



**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

**Ausstellung Holzschnitzarbeiten**

Die Teilnehmer des Holzschnitzkurses vom Herbst 2017 stellen z. Zeit ihre Werke im Konvikt – Haus der Kultur in zwei Vitrinen im Erdgeschoss aus. Zu sehen sind Ornamente, Reliefs, Krippenfiguren, Tierfiguren, menschliche Darstellungen und Kerbschnitzarbeiten in hervorragender handwerklicher und künstlerischer Qualität, die zum Teil von Anfängern wie auch von fortgeschrittenen Kursteilnehmern angefertigt wurden. Der nächste Holzschnitzkurs ist ab Ende September vorgesehen.

**Kurstermine März/April**

**Fachvortrag: Spielsucht und Onlinesucht**

- in Kooperation mit dem SKFM (Sozialdienst katholischer Frauen und Männer Prüm e.V.) -  
Spielsucht und Onlinesucht sind derzeit in aller Munde und stellen für die Betroffenen und deren Familien ein großes Problem dar. Was genau sind die Ursachen für solche substanzungebundenen Süchte? Was sind ihre Folgen? Sind sie beispielsweise vergleichbar mit einem Alkoholmissbrauch? Die Referenten werden über Besonderheiten und Risikofaktoren dieser Suchterkrankungen berichten und darüber, wie man sich schützen kann. Insbesondere werden die Referenten auf die problematische Bedeutung der neuen Medien eingehen.  
Referenten: Josef Fuchs, Fachstelle Suchtprävention und Franz Ufels, Fachstelle Spielsucht, Caritas Westeifel  
Termin: Donnerstag, 22.03.2018, 19.00 Uhr in der Stadthalle Prüm, Saal Karl der Große, 1. OG  
Es ist keine Anmeldung erforderlich

**10080-1 Wege zu mehr Gelassenheit**

Seminar für Frauen, die bei den täglichen Anforderungen – ob privat, beruflich und/oder politisch engagiert – souverän und gelassen(er) reagieren und handeln wollen.  
Jede Teilnehmerin kann sich aus der bunten Palette von Möglichkeiten, ihren persönlichen, individuellen Weg zu mehr Gelassenheit wählen.  
- Was ist mein Schlüssel zu mehr Gelassenheit?  
- Was gibt mir Kraft?  
- Was ist mir wichtig?  
Selbst der längste Weg beginnt mit dem ersten Schritt und für jeden Weg gibt es wirksame Miniübungen...  
Das Seminar wird bezuschusst aus Landesmitteln zur Förderung von Maßnahmen zur Gleichstellung von Frau und Mann.  
Tagesseminar (6 U-Std.) am Samstag, 24. März, 09:30-15:00 Uhr  
Teilnehmerbeitrag: 25,00 €  
Leitung: Eva Hitzges

**10510-2 Info-Abend: 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.) -  
In der Abendveranstaltung werden die möglichen Lösungen mit ihren jeweiligen Vor- und Nachteilen ausführlich vorgestellt und voneinander abgegrenzt.  
Es ist keine Anmeldung erforderlich. Die Teilnahme ist kostenfrei. Infos unter 06551/98088 (Herr Seiwert)  
Termin: Dienstag, 20. März, 19:00-20:30 Uhr

**20510-7(8) Wecke den Künstler in Dir - Leinwandbilder modern, trendy und künstlerisch gestalten**

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, 24. März (21. April), 10:00-17:30 Uhr  
Teilnehmerbeitrag: 21,50 €  
Leitung: Gabi Peters

### **21110-2 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.

Inhalte: Grundlagen der Bildbearbeitung, Basis- und Grundfunktionen eines Bildbearbeitungsprogramms (am Beispiel Adobe Photoshop), eigene Übungen an Beispielfotos.

