotografie ausgelegt und kann auch als Entscheidungshilfe für den Kauf einer Ausrüstung dienen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Dauer: 2 x 8 Unterrichtsstunden
Unterrichtszeit: samstags, 09:00-15:30 Uhr (1/2 Std. Pause)
Kursbeginn: 4. November 2017, 17. Februar 2018
Teilnehmerbeitrag: 72,00 Euro
Leitung: Rolf Ademes

21102 Fotoworkshop

Teilnahmevoraussetzung: Grundkurs Fotografie oder vergleichbare Kenntnisse

Der Workshop ist als Aufbaukurs für die Digitalfotografie ausgelegt.

Dauer: Tagesworkshop
Termine: Samstag, 2. September 2017, 09:00-15:30 Uhr (1/2 Std. Pause),
25. November 2017, 10. März 2018
Teilnehmerbeitrag: 48,00 Euro/Termin
Leitung: Rolf Ademes

21110 Einführung in die digitale Bildbearbeitung

Anhand von Beispielen werden die wichtigsten Bildbearbeitungswerkzeuge und Spezialeffekte behandelt. Ebenfalls wird die Datensicherung und die Präsentation von Bildern ein Thema sein.

Teilnahmevoraussetzung: Umgang mit dem PC und den Windows-Programmen.

Dauer: Tagesworkshop
Termin: 9. Dezember 2017, 09:00-15:30 Uhr (1/2 Std. Pause)
17. März 2018

Teilnehmerbeitrag: 48,00 Euro/Termin
Leitung: Rolf Ademes

21216 Goldschmieden nach eigenem Entwurf - Schwerpunkt Silberverarbeitung

Einsteiger können die Grundtechniken wie Sägen, Feilen, Biegen, Löten und Schmieden erlernen und vertiefen. Fortgeschrittene erweitern das bereits vorhandene Wissen und erlernen zusätzliche Techniken. Kreative Gestaltung und handwerkliches Arbeiten ermöglichen die Fertigstellung eines individuellen Schmuckstücks. Durch die verschiedenen Techniken und Materialien und durch eigene Form- und Farbfindung können immer wieder neue, eigene Schmuckobjekte entwickelt werden. Nach vorheriger Absprache sind auch Ehe-/Freundschaftsringe möglich. Zur Verfügung stehen Silber, Kupfer und Messing, eine Auswahl von Edelsteinen und Gold in kleineren Mengen. Andere Materialien können gerne mitgebracht werden. Die Umlage für Verbrauchsgüter beträgt 10,00 €. Edelmetalle und Edelsteine werden extra berechnet. Weitere Infos unter diana.prokot@euphony.net.

Dauer: 1 x 4 und 1 x 7 Zeitstunden
Unterrichtszeit: freitags, 17:00-21:00 Uhr und samstags, 10:00-17:30 Uhr
Kursbeginn: 8. September 2017, 19. Januar 2018
Teilnehmerbeitrag: 75,00 Euro plus Material und Werkzeug
Leitung: Diana Prokot

21313 Klöppeln - Schnupperkurs für Kinder und Erwachsene

Einstieg in eine alte Handarbeitstechnik
Klöppeln ist eine sehr filigrane, kunstvolle Handarbeit, die durch das Drehen und Kreuzen von vier Fäden entsteht. Sind Sie neugierig geworden? Dann kommen Sie zum Schnuppern.

Dauer: 8 Unterrichtsstunden
Unterrichtszeit: samstags, 09:00-12:00 Uhr und 13:00-16:00 Uhr
Kursbeginn: 28. Oktober 2017, 3. März 2018
Teilnehmerbeitrag: 18,40 Euro plus Material
Leitung: Bärbel Ries

21314 Klöppeln - eine alte Handarbeit

Klöppeln ist eine sehr filigrane, kunstvolle Handarbeit, die durch das Drehen und Kreuzen von vier Fäden oder zwei Klöppelpaaren entsteht. Es ist nicht vergleichbar mit Sticken oder Häkeln, eher noch mit Weben oder Knüpfen. Anfänger werden mit den Klöppelmaterialien und der Handhabung vertraut gemacht. Grundtechniken werden erlernt und erste Klöppelmuster ausgearbeitet. Hierbei kann es sich um alte traditionelle oder auch ganz moderne Muster handeln.

Fortgeschrittene vertiefen ihre Kenntnisse, lernen andere Spitzenarten kennen, klöppeln diese nach und versuchen sich an eigenen Entwürfen.

Dauer: 5 x 4 Unterrichtsstunden
Unterrichtszeit: donnerstags, 18:30-21:30 Uhr
Kursbeginn: 8. März 2018
Teilnehmerbeitrag: 46,00 Euro plus Material
Leitung: Bärbel Ries

21401 Nähen für Anfänger und Wiedereinsteiger

Entdecken Sie Ihr neues Hobby oder frischen Sie Ihre Nähkenntnisse auf. Nähen Sie unter fachlicher Anleitung aus tollen Stoffen z. B. Ihr Lieblingsshirt, Rock oder Hose oder auch Babykleidung wie z.B. Mützen, Pumphosen bzw. Shirts für Kinder.

Dauer: 6 x 3 Unterrichtsstunden

Unterrichtszeit: montags, 19:00-21:15 Uhr
Kursbeginn: September 2017
Teilnehmerbeitrag: 50,40 Euro plus Materialkosten
Leitung: Renate Post

21406 Individuelle Taschen selbst nähen

Unter fachlicher Anleitung können Sie in diesem Kurs ihre eigene, individuelle Tasche selbst nähen. Bei der Größe und Gestaltung z.B. mit verschiedenen Stoffen, Nieten, Spitze, Borde oder auch Perlen sind ihrer Fantasie keine Grenzen gesetzt. Eine so gestaltete Tasche ist übrigens auch ein schönes Geschenk.

Dauer: 4 x 3 Unterrichtsstunden
Unterrichtszeit: dienstags, 19.00-21.15 Uhr
Kursbeginn: bei Bedarf
Teilnehmerbeitrag: 33,60 Euro plus Material
Leitung: Renate Post



Gesundheit

VHS macht gesünder!

Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können.

Gesundheitskompetenz ist unerlässlich, wenn Sie Ihre Gesundheit eigenverantwortlich stärken möchten. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können. Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich zu überwinden. Das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig.

Die aktuelle Forschung weist immer wieder auf den positiven Einfluss von Emotionalität, Stressbewältigung, ausgewogener Ernährung und Bewegung für das Gelingen von Lernprozessen hin. Die Angebote der Gesundheitsbildung an Volkshochschulen berücksichtigen seit langem diese Erkenntnisse. Sachinformationen und Lernen werden mit allen Sinnen verknüpft, gelernt wird handlungsorientiert, auf die Gruppe bezogen und unter Berücksichtigung biografischer Anknüpfungspunkte... wichtige Voraussetzungen für die Lust auf das Abenteuer des lebenslangen Lernens.

30001 Geburtsvorbereitung - Schwangerschaftsgymnastik

- in Zusammenarbeit mit dem St. Joseph-Krankenhaus Prüm –

Sie erwarten ein Kind. Dies ist sicherlich eines der größten Erlebnisse im Leben einer Frau bzw. eines Paares. Unser Kurs zur Geburtsvorbereitung möchte Sie positiv einstimmen, damit Sie möglichst unbeschwert und ohne Angst der Geburt entgegen sehen.

Kursinhalte: Atemschulung, Entspannungsübungen, Infos rund um Schwangerschaft und Geburt, krankengymnastische Übungen, Ernährungsberatung, Partnerabend.

Dauer: 8 Doppelstunden

Unterrichtszeit: dienstags (donnerstags), 19:30-21:00 Uhr

Kursbeginn: jederzeit nach Absprache

Teilnehmerbeitrag: die Abrechnung erfolgt über Rezept

Leitung: Ingrid Rohles

Interessentinnen melden sich bitte ab der 20. Schwangerschaftswoche bei der Kursleitung, Tel. 06557/422, zwecks Kursplanung an.

30002 Rückbildungsgymnastik - Aufbautraining nach einer Geburt

- in Zusammenarbeit mit dem St. Joseph-Krankenhaus Prüm –

Nach einer Schwangerschaft sollten Sie Ihrem Körper helfen bei der Rückbildung zu seiner ursprünglichen Form. Es ist wichtig, das muskulöse Gleichgewicht wieder herzustellen, um Folgeschäden wie Blasen- und Gebärmutterensenkung vorzubeugen.

Kursinhalte: Funktionelles Bauch- und Beckenbodenmuskeltraining, Rückenmuskeltraining, Haltungsschulung, Dehnungsübungen, Ernährungsberatung "Was kommt nach der Milch?"

Dauer: 7 Doppelstunden

Unterrichtszeit: dienstags (donnerstags), 18:00-19:30 Uhr

Kursbeginn: auf Anfrage

Teilnehmerbeitrag: die Abrechnung erfolgt über Rezept

Leitung: Ingrid Rohles

Informationen und Anmeldung bei der Kursleitung unter Tel. 06557/422

30004 Beckenbodenschule

Macht ihnen ihre Blase Probleme... wenn sie Husten, Niesen oder Lachen?

Bei Inkontinenzproblemen oder auch als präventive Maßnahme bietet sich hier die Beckenbodenschule an:

- Aufklärung über Anatomie und Physiologie des Bauch-/Beckenbodensystems
- Wahrnehmung und Kräftigung der Bauch- und Beckenbodenmuskulatur
- Arbeit am Atem
- Haltungsschulung
- Übungen zur Lageverbesserung der Organe

Dauer: 6 Doppelstunden
Unterrichtszeit: dienstags (donnerstags), 16:30-18:00 Uhr
Kursbeginn: auf Anfrage
Teilnehmerbeitrag: 39,60 Euro oder über Rezept
Leitung: Ingrid Rohles
Informationen und Anmeldung bei der Kursleitung unter Tel. 06557/422

30007 Vitaleurythmie - Neue Kraftquellen für den Alltag

Die Vitaleurythmie verbindet Bewegungen mit Achtsamkeit. Sie regt zur Vitalitätsstärkung an und fördert die innere Balance.

Es wird gearbeitet mit dem Kraftpotential der vier Naturelemente: Erde (Bodenhaftung), Wasser (Fluss), Luft (Leichtigkeit) und Feuer (Begeisterungsfähigkeit). Integriert in den Bewegungen erschließen sie dort ihre positiven Wirkungen: Fitness für die Seele durch gleichzeitige Präsenz im Denken, Fühlen und Wollen! Neben diesen persönlichen Vorteilen fördert die Achtsamkeit in den Gruppenübungen eine gesteigerte soziale Wahrnehmungsfähigkeit: die Begegnung in der Bewegung schafft Freude und Geistesgegenwart. Versuchen Sie es!

Dauer: 6 x 2 Zeitstunden
Unterrichtszeit: dienstags, 17:00-19:00 Uhr
Kursbeginn: bei Bedarf
Teilnehmerbeitrag: 36,80 Euro
Leitung: Griet Missinne

30010 Pflanzenzauber im Jahreslauf - traditionelles Kräuterwissen neu entdeckt

Frühjahrskur und sommerlichen Krautwisch kennen viele, aber das grüne Volk hat noch viel mehr zu bieten: Heilsames, Magisches, Duftendes und Nahrhaftes aus Pflanzen oder einfach spannende Entdeckungen am Wegesrand sind das ganze Jahr über möglich. Kommen Sie mit auf eine zauberhafte Reise zu den wilden Gewächsen unserer Heimat.

In diesem Kurs wollen wir ausgewählte Plätze übers Jahr immer wieder aufsuchen und uns dort auf Entdeckungsreise begeben: Wildpflanzen und ihre Lebensgemeinschaften an verschiedenen Standorten erfahren, Vegetationszyklen beobachten, Natur im Jahreslauf mit allen Sinnen begegnen sind wesentliche Kursinhalte, aber auch allgemeinverständliche Grundlagen der Botanik, Heilwirken, Nutzen und Kulturgeschichte vieler Kräuter sowie – last but not least - das Ausprobieren verschiedener Zubereitungen gehören dazu. Mitmachen können alle, die sich für ganzheitliche Naturerfahrungen interessieren und gerne bei jedem Wetter draußen sind.

Der Kurs ist als Jahreskurs konzipiert. Blöcke (Herbst, Frühjahr) können jedoch auch einzeln belegt werden.

Dauer: 4 x 4 Unterrichtsstunden
Unterrichtszeit: freitags, 09:00-12:00 Uhr (1 x monatlich)
Kursbeginn: September 2017
Teilnehmerbeitrag: 36,80 Euro
Leitung: Judith Mies

30012 Klosterkunst und Hexenwissen: Alte Heil- und Nutzpflanzen anwenden lernen

- Frühblüher- und Sommerkräuter -

Neben Petersilie, Schnittlauch und anderen Gartenkräutern hat auch die unbestellte Natur zu jeder Jahreszeit viel Schmackhaftes und Nützliches zu bieten. Gerade unter den sog. Unkräutern sind viele wertvolle Heil- und Gewürzpflanzen zu finden. So manche hochwirksame Arznei wird aus sog. Giftpflanzen hergestellt. Auch Bäume und Sträucher lassen sich in vielfacher Weise in Küche und Volksheilkunde nutzen und daraus Nahrhaftes, Duftendes oder Heilsames zubereiten. In diesem Kompaktkurs über Kräuterwissen werden wir Kräuter verschiedener Standorte entdecken, bestimmen und ihre geheimnisvollen Inhaltsstoffe kennenlernen. Wissenswertes zu ihrer Verwendung, Geschichte und Legenden gehören dazu. Die wichtigsten Zubereitungsformen werden erklärt und ausprobiert. Außerdem gibt es Tipps zum Anbau im eigenen Garten oder auf der Fensterbank.

Dauer: 6 x 3 Unterrichtsstunden
Unterrichtszeit: donnerstags, 18:00-20:15 Uhr
Kursbeginn: April 2018
Teilnehmerbeitrag: 41,40 Euro
Leitung: Judith Mies

30030 Babyschwimmen

- für Babys ab der 8. Lebenswoche bis zum 1. Lebensjahr

Die richtige Ausnutzung des Elementes Wasser wirkt nachweislich entwicklungsfördernd. Eine Studie der Sporthochschule Köln hat ergeben, dass "Babyschwimmer" motorisch besser entwickelt, kontaktfreudiger und selbstbewusster sind als andere Babys. In den ersten beiden Lebensjahren steht die Wahrnehmung und Bewegung im Vordergrund. Beides wird im Wasser spielerisch geübt. Das wichtigste Ziel ist die Förderung der Entwicklung des Babys auf ganzheitliche Weise, d.h. eine Förderung auf der körperlichen, emotionalen und sozialen Ebene.

Dauer: 6 Zeitstunden
Unterrichtszeit: montags, 18:30-19:30 Uhr
Kursbeginn: 21. August 2017, 16. Oktober 2017, 27. November 2017, 29. Januar 2018
Teilnehmerbeitrag: 36,00 Euro
Leitung: Margret Lenz

30031 Bambinischwimmen

- für Kleinkinder vom 1. bis 3. Lebensjahr

Die richtige Ausnutzung des Elementes Wasser wirkt nachweislich entwicklungsfördernd. Eine Studie der Sporthochschule Köln hat ergeben, dass "Babyschwimmer" motorisch besser entwickelt, kontaktfreudiger und selbstbewusster sind als andere Babys. In den ersten beiden Lebensjahren steht die Wahrnehmung und Bewegung im Vordergrund. Beides wird im Wasser spielerisch geübt. Das wichtigste Ziel ist die Förderung der Entwicklung des Babys auf ganzheitliche Weise, d.h. eine Förderung auf der körperlichen, emotionalen und sozialen Ebene.

