



Geschäftsstelle: Tiergartenstraße 54
Telefon: 06551/943-119
Fax: 06551/943-50-119
Email: vhs@vg-pruem.de
Internet: www.vhs.pruem.de

Volkshochschule
der Verbandsgemeinde Prüm

Sprechstunden der Pädagogischen Leitung im Konvikt, Raum 215:

1. und 3. Donnerstag im Monat, 17.00-19.00 Uhr und nach Vereinbarung, E-mail: vhsleitung@pruem.de

Kurstermine Oktober/November

10078-1 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, 09:30-12:45 und 13:45-16:00 Uhr

Teilnehmerbeitrag: 30,00 €

Leitung: Eva Hitzges

10079-1 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, 09:30-12:30 Uhr und 13:30-15:00 Uhr

Teilnehmerbeitrag: 25,00 €

Leitung: Eva Hitzges

10515-1 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.

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.

5 Abende, dienstags und donnerstags, 19:00-20:30 Uhr ab 7. November

Infos und Anmeldung bis spätestens 03.11.2017 unter 06551/980887 (Herr Seiwert). Die Teilnahme ist kostenfrei.

Leitung: Reinhold Seiwert / Ottmar Klaes

11603-1 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.

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

Die Teilnahme ist kostenfrei.

Leitung: Richard Zeimetz

11608-1 Info-Abend: Geldanlage für Jedermann

An den Anlagemärkten gibt es sehr viele verschieden 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.

Termin: Dienstag, 7. November, 19.30 Uhr

Teilnehmerbeitrag: 10,00 €

Leitung: Jürgen Krämer

Anmeldung bei der VHS-Geschäftsstelle erforderlich bis 2. November.

20504-1 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.

4 x samstags, 10.00-13.00 Uhr ab 21. Oktober

Teilnehmerbeitrag: 36,80 €

Leitung: Perla Gandarillas

20510-3(4) 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. Es werden keine Vorkenntnisse benötigt. Der Kurs richtet sich an Anfänger und Fortgeschrittene.

Kinder unter 9 Jahren können in Begleitung eines Erwachsenen teilnehmen.

Tages-Workshop am Samstag, 14. Oktober (18. November), 10:00-17:30 Uhr

Teilnehmerbeitrag: 21,50 €

Leitung: Gabi Peters

20605-1 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.

10 x freitags, 20.00-21.30 Uhr ab 6. Oktober

Teilnehmerbeitrag: 46,00 €

Leitung: Karl-Heinz Clemens

20909-1 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.
8 x dienstags, 18:30-20:00 Uhr ab 17. Oktober
Teilnehmerbeitrag: 44,00 €
Leitung: Renate Neuhäuser

20916-1 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
Teilnehmerbeitrag: 15,00 €
Leitung: Latife Arslan

20921-1 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 aussehender lassen. Tanzen macht in jedem Alter Spaß. Lassen Sie sich begeistern!
8 x dienstags, 20:00-21:30 Uhr ab 17. Oktober
Teilnehmerbeitrag: 44,00 €
Leitung: Neuhäuser Renate

21101-1 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.
2 x samstags, 09:00-15:30 Uhr ab 4. November
Teilnehmerbeitrag: 72,00 €
Leitung: Rolf Ademes

21102-2 Fotoworkshop

Teilnahmevoraussetzung: Grundkurs Fotografie oder vergleichbare Kenntnisse
Der Workshop ist als Aufbaukurs für die Digitalfotografie ausgelegt.
Termin: Samstag, 25. November, 09:00-15:30 Uhr (1/2 Std. Pause)
Teilnehmerbeitrag: 48,00 €
Leitung: Rolf Ademes

21313-1 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.
Termin: Samstag, 28. Oktober, 09:00-12:00 Uhr und 13:00-16:00 Uhr
Teilnehmerbeitrag: 18,40 € plus Arbeitsmaterial
Leitung: Bärbel Ries

30103-1 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.
8 x dienstags, 19:30-21:00 Uhr ab 17. Oktober
Teilnehmerbeitrag: 36,80 €
Leitung: Anja Voßwinkel-Theis

30130-1 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.

5 x dienstags, 17:45-19:15 Uhr ab 24. Oktober

Teilnehmerbeitrag: 23,00 €

Leitung: Birgit Arimond

30213-1 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.

12 x freitags, 09:00-10:00 Uhr ab 20. Oktober

Teilnehmerbeitrag: 28,80 €

Leitung: Andrea Leuschen

30237-1 Sambuca-R-Bootcamp

Pulsierende Beats, fordernde Trainingsintervalle und eine einmalige Gruppendynamik - das ist Sambuca-R-Bootcamp

Bei Sambuca liegt der Focus auf Kraftübungen und Ausdauer. Mit Squats, Lunges und Gifts wird die Muskulatur auf das kommende Programm vorbereitet: Fire up, auf Tempo ausgelegte High Intensive Intervalle. Es gibt aktive Erholungsphasen; aber dennoch bleibt man weiterhin richtig in Bewegung.

