

Volkshochschule Prüm

Programm 2020/2021



Zum Arbeitsjahr 2020/2021

Liebe Leserinnen und Leser,

erinnern Sie sich noch an den Spruch, den Eltern früher so gerne gesagt haben? „Du lernst nicht für die Schule, sondern für dein Leben“.

Gerade in der heutigen Gesellschaft wird Bildung/Weiterbildung immer wichtiger, denn alles verändert sich rasant und schnell. Neues zu lernen begleitet uns tagtäglich und somit durch unser ganzes Leben.

Die Volkshochschule Prüm wendet sich deshalb mit ihrem Programm an Menschen allen Alters, die Neues lernen oder einfach altes Wissen auffrischen möchten. Neben Kursangeboten im Fach Arbeit/Beruf werden deshalb auch unterschiedliche Kurse in den Bereichen Kultur/Gestalten, Gesundheit, Sprachen und Grundbildung angeboten.

Um Ihnen diese vielfältige Weiterbildung zu ermöglichen, bringen sich engagierte Dozentinnen und Dozenten mit all ihren Kompetenzen ein. Dafür gilt mein besonderer Dank den Kursleiterinnen und Kursleitern.

Nutzen Sie die Chance auf Lernen in allen Lebensphasen!

Wir freuen uns auf Sie!

Ihr *Aloysius Söhngen*
Bürgermeister
und Vorsitzender der
Volkshochschule Prüm

Hinweise für die Teilnehmer

Die Volkshochschule Prüm ist eine öffentliche Einrichtung der Verbandsgemeinde Prüm.

Arbeitsprogramm

Das Arbeitsprogramm der Volkshochschule erscheint zu Beginn jedes Schuljahres und ist bei der Geschäftsstelle der VHS kostenlos erhältlich. Alle Angebote finden Sie auch auf unserer Internetseite unter www.vhs.pruem.de

Allgemeine Geschäftsbedingungen

Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen liegen aus in der Geschäftsstelle der VHS Prüm sowie unter www.vhs.pruem.de

Veranstaltungsorte

Die Veranstaltungen finden soweit wie möglich in unseren Räumen im Konvikt – Haus der Kultur in Prüm statt. Alle Unterrichtsräume in Konvikt sind barrierefrei erreichbar. Weiterhin finden verschiedene Veranstaltungen in den Fachräumen der Schulen statt (z.B. Kochkurse, Gymnastik).

Maßnahmen für geschlossene Gruppen

Auf Wunsch führt die VHS Prüm auch Kurse für geschlossenen Gruppen (Firmen, Vereine, Schulen usw.) durch.

Wünsche, Anregungen, Kritik

Ihre Wünsche und Anregungen, aber auch Ihre Kritik können vielleicht dazu beitragen, das Kursangebot zu erweitern und zu verbessern. Wenn Sie also eine gute Idee haben, Verbesserungsvorschläge machen wollen oder über Fertigkeiten verfügen, die Sie auch anderen Hörern und Hörerinnen vermitteln möchten, so rufen Sie uns doch an.

Dozenten bei der Volkshochschule

Die VHS Prüm verfügt über einen Stamm von ca. 70 nebenberuflichen Dozentinnen und Dozenten aus den unterschiedlichsten Berufsgruppen, die mit ihrem persönlichem Einsatz und viel Idealismus zum Teil schon seit vielen Jahren der Volkshochschule verbunden sind. Unsere Dozenten und Dozentinnen haben eine hohe Fach-, Methoden- und Sozialkompetenz. Die jeweilige Fachkompetenz kann telefonisch bei der VHS-Geschäftsstelle erfragt werden.

Sprechstunden der Pädagogischen Leiterin

Jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat, 17.00-19.00 Uhr im Konvikt – Haus der Kultur, Raum 215, Tel. 06551/965819 und nach Vereinbarung, E-mail: vhsleitung@pruem.de.

Öffnungszeiten der Geschäftsstelle

Montag bis Freitag von 8.00-12.00 Uhr



Politik - Gesellschaft - Umwelt

10201 Erfahrungsaustausch für ehrenamtliche Betreuer, Vorsorgebevollmächtigte und sonstige Interessierte

- in Kooperation mit dem SKFM Prüm e.V. -

Das Angebot richtet sich an alle Interessierten sowie an alle ehrenamtlichen Betreuer*innen und Bevollmächtigte, die Rat und Unterstützung in ihrer Arbeit wünschen.

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

Es ist keine Anmeldung erforderlich. Infos unter 06551/980887.

Die Teilnahme ist kostenfrei.

Termin: Dienstag, 25. August 2020, 19.00 Uhr

Ort: Konvikt – Haus der Kultur, Aula

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

10202 Fachvortrag: Vorsorgevollmacht - Patientenverfügung - Rechtliche Betreuung

- in Kooperation mit dem SKFM Prüm e.V.) -

Worauf muss ich bei der Erstellung einer Patientenverfügung achten? Was versteht man unter einer Vorsorgevollmacht und was ist eigentlich der Unterschied zwischen Vollmacht und rechtlicher Betreuung? Gibt es jemanden, der sich um meine Angelegenheiten kümmert, wenn ich dies aufgrund Krankheit, Unfall oder Alters nicht mehr selber kann?

Diese und ähnliche Fragen stellen sich heute viele Menschen. Hierbei geht es um die Regelung finanzieller, medizinischer und vieler anderer Angelegenheiten bis hin zur Frage des Lebensendes.

In der Abendveranstaltung werden die einzelnen Vorsorgeregelungen, also Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung sowie die rechtliche Betreuung ausführlich vorgestellt und voneinander abgegrenzt.

Es ist keine Anmeldung erforderlich. Infos unter 06551/980887.

Die Teilnahme ist kostenfrei.

Termin: Dienstag, 15. September 2020, 19:00 Uhr

Ort: Konvikt – Haus der Kultur, Aula

Leitung: Reinhold Seiwert (SKFM Prüm e.V.)

