



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 (während der Sommerferien nur nach Vereinbarung)

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 in Prüm

Anmeldeschluss: 10. August 2018

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

50804-1 Fachkraft für Frühpädagogik

- Fortbildung für ErzieherInnen -

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

Die Maßnahme wird durch das Land RLP gefördert.

Termine:

Modul 1: 06.08.-08.08.2018

Modul 2: 15.10.-17.10.2018

Modul 3: 07.01.-09.01.2019

Modul 4: 11.03.-13.03.2019

Modul 5: 13.05.-15.05.2019

Modul 6: 02.09.-03.09.2019

Modul 7: 04.11.-05.11.2019

Abschlussstag: 22.11.2019

Teilnehmerbeitrag: 620,00 €

Leitung: Karl Haucke

Kurstermine Juli/August

10201-1 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.

Termin: Dienstag, 28. August, 19:00-20:30 Uhr im Kongresszentrum Prüm, Kalvarienbergstraße

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

Es ist keine Anmeldung erforderlich. Die Teilnahme ist kostenfrei. Infos unter 06551/980887.

10616-1 Entscheidungen treffen mit Kopf und Bauch

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

Können Sie sich gut entscheiden? Im Alltag entscheiden wir uns ständig, denn ob Urlaub am Meer oder in den Bergen, ob Pizza oder Pasta, ob Kaffee oder Tee, immer geht unserer Wahl eine Entscheidung voraus, die wir aufgrund von bewussten und unbewussten Bewertungen treffen. Haben Sie sich schon mal für etwas entschieden und es dann doch nicht gemacht bzw. durchgehalten? Selbst wenn es uns „logisch“ erscheint und die Fakten überzeugen, kann uns ein „mulmiges Gefühl“ irgendwie „blockieren“. Da unsere Erfahrungen und Gefühle einen wichtigen Anteil haben, treffen wir also nie nur mit dem Kopf unsere Entscheidungen.

Sie wollen lernen, immer öfter „gute bzw. kluge Entscheidungen“ zu treffen und damit Ihre persönliche Zufriedenheit steigern? Dann sind Sie hier genau richtig!

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

Tagesseminar am Samstag, 25. August, 09:30-15:00 Uhr

Teilnehmerbeitrag: 25,00 €

Leitung: Eva Hitzges

20501-1 Tanzkurs für Anfänger

Um auf dem Parkett eine gute Figur abzugeben, lernen Sie u.a. Walzer, Fox, 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 dienstags, 20:00-21:30 Uhr ab 14. August

Teilnehmerbeitrag: 38,50 €

Leitung: Renate Neuhäuser

20503-1 Tanzkurs für Fortgeschrittene

Die Standardtänze gehören schon zum festen Repertoire, aber jetzt kommen noch die neuen modernen Tänze dazu. Es macht einfach Spaß etwas zu beherrschen, was nicht jeder kann.

10 x mittwochs, 18:30-21:00 Uhr ab 8. August

Teilnehmerbeitrag: 55,00 €

Leitung: Renate Neuhäuser

20509-1 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 8. August

Teilnehmerbeitrag: 55,00 €

Leitung: Renate Neuhäuser

20520-1 Tanzen ohne Partner - Einsteigerkurs

Das ADTV Tanz – und Fitnessprogramm für Erwachsene ohne Tanzpartner holt Sie aus dem Alltag.

Dieser Kurs ist Gold wert für alle, die keine Lust haben auf einsame Jogging-Runden, sondern sich nach gefühlvollem Walzer, fetzigem Jive oder feurigen Tänzen aus Südamerika bewegen möchten. Die Vielfalt der Tänze garantiert ein abwechslungsreiches Bewegungsprogramm.

5 x dienstags, 17:30-18:30 Uhr ab 14. August

Teilnehmerbeitrag: 18,50 €

Leitung: Renate Neuhäuser

20521-1 Tanzen ohne Partner - Aufbaukurs

Das ADTV Tanz – und Fitnessprogramm für fortgeschrittene Tänzer ohne Tanzpartner holt Sie aus dem Alltag.

Im Aufbaukurs kommen u.a. Line Dance, temperamentvolle Tänze aus Südamerika, der elegante Walzer und der fröhliche Lindy Hop nach und nach aufs Parkett. Es wird nie langweilig: jede Stunde ist anders.

