



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 September/Oktober

10609-1 Vortrag: Das Geheimnis kluger Entscheidungen

Kaffee oder Tee? Party oder Couch? Zusagen oder Absagen? Zusammenbleiben oder sich trennen? Arbeitsplatzwechsel ja oder nein? Grenzen setzen oder Faust in der Tasche? Nichts als Entscheidungen, von frühmorgens bis spät in die Nacht. Nicht jeder weiß sofort, was im entscheidenden Moment gut für ihn ist. Wie die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse belegen trifft der Verstand alleine noch keine klugen Entscheidungen. Eine wichtige Rolle zum klugen Entscheiden spielt unser Unbewusstes, unsere Intuition. Je besser wir diese verstehen, umso glücklicher sind wir mit unseren Entscheidungen.

Termin: Dienstag, 24. September, 19:30-21:00 Uhr

Teilnehmerbeitrag: 8,00 €

Leitung: Birgit Arimond

10617-1 Sprache (er)schafft Wirklichkeit

- Seminar für alle Frauen, die ihre Kommunikation verbessern und die persönliche Wirkung im privaten und beruflichen Umfeld steigern wollen -.

Wir werden das eigene Denken und Sprechen hinterfragen und unseren Umgang mit der Wirklichkeit reflektieren. Damit lernen wir, wie unsere Worte und die Sprache des Körpers authentisch und glaubwürdig unsere Durchsetzungskraft stärkt.

Das Seminar wird aus Landesmitteln für Maßnahmen zur Gleichstellung von Frau und Mann bezuschusst.

Tagesseminar am Samstag, 26. Oktober, 09:30-15.00 Uhr

Teilnehmerbeitrag: 25,00 €

Leitung: Eva Hitzges

20120-1 Fahrt zur Frankfurter Buchmesse

- Mit dem Bus zur Welthauptstadt der Ideen -

Vom 16. bis 20. Oktober 2019 trifft sich die internationale Buch- und Medienwelt auf der 71. Frankfurter Buchmesse, dem weltweit größten und bedeutendsten Handelsplatz für gedruckte und digitale Inhalte. Hier kommen alle zusammen: Autoren, Publishing-Experten, Bücherliebhaber und Kulturgebeisterter. Die Frankfurter Buchmesse ist das Zentrum der internationalen Medienwelt und kulturelles Großereignis. Diesjähriger Ehrengast ist Norwegen. Seien Sie dabei!

Die Zentralbücherei Prüm bietet in Kooperation mit der Volkshochschule Prüm und im Rahmen der Büchereiwoche 2019 eine Fahrt zur Frankfurter Buchmesse an:

Termin: Samstag, 19. Oktober

Kosten: 42,00 €

Anmeldungen bitte bis 28. September an die Zentralbücherei Prüm, Kalvarienbergstraße 1, Tel.: 06551/9658-12, E-Mail: buecherei@pruem.de.

20501-1 Tanzkurs für Anfänger

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. Lassen Sie sich begeistern und machen Sie den ersten Schritt.

5 x dienstags, 18:30- 20:00 Uhr (20.00-21.30 Uhr) ab 17. September

Teilnehmerbeitrag: 27,50 €

Leitung: Renate Neuhäuser

20705-1 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.
Tages-Workshop am Samstag, 26. Oktober, 10:00-17:30 Uhr (1/2 Std. Pause)
Teilnehmerbeitrag: 21,50 €
Leitung: Gabi Peters

20802-1 Figürliches Gestalten mit Ton

10 x mittwochs, 19:00-21:15 Uhr ab 25. September
Teilnehmerbeitrag: 74,00 €
Leitung: Wilma Kämmer-Tix

20803-1 Figürliches Gestalten mit Ton - Aufbaukurs

10 x dienstags, 19:00-21:15 Uhr ab 24. September
Teilnehmerbeitrag: 74,00 €
Leitung: Wilma Kämmer-Tix

20805-1 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 27. September
Teilnehmerbeitrag: 46,00 € (plus Material und Werkzeug)
Leitung: Karl-Heinz Clemens

21101-1 Grundkurs Fotografie

Der Kurs 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 (1/2 Std. Pause) ab 12. Oktober
Teilnehmerbeitrag: 96,00 €
Leitung: Rolf Ademes