10202 Fachvortrag: Vorsorgevollmacht - Patientenverfügung - Rechtliche Betreuung

- in Kooperation mit dem SKFM Prüm e.V.) -

Beschreibung siehe oben.

Termin: Dienstag, 16. März 2021, 19:00 Uhr

Ort: Konvikt – Haus der Kultur, Aula

Leitung: Reinhold Seiwert (SKFM Prüm e.V.)

10205 Grundkurs für Rechtliche Betreuer und Bevollmächtigte - Schulung mit Zertifikat

- in Kooperation mit dem SKFM Prüm e.V.) -

Aufgrund Krankheit (z.B. Demenz), Unfall oder Alters sind viele Menschen nicht mehr in der Lage, ihr Leben und ihren Alltag selber zu organisieren. Meist sind dann viele Dinge im Leben des erkrankten Menschen zu regeln. Die Angehörigen sind dabei jedoch nicht automatisch vertretungsberechtigt. Daher wird häufig ein Familienmitglied vorab bevollmächtigt. Sofern keine Vollmacht erstellt wurde, kann stattdessen ein Angehöriger oder im Ausnahmefall auch eine fremde Person vom Amtsgericht zum rechtlichen Betreuer bestellt werden.

Das Kursangebot richtet sich an alle interessierten Bürgerinnen und Bürger und besonders an rechtliche Betreuer/Bevollmächtigte, die einmal genauer wissen möchten, was es mit Rechtlicher Betreuung und Vorsorgevollmacht auf sich hat. Insbesondere die Aufgaben und Pflichten des rechtlichen Betreuers/Bevollmächtigten, aber auch die Grenzen der Zuständigkeit sollen verdeutlicht werden. Welche Anträge müssen gestellt werden? Muss der Arzt Auskunft und Akteneinsicht gewähren? Darf man ein Bettgitter anbringen lassen? Wie ist der Betreuer/Bevollmächtigte versichert? Wo erhalte ich in meinem Ehrenamt Hilfe und Unterstützung?

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. Weitere Inhalte sind z.B. die Erstellung eines Vermögensverzeichnisses und eines Jahresberichts, Genehmigungspflichten sowie die Unterschiede zwischen Betreuung und Vollmacht. Auch das Thema Patientenverfügung wird angesprochen.

Selbstverständlich verpflichtet die Teilnahme an der Schulung nicht zur Übernahme einer Rechtlichen Betreuung.

Infos und Anmeldung bis spätestens 05.11.2020 unter 06551/980887 (Herr Seiwert). Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Die Teilnahme ist kostenfrei.

Dauer: 5 Doppelstunden
Kurszeit: dienstags und donnerstags, 19:00-20:30 Uhr
Kursbeginn: 10. November 2020
Referenten: Reinhold Seiwert, SKFM

10311 Info-Abend: Finanzanlagen - Was steckt dahinter?

Tagesgeld oder Bitcoin? Aktie oder Investmentfonds? Oder doch lieber der angebotene ETF? Immer wieder bekommen wir diverse Angebote zu Finanzanlagen oder lesen in den Medien, welche Anlage denn die aktuell lukrativste sein soll. Aber was ist eigentlich dieser ETF oder dieser Rentenfond?

Einen ersten Überblick in diesem Dschungel an Informationen und Möglichkeiten möchte dieser Informationsabend bieten. Vor- und Nachteile der angesprochenen Angebote werden aufgezeigt, ohne jedoch allzu sehr in die Details zu gehen bzw. eine Musterlösung zu präsentieren.

Gestaltet wird der Info-Abend von Jürgen Krämer, Finanzökonom

Wir bitten um Anmeldung bei der VHS-Geschäftsstelle.

Ein Termin im November 2020 wird in der Tagespresse veröffentlicht.

Teilnehmerbeitrag: 10,00 Euro
Leitung: Jürgen Krämer

10607 Guck mal wer da spricht - Charaktertypologie zum besseren Miteinander

- Zweiteilige Vortragsreihe -

Zu jedem körperlichen Erscheinungsbild gehören bestimmte Stärken, Vorlieben, Gewohnheiten, Schwächen und Ängste. So können wir in der Art, wie sich jemand hält, bewegt oder spricht das elementare Lebens- und Beziehungsgefühl eines Menschen erkennen und tendenziell einer spezifischen Charakterstruktur zuordnen. Charakterstrukturen sind einerseits besondere Fähigkeiten und können zur Verbesserung von Herausforderungen beitragen, andererseits sind sie auch stille, hemmende Musterwiederholungen, welche im menschlichen Miteinander interne Debatten und Diskussionen in Familien, Teams und Arbeitsgemeinschaften prägen. Das Wissen um die spezifischen Eigenheiten der unterschiedlichen Charakterstrukturen ist ein unschätzbare Gewinn und eine große Erleichterung im zwischenmenschlichen Umgang. Es ermöglicht ein humorvolles Akzeptieren und ein Wiederbesinnen auf die Qualitäten eines jeden Menschen.

In der zweiteiligen Vortragsreihe werden die unterschiedlichen Charakterstrukturen vorgestellt und mit Hilfe von Übungen erlebbar gemacht.

Dauer: 2 Doppelstunden
Unterrichtszeit: dienstags, 19:30-21:00 Uhr
Kursbeginn: bei Bedarf
Teilnehmerbeitrag: 9,20 Euro
Leitung: Birgit Arimond

10620 STOP - mir reicht's! Ein Erste-Hilfe-Seminar bei Kränkungen und Ärger

- Seminar exklusiv für Frauen -

Die Teilnehmerinnen werden lernen, nicht alles persönlich zu nehmen und ärgerlichen Situationen mit Ruhe und innerer Gelassenheit zu begegnen.

Dazu meint Werner Fink: "Lächeln ist die eleganteste Art, seinen Gegnern die Zähne zu zeigen."

Die Förderung der Maßnahme aus Landesmitteln für Maßnahmen zur Gleichstellung von Frau und Mann wurde beantragt.