Dauer: 6 Zeitstunden
Unterrichtszeit: montags, 17:30-18:30 Uhr
Kursbeginn: 21. August 2017, 16. Oktober 2017, 27. November 2017, 29. Januar 2018
Teilnehmerbeitrag: 36,00 Euro
Leitung: Margret Lenz

30032 Babyschwimmen

- für Babys ab der 8. Lebenswoche bis zum 1. Lebensjahr

Die richtige Ausnutzung des Elementes Wasser wirkt nachweislich entwicklungsfördernd. Eine Studie der Sporthochschule Köln hat ergeben, dass "Babyschwimmer" motorisch besser entwickelt, kontaktfreudiger und selbstbewusster sind als andere Babys. In den ersten beiden Lebensjahren steht die Wahrnehmung und Bewegung im Vordergrund. Beides wird im Wasser spielerisch geübt. Das wichtigste Ziel ist die Förderung der Entwicklung des Babys auf ganzheitliche Weise, d.h. eine Förderung auf der körperlichen, emotionalen und sozialen Ebene.

Dauer: 6 Zeitstunden
Unterrichtszeit: montags, 16:30-17:30 Uhr
Kursbeginn: auf Anfrage
Teilnehmerbeitrag: 36,00 Euro
Leitung: Margret Lenz

30033 Bambinischwimmen

- für Kleinkinder vom 1. bis 3. Lebensjahr

Die richtige Ausnutzung des Elementes Wasser wirkt nachweislich entwicklungsfördernd. Eine Studie der Sporthochschule Köln hat ergeben, dass "Babyschwimmer" motorisch besser entwickelt, kontaktfreudiger und selbstbewusster sind als andere Babys. In den ersten beiden Lebensjahren steht die Wahrnehmung und Bewegung im Vordergrund. Beides wird im Wasser spielerisch geübt. Das wichtigste Ziel ist die Förderung der Entwicklung des Babys auf ganzheitliche Weise, d.h. eine Förderung auf der körperlichen, emotionalen und sozialen Ebene.

Dauer: 6 Zeitstunden
Unterrichtszeit: montags, 16:30-17:30 Uhr
Kursbeginn: 21. August 2017
Teilnehmerbeitrag: 36,00 Euro
Leitung: Margret Lenz

30101 Autogenes Training - Grundkurs

Der Kurs bietet die Möglichkeit, die konzentrierte Selbstentspannung zu erlernen. Dabei wird der Organismus in einen (natürlichen) Ruhezustand versetzt, in dem sich Ruhe und Gelassenheit wohltuend auf die seelische und vegetative Stabilität auswirken. Dies bewirkt eine Vorbeugung gegen stressbedingte Symptome und eine Förderung von Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Ziel des Kurses ist es, dass die Teilnehmer eine tägliche Praxis des Sich-Entspannens entwickeln. Wichtigste Voraussetzung für das Erlernen der Methode ist das tägliche Üben für die Dauer von etwa zehn Minuten.

Dauer: 8 Doppelstunden
Unterrichtszeit: freitags (dienstags), 19.30-21.00 Uhr
Kursbeginn: bei Bedarf
Teilnehmerbeitrag: 56,00 Euro
Leitung: Dorothea Ferber

30103 Entspannungskurs: ALL-IN-ONE

Stress abbauen - Entspannung finden - einfach mal "die Seele baumeln lassen".

Im Kurs lernen Sie Elemente aus den verschiedenen Entspannungstechniken wie Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Meditation, diverse kurze Stressbewältigungstechniken, Fantasiereisen, Visualisierungsübungen, etc. kennen. Die Übungen sollen Ihnen dazu verhelfen zur Ruhe zu kommen und Entspannung zu finden mit dem Ziel, langfristig psychosomatische Beschwerden wie Bluthochdruck, Spannungskopfschmerz, Cholesterinspiegel entgegen zu wirken und die allgemeine seelische und körperliche Ausgeglichenheit und Widerstandsfähigkeit zu verbessern.

Dauer: 8 Doppelstunden
Unterrichtszeit: dienstags, 19:30-21:00 Uhr
Kursbeginn: 18. Oktober 2017
Teilnehmerbeitrag: 36,80 Euro
Leitung: Anja Voßwinkel-Theis

30104 Progressive Muskelentspannung

Die progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobson ist eine effektive, leicht erlernbare Entspannungsmethode. Die systematische An- und Entspannung der Muskulatur verhilft dazu, dass allgemeine Körpergefühl zu verbessern.

Ziele: Effektiver Abbau von Stress und Anspannung, Lösen von muskulären Verspannungen (Nacken, Schulter, Rücken), Stabilisierung und Harmonisierung der Psyche, Besserung psychosomatischer Störungen (Schlafstörungen, Migräne, Asthma), Regulierung von Durchblutungsstörungen, Bluthochdruck, Kräftigung der gesamten Muskulatur und Linderung körperlicher Schmerzzustände

Dauer: 6 Doppelstunden
Unterrichtszeit: dienstags, 19:30-21:00 Uhr
Kursbeginn: 22. August 2017
Teilnehmerbeitrag: 27,60 Euro
Leitung: Anja Voßwinkel-Theis

30107 Yoga für den Einstieg

Es ist nie zu spät, um mit Yoga anzufangen! Dabei spielt es keine Rolle, wie alt Sie sind, ob Sie beweglich sind oder wie gut Sie entspannen können. Sie können in jeder Lebensphase mit Yoga beginnen. Die Bewegungsabläufe, Achtsamkeits- und Meditationsübungen lassen sich für Einsteiger in einer großen Bandbreite variieren. Hier lernen Sie die Grundprinzipien des Hatha-Yoga kennen und erfahren, wie Sie durch sanft angeleitete Entspannungs-, Dehnungs- und Konzentrationsübungen zu mehr Gelassenheit und Kraft finden können.

Dauer: 10 Doppelstunden
Unterrichtszeit: mittwochs, 10:00-11:30 Uhr
Kursbeginn: 16. August 2017
Teilnehmerbeitrag: 46,00 Euro
Leitung: Helga Esch

30108 Yoga für Einsteiger und Fortgeschrittene

Zielgruppe: Menschen, die bereit sind, in die Stille zu gehen und durch gezielte, behutsame Yoga-Übungen Geist und Körper zu formen.

Arbeitsgrundlage für den Kurs ist der VHS-Leitfaden "Ankommen in Körper, Atem, Geist"

Dauer: 10 Doppelstunden
Unterrichtszeit: montags, 17:45-19:15 Uhr bzw. montags, 19:30-21:00 Uhr
Kursbeginn: 18. September 2017
Teilnehmerbeitrag: 46,00 Euro
Leitung: Helga Esch

30109 Yoga für Fortgeschrittene

- Aufbaukurs für Teilnehmer, die bereits längere Zeit geübt haben

Dauer: 10 Doppelstunden
Unterrichtszeit: donnerstags, 10:00-11.30 Uhr
Kursbeginn: 17. August 2017
Teilnehmerbeitrag: 46,00 Euro
Leitung: Helga Esch

30110 Qigong für Anfänger und Fortgeschrittene

Qigong heißt übersetzt "Arbeiten an der Lebensenergie" und ist ein wichtiger Bestandteil der chinesischen Medizin, die eine jahrtausend alte Tradition hat. Sie dient zur Pflege der Lebenskraft

"Chi" und deren Aktivierung. Langsame, fließende Bewegungen in Verbindung mit dem Atem helfen uns, auch im größten Trubel Ruhe und Gelassenheit zu erlangen.

Dauer: 10 Abende
Unterrichtszeit: donnerstags, 18:20-19:35 Uhr
Kursbeginn: 17. August 2017
Teilnehmerbeitrag: 47,00 Euro
Leitung: Alexandra Thelen

30113 Tai Chi Chuan für Fortgeschrittene

Tai Chi Chuan ist eine tausend Jahre alte Bewegungskunst, die Körper, Geist und Seele in eine ganzheitliche Art vereint. Aufbauend auf den im Einsteigerkurs vermittelten Kenntnissen werden weitere Formen geübt.

Dauer: 10 Doppelstunden
Unterrichtszeit: donnerstags, 19:45-21:15 Uhr
Kursbeginn: 24. August 2017
Teilnehmerbeitrag: 56,00 Euro
Leitung: Alexandra Thelen

30121 Feldenkrais - Bewusstheit durch Bewegung

Sie wollen etwas für ihre Beweglichkeit tun? Sie hatten einen Unfall und möchten dadurch entstandene Einschränkungen wieder wettmachen oder verringern? Sie haben Rückenschmerzen oder Verspannungen in den Schultern und wollen etwas dagegen unternehmen? Sie sind neugierig, welche Möglichkeiten noch in Ihnen schlummern?

In der Feldenkrais-Arbeit erkunden wir in sanften Bewegungsabläufen unsere Gewohnheiten und lernen auf spielerische Weise neue Bewegungsmöglichkeiten kennen.

Dauer: 10 Zeitstunden
Unterrichtszeit: mittwochs, 19:15-20:15 Uhr
Kursbeginn: 30. August 2017
Teilnehmerbeitrag: 44,00 Euro
Leitung: Gertrud Roskoni-Dores

30122 Feldenkrais - Bewusstheit durch Bewegung

Sie wollen etwas für ihre Beweglichkeit tun? Sie hatten einen Unfall und möchten dadurch entstandene Einschränkungen wieder wettmachen oder verringern? Sie haben Rückenschmerzen oder Verspannungen in den Schultern und wollen etwas dagegen unternehmen? Sie sind neugierig, welche Möglichkeiten noch in Ihnen schlummern?

In der Feldenkrais-Arbeit erkunden wir in sanften Bewegungsabläufen unsere Gewohnheiten und lernen auf spielerische Weise neue Bewegungsmöglichkeiten kennen.

Dauer: 10 Zeitstunden
Unterrichtszeit: freitags, 10:30-11:30 Uhr
Kursbeginn: 1. September 2017
Teilnehmerbeitrag: 44,00 Euro
Leitung: Gertrud Roskoni-Dores

30126 Yoga und Gesundheit

Krankheitsrisiken und Belastungen können behoben und verhindert werden. Eine gesunde Lebensführung kann sich jeder erarbeiten, der bereit ist glücklich und gesund zu sein. Die Mittel, die im Yoga dem Üben zur Verfügung stehen, können hierzu einen sinnvollen Beitrag leisten. Sie sind im Unterricht verfügbar für den Körper durch Körperhaltungen, für die Organe durch regulierendes

Atmen und für den Geist durch Meditation und verhelfen zu innerer Stabilität und mentaler Gesundheit.

Dauer: 10 Doppelstunden
Unterrichtszeit: freitags, 16:00-17:30 Uhr
Kursbeginn: 1. September 2017
Teilnehmerbeitrag: 46,00 Euro
Leitung: Angela Demuth

30129 ZENbo Balance -Entspannung für Körper und Geist

ZENbo Balance ist ein Konzept, das klassische Entspannungsverfahren sowie Meditation mit fernöstlichen Bewegungsübungen aus dem Yoga, Qi Gong und Tai Chi vereint. Der Workshop vermittelt eine Einführung in die Meditation und ihrer Techniken. Elemente aus den klassischen Entspannungsverfahren, sowie Tipps und Übungen zur Anwendung im Alltag ergänzen das Programm.

Die Bewegungsübungen kräftigen auf sanfte Weise den Körper. Balance und Flexibilität werden durch spezielle Koordinations- und Gleichgewichtsübungen gefördert. Es werden Dehnübungen sowie bewegte Übungen durchgeführt, die bewusst, konzentriert und fließend im Rhythmus des Atems ausgeführt werden.

Jeder ist herzlich willkommen!

Dauer: Workshop (je 8 Unterrichtsstunden)
Termine: Samstags, 30. September 2017, 10:00-16:30 Uhr (30 Min. Pause)
6. Januar 2018
Teilnehmerbeitrag: 22,40 Euro/Termin
Leitung: Gabi Peters

30130 Mit TRE zu mehr Wohlbefinden

TRE - Tension & Trauma Releasing Exercises (entwickelt von dem Amerikaner Dr. David Bercelli) – ist eine wirkungsvolle Methode bei der Anspannungen und Belastungen einfach abgeschüttelt werden. TRE basiert auf einer Reihe von Übungen, durch die körpereigene Vibrationen in Gang gesetzt werden. Ursprünglich wurde TRE in Krisen- und Katastrophengebieten zur Unterstützung von großen Gruppen traumatisierter Menschen konzipiert. Bei der Durchführung der Übungen erfuhren die Betroffenen effektive und wirkungsvolle Linderungen. Inzwischen wird TRE weltweit angewendet und findet Einzug in den Alltag vieler Menschen. TRE löst tief sitzende Spannungen und ist eine wunderbare, sehr effektive, einfache Methode zur Stressprävention, Stressbewältigung und zur Selbsterfahrung. Menschen, die beruflich oder privat starke Belastungen und Stress erfahren, profitieren daher besonders von TRE. TRE ist für jeden gedacht, der sich mehr Ausgeglichenheit und Vitalität im Alltag wünscht.

Dauer: 5 Doppelstunden
Unterrichtszeit: dienstags, 19.30-21.00 Uhr
Kursbeginn: bei Bedarf
Teilnehmerbeitrag: 23,00 Euro
Leitung: Birgit Arimond

30132 Geführte Klangreise: Nada Brahma - Die Welt ist Klang

Lernen sie in diesem Kurs, dass sie durch diese Entspannungstechnik mit Klangschalen zur Ruhe kommen. Meditation mit Klang ist Entspannung, ist wacher Geist, ist ruhiger Atem, ist im Moment sein, ist akzeptieren was ist, geschehen lassen, zu sich selbst finden.

Eine Klangreise lädt ein, innezuhalten und sich durch Impulse in die innere Wirklichkeit zu begeben. Die rhythmischen Klänge durchdringen den Raum und erreichen den Menschen über das Gehör. Dabei fließen Schwingungen durch den ganzen Körper und führen in eine tiefe Entspannung. Hierdurch können Körper, Geist und Seele in Einklang gebracht werden.

Dauer: 10 Zeitstunden
Unterrichtszeit: freitags, 19:15-20:15 Uhr
Kursbeginn: 18. August 2017
Teilnehmerbeitrag: 30,70 Euro
Leitung: Susanne Aloé

30133 Sanfte Yoga-Atemübungen begleitet mit Klangschalen

Sie erfahren die Welt des Klanges während der Yogastunden mit Klangschalen und mit sanften Atemübungen. Durch die tiefe Entspannung, welche die Klänge bewirken, kommen Sie besser in die Asanas hinein, können sich hineinfallen lassen und die Konzentration lenken. Die Klangschwingungen gehen direkt auf den Körper über, breiten sich aus und wirken auch auf Geist und Seele. Eingetaucht in die Harmonie der Töne kommt es zu tiefer Entspannung und Stressabbau. Energien werden freigesetzt und die Selbstheilungskräfte mobilisiert. Klangyoga unterstützt eine sehr tiefe Muskelentspannung und hilft, Verspannungen und Blockaden im physischen sowie im feinstofflichen Bereich sanft zu lösen.

Dauer: 10 Doppelstunden
Unterrichtszeit: freitags, 17:45-19:15 Uhr
Kursbeginn: 18. August 2017
Teilnehmerbeitrag: 46,00 Euro
Leitung: Helga Esch, Susanne Aloé

30200 Pilates - Einsteigerkurs

Das sanfte Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching, bringt schnelle Erfolge und ist für jedes Alter geeignet. Im Zentrum stehen Bauch, Hüften, Po und Rücken, die Körpermitte, im Pilates auch "Powerhouse" genannt.

Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln. Der Körper wird straff und geschmeidig, die Haltung aufrecht. Die Bewegungen werden sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt. Die Intensität des Trainings können sie individuell variieren. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Dauer: 8 Zeitstunden
Unterrichtszeit: montags, 10.00-11.00 Uhr
Kursbeginn: bei Bedarf
Teilnehmerbeitrag: 24,60 Euro
Leitung: Janina Hontheim

30201 Pilates - Aufbaukurs

Im Aufbaukurs werden die erlernten Übungen erweitert, neue Übungen erarbeitet und die Technik verfeinert.

Pilates-Grundkenntnisse sind Teilnahmevoraussetzung.

Dauer: 10 Zeitstunden
Unterrichtszeit: montags, 10:00-11:00 Uhr
Kursbeginn: 21. August 2017
Teilnehmerbeitrag: 30,70 Euro
Leitung: Janina Hontheim

30202 Pilates - Aufbaukurs

Im Aufbaukurs werden die erlernten Übungen erweitert, neue Übungen erarbeitet und die Technik verfeinert.

Pilates-Grundkenntnisse sind Teilnahmevoraussetzung.

Dauer: 12 Zeitstunden
Unterrichtszeit: donnerstags, 16:00-17:00 Uhr bzw. 17:00-18:00 Uhr
Kursbeginn: 31. August 2017
Teilnehmerbeitrag: 36,80 Euro
Leitung: Janina Hontheim

30203 Fitmacher - Frauengymnastik (in Weinsheim)

FITMACHER bietet eine ausgewogene Mischung aus kräftigenden und beweglich machenden Übungen für alle Körperbereiche. Spielerische Elemente, Übungen zur Koordinationsverbesserung, Herz-Kreislauf-Training sowie Dehnungsgymnastik ergänzen das Übungsprogramm.

Dauer: 10 Zeitstunden
Unterrichtszeit: dienstags, 20:30-21:30 Uhr
Kursbeginn: September 2017
Teilnehmerbeitrag: 24,00 Euro
Leitung: Marga Wonner

30204 Fitmacher - Frauengymnastik (in Weinsheim)

- Seniorinnenkurs

FITMACHER bietet eine ausgewogene Mischung aus kräftigenden und beweglich machenden Übungen für alle Körperbereiche. Spielerische Elemente, Übungen zur Koordinationsverbesserung, Herz-Kreislauf-Training sowie Dehnungsgymnastik ergänzen das Übungsprogramm.

Dauer: 10 Zeitstunden
Unterrichtszeit: dienstags, 19:30-20:30 Uhr
Kursbeginn: September 2017
Teilnehmerbeitrag: 24,00 Euro
Leitung: Marga Wonner

30205 Fitness-Training für Frauen

Durch rhythmische Bewegungen mit motivierender Musik wird Koordinationsfähigkeit geübt und Ausdauer trainiert. Funktionelle, wirbelsäulenschonende Übungen kräftigen die gesamte Muskulatur, insbesondere Problemzonen Bauch, Beine, Po. Wohltuende Dehnübungen runden das Programm sinnvoll ab.

Dauer: 10 Zeitstunden
Unterrichtszeit: mittwochs, 18:30-19:30 Uhr bzw. 19:30-20:30 Uhr
Kursbeginn: 6. September 2017
Teilnehmerbeitrag: 24,00 Euro
Leitung: Marlene Wanken

30207 Fit im Alltag (in Büdesheim)

Dieses Ganzkörpertraining mit Kraft-, Ausdauer- und Dehnelementen richtet sich an Frauen, die Spaß an der Bewegung haben.

Bauch, Beine, Po und Rücken werden mit gezielten Übungen zur Kräftigung, Straffung, Ausdauer und Fettverbrennung trainiert. Beweglichkeit und Haltung werden durch spezielle Dehn- und Balanceübungen gefördert.

Dauer: 10 Zeitstunden
Unterrichtszeit: montags, 19:15-20:15 Uhr
Kursbeginn: 25. September 2017
Teilnehmerbeitrag: 29,00 Euro

Leitung: Elke Dahm

30208 Fit im Alltag (in Weinsheim)

Dieses Ganzkörpertraining mit Kraft-, Ausdauer- und Dehnelementen richtet sich an Frauen, die Spaß an der Bewegung haben.

Bauch, Beine, Po und Rücken werden mit gezielten Übungen zur Kräftigung, Straffung, Ausdauer und Fettverbrennung trainiert. Beweglichkeit und Haltung werden durch spezielle Dehn- und Balanceübungen gefördert.

Dauer: 10 Zeitstunden
Unterrichtszeit: mittwochs, 20:00-21:00 Uhr
Kursbeginn: 4. Oktober 2017
Teilnehmerbeitrag: 24,00 Euro
Leitung: Elke Dahm

30209 Rhythmische Gymnastik (in Schönecken)

Im Mittelpunkt dieses Kurses steht die rhythmische Bewegung sowie funktionelle Gymnastik und Wirbelsäulengymnastik. Mit dem Ziel, die Körperbeweglichkeit zu erhalten bzw. wieder herzustellen will dieser Kurs die Fähigkeit vermitteln, rhythmische Bewegungsabläufe zu gestalten und zu steuern (Körperbeherrschung, Haltung, Gleichgewicht).

Dauer: 10 Zeitstunden
Unterrichtszeit: montags, 19:00-20:00 Uhr
Kursbeginn: September 2017
Teilnehmerbeitrag: 24,00 Euro

30210 Tanz Dich fit! (in Rommersheim)

Line-Dance, Round und internationale Folklore sorgen für Kondition, Training der grauen Zellen und gute Stimmung.

Dauer: 6 Doppelstunden
Unterrichtszeit: dienstags, 18.00-19.30 Uhr (14-tägig)
Kursbeginn: 29. August 2017, 6. März 2018
Teilnehmerbeitrag: 27,60 Euro
Leitung: Maria Weber

30212 Fitness für Frauen (Pronsfeld)

Das Ganzkörpertraining für Frauen nach ausgewählter Musik bringt unseren Kreislauf in Schwung, kräftigt und dehnt unsere Muskulatur, optimiert die Beweglichkeit und schult unsere Körperwahrnehmung. Ziel des Kurses ist ein gesundes Wohlbefinden.

Dauer: 10 Doppelstunden
Unterrichtszeit: donnerstags, 20.00-21.30 Uhr
Kursbeginn: 28. September 2017
Teilnehmerbeitrag: 36,00 Euro
Leitung: Marlene Wanken

30213 Fitness-Power

In diesem Kurs werden Herzkreislauf, Ausdauer, Flexibilität und natürlich alle wichtigen Muskeln trainiert. Nach abwechslungsreicher Musik erhalten Sie fachkundige Anleitung für unterschiedliche

Trainingsmethoden wie BBP-Übungen, Aerobic, ThaiDo, Zirkel- oder Intervalltraining, jedoch immer mit Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur.

Dauer: 10 Zeitstunden
Unterrichtszeit: freitags, 09:00-10:00 Uhr
Kursbeginn: September 2017
Teilnehmerbeitrag: 24,00 Euro
Leitung: Andrea Leuschen

30217 Wirbelsäulengymnastik

Die Ziele der Wirbelsäulengymnastik liegen in der funktionell richtigen Beanspruchung der wirbelsäulenstabilisierenden Muskulatur, so dass Schädigungen vermieden und Wirbelsäule und Bandscheibe entlastet werden. Die Übungen sind gekennzeichnet durch gehaltene, isometrische Übungen bzw. solche, die langsam und bewusst ausgeführt werden. Sie haben einerseits das Ziel, die gesunde Muskulatur funktionsfähig zu erhalten, andererseits – sofern schon Funktionsstörungen vorliegen – an den betreffenden Stellen die Muskulatur zu dehnen, zu lockern und zu kräftigen, um die Wirbelsäule wieder zu entlasten.

Die Erhaltung bzw. Wiederherstellung der Beweglichkeit wird durch Mobilisation in den verschiedenen Wirbelsäulenabschnitten erreicht. Entlastende Übungen dienen der aktiven Entspannung, wobei die Atmung vielfach bewusst eingesetzt wird, um die Wirkung der Übung zu verstärken. (Anleitungskurs zur Selbsttherapie zu Hause)

Dauer: 10 Doppelstunden
Unterrichtszeit: dienstags, 18.00-19.30 Uhr
Kursbeginn: September 2017
Teilnehmerbeitrag: 66,00 Euro
Leitung: Falk Landmann

30219 Wirbelsäulen-Wassergymnastik

Haben Sie Wirbelsäulenprobleme? Das Wasser mit ca. 30°C ist durch seine physikalischen Eigenschaften ideal für gymnastische als auch entspannende Übungen. Durch den Auftrieb wird der eigene Körper zum Fliegengewicht. Das entlastet Gelenke und Wirbelsäule. Der Wasserwiderstand ist bei den Übungen der Gegenspieler. So kann die Muskulatur auf schonende Weise gekräftigt werden. Zielsetzung: Stabilisation und Mobilisation der Wirbelsäule, Verbesserung/Erhaltung der Alltagsmotorik, Spaß erhält die Motivation zum regelmäßigen Trainieren.

Ablauf: Aufwärmen, Gymnastik, Spiel, Entspannung oder Schwimmen als Ausklang.

Herzpatienten bitte Teilnahme beim Arzt abklären!

Dauer: 10 Zeitstunden
Unterrichtszeit: dienstags, 16.30-17.30 Uhr
Kursbeginn: 22. August 2017
Teilnehmerbeitrag: 100,00 Euro
Leitung: Johannes Piel

30220 Aerobic/Step-Aerobic

- für Anfänger und Fortgeschrittene

Aerobic ist in erster Linie ein Ausdauertraining auf Musik, trainiert aber ebenso Kraft, Kraftausdauer, Beweglichkeit und Koordination:

- Die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislaufsystems wird verbessert (abwechslungsreiche, unkomplizierte Schrittfolgen am Boden oder am Step, gelenkschonendes LOW-IMPACT-AEROBIC).
- Muskeln werden gestärkt (Kräftigungsübungen z.T. mit Kleinhanteln, Gewichtsbällen oder Dynaband mit anschließendem Stretching); die Fettverbrennung wird angekurbelt.
- Die Körperhaltung wird positiv beeinflusst; wesentlicher Trainingsschwerpunkt: Körperspannung aufbauen und halten; Kräftigung von Bauch- und Rückenmuskulatur.

Aktuelle Trends wie Dance-Aerobic, Yoga oder Pilates fließen mit ein und garantieren ein abwechslungsreiches Training, das einfach Spaß macht.

Dauer: 12 Zeitstunden
Unterrichtszeit: donnerstags, 18:25-19:25 Uhr
Kursbeginn: 17. August 2017, März 2018
Teilnehmerbeitrag: 28,80 Euro
Leitung: Monika Trierscheid

30224 Aquarobic

Ein effektives Herz-Kreislauf-Training, wobei zudem die allgemeine Ausdauer trainiert werden soll. Hierzu werden Bewegungen in mindestens hüfttiefem Wasser durchgeführt. Zwischen den Übungen gibt es keine Pausen. Die Intensität variiert lediglich durch die Schnelligkeit der Musik. Fester Bestandteil bei der Aquarobic ist das Laufen im Wasser.

Dauer: 10 Zeitstunden
Unterrichtszeit: freitags, 9.15-10.15 Uhr
Kursbeginn: 13. Oktober 2017
Teilnehmerbeitrag: 60,00 Euro
Leitung: Paula Raskopp

30225 Aquarobic

Ein effektives Herz-Kreislauf-Training, wobei zudem die allgemeine Ausdauer trainiert werden soll. Hierzu werden Bewegungen in mindestens hüfttiefem Wasser durchgeführt. Zwischen den Übungen gibt es keine Pausen. Die Intensität variiert lediglich durch die Schnelligkeit der Musik. Fester Bestandteil bei der Aquarobic ist das Laufen im Wasser.

Dauer: 8 Zeitstunden
Unterrichtszeit: montags, 19.00-20.00 Uhr
Kursbeginn: 16. Oktober 2017, 11. Dezember 2017, 5. März 2018
Teilnehmerbeitrag: 48,00 Euro
Leitung: Paula Raskopp

30227 Wassergymnastik - Funktionstraining im Wasser (in Gondelsheim)

Im Wasser erfährt der Körper eine Entspannung und Entlastung. Der Wasserwiderstand verlangt von der Muskulatur mehr Arbeit.

Ziele: Kräftigung der gesamten Muskulatur, Mobilisation, Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems, des Atmungssystems, Anregung der Blutzirkulation, Haltungsschulung, Lockerung und Aktivierung der Gelenke.

Bedingt durch die Wassertiefe ist eine Teilnahme nur ab mindestens 1,60 m Körpergröße möglich.

Dauer: 15 Zeitstunden
Unterrichtszeit: mittwochs, 14.30-15.30 Uhr
Kursbeginn: 2. August 2017
Teilnehmerbeitrag: 115,80 Euro
Leitung: Anneliese Forwick

30230 Therapeutische Wassergymnastik

Gezielte Bewegung im Wasser und spezielle Übungen zur Kräftigung der Muskulatur beugen Beschwerden des gesamten Bewegungsapparates aktiv vor.

Bestehende Schmerzen können durch das Training im Wasser gelindert werden. Die Durchblutung wird angeregt und das Gewebe massiert.

Dauer: 12 Unterrichtsstunden

Unterrichtszeit: mittwochs, 8.40-9.25 Uhr bzw. 10:30-11:15 Uhr
Kursbeginn: Ende November 2017
Teilnehmerbeitrag: 75,60 Euro
Leitung: Heidi Baltes

30234 Zumba® - Einsteigerkurs

Bei diesem Kurs handelt es sich um eine leichtere Version von Zumba Fitness, die sich insbesondere an Sport-/Tanzanfänger wendet sowie an Schwangere, Personen mit Übergewicht/Gelenkproblemen oder einfach Menschen unabhängig vom Alter, die sich mit Spaß bewegen möchten. Die lateinamerikanischen Rhythmen sind auch hier präsent, aber in langsamerem Tempo und mit einfacheren Schritten.

Dauer: 10 Zeitstunden
Unterrichtszeit: dienstags, 18:45-19:45 Uhr
Kursbeginn: 22. August 2017
Teilnehmerbeitrag: 36,00 Euro
Leitung: Daniela Becker

30241 Eltern-Kind-Turnen mit psychomotorischen Grundelementen

- Kurs für zwei- und dreijährige Kinder mit einer Begleitperson -
Kinder brauchen und lieben Bewegung. Sie sind neugierig darauf, sich und ihren Körper in verschiedenen Bewegungsbaustellen auszuprobieren. Mit Unterstützung der Begleitperson lernen die Kinder, sich und ihren Körper wahrzunehmen und einzuschätzen sowie das Selbstbewusstsein zu stärken. Auch werden erste Sozialkompetenzen erlernt wie z.B. das Verhalten in einer Gruppe, Regelakzeptanz und Kontaktfreude zu anderen Kindern. Ziel des Kurses ist primär die Freude an Bewegung im Umgang mit verschiedenen Turngeräten und Materialien.

Dauer: 10 Zeitstunden
Unterrichtszeit: mittwochs, 16:00-17:00 Uhr
Kursbeginn: 23. August 2017
Teilnehmerbeitrag: 24,00 Euro
Leitung: Martina Lehnertz

30246 Kinderturnen mit psychomotorischen Grundelementen

- Kurs für vier- und fünfjährige Kinder -
Kinder lieben und brauchen gerade in der heutigen Zeit viel Bewegung. Mit verschiedenen Bewegungsangeboten (zum Teil auch themenbezogen) mit und ohne Geräte werden vor allem die visuelle Wahrnehmung, die Körperkoordination und der Gleichgewichtssinn geschult. Im Erleben mit der Gruppe werden den Kindern soziale Kompetenzen wie Offenheit, Hilfsbereitschaft, Erkennung und Beachtung von Regeln, Toleranz und Erkennen von eigenen Grenzen nähergebracht. Ziel ist die Verfeinerung der bisher erlernten Bewegungen sowie der Spaß an der motorischen Erfahrung in der Gruppe.