10 x dienstags, 18:30-20.00 Uhr ab 14. August

Teilnehmerbeitrag: 55,00 €

Leitung: Renate Neuhäuser

20930-1 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 10. September

Teilnehmerbeitrag: 50,40 € plus Material

Leitung: Renate Post

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. -Es sind keine Notenkenntnisse erforderlich. Leihgitarren können zur Verfügung gestellt werden.

5 x montags, 09:30-11:00 Uhr ab 13. August

Teilnehmerbeitrag: 27,50 €

Leitung: Therese Müller

21305-1 Gitarre für Fortgeschrittene

Verschiedene Schlag- und Zupfmuster werden erlernt. Wir üben gemeinsam den rhythmischen Wechsel von bestimmten Akkordfolgen und erweitern so unsere Gitarrenkenntnisse auch an schwierigen Griffwechseln.

10 x dienstags, 18:30-20:00 Uhr ab 14. August

Teilnehmerbeitrag: 55,00 €

Leitung: Therese Müller

21305-2 Gitarre für Fortgeschrittene

Verschiedene Schlag- und Zupfmuster werden erlernt. Wir üben gemeinsam den rhythmischen Wechsel von bestimmten Akkordfolgen und erweitern so unsere Gitarrenkenntnisse auch an schwierigen Griffwechseln.

10 x montags, 18:00-19:30 Uhr ab 13. August

Teilnehmerbeitrag: 55,00 €

Leitung: Therese Müller

21343-1 Kinder-Gitarren-Fortgeschrittenenkurs 3

Aufbauend auf den vorangegangenen Kursen erweitern und festigen wir unser Repertoire an Tonarten und Schlagmustern.

5 x freitags, 15:30-16:30 Uhr ab 17. August

Teilnehmerbeitrag: 20,00 €

Leitung: Müller Therese

30108-1 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 6. August

Teilnehmerbeitrag: 46,00 €

Leitung: Helga Esch

30108-2 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, 19:30-21:00 Uhr ab 6. August

Teilnehmerbeitrag: 46,00 €

Leitung: Helga Esch

30109-1 Yoga für Fortgeschrittene

- für Teilnehmer, die bereits längere Zeit geübt haben

10 x donnerstags, 10:00-11.30 Uhr ab 9. August

Teilnehmerbeitrag: 46,00 €

Leitung: Helga Esch

30111-1 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.

10 x freitags, 19:30-20:30 Uhr ab 17. August

Teilnehmerbeitrag: 30,70 €

Leitung: Susanne Aloé

30112-1 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 17. August

Teilnehmerbeitrag: 46,00 €

Leitung: Helga Esch, Susanne Aloé

30114-1 Qigong für Anfänger

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.

10 x donnerstags, 18:15-19:30 Uhr ab 9. August

Teilnehmerbeitrag: 47,00 €

Leitung: Alexandra Thelen

30205-1 Pilates - Aufbaukurs

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

10 x montags, 10:00-11:00 Uhr ab 13. August

Teilnehmerbeitrag: 30,70 €

Leitung: Janina Hontheim

30206-1 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 16. August

Teilnehmerbeitrag: 30,70 €

Leitung: Janina Hontheim

30207-1 Pilates intensiv

Dieser Kurs richtet sich an alle Teilnehmer, die bereits über gute Vorkenntnisse in dieser Trainingsart verfügen und schon längere Zeit hier 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.

14 x montags, 09:00-10:00 Uhr ab 13. August

Teilnehmerbeitrag: 43,00 €

Leitung: Janina Hontheim

30214-1 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.

12 x donnerstags, 20:00-21:00 Uhr ab 30. August

Teilnehmerbeitrag: 28,80 €

Leitung: Katja Knauf

30220-1 Aerobic/Step-Aerobic

- für Anfänger und Fortgeschrittene

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

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

12 donnerstags, 18:25-19:25 Uhr ab 23. August

Teilnehmerbeitrag: 28,80 €

30225-1 Zumba® - Einsteigerkurs

Bei diesem Kurs handelt es sich um eine leichtere Version von Zumba® Fitness. Angesprochen sind insbesondere Sport-/Tanzanfänger, die sich unabhängig vom Alter mit Spaß bewegen möchten. Die lateinamerikanischen Rhythmen sind auch hier präsent, aber in langsamerem Tempo und mit einfacheren Schritten.