Der Kurs eignet sich für Menschen, die weniger auf choreographische Elemente, dafür aber auf auspowernde Workouts stehen.

10 x donnerstags, 19:00-20:00 Uhr ab 12. Oktober

Teilnehmerbeitrag: 41,00 €

Leitung: Ramona Braun

30401-1 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.

6 x dienstags, 18:00-19:30 Uhr ab 17. Oktober

Teilnehmerbeitrag: 27,60 €

Leitung: Gabriele Weisfeld

30713-1 Traditionelle chinesische Küche

Einfache Zubereitung, frische Zutaten, kurze Garzeiten und exotische Gewürze und Soßen machen die chinesische Küche zu einem leichten, sinnenfrohen 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.

4 x mittwochs, 18:30-21:30 Uhr ab 18. Oktober

Teilnehmerbeitrag: 36,80 € (plus Zutatenumlage)

Leitung: Chen Jiang

30715-1 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.

Termin: Samstag, 21. Oktober, 10:00-17:00 Uhr

Teilnehmerbeitrag: 21,50 € (plus Zutatenumlage)

Leitung: Erika Plattes-Krämer

30715-2 Grundkurs Motivtorten herstellen - vom einfachen Kuchen zum Kunstwerk!

Termin: Samstag, 18. November, 10:00-17:00 Uhr

Teilnehmerbeitrag: 21,50 EUR

Leitung: Erika Plattes-Krämer

30730-1 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.

3 x donnerstags, 18.00-21.00 Uhr ab 23. November

Teilnehmerbeitrag: 27,60 €

Leitung: Christine Kohl

40201-1 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.

10 x freitags, 18:00-19:30 Uhr ab 20. Oktober

Teilnehmerbeitrag: 50,00 €

Leitung: Chen Jiang

40601-1 Englisch I

- für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse

20 x donnerstags, 19:30-21:00 Uhr ab 19. Oktober

Teilnehmerbeitrag: 100,00 €

Leitung: Peter Linden

40811-1 Französisch I - Seniorenkurs

- für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse

20 x mittwochs, 11:00-12:30 Uhr ab 18. Oktober

Teilnehmerbeitrag: 100,00 €

Leitung: Sandrine Bacholle-Loorius

40803-1 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.

25 x montags, 19:30-21:00 Uhr ab 9. Oktober

Teilnehmerbeitrag: 125,00 €

Leitung: Béatrice von Wangenheim

40804-1 Französisch IV

- für Fortgeschrittene

25 x montags, 18:00-19:30 Uhr ab 9. Oktober

Teilnehmerbeitrag: 125,00 €

Leitung: Béatrice von Wangenheim

40901-1 Viva le Vacanze - Italienisch für Anfänger

In diesem Einsteigerkurs konzentrieren sich die Inhalte auf das, was Sie für die sprachliche Bewältigung der wichtigsten Urlaubssituationen benötigen.

15 x montags, 19.30-21.00 Uhr ab 16. Oktober

Teilnehmerbeitrag: 75,00 €

Leitung: Daniela Tomio

40902-1 Italienisch II

- für Teilnehmer mit Vorkenntnissen

20 x montags, 18:00-19:30 ab 16. Oktober

Teilnehmerbeitrag: 100,00 €

Leitung: Daniela Tomio

41401-1 Niederländisch I

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

15 x dienstags, 18.00-19.30 Uhr ab 17. Oktober

Teilnehmerbeitrag: 75,00 €

Leitung: Ria Krump

42001-1 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.

20 x dienstags 19:30-21:00 Uhr ab 17. Oktober

Teilnehmerbeitrag: 100,00 €

Leitung: Markus Roschinski

50101-1 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.

20 U-Std. an 3 Tagen, donnerstags/freitags, 09:00-12:30 Uhr und 13:30-15:30 Uhr, samstags, 09:00-13:00 Uhr am 19./20./21. Oktober

Teilnehmerbeitrag: 120,00 €

Leitung: Harald Palms

50110-1 Einführung in die Benutzung eines PCs

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

8 x mittwochs, 15:30-17:30 Uhr ab 18. Oktober

Teilnehmerbeitrag: 128,00 €

Leitung: Martina Richertz

50301-1 3D-CAD mit Inventor - Basiskurs

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

10 x freitags, 18:00-21:00 Uhr ab Ende Oktober

Teilnehmerbeitrag: 240,00 €

Leitung: Bruno Hemmerling

Weitere Infos und Anmeldung bei der VHS-Geschäftsstelle sowie unter www.vhs.pruem.de