Termin: Tagesseminar am Samstag, 10. Oktober, 09:30-15:00 Uhr
Teilnehmerbeitrag: 25,00 Euro
Leitung: Eva Hitzges

10801 Fragen der Philosophie: Können wir tun, was wir wollen?

Wovon sind unsere Entscheidungen abhängig? Ist unser Wille frei?

Die Philosophie versucht seit jeher Antworten auf Fragen zu geben, die sich uns stellen, sobald wir über das menschliche Leben und über uns selbst nachdenken. Unsere Frage berührt zwei Bereiche der Philosophie: Was soll ich tun? - Die Frage nach der Ethik und Moral, und die Frage nach der Willensfreiheit, also ob wir überhaupt frei in unseren Entscheidungen sein können. Wir lassen dabei verschiedene philosophische Standpunkte anhand von kurzen Texten einfließen. In unserem gemeinsamen Gespräch wollen wir unsere Erfahrungen, Meinungen und die theoretischen Überlegungen in Bezug zueinander setzen. Vorkenntnisse aus der Philosophie sind nicht erforderlich.

Dauer: 2 x 3 Unterrichtsstunden
Unterrichtszeit: dienstags, 18:30-20:45 Uhr
Kursbeginn: bei Bedarf
Teilnehmerbeitrag: 15,00 Euro
Leitung: Boris Siuda

11010 Astronomie für Einsteiger

Möchten Sie auf dem Mond spazieren gehen, die Ringe des Saturns und die von Galileo entdeckten, Jupitermonde sehen oder ferne Galaxien betrachten? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie. Sie werden nicht nur einen Überblick über unser Sonnensystem, das Weltall im Ganzen und die Geschichte der Astronomie erhalten, sondern Gelegenheit bekommen, selbst Beobachtungen durchzuführen. Was genau wir beobachten können wird erst dann feststehen, wenn wir einen genauen Termin haben. Aber mit Sicherheit können wir einige beeindruckende Doppelsterne, Planeten und Galaxien sehen, eventuell auch einen Überflug der Internationalen Raumstation ISS.

Sie können verschiedene Teleskoptypen testen. Eigene Teleskope können gerne mitgebracht werden.

Dauer:	2 Doppelstunden
Unterrichtszeit:	samstags, 19:00-20:30 Uhr
Kursbeginn:	bei Bedarf
Teilnehmerbeitrag:	10,00 Euro
Leitung:	Nathali Gutz



Kultur - Gestalten

Kultur macht stark

In unseren Angeboten der Kulturellen Bildung erlernen, erproben, entwickeln und erweitern Sie Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit. Nutzen Sie Kreativkurse um Ihre Lern- und Erfahrungsräume zu erweitern. Persönliche und berufliche Interessen lassen sich dabei optimal miteinander verbinden. Im Bereich der kulturellen Medienbildung finden Sie Angebote, in denen Sie lernen, sich den vielfältigen Herausforderungen im Prozess der Digitalisierung der Gesellschaft zu stellen und sich in allen Lebensbereichen zu orientieren. Kulturelle Bildung schafft in ihrer Offenheit für alle Bürgerinnen und Bürger Zugänge zur Kultur und ermöglicht gesellschaftliche Teilhabe, sie fördert Integration und Inklusion.

20501 Tanzkurs für Anfänger

... und zur Auffrischung von vergessenen oder alt bekannten Grundschritten und das Dazulernen neuer verführerischer Figuren. 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.

Tanzen macht in jedem Alter Spaß. Lassen Sie sich begeistern und machen Sie den ersten Schritt.

Dauer: 7 Doppelstunden
Unterrichtszeit: donnerstags, 18:15-19:45 Uhr
Kursbeginn: 17. September 2020
Teilnehmerbeitrag: 38,50 Euro
Leitung: Renate Neuhäuser

20503 Tanzkurs für Fortgeschrittene II

Wir bewegen uns immer sicherer in der Welt des Tanzes. Die lateinamerikanischen und Standardtänze gehören zum festen Repertoire. Neben der Vertiefung und Ergänzung von Schritten und Figuren liegt der Schwerpunkt vor allen Dingen an der Fertigkeit, sich "von der Musik bewegen zu lassen". Es macht einfach Spaß etwas zu beherrschen, was nicht jeder kann.

Dauer: 10 Doppelstunden
Unterrichtszeit: dienstags, 18:15-19:45 Uhr
Kursbeginn: 29. September 2020
Teilnehmerbeitrag: 55,00 Euro
Leitung: Renate Neuhäuser

20509 Tanzsport (Gruppe 1)

... für die, die dem Tanzen verfallen sind. Sie haben Lust den eigenen Tanzstil zu verbessern, haben schon einige Tanzkurse absolviert und möchten Ihr Tanzen perfektionieren: dann sind Sie hier genau richtig!

Wir feilen an der Technik, trainieren Koordination, Balance und Ausdauer, erweitern das Figurenprogramm und werden dabei immer anspruchsvoller. Tanzsport ist auch ein effizientes Ganzkörpertraining - und das mit viel Spaß und in jedem Alter.

Dauer: 10 Doppelstunden
Unterrichtszeit: mittwochs, 20:00-21:30 Uhr
Kursbeginn: 9. September 2020
Teilnehmerbeitrag: 55,00 Euro
Leitung: Renate Neuhäuser

20509 Tanzsport (Gruppe 2)

Beschreibung siehe oben.

Dauer: 10 Doppelstunden
Unterrichtszeit: mittwochs, 18:15-19:45 Uhr
Kursbeginn: 9. September 2020
Teilnehmerbeitrag: 55,00 Euro
Leitung: Renate Neuhäuser

20510 Lust auf Salsa!

Die Musik sprüht vor Lebenslust und Lebendigkeit. Alleine oder zu zweit: ausgehend von dem genial einfachen Grundschrift sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt. Der Rhythmus nimmt uns mit auf die Tanzfläche.

Dauer: 5 Zeitstunden
Unterrichtszeit: donnerstags, 18:45-19:45 Uhr
Kursbeginn: bei Bedarf
Teilnehmerbeitrag: 18,40 Euro
Leitung: Renate Neuhäuser

20515 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!