Dauer: 10 Zeitstunden
Unterrichtszeit: mittwochs, 15:00-16:00 Uhr bzw. 17:00-18:00 Uhr
Kursbeginn: 23. August 2017
Teilnehmerbeitrag: 24,00 Euro
Leitung: Martina Lehnertz

30261 Judo-Kurs mit Prüfung zum weiß-gelben Gürtel und Elemente der Selbstverteidigung

Der Judosport bewegt nahezu alle Muskeln und Körperpartien, die Beweglichkeit wird so auf lange Zeit erhalten. Ein weiteres Plus findet sich in der Rückenschule, beziehungsweise Körperhaltung.

Durch die Bewegungsweisen mit Zug- und Druckrichtungen des Oberkörpers im Training wird eine verstärkte Stabilisierung der Rumpfmuskulatur erreicht. Daneben werden Koordination und die Gleichgewicht geschult. Fazit: Der Organismus wird leistungsfähiger und weniger anfällig für Erkrankungen.

Dauer: 20 Doppelstunden
Unterrichtszeit: donnerstags, 19.30-21.00 Uhr
Kursbeginn: bei Bedarf
Teilnehmerbeitrag: 92,00 Euro
Leitung: Mohr Helmut

30262 Judo-Kurs für Mädchen (13-16 Jahre) mit Elementen der Selbstverteidigung

Der Judosport bewegt nahezu alle Muskeln und Körperpartien, die Beweglichkeit wird so auf lange Zeit erhalten. Ein weiteres Plus findet sich in der Rückenschule, beziehungsweise Körperhaltung. Durch die Bewegungsweisen mit Zug- und Druckrichtungen des Oberkörpers im Training wird eine verstärkte Stabilisierung der Rumpfmuskulatur erreicht. Daneben werden Koordination und die Gleichgewicht geschult. Fazit: Der Organismus wird leistungsfähiger und weniger anfällig für Erkrankungen.

Dauer: 20 Doppelstunden
Unterrichtszeit: donnerstags, 17.45-19.15 Uhr
Kursbeginn: bei Bedarf
Teilnehmerbeitrag: 92,00 Euro
Nebenkosten: Prüfungsgebühr 12,50 €
Leitung: Mohr Helmut

30401 Homöopathische Erste Hilfe / Hausapotheke

Welches Mittel sollte man zu Hause haben? Was muss man sich unter den sog. "Potenzen" vorstellen? Wann und wie oft sollte man die weißen Kügelchen nehmen, die auch noch alle gleich aussehen? Sind diese auch für Kinder geeignet? Und für meine Haustiere? MUSS MAN DARAN GLAUBEN?

Diese und andere Fragen möchte ich Ihnen im Kursverlauf beantworten und Sie mit auf eine spannende Reise in die Homöopathie nehmen.

Dauer: 6 Doppelstunden
Unterrichtszeit: dienstags, 18:00-19:30 Uhr
Kursbeginn: 17. Oktober 2017
Teilnehmerbeitrag: 27,60 Euro
Leitung: Gabriele Weißenfeld

30402 Homöopathische Hausapotheke - Aufbaukurs

Arnica, Magnesium phosphoricum oder auch Nux vomica haben viele in ihrer Hausapotheke. In diesem weiterführenden Kurs werden weitere Mittel vorgestellt, die ihren berechtigten Platz in einer Hausapotheke haben. Weitere Themen sind die Mittelpotenzen, mögliche Einnahmemodalitäten und Informationen dazu, welche Mittel man nicht zusammen nehmen sollte da sie sich gegenseitig außer Kraft setzen.

Dauer: 6 Doppelstunden
Unterrichtszeit: dienstags, 18.00-19.30 Uhr
Kursbeginn: bei Bedarf
Teilnehmerbeitrag: 27,60 Euro
Leitung: Gabriele Weißenfeld

30700 Kochkurse

Die nachfolgend beschriebenen Kurse sollen helfen, die Familie gesund, abwechslungsreich und schmackhaft zu ernähren. Neben der praktischen Übung an ausgewählten Beispielen soll der Teilnehmer auch lernen, was eine gesunde Ernährung ist, wie man am günstigsten einkauft und wie Haushaltsgeräte am besten einzusetzen sind. Die Kochkurse finden in den Lehrküchen der Berufsbildenden Schule in Prüm statt.

30701 Kochen für Anfänger

Im Anfängerkurs werden einfache, schnelle Gerichte zubereitet. Ein Einstieg in das Kochen wird vermittelt.

Dauer: 3 x 4 Unterrichtsstunden
Unterrichtszeit: donnerstags, 18.00-21.00 Uhr
Kursbeginn: 19. April 2018
Teilnehmerbeitrag: 27,60 Euro plus Zutatenumlage
Leitung: Christine Kohl

30702 Zubereiten mit dem Wok

Der Wok als traditionelles Kochgerät der asiatischen Küche steht im Mittelpunkt dieses Kurses. In ihm werden Lebensmittel gedämpft, gedünstet, gebraten und geschmort. Die verschiedenen Garmethoden werden ausprobiert und Elemente der fernöstlichen Küche finden Einlass in unsere Küche. Der Wok eignet sich ausgezeichnet zum gemeinsamen Zubereiten und Genießen in gemütlicher Runde.

Dauer: 2 x 4 Unterrichtsstunden
Unterrichtszeit: donnerstags, 18.00-21.00 Uhr
Kursbeginn: 24. August 2017
Teilnehmerbeitrag: 18,40 Euro plus Zutatenumlage
Leitung: Christine Kohl

30703 Kochkurs für Männer

Im Anfängerkurs werden einfache, schnelle Gerichte zubereitet. Ein Einstieg in das Kochen wird vermittelt.

Dauer: 3 Abende x 4 Unterrichtsstunden
Unterrichtszeit: mittwochs, 18.00-21.00 Uhr
Kursbeginn: bei Bedarf
Teilnehmerbeitrag: 27,60 Euro plus Zutatenumlage
Leitung: Christine Kohl

30705 Gemüseküche im Winter

Herbst und Winter haben mit Rote Bete, unterschiedlichen Kohlsorten, Sellerie, Lauch, Rettich, Rüben und anderen eine Vielzahl verschiedener Gemüsesorten zu bieten. Auch Hülsenfrüchte und Keimlinge bereichern das Essen in der lichtärmeren Zeit. Im Kurs werden gemeinsam abwechslungsreiche und schmackhafte Gerichte zubereitet, in denen das Gemüse die Hauptzutat stellt.

Dauer: 2 x 4 Unterrichtsstunden
Unterrichtszeit: montags, 18.00-21.00 Uhr
Kursbeginn: 22. Januar 2018
Teilnehmerbeitrag: 18,40 Euro plus Zutatenumlage
Leitung: Christine Kohl

30707 Fleischlos grillen

Auch mit Fisch und Gemüse lassen sich gemütliche Grillabende gestalten. Alternativen zu gegrilltem Fleisch werden vorgestellt, Anregungen gegeben.

Dauer: 1 Abend
Unterrichtszeit: mittwochs, 18.00-21.00 Uhr
Kursbeginn: Mai 2018
Teilnehmerbeitrag: 9,20 Euro plus Zutatenumlage
Leitung: Christine Kohl

30708 Kartoffelgerichte

Die Kartoffel - abwechslungsreich zubereitet - immer wieder eine Delikatesse.

Dauer: 2 x 4 Unterrichtsstunden
Unterrichtszeit: montags, 18.00-21.00 Uhr
Kursbeginn: 18. September 2017
Teilnehmerbeitrag: 18,40 Euro plus Zutatenumlage
Leitung: Christine Kohl

30710 Vegetarische Küche

In der vegetarischen Küche wird auf Fleisch und Fisch verzichtet. Alternativen werden aufgezeigt und Sie bekommen wertvolle Hinweise für eine ausgewogene und gesunde vegetarische Ernährung.

Gemeinsam bereiten wir abwechslungsreiche und schmackhafte Gerichte zu.

Dauer: 2 x 4 Unterrichtsstunden
Unterrichtszeit: montags, 18.00-21.00 Uhr
Kursbeginn: bei Bedarf
Teilnehmerbeitrag: 18,40 Euro plus Zutatenumlage
Leitung: Christine Kohl

30712 Backen aus vollem Korn

Auch Plätzchen und Kuchen können einen Beitrag zur gesunden Ernährung leisten. Aus Vollkornmehl, Trockenfrüchten, Nüssen und anderen guten Sachen backen wir leckere Knabberien für die nahende Weihnachtszeit.

Dauer: 4 Unterrichtsstunden
Unterrichtszeit: montags, 18.00-21.00 Uhr
Kursbeginn: bei Bedarf
Teilnehmerbeitrag: 9,20 Euro plus Zutatenumlage
Leitung: Christine Kohl

30713 Traditionelle chinesische Küche

Einfache Zubereitung, frische Zutaten, kurze Garzeiten und exotische Gewürze und Soßen machen die chinesische Küche zu einem leichten, sinnfrohen Genuss ohne Reue. Sie erlernen die Zubereitung traditioneller chinesischer Spezialitäten, das Garen in der Pfanne, das Essen mit Stäbchen und erhalten einen Überblick in die chinesische Kochphilosophie.

Dauer: 4 x 4 Unterrichtsstunden
Unterrichtszeit: mittwochs, 18:30-21:30 Uhr
Kursbeginn: 20. September 2017
Teilnehmerbeitrag: 36,80 Euro plus Zutatenumlage
Leitung: Chen Jiang

30715 Grundkurs Motivtorten herstellen - vom einfachen Kuchen zum Kunstwerk!

Eine Motivtorte als Geschenk zur Hochzeit, Taufe, Geburtstag oder für die eigene Festtafel ist etwas ganz besonderes. In diesem Kurs lernen Tortenkunst-Anfänger direkt in der Praxis, was es mit Isoliertechnik, Ganache, CMC, Fondant und Blütenpaste auf sich hat und wie man mit den nötigen Tipps und Tricks eine Torte zaubert, die den Beschenkten oder die eigenen Gäste in Staunen versetzt.

Dauer: 7 Zeitstunden
Unterrichtszeit: samstags, 10:00-17:00 Uhr
Kursbeginn: 21. Oktober 2017, 18. November 2017, Frühjahr 2018
Teilnehmerbeitrag: 21,50 Euro plus Zutatenumlage
Leitung: Erika Plattes-Krämer

30716 Mehrstöckige Motivtorten herstellen - Aufbaukurs

Sie haben schon Vorerfahrungen und wollen sich jetzt an Größeres heran wagen? Dann sind Sie in diesem Aufbaukurs richtig! Hier lernen Sie, wie man mehrstöckige Torten fachgerecht und sicher aufbaut, stapelt, transportiert; wie man essbare Spitze herstellt und wie man die Torte stilgerecht ausgestaltet und präsentiert.

Dauer: 7 Zeitstunden
Unterrichtszeit: samstags, 10:00-17:00 Uhr
Kursbeginn: 3. März 2018
Teilnehmerbeitrag: 21,50 Euro plus Zutatenumlage
Leitung: Erika Plattes-Krämer

30717 Rosen und Blüten aus Zuckermasse – Fortgeschrittenenkurs

Sie wollen Ihre Torte zu einem absoluten Blickfang machen indem Sie ein aufwändiges Bouquet aus Zuckerblumen herstellen? In diesem Kurs stellen wir eine echt aussehende Zuckerrose mit Füllblumen und Blättern her und lernen das Verdrahten und Anbringen auf der Torte.

Wegen der Materialbestellung erbitten wir Anmeldungen bis spätestens 4 Wochen vor dem Kurstermin.

Dauer: 7 Zeitstunden
Unterrichtszeit: samstags, 10:00-17:00 Uhr
Kursbeginn: 13. Januar 2018
Teilnehmerbeitrag: 21,50 Euro plus Zutatenumlage und Arbeitsmaterial
Leitung: Erika Plattes-Krämer

30718 Sushi - die beliebte japanische Küche

Sushi-Variationen mit verschiedenem Gemüse und Fisch

Dauer: 4 Unterrichtsstunden
Unterrichtszeit: montags, 18.30-21.30 Uhr
Kursbeginn: bei Bedarf
Teilnehmerbeitrag: 9,20 Euro plus Zutatenumlage
Leitung: Sureeporn Schwarz

30719 Thailändische Küche und Kultur

Haben sie Lust auf original thailändisches Essen und möchten sie etwas über die Kultur des Landes erfahren? Die Kursleiterin ist gebürtige Thailänderin und wird mit Ihnen nicht nur leckere thailändische Gerichte zubereiten, sondern auch über Land, Leute und Kultur berichten.

Dauer: 3 x 4 Unterrichtsstunden
Unterrichtszeit: montags, 18:00-21:00 Uhr

Kursbeginn: Oktober 2017
Teilnehmerbeitrag: 27,60 Euro plus Zutatenumlage
Leitung: Sureeporn Schwarz

30722 Wir backen Weihnachtsplätzchen

Backkurs für Kinder (6-12 Jahre)
Dauer: 4 Unterrichtsstunden
Unterrichtszeit: freitags, 15.00-18.00 Uhr
Kursbeginn: Dezember 2017
Teilnehmerbeitrag: 12,00 Euro plus Zutatenumlage
Leitung: Christine Kohl

30730 Kochschule für leichten Genuss

Leichte Gaumenfreuden genießen - so lautet das Motto des Kurses mit abwechslungsreichen Schwerpunkten. Gemeinsam kochen wir leckere Gerichte mit und ohne Fleisch. Alle Rezepte sind fett- und energiebewusst ausgewählt. Sie lernen in diesem Kurs eine Küche kennen, mit der es Ihnen gelingt, Ihren Stoffwechsel in Balance zu halten und bekommen praktische Küchen- und Einkaufstipps. Gemeinsam versuchen wir, unsere Lieblingsrezepte zu verschlanken.

Gut für alle, die gerne etwas schlanker wären, aber auf Genuss und leckeres Essen nicht verzichten möchten. Die Rezepte eignen sich auch für Menschen mit erhöhten Blutzuckerwerten.

Dauer: 3 x 4 Unterrichtsstunden
Unterrichtszeit: donnerstags, 18.00-21.00 Uhr
Kursbeginn: 23. November 2017
Teilnehmerbeitrag: 27,60 Euro plus Zutatenumlage
Leitung: Christine Kohl

30740 Kochkurs: Vom Hirsch zum Braten

- in Kooperation mit dem Forstamt Gerolstein -

In diesem Kurs werden leckere Wildgerichte zubereitet. Sie erfahren aber auch etwas über den Wildeinkauf, über die Jägersprache in der Wildküche, über Hygiene im Umgang mit Wildfleisch, über Garzeiten sowie über das Zerlegen von Hirsch und Reh usw.

An den Kochkurs schließt sich der Verzehr in gemütlicher Runde an, zu der die Kursteilnehmer – um die Ergebnisse ihrer Kochkunst zu würdigen – jeweils einen Gast einladen können.

Dauer: 4 Unterrichtsstunden
Unterrichtszeit: mittwochs, 18.00-21.00 Uhr
Kursbeginn: Herbst 2017
Teilnehmerbeitrag: 29,00 Euro incl. Zutatenumlage plus Getränkekosten
Leitung: Hubert Rick

30741 Wildbret auf dem Grill

- in Kooperation mit dem Forstamt Gerolstein und der Volkshochschule Gerolstein -

Wildbret als schmackhaftes und gesundes Nahrungsmittel in den vielfältigen Zubereitungsarten auf dem Grill wird vorgestellt. Neue Ideen zur Gestaltung von Grillabenden werden vermittelt.