10 x dienstags, 18:45-19:45 Uhr ab 7. August

Teilnehmerbeitrag: 36,00 €

Leitung: Daniela Becker

30227-1 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 30. August

Teilnehmerbeitrag: 41,00 €

Leitung: Ramona Braun

30229-1 Latino Dance - Workout

- Tanzen ohne Partner zu lateinamerikanischen Rhythmen

Im Anfängerkurs starten wir mit einfachen Schnittkombinationen und Bewegungen. Wir lernen nach und nach das Latino-Feeling kennen. Es macht einfach Spaß und ist nicht nur für Frauen geeignet.

10 x donnerstags, 17:15-18:15 Uhr ab 30. August

Teilnehmerbeitrag: 36,00 €

Leitung: Ramona Braun

30232-1 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 mittwochs, 18:45-19:45 Uhr ab 15. August

Teilnehmerbeitrag: 81,00 €

Leitung: Viviane Neumann

30258-1 Golf - Grundkurs für Einsteiger

- In Zusammenarbeit mit der Golfanlage Lietzenhof, Burbach –

6 x sonntags, 14:00-14:50 Uhr ab 29. Juli

Teilnehmerbeitrag: 66,00 €

Leitung: Oliver Epper

40401-1 Deutsch für Ausländer I

- für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse

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

Teilnehmerbeitrag: 75,00 €

Leitung: Olga Müller

40402-1 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.

15 x mittwochs, 19:00-20:30 Uhr bei Bedarf

Teilnehmerbeitrag: 75,00 €

40405-1 Deutsch für Ausländer V

- für Fortgeschrittene

Verbesserung und Verfeinerung des Sprachniveaus. Die wichtigsten Themen der deutschen Basisgrammatik werden wiederholt, vertieft und geübt.

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

Teilnehmerbeitrag: 75,00 €

Leitung: Pirmze Dressler

40411-1 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.

15 x montags, 18:00-20:00 Uhr ab 13. August

Teilnehmerbeitrag: 100,00 €

Leitung: Klaus Hack

40654-1 Englisch IV - Seniorenkurs

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

25 x dienstags, 13:30-15:00 Uhr ab 28. August

Teilnehmerbeitrag: 125,00 €

Leitung: Karin Spiegels

40655-1 Englisch V - Seniorenkurs

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

25 x dienstags, 10:45-12:15 Uhr ab 28. August

Teilnehmerbeitrag: 125,00 €

Leitung: Karin Spiegels

40670-1 Keep on learning English - Seniorenkurs

- für Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen (B1)

Viel Spaß beim Erlernen der englischen Sprache erleben die Teilnehmer in dieser Gruppe. Sie üben und verbessern Ihre Sprachkenntnisse durch das Lesen von interessanten Texten (z.B. Landeskunde) und gezielte Hör- und Sprechübungen. Sie haben die Gelegenheit in einer kleinen Gruppe zu sprechen und zu diskutieren. Aus der Unterrichtssituation heraus werden auch die Grammatikkenntnisse wiederholt und vertieft.

25 x dienstags, 09:15-10:45 Uhr ab 28. August

Teilnehmerbeitrag: 125,00 €

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.

15 x dienstags, 18:00-19:30 Uhr ab 28. August

Teilnehmerbeitrag: 75,00 €

Leitung: Ilona Heinen

41703-1 Polnisch III

- für Teilnehmer mit Vorkenntnissen

15 x dienstags, 19:30-21:00 Uhr ab 28. August

Teilnehmerbeitrag: 75,00 €

Leitung: Ilona Heinen

44010-2/3 Integrationskurs - Aufbaukurs

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. Diese Personenkreise müssen im Vorfeld einen Einstufungstest absolvieren der berechtigt, in den Aufbaukurs einsteigen zu können.

Auch Wiederholer von 300 Unterrichtsstunden können teilnehmen

Sonstige ausländische Mitbürgerinnen und Mitbürger dürfen als Selbstzahler an den Integrationskursen teilnehmen.

Der Kurs ist in insgesamt 3 Module à 100 Unterrichtsstunden aufgeteilt.

Der Sprachkurs endet mit der skalierten Sprachprüfung "Deutsch-Test für Zuwanderer" (DTZ) und umfasst die Niveaustufen A2 bis B1 im Europäischen Referenzrahmen.

Die Maßnahme wird durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) gefördert.

Modul 2: 20 Tage x 5 Unterrichtsstunden ab 31. Juli

Modul 3: 20 Tage x 5 Unterrichtsstunden ab 4. September

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 8. August

Teilnehmerbeitrag: 128,00 €

Leitung: Martina Richertz

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