Dauer: 5 Doppelstunden
Unterrichtszeit: donnerstags, 18:15-19:45 Uhr
Kursbeginn: nach Absprache
Teilnehmerbeitrag: 27,50 Euro
Leitung: Renate Neuhäuser

20520 Tanzen ohne Partner

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. Teilen Sie mit anderen die Freude an Musik und Tanz: schweben beim Walzer, auspowern mit Boogie und Swing, spüren der Lebensfreude bei südamerikanischen Tänzen, die geistige Vitalität trainieren beim Line Dance. Tanzen macht Spaß, egal in welchem Alter.

Dauer: 10 Zeitstunden
Unterrichtszeit: mittwochs, 17:00-18:00 Uhr
Kursbeginn: 28. Oktober 2020
Teilnehmerbeitrag: 37,00 Euro
Leitung: Renate Neuhäuser

20521 Tanzen ohne Partner - Aufbaukurs

- Das ADTV Tanz- und Fitnessprogramm für Fortgeschrittene
Wir bleiben in Bewegung: aktiv, beschwingt und voller Freude mit lateinamerikanischen Rhythmen, Line Dance, Boogie und Swing. Schon nach wenigen Stunden spüren Sie, wie Tanzen die körperliche und geistige Beweglichkeit trainiert. Die Vielzahl der hier vermittelten Tänze garantiert ein abwechslungsreiches Programm.

Dauer: 10 Zeitstunden
Unterrichtszeit: dienstags, 17:00-18:00 Uhr
Kursbeginn: 27. Oktober 2020
Teilnehmerbeitrag: 37,00 Euro
Leitung: Renate Neuhäuser

20523 Workshop: Tango Argentino

Hier steht der echte argentinische Tango im Mittelpunkt, mit der Konzentration auf Rhythmus und Bewegungsgefühl. Wir tanzen Milonga - die fröhliche und leichte Form des Tangos. Anders als bei den bekannten Gesellschaftstänzen geht es nicht darum, bestimmte Schrittmuster einzuüben. Auf der führenden Seite gilt es, die tänzerische Begegnung bewusst zu gestalten während die folgende Seite sich dem unbekanntem Bewegungsfluss anvertrauen darf. Wer sich diesem Paartanz annähern und erste eigene Erfahrungen sammeln möchte, findet hier einen Einstieg in die Grundelemente des Tango Argentino - der Salontanz überhaupt!

Anmeldung bitte nur paarweise.

Dauer: 4 Unterrichtsstunden
Unterrichtszeit: samstags, 15:00-18:00 Uhr
Kursbeginn: bei Bedarf
Teilnehmerbeitrag: 11,00 Euro
Leitung: Renate Neuhäuser

20705 Wecke den Künstler in Dir - Leinwandbilder modern, trendy und künstlerisch gestalten

Sie erlernen verschiedene Techniken und erfahren 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.

Dauer: Tages-Workshop
Unterrichtszeit: samstags, 10:00-17:30 Uhr (1/2 Std. Pause)
Kursbeginn: 10. Oktober 2020, 19. Dezember 2020, 23. Januar 2021, 6. März 2021
Teilnehmerbeitrag: 21,50 Euro plus Materialkosten
Leitung: Gabi Peters

20802 Figürliches Gestalten mit Ton - Einsteigerkurs

Vermittlung von Grundkenntnissen der Gestaltung mit Keramikmasse.

Dauer: 10 x 3 Unterrichtsstunden
Unterrichtszeit: mittwochs, 19:00-21:15 Uhr
Kursbeginn: März 2021
Teilnehmerbeitrag: 74,00 Euro plus Materialkosten
Leitung: Wilma Kämmer-Tix

20803 Figürliches Gestalten mit Ton - Aufbaukurs

Im Aufbaukurs werden die Techniken zum Modellieren von Figuren und Aufbau kleiner Statuen vermittelt.

Dauer: 10 Abende x 3 Unterrichtsstunden
Unterrichtszeit: dienstags, 19:00-21:15 Uhr
Kursbeginn: März 2021
Teilnehmerbeitrag: 74,00 Euro plus Materialkosten
Leitung: Wilma Kämmer-Tix

20805 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.

Dauer: 10 Doppelstunden
Unterrichtszeit: freitags, 20:00-21:30 Uhr
Kursbeginn: 25. September 2020
Teilnehmerbeitrag: 46,00 Euro plus Material und Werkzeug
Leitung: Karl-Heinz Clemens

20930 Nähen für (Wieder)-Einsteiger

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 oder auch Baby-/Kinderbekleidung wie z.B. Mützen, Pumphosen oder Shirts.

Eigene Nähmaschine muss mitgebracht werden.

Dauer: 6 x 3 Unterrichtsstunden
Unterrichtszeit: montags, 19:00-21:15 Uhr

Kursbeginn: September 2020
Teilnehmerbeitrag: 50,40 Euro plus Materialkosten
Leitung: Renate Post

20934 Individuelle Taschen selbst nähen

Unter fachlicher Anleitung können Sie in diesem Kurs ihre eigene, individuelle Tasche selbst nähen. Bei der Größe und Gestaltung z.B. mit verschiedenen Stoffen, Nieten, Spitze, Borde oder auch Perlen sind ihrer Fantasie keine Grenzen gesetzt. Eine so gestaltete Tasche ist übrigens auch ein schönes Geschenk.

Eigene Nähmaschine muss mitgebracht werden.