Auch dem geselligen Miteinander wird an diesem Abend Raum gegeben.

Dauer: 4 Unterrichtsstunden
Unterrichtszeit: mittwochs, 18.00-21.00 Uhr
Kursbeginn: Juni/Juli 2018
Teilnehmerbeitrag: 29,00 Euro incl. Zutatenumlage plus Getränkekosten
Leitung: Hubert Rick



Sprachen

In der Welt zu Hause

Die zunehmende Internationalisierung von Wirtschaft und Kultur, die wachsende Mobilität in Europa und sich verstärkende Migrationsbewegungen erfordern immer bessere Sprachkenntnisse und interkulturelle Kompetenzen. Die herkunftssprachliche und fremdsprachliche Kompetenz gehören zu den vom Europarat empfohlenen Schlüsselqualifikationen des lebenslangen Lernens.

Wie keine andere Bildungseinrichtung unterstützen die Volkshochschulen die Menschen in Europa dabei, das sprachpolitische Ziel "Erlernen der Muttersprache plus zweier weiterer Sprachen " zu erreichen und damit das Zusammenwachsen Europas zu fördern.

Fremdsprachen sind zum unverzichtbaren Bestandteil einer erfolgreichen Biographie geworden.

Sprachkompetenz ermöglicht es den Menschen, ihre beruflichen Ziele zu verfolgen und unabhängig zu bleiben. Sprachkurse vermitteln ein interkulturelles Grundverständnis und fördern die Offenheit für andere Kulturen. Sprachkenntnisse gelten als Schlüssel der Integration. Sie sind notwendige Bedingung für die Eingliederung in Schule, Ausbildung, Beruf und Gesellschaft. Integration zu fördern ist ein zentraler Bestandteil des gesellschaftlichen Auftrags der Volkshochschule.

Zur europaweiten Vergleichbarkeit der Sprachkenntnisse setzen die Volkshochschulen den Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) in Kursplanung, Sprachberatung und Unterricht ein. Der GER beschreibt die Sprachkompetenz in sechs verschiedenen Niveaustufen und steht für einen kommunikations- und handlungsorientierten Sprachunterricht.

Dieses Stufensystem, das die jeweiligen Fertigkeiten in den Bereichen Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben umfasst, gliedert sich wie folgt:

A1 und A2 - Elementare Sprachverwendung

B1 und B2 - Selbständige Sprachverwendung

C1 und C2 - Kompetente Sprachverwendung



Die Stufenprüfungen werden von telc, Frankfurt (www.sprachenzertifikate.de) vorbereitet und über die Landesverbände der Volkshochschulen organisiert.

Die Praxis hat gezeigt, dass viele Betriebe die Aussagekraft dieser Prüfungen bei Bewerbungen schätzen. Für das Berufsleben sollte mindestens die Niveaustufe B1 angestrebt werden.

40201 Chinesisch I für Alltag und Beruf

Ein Kurs für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse, die einen schnellen Einstieg in die chinesische Sprache wünschen. Lernen Sie die chinesische Schrift kennen und machen Sie sich durch Informationen über Kultur- und Landeskunde mit den chinesischen Sitten und Gebräuchen vertraut. Der Kurs vermittelt Grundkenntnisse für die Kommunikation in Alltag, Urlaub und Beruf.

Dauer: 10 Doppelstunden

Unterrichtszeit: freitags, 18:00-19:30 Uhr

Kursbeginn: 22. September 2017

Teilnehmerbeitrag: 50,00 Euro plus Lernmittel

Leitung: Chen Jiang

40401 Deutsch für Ausländer I

- für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse

Dieser Kurs will ausländischen Interessenten Grundkenntnisse in der deutschen Sprache vermitteln. Er will den Teilnehmern zu einer Kommunikationsfähigkeit verhelfen, die es ihnen ermöglicht, Alltagssituationen – sei es am Arbeitsplatz, beim Einkauf, bei Behörden usw. – sprachlich zu bewältigen, d.h. Informationen zu verstehen und eigene Absichten auszudrücken. Kennen auch Sie ausländische Personen, die gerne Kenntnisse in der deutschen Sprache erwerben möchten, dann weisen Sie bitte auf diesen Kurs hin.

Dauer: 15 Doppelstunden

Unterrichtszeit: mittwochs, 19:00-20:30 Uhr
Kursbeginn: 23. August 2017
Teilnehmerbeitrag: 75,00 Euro plus Lernmittel
Leitung: Olga Müller, Pirimze Dressler

40402 Deutsch für Ausländer II

- für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen

Der Kurs richtet sich an Lernende der Grundstufe. Im Vordergrund stehen Themen des alltäglichen Lebens und ihre sprachliche Bewältigung. Dabei werden die Grundfertigkeiten wie Sprechen, Lesen, Schreiben und Hören systematisch trainiert.

Dauer: 15 Doppelstunden
Unterrichtszeit: mittwochs, 19:00-20:30 Uhr
Kursbeginn: 23. August 2017
Teilnehmerbeitrag: 75,00 Euro plus Lernmittel
Leitung: Olga Müller

40404 Deutsch für Ausländer IV

- für Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen in Wort, Schrift und Sprachmustern

Dauer: 15 Doppelstunden
Unterrichtszeit: mittwochs, 19:00-20:30 Uhr
Kursbeginn: 23. August 2017
Teilnehmerbeitrag: 75,00 Euro plus Lernmittel
Leitung: Pirimze Dressler

40409 Fit in Deutsch - Das neue Deutschprojekt für deutsche und ausländische Mitbürger

Dieser Kurs wendet sich an unsere ausländischen Mitbürger mit guten Deutschkenntnissen und an unsere deutschen Mitbürger, die schon immer etwas zur Verbesserung ihrer Muttersprache unternehmen wollten. Im SPRACHUNTERRICHT erweitern, verbessern und vertiefen wir unsere Alltagssprache, wobei wir im GRAMMATIKUNTERRICHT Regeln und Sprachstrukturen auffrischen bzw. neu entdecken. Durch den Fokus auf praxisorientierte Alltagssituationen konzentrieren wir uns auf die BILDUNGSSPRACHE mit den Schwerpunkten Wortschatz, Rechtschreibung und Verschriftlichung. Bei allen Unterrichtsinhalten wird auf eine gezielte Vorbereitung zum Erwerb von Abschlüssen und Qualifikationen im Rahmen des europäischen Referenzrahmens geachtet.

Dauer: 15 x 2 Zeitstunden
Unterrichtszeit: montags, 18:00-20:00 Uhr
Kursbeginn: 14. August 2017
Teilnehmerbeitrag: 100,00 Euro plus Lernmittel
Leitung: Klaus Hack

40411 Integrationskurs

Der Kurs richtet sich an ausländische Mitbürgerinnen und Mitbürger, die durch die Ausländerbehörde oder das Job-Center zum Besuch eines Integrationskurses verpflichtet wurden. Länger in Deutschland lebende Personen oder EU-Bürger können beim Bundesamt für Migration und Flüchtlinge einen Antrag auf Zulassung zum Integrationskurs stellen. Auch sonstige ausländische Mitbürgerinnen und Mitbürger können als Selbstzahler an den Integrationskursen teilnehmen.

Der Kurs ist in insgesamt 6 Module à 100 Unterrichtsstunden Sprachkurs aufgeteilt (je 300 Unterrichtsstunden Grund- bzw. Aufbaukurs) und einen Orientierungskurs mit insgesamt 100 Unterrichtsstunden, in dem rechtliche, politische, geschichtliche und kulturelle Kenntnisse vermittelt werden. Der Sprachkurs endet mit der skalierten Sprachprüfung "Deutsch-Test für Zuwanderer" (DTZ)

und umfasst die Niveaustufen A2 bis B1 im Europäischen Referenzrahmen. Der Orientierungskurs schließt mit dem bundeseinheitlichen neuen skalierten Test „Leben in Deutschland“ (LiD) ab. Die Maßnahme wird durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) gefördert.

Dauer: 140 Tage x 5 Unterrichtsstunden

Unterrichtszeit: werktags, 08:00-12:00 Uhr nach Plan

Kursbeginn: Februar/März 2018

Die Kosten sind abhängig von den individuellen Voraussetzungen.

40601 Englisch I

- für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse

Dieser Kurs führt in unterhaltsamer Weise in die englische Alltagssprache ein. Wer noch nie Englisch gelernt hat, ist in diesem Kurs richtig. Auch Personen mit ganz geringen Vorkenntnissen, die noch einmal die englische Sprache von Beginn an erlernen möchten, sind willkommen.

Dauer: 25 Doppelstunden

Unterrichtszeit: donnerstags, 19:30-21:00 Uhr

Kursbeginn: 7. September 2017

Teilnehmerbeitrag: 125,00 Euro plus Lernmittel

Leitung: Peter Linden

40611 Englisch I - Seniorenkurs

Ob für den Urlaub oder einfach nur, um sich geistig leistungsstark zu halten: Hier treffen Senioreninnen und Senioren auf einen Sprachkurs, der auf ihre Bedürfnisse zugeschnitten ist. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Dauer: 25 Doppelstunden

Unterrichtszeit: mittwochs, 10:45-12:15 Uhr (dienstags, 15:00-16:30 Uhr)

Kursbeginn: 6. September 2017

Teilnehmerbeitrag: 125,00 Euro plus Lernmittel

Leitung: Karin Spiegels

40602 Englisch II

- für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen

Ziel des Kurses ist es, die Kompetenzstufe A1 zu erreichen. Seiteneinsteiger sind herzlich willkommen.

Dauer: 25 Doppelstunden

Unterrichtszeit: donnerstags, 18:00-19:30 Uhr

Kursbeginn: 7. September 2017

Teilnehmerbeitrag: 125,00 Euro plus Lernmittel

Leitung: Peter Linden

40612 Englisch II -Seniorenkurs

- für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen

Dauer: 25 Doppelstunden

Unterrichtszeit: mittwochs, 10:45-12:15 Uhr

Kursbeginn: 6. September 2017

Teilnehmerbeitrag: 125,00 Euro plus Lernmittel

Leitung: Karin Spiegels

40613 Englisch III - Seniorenkurs

Der Kurs baut auf den in Kurs II erworbenen Kenntnissen auf. Quereinsteiger mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Dauer: 25 Doppelstunden
Unterrichtszeit: dienstags, 13:30-15:00 Uhr
Kursbeginn: 5. September 2017
Teilnehmerbeitrag: 125,00 Euro plus Lernmittel
Leitung: Karin Spiegels

40614 Englisch IV - Seniorenkurs

Aufbaukurs nach Englisch III. Seiteneinsteiger mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Dauer: 25 Doppelstunden
Unterrichtszeit: dienstags, 10:45-12:15 Uhr
Kursbeginn: 5. September 2017
Teilnehmerbeitrag: 125,00 Euro plus Lernmittel
Leitung: Karin Spiegels

40617 Englisch VII - Seniorenkurs

Der Kurs baut auf den vorangegangenen Kursen auf. Seiteneinsteiger sind herzlich willkommen

Dauer: 25 Doppelstunden
Unterrichtszeit: mittwochs, 09:15-10:45 Uhr
Kursbeginn: 6. September 2017
Teilnehmerbeitrag: 125,00 Euro plus Lernmittel
Leitung: Karin Spiegels

40626 Englisch XVI - Seniorenkurs

Der Kurs baut auf den im Kurs XV erworbenen Kenntnissen auf. Quereinsteiger sind herzlich willkommen.

Dauer: 25 Doppelstunden
Unterrichtszeit: dienstags, 09:15-10:45 Uhr
Kursbeginn: 5. September 2017
Teilnehmerbeitrag: 125,00 Euro plus Lernmaterial
Leitung: Karin Spiegels

40630 Brush up your English - Englisch Auffrischkurs I

Teilnehmer mit verschütteten Englischkenntnissen können diese hier "auf Vordermann" bringen. Kommunikations- und Hörverständnisübungen sowie die Auseinandersetzung mit kleinen Texten schulen die Kenntnisse. Bei einer regelmäßigen Teilnahme und konsequenter häuslicher Übung kann nach ein bis zwei Jahren die Kompetenzstufe B1 erreicht werden.

Dauer: 25 Doppelstunden
Unterrichtszeit: donnerstags, 18:00-19:30 Uhr
Kursbeginn: September 2017
Teilnehmerbeitrag: 125,00 Euro plus Lernmittel
Leitung: Astrid Reifers

40801 Französisch I

- für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse

Im Einführungskurs werden alltägliche Sprechsituationen wie Infos zur Familie, Freizeitaktivitäten, Tagesablauf, Einkaufen, Arbeit usw. geübt.

Dauer: 25 Doppelstunden
Unterrichtszeit: donnerstags, 18:00-19:30 Uhr
Kursbeginn: 21. September 2017
Teilnehmerbeitrag: 125,00 Euro plus Lernmittel
Leitung: Sandrine Bacholle-Loorius

40811 Französisch I - Seniorenkurs

- für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse

Dauer: 25 Doppelstunden
Unterrichtszeit: mittwochs, 11:00-12:30 Uhr
Kursbeginn: 20. September 2017
Teilnehmerbeitrag: 125,00 Euro plus Lernmittel
Leitung: Sandrine Bacholle-Loorius

40802 Französisch II

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer mit Vorkenntnissen und baut auf dem vorausgegangenen Kurs Französisch I auf. Auch Wiedereinsteiger können hier ihre Sprachkenntnisse erweitern und vertiefen.

Dauer: 25 Doppelstunden
Unterrichtszeit: donnerstags, 19:30-21:00 Uhr
Kursbeginn: 21. September 2017
Teilnehmerbeitrag: 125,00 Euro plus Lernmittel
Leitung: Sandrine Bacholle-Loorius

40803 Französisch III

Der Kurs baut auf den beiden vorausgegangenen Kursen auf und vermittelt weiterführende Sprachkenntnisse für Alltag und Beruf. Seiteneinsteiger mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Dauer: 25 Doppelstunden
Unterrichtszeit: montags, 19:30-21:00 Uhr
Kursbeginn: 9. Oktober 2017
Teilnehmerbeitrag: 125,00 Euro plus Lernmittel
Leitung: Béatrice von Wangenheim

40804 Französisch IV

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer mit Vorkenntnissen in der französischen Sprache. Im Kursverlauf werden Grammatikkenntnisse vervollständigt und insbesondere Situationen des täglichen Lebens sprachlich geübt. Seiteneinsteiger sind willkommen.

Dauer: 25 Doppelstunden
Unterrichtszeit: montags, 18:00-19:30 Uhr
Kursbeginn: 9. Oktober 2017
Teilnehmerbeitrag: 125,00 Euro plus Lernmittel
Leitung: Béatrice von Wangenheim

40808 Französisch - Konversation

Dieser Konversationskurs richtet sich an Teilnehmer mit guten französischen Sprachkenntnissen. Es werden sowohl Zeitungsberichte und Kurzgeschichten als auch Landeskunde besprochen.

Dauer: 10 Doppelstunden
Unterrichtszeit: mittwochs, 09:30-11:00 Uhr (1 x monatlich)
Kursbeginn: 20. September 2017
Teilnehmerbeitrag: 50,00 Euro plus Lernmittel
Leitung: Sandrine Bacholle-Loorius

40901 Viva le Vacanze - Italienisch für Anfänger

Einen entspannten und unterhaltsamen Einstieg in die italienische Sprache bietet Ihnen dieser Kurs. Dabei konzentrieren sich die Inhalte auf das, was Sie für die sprachliche Bewältigung der wichtigsten Urlaubssituationen benötigen.