Termin: Samstag, 17. März, 09:00-15:30 Uhr (1/2 Std. Pause)

Teilnehmerbeitrag: 48,00 €

Leitung: Rolf Ademes

### **21401-2 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.

6 x montags, 19:00-21:15 Uhr ab 16. April

Teilnehmerbeitrag: 50,40 €

Leitung: Renate Post

### **30010-2 Pflanzenzauber im Jahreslauf - traditionelles Kräuterwissen neu entdeckt**

In diesem Kurs wollen wir ausgewählte Plätze 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, aber auch allgemeinverständliche Grundlagen der Botanik sind wesentliche Kursinhalte. Heilwirken, Nutzen und Kulturgeschichte vieler Kräuter sowie – last but not least - das Ausprobieren verschiedener Zubereitungen gehören dazu.

6 x freitags, 09:00-12:00 Uhr (14tägig) ab 13. April

Teilnehmerbeitrag: 55,20 €

Leitung: Judith Mies

### **30012-1 Klosterkunst und Hexenwissen: Alte Heil- und Nutzpflanzen anwenden lernen**

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.

4 x donnerstags, 18:00-20:15 Uhr ab 12. April

Teilnehmerbeitrag: 27,60 €

Leitung: Judith Mies

### **30108-5 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"

10 x montags, 17:45-19:15 Uhr ab 9. April

Teilnehmerbeitrag: 46,00 €

Leitung: Helga Esch

### **30108-6 Yoga für Einsteiger und Fortgeschrittene**

10 x montags, 19:30-21:00 Uhr ab 9. April

Teilnehmerbeitrag: 46,00 €

Leitung: Helga Esch

### **30121-3 Feldenkrais - Bewusstheit durch Bewegung**

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

10 x mittwochs, 19:15-20:15 Uhr ab 11. April

Teilnehmerbeitrag: 44,00 €

Leitung: Gertrud Roskoni-Dores

### **30132-4 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.

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.

10 x freitags, 19:30-20:30 Uhr ab 13. April

Teilnehmerbeitrag: 30,70 €

Leitung: Susanne Aloé

### **30133-4 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.

10 x freitags, 17:45-19:15 Uhr ab 20. April

Teilnehmerbeitrag: 46,00 €

Leitung: Helga Esch, Susanne Aloé

### **30221-1 Pilates intensiv**

Dieser Kurs richtet sich an alle Teilnehmer, die bereits über gute Vorkenntnisse in dieser Trainingsart verfügen und schon längere Zeit aktiv sind. Die Übungen werden komplexer gestaltet, die Technik weiter verfeinert, der Schwierigkeitsgrad steigt individuell an. Gewichte und Handgeräte kommen zum Einsatz...immer nach dem Leitmotto: Der Weg ist das Ziel.

10 x montags, 09:00-10:00 Uhr ab 9. April

Teilnehmerbeitrag: 30,70 €

Leitung: Janina Hontheim

### **30237-3 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.

12 x donnerstags, 19:00-20:00 Uhr ab 22. März

Teilnehmerbeitrag: 49,20 €

Leitung: Ramona Braun

### **30238-2 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!

10x donnerstags, 20:00-21:00 Uhr ab 12. April

Teilnehmerbeitrag: 41,00 €

Leitung: Ramona Braun

### **30239-3 Latino Dance - Workout**

- Tanzen ohne Partner zu lateinamerikanischen Rhythmen

Beim Latin Dance handelt es sich um eine Kombination der Schritte aus Salsa, Chachache, Merengue und Samba. Die Kombination ist nahezu perfekt, um Tanz und Fitnessstraining zu kombinieren.

Latin Dance ist ideal für die Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems und die Verbesserung der Koordinationsfähigkeit und Balance. Es macht einfach Spaß und ist nicht nur für Frauen geeignet.