Dauer: 4 x 3 Unterrichtsstunden
Unterrichtszeit: dienstags, 19.00-21.15 Uhr
Kursbeginn: bei Bedarf
Teilnehmerbeitrag: 33,60 Euro plus Material
Leitung: Renate Post

21001 Goldschmieden nach eigenem Entwurf - Schwerpunkt Silberverarbeitung

Einsteiger erlernen die Grundtechniken wie Sägen, Feilen, Biegen, Lötten 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. Durch die verschiedenen Techniken und Materialien und durch eigene Form- und Farbfindung können immer wieder neue, eigene Schmuckobjekte entwickelt werden. Nach vorheriger Absprache sind auch Ehe-/Freundschaftsringe möglich. Zur Verfügung stehen Silber, Kupfer und Messing, eine Auswahl von Edelsteinen und Gold in kleineren Mengen. Andere Materialien können gerne mitgebracht werden. Die Umlage für Verbrauchsgüter beträgt 10,00 €. Edelmetalle und Edelsteine werden extra berechnet. Weitere Infos unter diana.prokot@icloud.com.

Dauer: 1 x 4 und 1 x 7 Zeitstunden
Unterrichtszeit: freitags, 17:00-21:00 Uhr und samstags, 10:00-17:30 Uhr
Kursbeginn: 22. Januar 2021
Teilnehmerbeitrag: 75,00 Euro plus Material und Werkzeug
Leitung: Diana Prokot

21101 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.

Dauer: 2 x 8 Unterrichtsstunden
Unterrichtszeit: samstags, 09:00-15:30 Uhr (1/2 Std. Pause)
Kursbeginn: bei Bedarf
Teilnehmerbeitrag: 96,00 Euro
Leitung: Rolf Ademes

21102 Fotoworkshop

Teilnahmevoraussetzung: Grundkurs Fotografie oder vergleichbare Kenntnisse
Der Workshop ist als Aufbaukurs für die Digitalfotografie ausgelegt.

Dauer: 8 Unterrichtsstunden
Unterrichtszeit: samstags, 09:00-15:30 Uhr (1/2 Std. Pause)
Kursbeginn: bei Bedarf
Teilnehmerbeitrag: 48,00 Euro
Leitung: Rolf Ademes

21110 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.

Dauer: 8 Unterrichtsstunden
Unterrichtszeit: samstags, 09:00-15:30 Uhr (1/2 Std. Pause)
Kursbeginn: September 2020
Teilnehmerbeitrag: 48,00 Euro
Leitung: Rolf Ademes

21301 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: Insbesondere Erzieher*innen, Gruppenleiter*innen in der Jugendarbeit und in der Seniorenarbeit können ihre neu gewonnenen Kenntnisse nach kurzer Zeit zur Freude Aller bei Ihrer Betreuungsarbeit nutzen. Das bringt Lagerfeuerromantik, Stimmung und Spaß bei vielen Gelegenheiten. Es sind keine Notenkenntnisse erforderlich. Leihgitarren können zur Verfügung gestellt werden.

Dauer: 5 Doppelstunden
Unterrichtszeit: montags, 10:30-12:00 Uhr
Kursbeginn: 24. August 2020
Teilnehmerbeitrag: 27,50 Euro
Leitung: Therese Müller

21301 Schnupperkurs Gitarre - 1. Teil

Beschreibung siehe oben.

Dauer: 5 Doppelstunden
Unterrichtszeit: montags, 19:30-21:00 Uhr
Kursbeginn: 31. August 2020
Teilnehmerbeitrag: 27,50 Euro
Leitung: Therese Müller

21316 Gitarrentreff: Singend in den Abend

Gitarrenspielen und -üben in der Gemeinschaft unter Gleichgesinnten macht Freude und gute Laune.

In diesem Kurs zur Festigung, Vertiefung und Erweiterung der Gitarrenkenntnisse werden die Inhalte nach den Wünschen und Kenntnissen der Teilnehmer im Kurs abgesprochen.

Dauer: 5 Doppelstunden
Unterrichtszeit: montags, 18:00-19:30 Uhr
Kursbeginn: 14. September 2020
Teilnehmerbeitrag: 27,50 Euro
Leitung: Therese Müller

21316 Gitarrentreff: Singend in den Abend

Beschreibung siehe oben.

Dauer: 5 Doppelstunden
Unterrichtszeit: dienstags, 18:30-20:00 Uhr
Kursbeginn: 15. September 2020
Teilnehmerbeitrag: 27,50 Euro
Leitung: Therese Müller

21316 Gitarrentreff: Singend in den Abend

Beschreibung siehe oben.

Dauer: 5 Doppelstunden
Unterrichtszeit: donnerstags, 18:00-19:30 Uhr (evtl. 14tägig)
Kursbeginn: 10. September 2020
Teilnehmerbeitrag: 27,50 Euro
Leitung: Therese Müller

21319 Gitarrentreff für Ehemalige

Damit die Gitarre nicht irgendwann in der Ecke steht, finden regelmäßig einmal im Monat Gitarrentreffs statt. Gitarrenspielen und singen in der Gemeinschaft verbindet und macht doppelt so viel Spaß. Gitarrenkenntnisse werden aufgefrischt und vertieft.

Dauer: 3 Doppelstunden
Unterrichtszeit: donnerstags, 19:30-21:00 Uhr (1 x monatlich)
Kursbeginn: 3. September 2020
Teilnehmerbeitrag: 16,50 Euro
Leitung: Therese Müller

21340 Kinder-Gitarren-Schnupperkurs

Für alle Kinder ab 9 Jahren, die gerne singen und sich dabei mit der Gitarre nach Akkorden selbst begleiten möchten. Mit Gleichgesinnten zu musizieren garantiert Geselligkeit und gute Laune. Leihgitarren können zur Verfügung gestellt werden.

Dauer: 5 Zeitstunden
Unterrichtszeit: freitags, 14:30-15:30 Uhr
Kursbeginn: 21. August 2020
Teilnehmerbeitrag: 20,00 Euro

Leitung: Therese Müller

21342 Kinder-Gitarrenkurs - Aufbaukurs

Aufbauend auf den vorangegangenen Anfängerkurs erweitern wir unsere Gitarrenkenntnisse. Gemeinsam üben wir weitere Akkorde und Tonarten sowie neue Schlag- und Zupfmuster ein.