Dauer: 15 Doppelstunden
Unterrichtszeit: montags, 19.30-21.00 Uhr
Kursbeginn: 11. September 2017
Teilnehmerbeitrag: 75,00 Euro plus Lernmittel
Leitung: Daniela Tomio

40911 Viva le Vacanze - Italienisch I - Seniorenkurs

Einen entspannten und unterhaltsamen Einstieg in die italienische Sprache bietet Ihnen dieser Kurs. Dabei konzentrieren sich die Inhalte auf das, was Sie für die sprachliche Bewältigung der wichtigsten Urlaubssituationen benötigen.

Dauer: 15 Doppelstunden
Unterrichtszeit: dienstags, 09:00-10:30 Uhr
Kursbeginn: September 2017
Teilnehmerbeitrag: 75,00 Euro plus Lehrbuch
Leitung: Daniela Tomio

40902 Italienisch II

- für Teilnehmer mit Vorkenntnissen

Dauer: 20 Doppelstunden
Unterrichtszeit: montags, 18:00-19:30 Uhr
Kursbeginn: 11. September 2017
Teilnehmerbeitrag: 100,00 Euro plus Lernmittel
Leitung: Daniela Tomio

41401 Niederländisch I

- für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse

Der Kurs bietet Gastronomen, Geschäftsleuten, Holland-Reisenden etc. die Möglichkeit, Grundkenntnisse in der niederländischen Sprache zu erwerben.

Dauer: 15 Doppelstunden
Unterrichtszeit: dienstags, 18.00-19.30 Uhr
Kursbeginn: September 2017
Teilnehmerbeitrag: 75,00 Euro plus Lernmittel
Leitung: Ria Krump

41402 Niederländisch II

- für Fortgeschrittene

Anhand von Texten, Spielen und Übungen werden in diesem Kurs bereits vorhandene Kenntnisse in der niederländischen Sprache vertieft und erweitert.

Dauer: 10 Doppelstunden
Unterrichtszeit: montags, 18.00-19.30 Uhr
Kursbeginn: März 2018
Teilnehmerbeitrag: 50,00 Euro plus Lernmittel
Leitung: Ria Krump

41701 Polnisch für Anfänger

Die Kursteilnehmer erwerben Grundkenntnisse in Wort und Schrift sowie häufig benutzte Alltagsredewendungen, die sowohl im Beruf als auch im Alltag hilfreich sind. Sie erhalten einen Einblick in kulturelle Besonderheiten. Kursziel ist es, dass die Teilnehmer anschließend in der Lage sind, sich im Berufsleben, in der Freizeit und auf Reisen in der polnischen Sprache zu verständigen.

Dauer: 15 Doppelstunden
Unterrichtszeit: mittwochs, 19.30-21.00 Uhr
Kursbeginn: 13. September 2017
Teilnehmerbeitrag: 75,00 Euro plus Lernmittel
Leitung: Ilona Heinen

42001 Schwedisch I

Der Kurs führt in die schwedische Sprache ein. Das aktive Sprechen und die Verständigung stehen dabei im Mittelpunkt. Ziel ist es, viele Situationen im Land sprachlich bewältigen zu können.

Dauer: 25 Doppelstunden
Unterrichtszeit: dienstags oder mittwochs nach Absprache
Kursbeginn: September 2017
Teilnehmerbeitrag: 125,00 Euro plus Lernmittel
Leitung: Markus Roschinski

42201 Spanisch I

- für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse

Dauer: 25 Doppelstunden
Unterrichtszeit: freitags (dienstags), 19:30-21:00 Uhr
Kursbeginn: 15. September 2017
Teilnehmerbeitrag: 125,00 Euro plus Lernmittel
Leitung: Nathali Gutz

42202 Spanisch II

- für Teilnehmer mit Vorkenntnissen

Dauer: 25 Doppelstunden
Unterrichtszeit: freitags, 19:30-21:00 Uhr
Kursbeginn: 15. September 2017
Teilnehmerbeitrag: 125,00 Euro plus Lernmittel
Leitung: Nathali Gutz

42203 Spanisch III

- für Fortgeschrittene

Dauer: 25 Doppelstunden
Unterrichtszeit: freitags, 18:00-19:30 Uhr
Kursbeginn: 15. September 2017
Teilnehmerbeitrag: 125,00 Euro plus Lernmittel
Leitung: Nathali Gutz

42602 Georgisch für Einsteiger

Georgisch zählt zu den ältesten Kultursprachen weltweit. Dieser Kurs bietet sowohl Kindern als auch Erwachsenen eine Einleitung in die georgische Sprache.

Dauer: 10 x 4 Unterrichtsstunden
Unterrichtszeit: samstags, 10:00-13:00 Uhr
Kursbeginn: September 2017
Teilnehmerbeitrag: 100,00 Euro plus Lernmittel
Leitung: Pirmze Dressler, Tinatin Weber



Arbeit - Beruf

Fit für den Beruf - Weiterkommen mit der VHS

Die sich immer schneller verändernde Arbeitswelt stellt den Einzelnen und die Gesellschaft vor besondere Herausforderungen. Daher ist die berufliche Weiterbildung unverzichtbarer und zentraler Bestandteil der Volkshochschularbeit. Sie setzt an bei Kompetenzen wie der Lernfähigkeit, den Sprachkenntnissen und reicht bis zu abschlussbezogenen Qualifizierungslehrgängen. Der kompetente Umgang mit Informationstechnologie und den Neuen Medien stellt einen Schwerpunkt des Programmbereichs Arbeit und Beruf dar, um eine Orientierung in der zunehmenden Digitalisierung aller Lebens- und Arbeitsbereiche zu geben. Ebenfalls stark vertreten sind Lehrgänge für die berufliche Weiterentwicklung in kaufmännischen, betriebswirtschaftlichen und technischen Bereichen sowie zur Optimierung von Managementkompetenzen. Veranstaltungen zu Schlüsselqualifikationen, die berufliche und persönliche Kompetenzen (Rhetorik, Selbstmarketing, Kreativitätstrainings) stärken, runden das Angebot ab.

Beruflich qualifizierende und verwertbare Kurse finden sich aber auch im Angebot anderer Programmbereiche z. B., Angebote der Betrieblichen Gesundheitsvorsorge, berufsbezogene Sprachkurse oder Vortragsreihen zu pädagogischen Themen.

50005 Ausbilder-Lehrgang gemäß 3. AEVO (Ausbildereignungsverordnung)

- in Kooperation mit der IHK Trier -

Die "Ausbildung der Ausbilder" soll das zukünftige Ausbildungspersonal in allen praxisrelevanten Gebieten zur Handlungsfähigkeit führen. Ausbilder werden auf ihre moderne Rolle im Ausbildungssystem optimal vorbereitet. Schlüsselqualifikationen, die im Berufsleben eine wichtige Rolle spielen, werden aufgebaut. Erworbene Qualifikationen können bei der späteren Ausbildertätigkeit an zu betreuende Auszubildende weiter gegeben werden, wodurch dem Thema Fachkräftemangel im eigenen Unternehmen entgegengewirkt wird.

Zugangsvoraussetzung zur Prüfung: Nachweis über die fachliche Eignung zur Ausbildung im Sinne des § 30 des Berufsbildungsgesetzes (Abschlussprüfung in einem anerkannten Ausbildungsberuf).

Infos und Anmeldung: IHK Trier, Frau Roth, Tel. 0651/9777752

Dauer: 80 U-Std. zzgl. Selbststudium
Unterrichtszeit: mittwochs, 18:00-21:15 Uhr und samstags, 08:00-14:45 Uhr
Kursbeginn: Januar 2018
Teilnehmerbeitrag: 495,00 Euro plus Prüfungsgebühr
Leitung: Andreas Hacken, Britta Ubl

50007 ProfilPass - zur beruflichen (Neu-)Orientierung

Mit Hilfe des von der Uni Mainz und dem Verband der Volkshochschulen entwickelten ProfilPass werden außer den formal erworbenen Kompetenzen die Fähigkeiten ermittelt, die in familiären und ehrenamtlichen Bereichen erworben wurden.

Diese Kompetenzen werden in der Regel unterschätzt, können jedoch konkret herausgearbeitet und mit Hilfe des ProfilPass-Ordnern schriftlich fixiert werden. So entsteht eine umfassende Kompetenz-Bilanz, die mehrfach unterstützend wirkt: Das eigene Bewusstsein wird gestärkt und es entsteht eine Klarheit, die bei Bewerbungen und Vorstellungsgesprächen sehr dienlich ist.

Dauer: 5 x 4 Unterrichtsstunden
Unterrichtszeit: dienstags, 9.00-12.15 Uhr
Kursbeginn: bei Bedarf
Teilnehmerbeitrag: 120,00 Euro
Leitung: Christiane Stahl, ProfilPass-Beraterin

50101 Computer kompakt

Sie sind Neueinsteiger oder Wiedereinsteiger und wollen Grundfertigkeiten am PC in einem kompakten Kurs erlernen. Dieser Anfängerkurs vermittelt an drei Tagen Grundlagen und Fertigkeiten am Computer. Steigen Sie ein in die große Welt der Computerei.

Die Themen: Grundlagen in Word, Grundlagen in Excel, Internet-Surfen und E-Mails, Fotos übertragen/speichern und einfache Bearbeitung.

Dauer: 20 Unterrichtsstunden an 3 Tagen
Unterrichtszeit: donnerstags/freitags, 09:00-12:30 Uhr und 13:30-15:30 Uhr, samstags, 09:00-13:00 Uhr
Kursbeginn: 19. Oktober 2017
Teilnehmerbeitrag: 120,00 Euro
Leitung: Harald Palms

50104 Computer kompakt - Aufbaukurs

Sie haben bereits einen Computer oder Sie haben den Kurs "Computer kompakt" besucht und möchten Ihre Fertigkeiten verbessern. Der Kurs vermittelt Ihnen an drei Tagen vertiefende Kenntnisse im Umgang mit der Textverarbeitung Word, der Tabellenkalkulation Excel, dem Betriebssystem Windows und dem Internet. Der Kurs setzt gewisse Grundfertigkeiten im Umgang mit einem Computer voraus.

Dauer: 20 Unterrichtsstunden an 3 Tagen
Unterrichtszeit: donnerstags/freitags, 09:00-12:30 Uhr und 13:30-15:30 Uhr, samstags, 09:00-13:00 Uhr
Kursbeginn: 25. Januar 2018
Teilnehmerbeitrag: 120,00 Euro
Leitung: Harald Palms

50110 Einführung in die Benutzung eines PCs

Ein Kurs für alle, die mit Hilfe dieses Einführungskurses erste Einblicke in die Verwendungsmöglichkeiten eines Computers erhalten wollen.

Der Kurs vermittelt erste grundsätzliche Einblicke in die Arbeit am Computer durch eine praxisbezogene Einführung in das aktuelle Hard- und Softwareangebot, die Benutzeroberfläche von Windows, die Handhabung einer Textverarbeitung (Texte schreiben, korrigieren und formatieren), einen Einblick in die Tabellenkalkulation (Anwendungsmöglichkeiten) und den Umgang mit dem Internet.

Dauer: 8 x 2 Zeitstunden
Unterrichtszeit: mittwochs, 15:30-17:30 Uhr
Kursbeginn: 18. Oktober 2017
Teilnehmerbeitrag: 128,00 Euro
Leitung: Martina Richertz

50111 Einführung in die Benutzung eines PCs - Aufbaukurs

Der Kurs wendet sich in erster Linie an Teilnehmerinnen und Teilnehmer vorhergehender Grundkurse und baut auf den Grundkenntnissen auf, vertieft und erweitert sie.

Dauer: 4 x 2 Zeitstunden
Unterrichtszeit: mittwochs, 15:30-17:30 Uhr
Kursbeginn: bei Bedarf
Teilnehmerbeitrag: 64,00 Euro
Leitung: Martina Richertz

50115 Internet für Einsteiger

Das Internet kennt keine Altersgrenzen.

Inhalte: Grundbegriffe des Internets, Arbeiten mit Suchmaschinen, E-Mail-Versand, Online-Einkauf, Online-Banking, Tipps/Links rund ums Internet

Dauer: 4 x 2 Zeitstunden
Unterrichtszeit: mittwochs, 15:30-17:30 Uhr
Kursbeginn: 6. September 2017
Teilnehmerbeitrag: 64,00 Euro
Leitung: Martina Richertz

50133 Textverarbeitung am PC - Grundkurs

Teilnahmevoraussetzung: Grundkenntnisse in WINDOWS

Den Teilnehmer/innen werden Kenntnisse über die Leistungsfähigkeit, Einsatzmöglichkeiten und Funktionen eines typischen Textverarbeitungsprogramms vermittelt.

Texte werden erfasst, gespeichert, gestaltet und ausgedruckt. Tabellen und Serienbriefe werden erstellt.

Dauer: 8 x 4 Unterrichtsstunden
Unterrichtszeit: donnerstags, 18:30-21:30 Uhr
Kursbeginn: 19. Oktober 2017
Teilnehmerbeitrag: 192,00 Euro plus Lernmittel
Leitung: Kerstin Ewertz

50135 Einführung in Excel

Teilnahmevoraussetzung: PC-Grundkenntnisse

Den Teilnehmer/innen werden Kenntnisse über die Leistungsfähigkeit, Einsatzmöglichkeiten und Grundfunktionen eines typischen Tabellenkalkulationsprogramms vermittelt. Kalkulationstabellen werden erstellt, formatiert, ausgewertet und gedruckt. Ausgewählte Daten werden in Diagrammen anschaulich dargestellt.

Dauer: 9 x 4 Unterrichtsstunden
Unterrichtszeit: donnerstags, 18:30-21:30 Uhr
Kursbeginn: März/April 2018
Teilnehmerbeitrag: 216,00 Euro plus Lernmittel
Leitung: Kerstin Ewertz

50137 Datenverwaltung mit MS-Access

In vielen Arbeitsbereichen sind Datenbanken ständige Begleiter bei der Bewältigung der täglichen Arbeit. Lernen Sie ein Datenbanksystem zu verstehen und zu nutzen. Lerninhalte: Tabellen mit Datenfeldern anlegen, Daten erfassen, ändern, löschen, Daten auswerten, Eingabeformulare erstellen, Datenlisten drucken und, und, und.

Der Kurs richtet sich an jeden, der Microsoft Access erlernen möchte. Kenntnisse von Access werden nicht vorausgesetzt, jedoch Grundfertigkeiten im Umgang mit einem Computer.

Dauer: 5 x 4 Unterrichtsstunden
Unterrichtszeit: mittwochs, 18:00-21:00 Uhr
Kursbeginn: 21. Februar 2018
Teilnehmerbeitrag: 120,00 Euro plus Lernmittel
Leitung: Harald Palms

50139 Einführung in Microsoft Power-Point

Lernen Sie als Neueinsteiger oder Wiedereinsteiger die Möglichkeiten des Microsoft PowerPoint 2010 kennen.

Wir zeigen Ihnen auf, welche Einstellungen und Funktionen sich im Hintergrund des Programms befinden, welche Vorteile diese für den einzelnen Nutzer bringen, aber auch welche Folgen/Auswirkungen sich verbergen.

Mit tollen multimedialen Möglichkeiten werden Sie Ihre PowerPoint-Präsentationen erstellen und gestalten. Sie können die Folien mit Fotos, Tabellen (z. B. aus MS Word oder MS Excel), Grafiken, Diagrammen (aus MS Excel) sowie mit Film- und Tondateien erstellen und dabei die Präsentation mit vielen Animationen und Effekten versehen. Zusätzlich werden Sie die "Druck-Möglichkeiten" kennenlernen, um z. B. diese als eine Art Handout für Zuhörer oder als Gedankenstütze in Notizform für sich selbst zusammenzustellen.

Dauer: 5 x 4 Unterrichtsstunden
Unterrichtszeit: donnerstags (dienstags), 18:30-21:30 Uhr
Kursbeginn: bei Bedarf
Teilnehmerbeitrag: 120,00 Euro plus Lernmittel
Leitung: Kerstin Ewertz

50301 3D-CAD mit Inventor - Basiskurs

Autodesk Inventor ist ein leistungsfähiges und modernes parametrisches 3D-Programm für die Konstruktion im Maschinenbau.

