



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 Januar

20510-5 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, 13. Januar, 10:00-17:30 Uhr

Teilnehmerbeitrag: 21,50 €

Leitung: Gabi Peters

20801-2 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 schon nach kurzer Zeit beim Singen mit einfachen Akkordfolgen selbst begleiten. Es sind keine Notenkenntnisse erforderlich. Leihgitarren können zur Verfügung gestellt werden.

5 x dienstags, 18:30-20:00 Uhr ab 9. Januar

Teilnehmerbeitrag: 27,50 €

Leitung: Therese Müller

20909-2 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.

10 x dienstags, 18:30-20:00 Uhr ab 9. Januar

Teilnehmerbeitrag: 55,00 EUR

Leitung: Renate Neuhäuser

20920-2 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.

7 x mittwochs, 18:30-20:00 Uhr ab 10. Januar

Teilnehmerbeitrag: 38,50 €

Leitung: Renate Neuhäuser

20929-2 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.

10 x mittwochs, 20:00-21:30 Uhr ab 10. Januar

Teilnehmerbeitrag: 55,00 €

Leitung: Renate Neuhäuser

20931-2 Tanzkurs: Discofox

- für Teilnehmer mit Grundkenntnissen

Fit für jede Party! Getanzt wird zu den bekanntesten Titeln der Charts. Da macht das Kombinieren der wunderbaren Drehungen und Erlernen weiterer Figuren so richtig Spaß! Dank der einfachen Schritte kann er auf kleinstem Raum gut führbar bei allen Gelegenheiten getanzt werden. Sie kommen zu zweit, bringen Stimmung mit und haben Spaß bei moderner Musik abzutanzten!

5 x dienstags, 20:00-21:30 Uhr ab 9. Januar

Teilnehmerbeitrag: 27,50 €

Leitung: Renate Neuhäuser

21216-2 Goldschmieden nach eigenem Entwurf - Schwerpunkt Silberverarbeitung

Einsteiger erlernen die Grundtechniken wie Sägen, Feilen, Biegen, Löten und Schmieden. Fortgeschrittene vertiefen und erweitern das bereits vorhandene Wissen und erlernen zusätzliche Techniken. Kreative Gestaltung und handwerkliches Arbeiten ermöglichen die Fertigstellung eines individuellen Schmuckstücks. Weitere Infos unter diana.prokot@euphony.net.

Workshop am Freitag, 19. Januar, 17:00-21:00 Uhr und Samstag, 20. Januar, 10:00-17:30 Uhr

Teilnehmerbeitrag: 75,00 € plus Werkzeug und Grundmaterial

Leitung: Diana Prokot

30108-3 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 8. Januar

Teilnehmerbeitrag: 46,00 €

Leitung: Helga Esch

30108-4 Yoga für Einsteiger und Fortgeschrittene

10 x montags, 19:30-21:00 Uhr ab 8. Januar

Teilnehmerbeitrag: 46,00 €

Leitung: Helga Esch

30121-2 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 10. Januar

Teilnehmerbeitrag: 44,00 €

Leitung: Gertrud Roskoni-Dores

30129-2 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.

Workshop am Samstag, 6. Januar, 10:00-16:30 Uhr (30 Min. Pause)

Teilnehmerbeitrag: 22,40 €

Leitung: Gabi Peters

30132-3 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.

5 x freitags, 19:30-20:30 Uhr ab 12. Januar

Teilnehmerbeitrag: 15,35 €

Leitung: Susanne Aloé

30133-3 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 sanft zu lösen.

10 x freitags, 17:45-19:15 Uhr ab 12. Januar

Teilnehmerbeitrag: 46,00 €

Leitung: Helga Esch, Susanne Aloé

30202-3 Pilates - Aufbaukurs

Im Aufbaukurs werden die erlernten Übungen erweitert, neue Übungen erarbeitet und die Technik verfeinert. Pilates-Grundkenntnisse sind Teilnahmevoraussetzung.

10 x donnerstags, 16:00-17:00 Uhr ab 11. Januar

Teilnehmerbeitrag: 30,70 €

Leitung: Janina Hontheim

30227-2 Wassergymnastik - Funktionstraining im Wasser (in Gondelsheim)

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

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

15 x mittwochs, 14.30-15.30 Uhr ab 10. Januar

Teilnehmerbeitrag: 115,80 € (einschl. Eintritt)

Leitung: Anneliese Forwick

30237-2 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 4. Januar im Bürgerhaus Dausfelderhöhe

Teilnehmerbeitrag: 41,00 €

Leitung: Ramona Braun

30246-3 Kinderturnen mit psychomotorischen Grundelementen

- Kurs für vier- und fünfjährige Kinder -

10 x mittwochs, 15:00-16:00 Uhr (17:00-18:00 Uhr) ab 10. Januar

Teilnehmerbeitrag: 24,00 €

Leitung: Martina Lehnertz

30705-1 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.