Dauer: 5 Zeitstunden
Unterrichtszeit: freitags, 16:00-17:00 Uhr
Kursbeginn: bei Bedarf
Teilnehmerbeitrag: 20,00 Euro
Leitung: Therese Müller

21361 Ukulele Workshop

Somewhere, over the rainbow... Die Ukulele macht einfach Spaß und kann viel mehr, als ihr auf den ersten Blick zugetraut wird. Dank ihrer Stimmung und der vier Saiten ist sie leicht zu spielen und bringt flotte Erfolgserlebnisse.

Im Kurs wollen wir uns auf die Song-Begleitung konzentrieren und eine Basis in der Harmonielehre mit einfließen lassen. In der Auswahl von Stilrichtungen sind wir ganz offen. Die Freude am Spielen und eine gute Grundlage zur eigenen weiteren Übung sind Ziel des Workshops.

Dauer: 4 Doppelstunden
Unterrichtszeit: dienstags, 19:30-21:00 Uhr
Kursbeginn: bei Bedarf
Teilnehmerbeitrag: 20,00 Euro
Leitung: Boris Siuda

21362 Ukulele Workshop - Aufbaukurs

Die Ukulele hat uns schon viel Spaß bereitet und wir werden in diesem Kurs die Lied-Begleitung weiter ausbauen und neue Spieltechniken üben. In der Auswahl von Stilrichtungen sind wir ganz offen. Die Freude am gemeinsamen Spielen und eine gute Grundlage zur eigenen weiteren Übung sind Ziel des Workshops.

Der Kurs baut auf dem ersten Ukulele Workshop auf. Ein Einstieg ist aber problemlos möglich, wenn bereits Vorkenntnisse mit anderen Instrumenten, insbesondere Gitarre, vorhanden sind.

Dauer: 4 Doppelstunden
Unterrichtszeit: dienstags, 19:30-21:00 Uhr
Kursbeginn: September 2020
Teilnehmerbeitrag: 20,00 Euro
Leitung: Boris Siuda



Gesundheit

VHS macht gesünder!

Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können.

Gesundheitskompetenz ist unerlässlich, wenn Sie Ihre Gesundheit eigenverantwortlich stärken möchten. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können. Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich zu überwinden. Das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig.

Die aktuelle Forschung weist immer wieder auf den positiven Einfluss von Emotionalität, Stressbewältigung, ausgewogener Ernährung und Bewegung für das Gelingen von Lernprozessen hin. Die Angebote der Gesundheitsbildung an Volkshochschulen berücksichtigen seit langem diese Erkenntnisse. Sachinformationen und Lernen werden mit allen Sinnen verknüpft, gelernt wird handlungsorientiert, auf die Gruppe bezogen und unter Berücksichtigung biografischer Anknüpfungspunkte... wichtige Voraussetzungen für die Lust auf das Abenteuer des lebenslangen Lernens.

30040 Babyschwimmen

- für Babys ab der 8. Lebenswoche bis zum 1. Lebensjahr

Die richtige Ausnutzung des Elementes Wasser wirkt nachweislich entwicklungsfördernd.

Eine Studie der Sporthochschule Köln hat ergeben, dass "Babyschwimmer" motorisch besser entwickelt, kontaktfreudiger und selbstbewusster sind als andere Babys. In den ersten beiden Lebensjahren steht die Wahrnehmung und Bewegung im Vordergrund. Beides wird im Wasser spielerisch geübt.

Das wichtigste Ziel ist die Förderung der Entwicklung des Babys auf ganzheitliche Weise, d.h. eine Förderung auf der körperlichen, emotionalen und sozialen Ebene.

Dauer: 6 Zeitstunden
Unterrichtszeit: montags, 18:30-19:30 Uhr
Kursbeginn: 2021
Teilnehmerbeitrag: 36,00 Euro
Leitung: Margret Lenz

30044 Bambinischwimmen

- für Kleinkinder vom 1. bis 3. Lebensjahr

Die richtige Ausnutzung des Elementes Wasser wirkt nachweislich entwicklungsfördernd.

Eine Studie der Sporthochschule Köln hat ergeben, dass "Babyschwimmer" motorisch besser entwickelt, kontaktfreudiger und selbstbewusster sind als andere Babys. In den ersten beiden Lebensjahren steht die Wahrnehmung und Bewegung im Vordergrund. Beides wird im Wasser spielerisch geübt.

Das wichtigste Ziel ist die Förderung der Entwicklung des Babys auf ganzheitliche Weise, d.h. eine Förderung auf der körperlichen, emotionalen und sozialen Ebene.

Dauer: 6 Zeitstunden
Unterrichtszeit: montags, 17:30-18:30 Uhr

Kursbeginn: 2021
Teilnehmerbeitrag: 36,00 Euro
Leitung: Margret Lenz

30101 Autogenes Training - Grundkurs

Der Kurs bietet die Möglichkeit, die konzentrierte Selbstentspannung zu erlernen. Dabei wird der Organismus in einen "natürlichen" Ruhezustand versetzt, in dem sich Ruhe und Gelassenheit wohltuend auf die seelische und vegetative Stabilität auswirken. Dies beugt stressbedingten Symptomen vor und fördert die Gesundheit und Leistungsfähigkeit.

Ziel des Kurses ist es, dass der Übende unabhängig von Gruppe und Leiter das Gelernte im Alltag für sich nutzen kann. Wichtigste Voraussetzung für das Erlernen der Methode ist die Bereitschaft, etwa zehn Minuten täglich zu üben.

Dauer: 8 Doppelstunden
Unterrichtszeit: dienstags, 19:30-21:00 Uhr
Kursbeginn: bei Bedarf
Teilnehmerbeitrag: 56,00 Euro
Leitung: Dorothea Ferber

30107 Yoga für den Einstieg

Es ist nie zu spät, um mit Yoga anzufangen! Dabei spielt es keine Rolle, wie alt Sie sind, ob Sie beweglich sind oder wie gut Sie entspannen können. Die Bewegungsabläufe, Achtsamkeits- und Meditationsübungen lassen sich für Einsteiger in einer großen Bandbreite variieren. Hier lernen Sie die Grundprinzipien des Hatha-Yoga kennen und erfahren, wie Sie durch sanft angeleitete Entspannungs-, Dehnungs- und Konzentrationsübungen zu mehr Gelassenheit und Kraft finden können.