Steigen Sie ein in die Welt der 3D-Konstruktion mit Inventor. Im praxisnahen Unterricht wird die Benutzeroberfläche erklärt und über die geeignete Projektstruktur informiert. Sie erfahren, wie man Einzelteile modelliert und wie Sie aus Einzel- und Normteilen Baugruppen zusammenstellen. Schließlich lernen Sie auch im Detail, wie Sie aus den modellierten Einzelteilen und Baugruppen normgerechte 2D-Zeichnungen für die Fertigung und Montage erzeugen.

Dauer: 10 x 4 Unterrichtsstunden
Unterrichtszeit: freitags, 18:00-21:00 Uhr
Kursbeginn: Oktober 2017
Teilnehmerbeitrag: 240,00 Euro plus Lernmittel
Leitung: Bruno Hemmerling

50302 3D-CAD mit Inventor - Aufbaukurs

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer, die bereits Kenntnisse im CAD-Zeichnen mit Autodesk Inventor haben und diese praxisgerecht vertiefen möchten.

Entsprechend dem Anwendungsbereich der Kursteilnehmer werden in Einzel- oder Teamarbeit verschiedene fallbezogene Inventor-Projekte bearbeitet.

Dauer: 5 Abende x 4 Unterrichtsstunden
Unterrichtszeit: freitags, 18:00-21:00 Uhr
Kursbeginn: bei Bedarf
Teilnehmerbeitrag: 120,00 Euro
Leitung: Bruno Hemmerling

50501 Betriebliches Rechnungswesen - Buchführung

Teilnehmerkreis: Kaufmännische Auszubildende, Kaufmännische Angestellte, Selbständige und Gewerbetreibende, Vorbereitung auf Meisterkurse.

Inhalte: Einführung in die Buchführung, Eröffnung eines Betriebes, Bilanz und Erfolgskonten, Bestandsveränderung, Abschreibung von Anlage- und Umlaufvermögen, Umsatzsteuer Abgrenzungen, Rückstellungen, Bilanzkennzahlen sowie Bilanzanalyse.

Umsetzung der vermittelten Kenntnisse am PC (DATEV-Rechnungswesen) durch Verbuchung eines Musterfalles sowie dessen Analyse/Besprechung einzelner Auswertungen.

Dauer: 40 Doppelstunden
Unterrichtszeit: montags und donnerstags, 19:00-20:30 Uhr
Kursbeginn: 25. September 2017

Teilnehmerbeitrag: 360,00 Euro
Leitung: Jürgen Niesen

50503 Betriebliches Rechnungswesen - Steuerrecht I

Grundkurs Einkommensteuer mit Rechtsänderungen (aktueller Stand) für Steuerfachgehilfen, Bilanzbuchhalter, angehende Bilanzbuchhalter, buchführende Arbeitskräfte. Der Kurs dient der Auffrischung des Fachwissens nach neuestem Recht.

Dauer: 8 x 4 Unterrichtsstunden
Unterrichtszeit: mittwochs, 18:00-21:00 Uhr
Kursbeginn: September 2017
Teilnehmerbeitrag: 144,00 Euro plus Lernmittel
Leitung: Robert Greisinger

50504 Betriebliches Rechnungswesen - Steuerrecht II

Die betriebliche Steuer (Umsatzsteuer, Gewerbesteuer, Körperschaftssteuer) aus der Sicht des Arbeitgebers unter Berücksichtigung der aktuellen Rechtslage/Rechtsänderungen für Steuerfachgehilfen, Bilanzbuchhalter, angehende Bilanzbuchhalter, buchführende Arbeitskräfte. Der Kurs dient der Auffrischung des Fachwissens nach neuestem Recht.

Dauer: 8 x 4 Unterrichtsstunden
Unterrichtszeit: mittwochs, 18:00-21:00 Uhr
Kursbeginn: Januar 2018
Teilnehmerbeitrag: 144,00 Euro plus Lernmittel
Leitung: Robert Greisinger

50602 Vorbereitungslehrgang zum Bilanzbuchhalter / zur Bilanzbuchhalterin

- in Kooperation mit der IHK Trier –

Grundlage für den Lehrgang ist die Verordnung über die Prüfung zum anerkannten Fortbildungsabschluss „Geprüfter Bilanzbuchhalter/Geprüfte Bilanzbuchhalterin“ (Bilanzbuchhalterprüfungsverordnung - neu - vom 26.10.2015).

Lerninhalte: Erstellen, Aufbereiten und Auswerten von Jahresabschlüssen, Steuerrecht und betriebliche Steuerlehre, Finanzmanagement, Kosten- und Leistungsrechnung, Controlling, Kommunikation.

Zulassungsvoraussetzungen zur Prüfung:

Zur schriftlichen Prüfung ist zugelassen, wer Folgendes nachweist:

1. eine erfolgreich abgelegte Abschlussprüfung in einem anerkannten kaufmännischen oder verwaltenden Ausbildungsberuf mit einer vorgeschriebenen Ausbildungszeit von drei Jahren und eine auf die Berufsausbildung folgende, mindestens dreijährige kaufmännische Berufspraxis oder
2. einen der folgenden Abschlüsse und eine darauf folgende mindestens zweijährige Berufspraxis:
 - a. einen anerkannten Fortbildungsabschluss nach einer Regelung auf Grund des Berufsbildungsgesetzes als Fachwirt/Fachwirtin oder als Fachkaufmann/ Fachkauffrau
 - b. einen Abschluss als Staatlich geprüfter Betriebswirt/Staatlich geprüfte Betriebswirtin
 - c. einen wirtschaftswissenschaftlichen Diplom- oder Bachelorabschluss einer staatlichen oder staatlich anerkannten Hochschule oder einer Berufsakademie oder eines akkreditierten betriebswirtschaftlichen Ausbildungsganges einer Berufsakademieoder
3. eine mindestens sechsjährige Berufspraxis

Informationen und Anmeldung: IHK-Bildungszentrum, Tel. 0651/9777790, biz@trier.ihk.de

Dauer: 3 Jahre
Unterrichtszeit: samstags, 08:00-13:00 Uhr
Kursbeginn: 12. August 2017

Teilnehmerbeitrag: 4.490,00 Euro plus Prüfungsgebühr
Leitung: Robert Greisinger

50802 Mit Kindern im Gespräch - Qualifizierung für sprachliche Bildung in Rheinland-Pfalz



Sprache ist das zentrale Mittel für Menschen, Beziehungen zu ihrer Umwelt aufzubauen und diese dadurch zu verstehen. Sprachliche Bildung und Förderung werden somit als eine dauerhafte, zentrale Aufgabe während der gesamten Kindergartenzeit verstanden und richten sich in diesem Sinne an alle Kinder. Zusätzlich zu einer alltagsintegrierten Sprachförderung in der Kindertagesstätte, die mit Eintritt in die Einrichtung beginnt, fördert das Land Rheinland-Pfalz gezielte Sprachfördermaßnahmen. Um landesweit zu gewährleisten, dass die Sprachfördermaßnahmen auf einem qualitativ hohen Niveau durchgeführt werden, wurde angepasst an wissenschaftliche Erkenntnisse, ein neues Qualifizierungskonzept zur Ausbildung von Sprachförderkräften entwickelt. „Mit Kindern im Gespräch“ ist ein Qualifizierungskonzept für eine Sprachbildung und -förderung mit Fokus auf der Verbesserung der Interaktionsqualität. Ziel ist es, pädagogische Fachkräfte beim Erwerb von Sprachförderstrategien und deren Anwendung in Schlüssel-situationen im Alltag von Kindertageseinrichtungen zu unterstützen. Im Mittelpunkt steht dabei, die Kinder mit den erworbenen Sprachförderstrategien zum Sprechen und Denken anzuregen und so langanhaltende und intensive Gespräche zu fördern. Das methodisch-didaktische Konzept der Qualifizierung umfasst abwechselnde Erprobungs- und Reflexionsphasen sowie die Analyse eigener und fremder Videoausschnitte zur sprachlichen Bildung und Förderung. Nach erfolgreicher Teilnahme an allen neun Modulen erhalten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ein Zertifikat des Landes Rheinland-Pfalz. Das Zertifikat ist ein Nachweis für die Eignung als Sprachförderkraft.

Adressatengruppe:

Die Qualifizierung richtet sich an alle interessierten Personen mit einer einschlägigen Basisqualifikation, die verstärkt in der sprachlichen Bildung und Förderung im Elementarbereich tätig sind oder werden wollen. Es wird erwartet, dass Interessentinnen und Interessenten die deutsche Hochsprache beherrschen.

Termine:

03.02.2018 - Modul 1 „Frage- und Modellierungsstrategien“
03.03.2018 - Modul 2 „Konzeptentwicklung“
14.04.2018 - Modul 3 „Rückmeldestrategien“
05.05.2018 - Modul 4 „Lesesituationen“
26.05.2018 - Modul 5 „Routinesituationen“
18.08.2018 - Modul 6 „Gezielte Aktivitäten“
15.09.2018 - Modul 7 „Rollenspiele“
20.10.2018 - Modul 8 „Spontane Sprech-anlässe“
24.11.2018 - Modul 9 „Abschlussmodul: Markt der Möglichkeiten“

Dauer: 9 x 8 Unterrichtsstunden
Unterrichtszeit: samstags, 09:00-16:00 Uhr
Teilnehmerbeitrag: 180,00 Euro (vorbehaltlich der Förderung durch das Land Rheinland-Pfalz)
Leitung: Alexander Mühlhan, Katrin Mühlhan

50804 Fachkraft für Frühpädagogik



Die pädagogische Arbeit mit Kindern unter drei Jahren gewinnt in den Kindertagesstätten mehr und mehr an Bedeutung, da in Rheinland-Pfalz der Rechtsanspruch für Zweijährige schon seit dem 01.08.2010 gilt und der bundesweite Betreuungsanspruch für einjährige Kinder zum 01.08.2013 in Kraft getreten ist. Die Fachkräfte in den Einrichtungen brauchen viel Wissen, Einfühlungsvermögen und Reflexion um mit den Kindern dieser Altersgruppe gut und sicher arbeiten zu können. Kleinere Kinder sind nicht einfach nur jüngere Kindergartenkinder – sie haben andere Bedürfnisse und Entwicklungsaufgaben, auf die sich Erzieherinnen und Erzieher einstellen müssen.

Diese Weiterbildung verknüpft wissenschaftliche Erkenntnisse und bewährte Praxis. Ziel ist es dabei, im gemeinsamen Arbeiten und Reflektieren die Handlungstätigkeit zu stärken, Fachkenntnisse in zentralen Entwicklungsbereichen zu erweitern sowie Anregungen für die Gestaltung des pädagogischen Alltags zu geben.

Dieses Weiterbildungsangebot eröffnet den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der Kindertagesstätten die Möglichkeit, ihre berufliche Praxis zu reflektieren und weiter zu entwickeln sowie neue Perspektiven für ihr berufliches Handeln zu finden.

Die Inhalte der Qualifizierung richten sich ab 2015 nach den neuen Förderbereichen der Kita!plus.

Termine:

Modul 1: 16.01.-18.01.2018

Modul 2: 06.03.-08.03.2018

Modul 3: 10.04.-12.04.2018

Modul 4: 15.05.-17.05.2018

Modul 6: 22.08.-23.08.2018

Modul 7: 26.09.-27.09.2018

Abschlussstag: 15.11.2018

Dauer: 20 Tage x 8 Unterrichtsstunden

Unterrichtszeit: gem. Terminplan, 09:00-16:00 Uhr

Kursbeginn: 16. Januar 2018

Teilnehmerbeitrag: 640,00 Euro

Leitung: Karl Haucke, Resi Schmitz

50805 Bildungs- und Lerngeschichten



Bildungs- und Lerngeschichten entstehen durch die Beobachtung von Kindern in alltäglichen Situationen. Sie erfassen sowohl den Kontext der kindlichen Handlungen als auch die Beziehungen zwischen Kindern und Erwachsenen. Mit Hilfe der „Bildungs- und Lerngeschichten“ können sich die pädagogischen Fachkräfte untereinander sowie mit den jeweiligen Kindern und deren Eltern austauschen. Dieser Austausch soll dazu beitragen, die Stärken der Kinder besser zu verstehen und ihre Lernprozesse zu fördern.

In dem Projekt „Bildungs- und Lerngeschichten“ steht deshalb nicht die Frage im Vordergrund, ob Kinder über konkrete Fertigkeiten verfügen, die sie ihrem jeweiligen Alter entsprechend beherrschen sollten (z.B. mit der Schere, schneiden, Figuren ausmalen, zählen, Buchstaben kennen usw.). Vielmehr geht es darum, einen Blick hinter diese Fertigkeiten zu werfen und allgemeinere Kompetenzen und Fähigkeiten zu erfassen, die für die Bildungsprozesse der Kinder von Bedeutung sind.

Dieses Weiterbildungsangebot eröffnet den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der Kindertagesstätten die Möglichkeit, ihre berufliche Praxis weiter zu entwickeln sowie neue Perspektiven für ihr berufliches Handeln zu finden.

Inhalte/Aufbau der Weiterbildung:

► Einführungsmodul (25.09.-26.09.2017)

- Anknüpfen an den einrichtungsspezifischen Konzepten von Beobachtung und Dokumentation
- Bildung und Lernen in früher Kindheit
- Ressourcenorientierte Haltungen
- Wahrnehmung und Wahrnehmungsfallen
- Das Konzept der Bildungs- und Lerngeschichten
- Lerndispositionen als Orientierung
- Beobachtung und Analyse
- Video-Beispiele
- Lerngeschichte formulieren
- Dialog mit dem Kind
- Aufgabenstellung für die Praxisphase A

► Praxisphase A

- Erfahrungen mit Beobachtung
- Erfahrungen mit Analyse der Lerndispositionen

- Austausch mit Kollegen
 - Gemeinsame Analysen
 - Dialog mit dem Kind
 - die Praxis der „nächsten Schritte“
 - Einordnung des Konzepts in den pädagogischen Alltag
- ▶ Vertiefungsmodul (11.12.2017)
- Erfahrungen aus der Praxisphase A
 - Dialog mit dem Kind
 - die Praxis der „nächsten Schritte“
 - Dialog mit den Eltern
 - Formen der Bildungsdokumentation
 - die Umsetzung des Verfahrens in den Einrichtungen
 - Verbündete gewinnen
 - Formen der Multiplikation
 - Aufgabenstellung für die Praxisphase B
- ▶ Praxisphase B
- Erfahrungen mit Analyse der Lerndispositionen
 - Austausch mit Kollegen
 - Dialog mit dem Kind
 - Dialog mit den Eltern
 - Umsetzung des Verfahrens im pädagogischen Alltag der Einrichtungen
- ▶ Abschlussmodul (03.03.2018)
- Strategien der Nachhaltigkeit
 - Beobachtungsmanagement
 - Teilnahmebescheinigung
- Dauer: 4 Tage x 8 Unterrichtsstunden
 Unterrichtszeit: gem. Terminplan, 09:00-16:30 Uhr
 Kursbeginn: 25. September 2017
 Teilnehmerbeitrag: 225,00 Euro (vorbehaltlich der Förderung durch das Land RLP)
 Leitung: Karl Haucke



Grundbildung - Schulabschlüsse

60102 Vorbereitungslehrgang auf den Hauptschulabschluss

Wegen mangelnder Belegung kann z. Zt. kein Kurs in Prüm stattfinden. Interessierten empfehlen wir, sich mit der VHS Trier in Verbindung zu setzen (Frau Brockhaus, Tel. 0651/718-1431, e-Mail: rita.brockhaus@trier.de).