21110-1 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.
Termin: Samstag, 28. September, 09:00-15:30 Uhr
Teilnehmerbeitrag: 48,00 €
Leitung: Rolf Ademes

21301-1 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 nach wenigen Wochen schon mit einfachen Akkordfolgen selbst oder auch andere beim Singen begleiten: Lagerfeuerromantik, Stimmung und Spaß bei vielen Gelegenheiten.
Es sind keine Notenkenntnisse erforderlich. Leihgitarren können zur Verfügung gestellt werden.
5 x montags, 09:00-10:30 Uhr
Teilnehmerbeitrag: 27,50 €
Leitung: Therese Müller

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, Atementspannung, Klangschalen, Qigong, Fantasiereisen etc. kennen. Ziel der Ausübung der verschiedenen Entspannungstechniken ist die Verbesserung der seelischen und körperlichen Ausgeglichenheit und Widerstandsfähigkeit sowie die Linderung von psychosomatischen Beschwerden wie z.B. Bluthochdruck etc. Finden Sie in diesem Kurs die für Sie individuell passende Entspannungstechnik.
6 x dienstags, 19:15-20:45 Uhr ab 15. Oktober
Teilnehmerbeitrag: 27,60 €
Leitung: Anja Voßwinkel-Theis

30215-1 Fitness für Männer und Frauen (in Pronsfeld)

Das Bewegungsprogramm nach ausgewählter Musik bringt den Kreislauf in Schwung, kräftigt und dehnt die Muskulatur, optimiert die Beweglichkeit und schult die Körperwahrnehmung.
12 x donnerstags, 20:30-21.30 Uhr

Teilnehmerbeitrag: 28,80 €
Leitung: Katja Knauf

30228-1 4STREATZ Dance-Fitness

4STREATZ ist das dynamische Dance-Fitness-Workout für Menschen mit Spaß an Bewegung! Egal mit welchem Level Du zu uns kommst: 4STREATZ passt sich Deiner Fitness-Stufe an, damit Du nie den Spaß am Schwitzen verlierst!

10 x donnerstags, 20:00-21:00 Uhr ab 26. September

Teilnehmerbeitrag: 41,00 €

Leitung: Ramona Braun

30230-1 Aquarobic

In diesem Kurs bekommen Sie Anleitung für ein effektives Herz-Kreislauf- sowie auch Ausdauer-Training im Wasser. Hierzu werden Bewegungen im mindestens hüfttiefen Wasser durchgeführt. Fester Bestandteil bei der Aquarobic ist das Laufen im Wasser.

9 x freitags, 09:15-10:15 Uhr ab 18. Oktober

Teilnehmerbeitrag: 54,00 €

Leitung: Paula Raskopp

30235(6)-1 Funktionstraining im Wasser

Der Kurs gibt Anleitung, wie Sie durch gezielte Bewegung im Wasser und spezielle Übungen zur Kräftigung der Muskulatur Beschwerden des gesamten Bewegungsapparates aktiv vorbeugen können. Das Bewegungsprogramm aktiviert gleichzeitig das Herz-Kreislauf-System, unterstützt eine gesunde Haltung und lockert die Gelenke. Die Durchblutung wird angeregt und das Gewebe durch die Bewegung im Wasser massiert.

10 x mittwochs, 08:40-09:25 Uhr (10:30-11:15 Uhr) ab 16. Oktober

Teilnehmerbeitrag: 63,00 €

Leitung: Heidi Baltés

30232-2 Aqua-Power (in Gondelsheim)

Das effektive Ganzkörpertraining dient der Steigerung der allgemeinen Fitness und Beweglichkeit. Zu passender Musik werden verschiedene Übungen durchgeführt, die unterschiedliche Muskelgruppen ansprechen. Teilnehmern kann grundsätzlich jeder, der Spaß an Bewegung im Wasser hat. Die Intensität des Trainings kann individuell angepasst werden, eine gewisse Grundfitness sollte aber jeder mitbringen. Wer Lust auf „auspowern“ im Wasser hat, ist hier genau richtig.