12 x donnerstags, 17:15-18:15 Uhr ab 15. März

Teilnehmerbeitrag: 43,20 €

Leitung: Ramona Braun

### **30246-5(6) Kinderturnen mit psychomotorischen Grundelementen**

- Kurs für vier- und fünfjährige Kinder -

9 x mittwochs, 15:00-16:00 Uhr bzw. 17:00-18:00 Uhr ab 11. April

Teilnehmerbeitrag: 21,60 €

Leitung: Martina Lehnertz

### **30701-1 Kochen für Anfänger**

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

3 x donnerstags, 18.00-21.00 Uhr ab 19. April

Teilnehmerbeitrag: 27,60 € (plus Zutatenumlage)

Leitung: Christine Kohl

### **30703-1 Kochkurs für Männer**

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

3 x mittwochs, 18.00-21.00 Uhr ab 18. April

Teilnehmerbeitrag: 27,60 € (plus Zutatenumlage)  
Leitung: Christine Kohl

#### **41901-1 Russisch I**

- für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse

Dieser Kurs richtet sich an alle Interessierten der russischen Sprache, die ohne Vorkenntnisse einen Basiswortschatz zur einfachen Kommunikation für Alltag, Beruf und Urlaub aufbauen wollen. Das Verstehen und Sprechen soll dabei im Vordergrund stehen. Wir werden außerdem die kyrillischen Buchstaben lesen und schreiben lernen und kulturelle Einblicke in das Land der Extreme gewinnen.

10 x mittwochs, 18:00-19:30 Uhr ab März/April

Teilnehmerbeitrag: 50,00 €

Leitung: Naemi Pargaliauskis

#### **50110-2 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 11. April

Teilnehmerbeitrag: 128,00 €

Leitung: Martina Richertz

#### **50133-1 Textverarbeitung am PC - Grundkurs**

Teilnahmevoraussetzung: Grundkenntnisse in WINDOWS

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

8 x donnerstags, 18:30-21:30 Uhr ab 12. April

Teilnehmerbeitrag: 192,00 €

Leitung: Kerstin Ewertz

### **Berufliche Fortbildung**

#### **50602-1 Vorbereitungslehrgang zum Bilanzbuchhalter / zur Bilanzbuchhalterin**

- in Kooperation mit der IHK Trier –

Der Lehrgang schließt nach ca. 3 Jahren mit der bundeseinheitlichen Bilanzbuchhalterprüfung ab.

Unterrichtszeiten sind samstags, 08:00-13:00 Uhr ab 22. September 2018 in Prüm

Informationen und Anmeldung: IHK-Bildungszentrum, Frau Schoppert, Tel. 0651/9777-754, biz@trier.ihk.de

#### **50804-1 Fachkraft für Frühpädagogik**

Die pädagogische Arbeit mit Kindern unter drei Jahren gewinnt in den Kindertagesstätten mehr und mehr an Bedeutung, seit in Rheinland-Pfalz der Rechtsanspruch für Zweijährige und der bundesweite Betreuungsanspruch für einjährige Kinder gelten.

Die Fachkräfte in den Einrichtungen brauchen viel Wissen, Einfühlungsvermögen und Reflexion um mit den Kindern dieser Altersgruppe gut und sicher arbeiten zu können.

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 seit 2015 nach den neuen Förderbereichen der Kita!plus.

Termine:

Modul 1: 06.08.-08.08.2018

Modul 2: 15.10.-17.10.2018

Modul 3: 07.01.-09.01.2019

Modul 4: 04.03.-06.03.2019

Modul 5: 13.05.-15.05.2019

Modul 6: 02.09.-03.09.2019

Modul 7: 04.11.-05.11.2019

Abschlussstag: 13.01.2020

Anmeldeschluss: 13.07.2018

Teilnehmerbeitrag: 620,00 € (vorbehaltlich der Förderung durch das Land RLP)

Leitung: Karl Haucke

**Weitere Infos und Anmeldung bei der VHS-Geschäftsstelle sowie unter [www.vhs.pruem.de](http://www.vhs.pruem.de)**