60103 Vorbereitungslehrgang auf den Sekundarabschluss I (Realschulabschluss)

Wegen mangelnder Belegung kann z.Zt. kein Kurs in Prüm stattfinden. Interessierten empfehlen wir, sich mit der VHS Trier in Verbindung zu setzen (Frau Brockhaus, Tel. 0651/718-1431, e-Mail: rita.brockhaus@trier.de).

60701 Lesen und Schreiben für Erwachsene - Alphabetisierung

Rund 7,5 Millionen Menschen in Deutschland können nicht richtig lesen und schreiben. Das bedeutet für sie vor allem, dass sie aus gesellschaftlichen Bereichen ausgeschlossen sind. Denn ihnen fehlen Kompetenzen, die sie zu kultureller, gesellschaftlicher und beruflicher Teilhabe brauchen.

Viele Menschen schämen sich zudem und verbergen oft sogar vor der Familie, Freunden und am Arbeitsplatz ihre Schwierigkeiten.

Auch in Rheinland-Pfalz haben zu viele Menschen Schwierigkeiten beim Lesen und Schreiben im Alltag. Hier setzt das Projekt "GrubiNetz - Kompetenznetzwerk Grundbildung und Alphabetisierung Rheinland-Pfalz" an. Es will für Menschen mit Grundbildungsbedarf den Weg zu Unterstützungs- und Lernangeboten erleichtern.

Ansprechpartner im Kompetenznetzwerk Grundbildung und Alphabetisierung Rheinland-Pfalz (GrubiNetz) für die Region Eifel/Mosel/Trier (Prüm) ist Frau Rita Novaki, Tel. 0171/7155673, E-mail: novaki@keb-rheinland-pfalz.de.

Hier können Sie auch Informationen über aktuelle Kursangebote in der Region erfragen.



Vor Mittag aktiv!

Die VHS Prüm bietet Kurse aus verschiedenen Themenbereichen auch am Vormittag an. Die Kursbeschreibung finden Sie unter der entsprechenden Kursnummer im Fachbereich.

20502 Ölmalerei: Stilleben

4 x samstags, 10:00-13:00 Uhr ab 26.08.2017

20504 Ölmalerei für Anfänger und Fortgeschrittene

4 x samstags, 10:00-13:00 Uhr ab Oktober

20510 Wecke den Künstler in Dir - Leinwandbilder modern, trendy und künstlerisch gestalten

Tageskurs, samstags, 10:00-17:30 Uhr am 19.08.2017, 23.09.2017, 14.10.2017, 18.11.2017, 13.01.2018, 24.02.2018, 24.03.2018, 21.04.2018

21101 Grundkurs Fotografie

2 x 8 samstags, 09:00-15:30 Uhr ab 4.11.2017, 17.02.2018

21102 Fotoworkshop

1 x samstags, 09:00-15:30 Uhr am 02.09.2017, 25.11.2017, 10.03.2018

21110 Einführung in die digitale Bildbearbeitung

1 x samstags, 09:00-15:30 Uhr am 09.12.2017, 17.03.2018

21313 Klöppeln – Schnupperkurs für Kinder und Erwachsene

1 samstags, 09:00-16:00 Uhr am 28.10.2017, 03.03.2018

30010 Pflanzenzauber im Jahreslauf – traditionelles Kräuterwissen neu entdeckt

4 x freitags, 09:00-12:00 Uhr (1 x monatlich) ab 09/2017, 03/2018

30107 Yoga für den Einstieg

10 x mittwochs, 10:00-11:30 Uhr ab 16.08.2017

30109 Yoga für Fortgeschrittene

10 x donnerstags, 10:00-11:30 Uhr ab 17.08.2017

30122 Feldenkrais - Bewusstheit durch Bewegung

10 x freitags, 10:30-11:30 Uhr ab 01.9.2017, 01/2018

30129 ZENbo Balance – Entspannung für Körper und Geist

Workshop, samstags 10:00-16:30 Uhr am 30.09.2017, 06.01.2018

30202 Pilates (Aufbaukurs)

10 x montags, 10:00-11:00 Uhr ab 21.08.2017, 01/2018

30213 Fitness-Power

10 x freitags, 09:00-10:00 Uhr ab 09/2017, 01/2018

30224 Aquarobic

10 x freitags, 09:15-10:15 Uhr ab 13.10.2017

30230 Therapeutische Wassergymnastik

10 x mittwochs, 08:40-09:25 Uhr bzw. 10:30-11:15 Uhr ab 11/2017

30715 Motivatorten herstellen – vom einfachen Kuchen zum Kunstwerk!

1 x samstags, 10:00-17:00 Uhr am 21.10.2017, 18.11.2017

30716 Mehrstöckige Motivtorten herstellen – Aufbaukurs

1 x samstags, 10:00-17:00 Uhr am 03.03.2018

30717 Rosen und Blüten aus Zuckermasse – Fortgeschrittenenkurs

1 x samstags, 10:00-17:00 Uhr am 13.01.2017

40411 Integrationskurs

140 Tage, montags – freitags, 08:00-12:00 Uhr ab 02/2018

40611 Englisch I - Seniorenkurs

25 x mittwochs, 10:45-12:15 ab 06.09.2017 (alternativ: dienstags, 15:00-16:30 Uhr)

40612 Englisch II – Seniorenkurs

25 x mittwochs, 10:45-12:15 Uhr ab 06.09.2017

40613 Englisch III – Seniorenkurs

25 x dienstags, 13:30-15:00 Uhr ab 05.09.2017

40614 Englisch IV – Seniorenkurs

15 x dienstags, 10:45-12:15 Uhr ab 05.09.2017

40617 Englisch VII -Seniorenkurs

25 x mittwochs, 09:15-10:45 Uhr ab 06.09.2017

40626 Englisch XVI - Seniorenkurs

25 x dienstags, 09:15-10:45 Uhr ab 05.09.2017

40808 Französisch – Konversation

10 x mittwochs, 09:30-11:00 Uhr (1 x monatlich) ab 20.09.2017

40811 Französisch I - Seniorenkurs

25 x mittwochs, 11:00-12:30 Uhr ab 20.09.2017

40910 Viva les Vacanze – Italienisch für Anfänger

15 x dienstags, 09:00-10:30 Uhr ab 09/2017

50101 Computer kompakt

3 Tage, donnerstags/freitags, 09:00-15:30 Uhr und samstags, 09:00-13:00 Uhr ab 19.10.2017

50102 Computer kompakt – Aufbaukurs

3 Tage, donnerstags/freitags, 09:00-15:30 Uhr und samstags, 09:00-13:00 Uhr ab 25.01.2018

50802 Mit Kindern im Gespräch - Qualifizierung für sprachliche Bildung in Rheinland-Pfalz

- Fortbildung für Erzieherinnen/Erzieher

9 x samstags, 09:00-16:30 Uhr ab 03.02.2018

50804 Fachkraft für Frühpädagogik

17 x 8 U-Std. nach Plan ab 16.01.2018

50805 Bildungs- und Lerngeschichten

- Fortbildung für Erzieherinnen/Erzieher

32 U-Std. nach Plan ab 25.09.2017

Volkshochschulen im Arbeitskreis der Volkshochschulen in der Region Trier:

VHS Berncastel-Kues, Tel. 06531/54240
VHS Bitburg, Tel. 06561/6001-220, -225
VHS Daun, Tel. 06592/939-215
VHS Gerolstein, Tel. 06591/13-107
VHS Prüm, Tel. 06551/943-119
VHS Trier, Tel. 0651/718-1433 bis 1436
VHS Wittlich Stadt und Land e.V., Tel. 06571/10739
KVHS Berncastel-Wittlich, Tel. 06571/14291
KVHS Bitburg-Prüm, Tel. 06561/15-338
KVHS Trier-Saarburg, Tel. 0651/7150

Andere Weiterbildungsträger:

Beirat für Weiterbildung des Landkreises Bitburg-Prüm, Tel. 06561/6001-602020
Berufsbildende Schule Prüm, Tel. 06551/97105-0
Berufsbildungszentrum (bebiz)Bitburg-Prüm, Bitburg, Tel. 06561/97120-0
Berufsbildungszentrum (bebiz)Bitburg-Prüm, Zweigstelle Prüm, Tel. 06551/9819444
DLR Eifel, Bitburg, Tel. 06561/9480-0
Geschichtsverein „Prümer Land“ e.V., 06551/3799
HwK Trier, Tel. 0651/207-0
IHK Trier, Tel. 0651/9777-0
Kath. Erwachsenenbildung Region Westeifel, Prüm, Tel. 06551/96556-0
Kath. Frauenbund Prüm, Tel. 06551/2793
Landfrauenverband Prüm, Tel. 06551/2376
Zentrum für Aus- und Weiterbildung des Mittelstandes V.o.E. (ZAWM), St. Vith, Tel. 0032/80/227312

Das richtige Geschenk zu jedem Anlass

Ob zum Geburtstag, Weihnachtsfest oder einfach weil Schenken Freude macht, der **Geschenk-Gutschein** zum Besuch eines Kurses der Volkshochschule Prüm kommt immer richtig, denn

- das umfangreiche Programm der Volkshochschule Prüm bietet jedem etwas
- Sie können in Ruhe auswählen, welchen Kurs Sie verschenken möchten
- oder Sie können dem Beschenkten selbst die Kurswahl überlassen,
- Sie schenken etwas Besonderes.

Und so einfach wird's gemacht:

- Geschenk-Gutschein ausschneiden oder einen Gutschein unverbindlich anfordern bei der Geschäftsstelle der VHS Prüm, Tiergartenstraße 54, 54595 Prüm, Telefon: 06551/943-119
- auf die freien Zeilen schreiben Sie den Namen und die Anschrift des oder der Beschenkten
- auf die Zeile *Kursbezeichnung* schreiben Sie den von Ihnen ausgewählten Kurs. Wenn Sie die Kurswahl der oder dem Beschenkten überlassen wollen, vermerken Sie einfach auf der Zeile *freie Wahl*
- im unteren Abschnitt „Kursgebühr bitte erheben von“ schreiben Sie bitte Ihren Namen und Ihre Anschrift (Unterschrift nicht vergessen).

Nun brauchen Sie den **Geschenk-Gutschein** nur noch hübsch zu verpacken und zu dem von Ihnen ausgewählten Anlass zu überreichen.

Wie es weitergeht:

Der oder die Beschenkte gibt bei der Anmeldung zum Kursbesuch den Geschenk-Gutschein bei der Geschäftsstelle ab. Die Gebühr wird zum Beginn des Kurses von Ihnen erhoben, und zwar erst dann, wenn der Kurs zustande kommt. Sollte der gewählte Kurs nicht zustande kommen (z.B. wegen zu geringer Teilnehmerzahl), dann ist der Gutschein natürlich auf jeden beliebigen Kurs übertragbar.

Geschenk-Gutschein

für

zum Besuch eines Kurses der Volkshochschule Prüm

Kursbezeichnung:

Die Kursgebühr bitte erheben von:

Name:

Anschrift:

Ort/Datum

Unterschrift

Allgemeine Geschäftsbedingungen

1. Zustande kommen des Vertrages

Der Vertrag kommt mit der Anmeldung zu einer Veranstaltung und der Annahme durch die Volkshochschule zustande. Die Anmeldung kann persönlich, schriftlich oder telefonisch erfolgen und wird von der Volkshochschule schriftlich bestätigt.

Arbeitskreise und Kurse sind grundsätzlich als Ganzes zu belegen. Die Teilnahme an Veranstaltungen der Volkshochschule verpflichtet zur Eintragung in die Teilnehmerliste und zur Zahlung des Teilnehmerbeitrages.

Bei begrenzter Teilnehmerzahl werden die Anmeldungen in zeitlicher Reihenfolge angenommen.

2. Bezahlung

Die vereinbarte Gebühr wird mit dem zustande kommen des Vertrages zur Zahlung fällig. Zahlungen erfolgen bargeldlos.

3. Rücktritt vom Vertrag

- Die Volkshochschule kann vom Vertrag zurücktreten
 - wenn die Mindestzahl von 10 Teilnehmerinnen/Teilnehmern nicht erreicht wird
 - wenn die/der von der Volkshochschule verpflichtete Kursleiterin/Kursleiter aus Gründen, die nicht in der Risikosphäre der Volkshochschule liegen (z.B. Krankheit) ausfällt.

Bereits entrichtete Gebühren werden voll zurückerstattet. Weitere Ansprüche hat der Teilnehmer/die Teilnehmerin nicht.

- Der Teilnehmer/die Teilnehmerin kann bis zum 2. Unterrichtstermin vom Vertrag zurücktreten. Sofern Kurstermine erst nach der Anmeldung vereinbart werden, ist eine Abmeldung nach Bekanntgabe des Termins, jedoch spätestens bis zum letzten Werktag vor dem ersten Unterrichtstermin möglich.
Langzeitmaßnahmen können mit einer Frist von 6 Wochen zum Ende des lfd. Semesters gekündigt werden. Durch das Versäumen einzelner Unterrichtsstunden oder das Abbrechen eines Kursbesuches entsteht kein Anspruch auf Rückerstattung bezahlter Gebühren.
Rückerstattung ist nur in begründeten Einzelfällen möglich (z.B. Ortswechsel), wenn der Teilnehmer seine Abmeldung schriftlich und mit Begründung vollzieht. Die Gebühren werden in diesem Fall anteilmäßig erstattet (abzüglich einer Verwaltungsgebühr in Höhe von 15,00 €).

4. Prüfungen, Bescheinigungen

Der Vertrag beinhaltet keinen Anspruch auf Zulassung und Ableistung einer Prüfung. Teilnahmebescheinigungen werden auf Wunsch ausgestellt, wenn mindestens 80 % der Kursstunden besucht wurden.

5. Urheberrecht

Fotografieren und Bandmitschnitte in den Veranstaltungen sind nicht gestattet. Eventuell ausgeteiltes Lehrmaterial darf ohne Genehmigung der Volkshochschule auf keine Weise vervielfältigt werden.

6. Haftung

Die Teilnahme an Veranstaltungen geschieht auf eigene Gefahr. Bei Personen-, Sach-, Vermögensschäden und anderen Verlusten tritt eine Haftung der Volkshochschule nur dann ein, wenn ihr Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit nachgewiesen wird.

7. Leistungsumfang, Schriftform

Der Umfang der Leistungen der Volkshochschule ergibt sich aus der Kursbeschreibung des jährlich erscheinenden Programms. Mündliche Nebenabreden sind nicht getroffen. Die Kursleitung ist zur Änderung der Vertragsbedingungen und zur Abgabe von Zusagen nicht berechtigt. Änderungen jedweder Art bedürfen der Schriftform.



Weiterbildung für die Weiterbildung

Fortbildungsveranstaltungen für Kursleiterinnen und Kursleiter

Der Verband der Volkshochschulen von Rheinland-Pfalz bietet in jedem Semester ein umfangreiches Fortbildungsprogramm für Kursleiterinnen und Kursleiter an. Sie finden Fortbildungsveranstaltungen zu folgenden Bereichen:

- Erwachsenenpädagogische Qualifizierung
- Lehren und Lernen
- Arbeit und Beruf
- Frauenbildung und Gender Mainstreaming
- Gesundheit
- Kultur
- Gesellschaft
- Sprachen – Integration – Alphabetisierung

Nähere Informationen dazu erhalten Sie in der Geschäftsstelle Ihrer Volkshochschule vor Ort oder direkt beim Landesverband:

Verband der Volkshochschulen von Rheinland-Pfalz e.V.

Hintere Bleiche 38

55116 Mainz

Telefon: 0 61 31 2 88 89-0, Fax -30

E-Mail: geschaeftsstelle@vhs-rlp.de

www.vhs-rlp.de