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

10 x dienstags, 19:30-20:30 Uhr ab Ende September

Teilnehmerbeitrag: 84,00 €

Leitung: Viviane Neumann

30259-5 Golf - Schnupperkurs

- In Zusammenarbeit mit dem Golfclub Eifel, Berndorf-Hillesheim -

Schnupperkurs für Interessierte ohne Vorkenntnisse

Termin: 29. September sonntags, 12:00-16:00 Uhr

Teilnehmerbeitrag: 15,00 €

Leitung: Wolfdieter Gotschlich

30506-1 Kartoffelgerichte

Die Kartoffel – abwechslungsreich zubereitet – ist immer wieder eine Delikatesse

2 x mittwochs, 18:00-21:00 Uhr ab 18. September

Teilnehmerbeitrag: 18,40 € plus Zutatenumlage

Leitung: Christine Kohl

30512-1 Leichte Küche im Herbst und Winter

Leichte Gaumenfreuden genießen - so lautet das Motto des Kurses.

Herbst und Winter haben mit Rote Bete, unterschiedlichen Kohlsorten, Sellerie, Rettich, Lauch, Rüben und anderen eine Vielzahl verschiedener Gemüsesorten zu bieten. Auch Hülsenfrüchte und Keimlinge bereichern das Essen in der lichtärmeren Zeit. Gemeinsam kochen wir leckere Gerichte mit und ohne Fleisch. Alle Rezepte sind fett- und energiebewusst ausgewählt.

3 x montags, 18:00-21:00 Uhr ab Ende Oktober

Teilnehmerbeitrag: 27,60 € plus Zutatenumlage

Leitung: Christine Kohl

30520-1 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 dienstags, 18:00-21:00 Uhr ab 15. Oktober

Teilnehmerbeitrag: 36,80 € plus Zutatenumlage

Leitung: Chen Jiang

30603-1 Resilienz - so stärke ich meine seelische Widerstandskraft

Resilienz bedeutet die Fähigkeit, in Lebenskrisen und nach Schicksalsschlägen wieder das innere Gleichgewicht zu finden und zu behalten. Es besteht das ganze Leben lang die Möglichkeit, Resilienz zu entwickeln und sich fehlende Kompetenzen anzueignen. Zu den entsprechenden sieben Schlüsselkompetenzen (Akzeptanz, Optimismus, Lösungsorientierung, Selbstwirksamkeit, Selbstverantwortung, Netzwerkorientierung, Zukunftsorientierung) werden wir für jedes Thema Übungen durchführen, miteinander diskutieren und gemeinsam reflektieren.

4 x dienstags, 19:00-21:00 Uhr ab 22. Oktober

Teilnehmerbeitrag: 25,00 €

Leitung: Anita Legde-Pähler v.d. Holte

40620-1 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.

25 x donnerstags, 19:30-21:00 Uhr Teilnehmerbeitrag: 125,00 €

Leitung: Astrid Reifers

40651-1 Englisch I - Seniorenkurs

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

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

Teilnehmerbeitrag: 125,00 €

Leitung: Ursula Rogers

40802-1 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.

25 x montags, 19:30-21:00 Uhr ab 7. Oktober

Teilnehmerbeitrag: 125,00 €

Leitung: Béatrice von Wangenheim

40805-1 Französisch V - Konversation

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer mit Vorkenntnissen, die sich in Frankreich und im französischsprachigen Berufsalltag besser zurechtfinden wollen. Anhand ausgewählter, aktueller Texte und Medien verbessern Sie Ihre Sprachkenntnisse. Sie haben Gelegenheit in einer kleinen Gruppe zu sprechen und zu diskutieren. Aus der Unterrichtssituation heraus werden auch Grammatikkenntnisse wiederholt und vertieft.

15 x montags, 18:00-19:30 Uhr ab 7. Oktober

Teilnehmerbeitrag: 75,00 €

Leitung: Béatrice von Wangenheim

40901-1 Viva le Vacanze: Italienisch für Anfänger

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

15 x montags, 18:00-19:30 Uhr ab Oktober

Teilnehmerbeitrag: 75,00 €

Leitung: Daniela Tomio

40951-1 Viva le Vacanze: Italienisch I - Seniorenkurs

15 x montags, 09:00-10:30 Uhr ab Oktober

Teilnehmerbeitrag: 75,00 €

Leitung: Daniela Tomio

40952-1 Viva le Vacanze: Italienisch II - Seniorenkurs

- für Teilnehmer mit Grundkenntnissen

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

Teilnehmerbeitrag: 75,00 €
Leitung: Daniela Tomio

41401-1 Niederländisch I

Die Grundkenntnisse der niederländischen Sprache werden vermittelt. Schon schnell wird in Unterricht der praktische Sprachgebrauch geübt.