Dauer: 10 Doppelstunden
Unterrichtszeit: dienstags, 17:45-19:15 Uhr
Kursbeginn: 15. September 2020
Teilnehmerbeitrag: 46,00 Euro
Leitung: Helga Esch

30108 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"

Dauer: 10 Doppelstunden
Unterrichtszeit: montags, 17:45-19:15 Uhr und 19:30-21:00 Uhr
Kursbeginn: 14. September 2020
Teilnehmerbeitrag: 46,00 Euro
Leitung: Helga Esch

30108 Yoga für Einsteiger und Fortgeschrittene

Beschreibung siehe oben.

Dauer: 10 Doppelstunden

Unterrichtszeit: mittwochs, 10:00-11:30 Uhr
Kursbeginn: 14. September 2020
Teilnehmerbeitrag: 46,00 Euro
Leitung: Helga Esch

30109 Yoga für Fortgeschrittene

- für Teilnehmer, die bereits längere Zeit geübt haben

Dauer: 10 Doppelstunden
Unterrichtszeit: donnerstags, 10:00-11.30 Uhr
Kursbeginn: 17. September 2020
Teilnehmerbeitrag: 46,00 Euro
Leitung: Helga Esch

30110 Yoga und Gesundheit

Krankheitsrisiken und Belastungen können behoben und verhindert werden. Eine gesunde Lebensführung kann sich jeder erarbeiten, der bereit ist glücklich und gesund zu sein. Die Mittel, die im Yoga dem Übenden zur Verfügung stehen, können hierzu einen sinnvollen Beitrag leisten. Sie sind im Unterricht verfügbar für den Körper durch Körperhaltungen, für die Organe durch regulierendes Atmen und für den Geist durch Meditation und verhelfen zu innerer Stabilität und mentaler Gesundheit.

Mehrjährige Selbsterforschung durch die Kursleiterin in der Essenz von Yoga und intensive Zusammenarbeit mit vielen verschiedenen Yogalehrern sowie langjährige Lehrtätigkeit bringen die Tiefe im Unterricht mit sich.

Dauer: 10 Doppelstunden
Unterrichtszeit: freitags, 16:00-17:30 Uhr
Kursbeginn: November 2020
Teilnehmerbeitrag: 55,00 Euro
Leitung: Angela Demuth

30111 Geführte Klangreise: Nada Brahma - Die Welt ist Klang

Erfahren 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. Der Ansatz beruht auf der Annahme, dass Schallschwingungen entspannend auf Körper und Geist wirken.

Ziel des Kurses ist es, dass der Übende das Gelernte auch im Alltag für sich nutzen kann.

Dauer: 10 Zeitstunden
Unterrichtszeit: freitags, 19:30-20:30 Uhr
Kursbeginn: 25. September 2020
Teilnehmerbeitrag: 30,70 Euro
Leitung: Susanne Aloé

30112 Sanfte Yoga-Atemübungen begleitet mit Klangschalen

Sie erfahren die Welt des Klanges während der Yogastunden mit Klangschalen und mit sanften Atemübungen. Der Ansatz beruht auf der Annahme, dass Schallschwingungen entspannend auf Körper und Geist wirken. Somit kommen Sie besser in die Asanas hinein, können sich hineinfallen lassen und die Konzentration lenken. Klangyoga unterstützt eine sehr tiefe Muskelentspannung und kann helfen, Verspannungen und Blockaden sanft zu lösen.

Ziel des Kurses ist es, dass der Übende das Gelernte auch im Alltag für sich nutzen kann.

Dauer: 10 Doppelstunden
Unterrichtszeit: freitags, 17:45-19:15 Uhr
Kursbeginn: 28. August 2020
Teilnehmerbeitrag: 46,00 Euro
Leitung: Susanne Aloé

30116 Qigong für Fortgeschrittene

Der Kurs baut auf den im Anfängerkurs vermittelten Kenntnissen auf.

Dauer: 10 Abende
Unterrichtszeit: donnerstags, 18:15-19:30 Uhr
Kursbeginn: September 2020
Teilnehmerbeitrag: 47,00 Euro
Leitung: Alexandra Thelen

30119 Tai Chi Chuan für Fortgeschrittene IX

Tai Chi Chuan ist eine tausend Jahre alte Bewegungskunst, die Körper, Geist und Seele in eine ganzheitliche Art vereint. Im Fortgeschrittenenkurs erweitern und intensivieren wir unsere Übungsformen.

Dauer: 10 Doppelstunden
Unterrichtszeit: donnerstags, 19:45-21:15 Uhr
Kursbeginn: September 2020
Teilnehmerbeitrag: 56,00 Euro
Leitung: Alexandra Thelen

30130 Mit TRE® zu mehr Wohlbefinden

Mit TRE® (Tension & Trauma Releasing Exercises, entwickelt von dem Amerikaner Dr. David Bercelli) wird eine wirkungsvolle Methode vorgestellt, bei der Anspannungen und Belastungen einfach abgeschüttelt 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® basiert auf einer Reihe von einfach zu erlernenden Übungen, durch die körpereigene Vibrationen in Gang gesetzt werden, die tief sitzende Spannungen lösen. Damit ist TRE® eine wunderbare, sehr effektive Methode zur Stressprävention, Stressbewältigung und zur Selbsterfahrung für alle, die sich mehr Ausgeglichenheit und Vitalität im Alltag wünschen. Menschen, die beruflich oder privat starke Belastungen und Stress erfahren, profitieren besonders von TRE®.