2 x montags, 18.00-21.00 Uhr ab 22. Januar

Teilnehmerbeitrag: 18,40 € (plus Zutatenumlage)

Leitung: Christine Kohl

30717-1 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.

Workshop am Samstag, 13. Januar, 10:00-17:00 Uhr

Teilnehmerbeitrag: 21,50 € plus Zutatenumlage und Arbeitsmaterial (ca. 30,00-35,00 €)

Leitung: Erika Plattes-Krämer

40401-2 Deutsch für Ausländer I - Teil 2

- für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen

15 x mittwochs, 19:00-20:30 Uhr ab 10. Januar

Teilnehmerbeitrag: 75,00 €

Leitung: Olga Müller

40404-2 Deutsch für Ausländer IV - Teil 2

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

15x mittwochs, 19:00-20:30 Uhr ab 10. Januar

Teilnehmerbeitrag: 75,00 €
Leitung: Pirimze Dressler

40409-2 Fit in Deutsch II - 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.

15 x montags, 18:00-20:00 Uhr ab 29. Januar

Teilnehmerbeitrag: 100,00 €
Leitung: Klaus Hack

50104-1 Computer kompakt - Aufbaukurs

Der Kurs vermittelt Ihnen 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 (z.B. Grundkurs Computer kompakt).

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 vom 25.-27. Januar

Teilnehmerbeitrag: 120,00 €
Leitung: Harald Palms

50002-1 Fit für das Berufsleben - Berufsorientierung und -vorbereitung

Die meisten Schulen bieten vielfältige Angebote der Berufsorientierung an. Dabei kann man sich sehr gut über Berufe, Ausbildungs- und Studienmöglichkeiten informieren. Doch dies ist nur ein Baustein der Zukunftsgestaltung – sehr wichtig ist es auch seine Stärken und Wünsche zu kennen, um so den richtigen beruflichen Werdegang einzuschlagen.

Neben Themen der Berufsorientierung soll es in diesem Kurs vor allem um die Berufsvorbereitung gehen, indem wichtige Basiskompetenzen gezielt vermittelt werden. Wesentliche Inhalte umfassen u.a. eine Einführung in das Zeit- und Arbeitsmanagement, Bewerbertraining oder das Projektmanagement. Ziel ist auch eine individuelle Reifentwicklung anzustoßen, damit die Teilnehmer fit für das Berufsleben werden.

2 x samstags, 09:00-13:00 Uhr ab 20. Januar

Teilnehmerbeitrag: 25,00 €
Leitung: Pascal Kersten

50504-1 Betriebliches Rechnungswesen - Steuerrecht II

Die betriebliche Steuer (Umsatzsteuer, Gewerbesteuer, Körperschaftsteuer) 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.

8 x montags, 18:00-21:00 Uhr ab 8. Januar

Teilnehmerbeitrag: 144,00 €
Leitung: Robert Greisinger

50005-1 Ausbilder-Lehrgang gemäß 3. AEVO (Ausbildereignungsverordnung)

- in Kooperation mit der IHK Trier -

Die "Ausbildung der Ausbilder" führt das zukünftige Ausbildungspersonal in allen praxisrelevanten Gebieten zur kompetenten Handlungsfähigkeit.

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

Insgesamt 80 U-Std., mittwochs, 18:00-21:15 Uhr und samstags, 08:00-14:45 Uhr vom 10. Januar bis 24. Februar

Teilnehmerbeitrag: 550,00 € plus Prüfungsgebühr

Leitung: Andreas Hacken

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

Die Inhalte der Qualifizierung sind seit 2015 nach den neuen Förderbereichen der Kita!plu ausgerichtet.

20 x 8 U-Std. jeweils werktags, 09:00-16:00 Uhr:

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 5: 12.06.-14.06.2018

Modul 6: 22.08.-23.08.2018

Modul 7: 26.09.-27.09.2018

Abschlussstag: 15.11.2018

Teilnehmerbeitrag: 640,00 € (vorbehaltlich der Förderung durch das Land Rheinland-Pfalz)

Leitung: Karl Haucke, Resi Schmitz

50805-1 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.

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.

Kursumfang: 5 x 8 U-Std. jeweils von 09:00-16:30 Uhr

Termine: 10.01.-12.01.2018 (Einführungsmodul), 13.04.2018 (Vertiefungsmodul), 13.06.2018 (Abschlussmodul)

Teilnehmerbeitrag: 130,00 € (vorbehaltlich der Förderung durch das Land Rheinland-Pfalz, ohne Förderung 280,00 €)

Leitung: Karl Haucke

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