15 x dienstags, 15:00-16:30 Uhr ab 24. September
Teilnehmerbeitrag: 75,00€
Leitung: Karin Spiegels

41701-1 Polnisch I

Die Kursteilnehmer erwerben Grundkenntnisse in Wort und Schrift sowie häufig benutzte Alltagsredewendungen, die sowohl im Beruf als auch im Alltag hilfreich sind.

20 x donnerstags, 18:00-19:30 Uhr ab September
Teilnehmerbeitrag: 100,00 €
Leitung: Ilona Heinen

41705-1 Polnisch V

- für Fortgeschrittene

15 x donnerstags, 19:30-21:00 Uhr ab 26. September
Teilnehmerbeitrag: 75,00 €
Leitung: Ilona Heinen

42201-1 Spanisch I

- für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse

25 x freitags, 18:00-19:30 Uhr ab 20. September
Teilnehmerbeitrag: 125,00 €
Leitung: Nathali Gutz

42202-1 Spanisch II

- für Teilnehmer mit Vorkenntnissen

25 x freitags, 19:30-21:00 Uhr ab 20. September
Teilnehmerbeitrag: 125,00 €
Leitung: Nathali Gutz

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 Oktober
Teilnehmerbeitrag: 128,00 €
Leitung: Martina Richertz

50135-1 Einführung in Excel

Teilnahmevoraussetzung: PC-Grundkenntnisse

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

8 x dienstags, 18:30-21:30 Uhr ab Ende Oktober
Teilnehmerbeitrag: 192,00 €
Leitung: Kerstin Ewertz

50201-1 Facebook-Marketing

Facebook-Marketing – Seite, Gruppen, Livestreams, Bots & Co.

Wie funktioniert Facebook überhaupt? Wie kann ich Facebook für mein Unternehmen optimal nutzen, auch ohne große Marketingabteilung und viel Personal?

Dieser Grundlagenkurs gibt einen kompletten Einblick in die verschiedenen Möglichkeiten von Facebook. Wir gehen Schritt für Schritt durch alle Bereiche (Seiten, Gruppen, Events, privates Facebook Profil und vieles mehr) mit vielen praktischen Übungen und direkten Anwendungen.

Sie lernen zu entscheiden, welche Bereiche von Facebook Sie für Ihr Unternehmen sinnvoll nutzen können und wollen. Zusätzlich werden wir Strategien entwickeln, um Facebook effektiv und effizient im Arbeitsalltag zu integrieren (Worauf kommt es beim Posten an? Wie erstellt man regelmäßig hochwertige Inhalte? uvm.)

Dieser Grundlagenkurs richtet sich an:

- alle, die ihr Unternehmen mittels Facebook bekannt machen, Kunden gewinnen und Imagepflege betreiben wollen.

- Unternehmen, Selbständige und Freiberufler, die sich die Möglichkeiten des Marketings per Facebook erschließen wollen.
- Privatpersonen, die einen umfassenden Einblick in alle Funktionen von Facebook bekommen möchten.
Kompaktkurs: 20 U-Std. an 3 Tagen, mittwochs/donnerstags, 09:00-12:30 Uhr/13:30-15:30 freitags, 09:00-13:00 Uhr ab 25. September
Teilnehmerbeitrag: 120,00 €
Leitung: Mirjam Hemmerling

50401-1 Betriebliches Rechnungswesen - Buchführung

Teilnehmerkreis: Kaufmännische Auszubildende, Kaufmännische Angestellte, Selbständige und Gewerbetreibende, Vorbereitung auf Meisterkurse.
40 D-Std., montags und donnerstags, 19:00-20:30 Uhr ab 7. Oktober
Teilnehmerbeitrag: 360,00 €
Leitung: Jürgen Niesen

70305-1 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.
3 x donnerstags, 19:00-21:00 Uhr ab 17. Oktober
Teilnehmerbeitrag: 49,00 €
Leitung: Eva Hitzges

Weitere Infos und Anmeldung bis spätestens eine Woche vor Kursbeginn bei der VHS-Geschäftsstelle sowie unter www.vhs.pruem.de.