Dauer: 5 Doppelstunden

Unterrichtszeit: dienstags, 19:30-21:00 Uhr
Kursbeginn: Herbst 2020
Teilnehmerbeitrag: 23,00 Euro
Leitung: Birgit Arimond

30605 Naturbezogene Meditation: Natur und wir

Wir betrachten die Natur und uns selbst gerne als voneinander getrennte Welten. Dabei sind wir untrennbar miteinander verwoben. Die Naturmeditation kann uns helfen die äußere, und damit auch unsere innere Natur, wieder wahrhaft wahrzunehmen und in Einklang mit uns selbst zu kommen.

Im Kurs werden zunächst grundlegende Meditationstechniken kennengelernt (Sitzmeditation, Stehmeditation, Atemmeditation). Darauf aufbauend werden Meditationstechniken mit Naturobjekten, Geräuschen und Naturimpressionen vermittelt. Der inneren Haltung bei der Meditation sowie dem Nachspüren von Meditationserfahrungen in der Gruppe kommt dabei eine wichtige Rolle zu.

Die gelernten Techniken können von den Teilnehmern selbständig weiter vertieft und als Grundlage für weiterführende Meditationserfahrungen genutzt werden.

Der Kurs ist für Meditationseinsteiger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

Dauer: 6 Doppelstunden
Unterrichtszeit: freitags, 16:00-17:30 Uhr
Kursbeginn: 2. Oktober 2020
Teilnehmerbeitrag: 27,60 Euro
Leitung: Jan-Sören Haas

30201 Feldenkrais - Bewusstheit durch Bewegung

Sie wollen etwas für ihre Beweglichkeit tun? Sie hatten einen Unfall und möchten dadurch entstandene Einschränkungen wieder wettmachen oder verringern? Sie haben Rückenschmerzen oder Verspannungen in den Schultern und wollen etwas dagegen unternehmen? Sie sind neugierig, welche Möglichkeiten noch in Ihnen schlummern? In der Feldenkrais-Arbeit erkunden wir in sanften Bewegungsabläufen unsere Gewohnheiten und lernen auf spielerische Weise neue Bewegungsmöglichkeiten kennen.

Dauer: 10 Zeitstunden
Unterrichtszeit: mittwochs, 18:00-19:00 Uhr bzw. 19:15-20:15 Uhr
Kursbeginn: 2. September 2020
Teilnehmerbeitrag: 44,00 Euro
Leitung: Gertrud Roskoni-Dores

30202 Feldenkrais - Bewusstheit durch Bewegung

Beschreibung siehe Kurs 30201.

Dauer: 10 Zeitstunden
Unterrichtszeit: freitags, 10:30-11:30 Uhr
Kursbeginn: 4. September 2020
Teilnehmerbeitrag: 44,00 Euro
Leitung: Gertrud Roskoni-Dores

30204 Fresh up-Pilates - für Anfänger und Wiedereinsteiger

Das sanfte Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching und ist für jedes Alter geeignet.

Im Zentrum stehen Bauch, Po und Rücken, die Körpermitte, im Pilates auch "Powerhouse" genannt.

Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln. Der Körper wird straff und geschmeidig, die Haltung aufrecht. Die Bewegungen werden sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt. Die Intensität des Trainings können sie individuell variieren. Es sind keine Vorkenntnisse Erforderlich.

Dauer: 8 Unterrichtsstunden
Unterrichtszeit: nach Absprache
Teilnehmerbeitrag: 18,40 Euro
Leitung: Janina Hontheim

30205 Pilates - Aufbaukurs

Im Aufbaukurs werden die erlernten Übungen erweitert, neue Übungen erarbeitet und die Technik verfeinert.

Pilates-Grundkenntnisse sind Teilnahmevoraussetzung.

Dauer: 7 Zeitstunden
Unterrichtszeit: montags, 10:30-11:30 Uhr
Kursbeginn: 31. August 2020
Teilnehmerbeitrag: 24,60 Euro
Leitung: Janina Hontheim

30206 Pilates - Aufbaukurs

Beschreibung siehe Kurs 30205.

Dauer: 10 Zeitstunden
Unterrichtszeit: donnerstags, 16:00-17:00 Uhr
Kursbeginn: 5. November 2020
Teilnehmerbeitrag: 30,70 Euro
Leitung: Janina Hontheim

30206 Pilates - Aufbaukurs

Beschreibung siehe Kurs 30205.

Dauer: 10 Zeitstunden
Unterrichtszeit: donnerstags, 17:15-18:15 Uhr
Kursbeginn: 5. November 2020
Teilnehmerbeitrag: 30,70 Euro
Leitung: Janina Hontheim

30207 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.

Dauer: 10 Unterrichtsstunden
Unterrichtszeit: montags, 09:00-09:45 Uhr
Kursbeginn: 2. November 2020
Teilnehmerbeitrag: 23,00 Euro
Leitung: Janina Hontheim

30208 Fitmacher - Frauengymnastik (in Weinsheim)

FITMACHER bietet eine ausgewogene Mischung aus kräftigenden und beweglich machenden Übungen für alle Körperbereiche. Spielerische Elemente, Übungen zur Koordinationsverbesserung, Herz-Kreislauf-Training sowie Dehnungsgymnastik ergänzen das Übungsprogramm.

Dauer: 10 Zeitstunden
Unterrichtszeit: dienstags, 20:30-21:30 Uhr
Kursbeginn: 22. September 2020
Teilnehmerbeitrag: 24,00 Euro
Leitung: Marga Wonner

30209 Fitmacher - Frauengymnastik (in Weinsheim)

- *Seniorinnenkurs* -

Beschreibung siehe Kurs 30208

Dauer: 10 Zeitstunden
Unterrichtszeit: dienstags, 19:15-20:15 Uhr
Kursbeginn: 22. September 2020
Teilnehmerbeitrag: 24,00 Euro
Leitung: Marga Wonner

30210 Fitness-Training für Frauen

Durch rhythmische Bewegungen mit motivierender Musik wird Koordinationsfähigkeit geübt und Ausdauer trainiert. Funktionelle, wirbelsäulenschonende Übungen kräftigen die gesamte Muskulatur, insbesondere Problemzonen Bauch, Beine, Po. Wohltuende Dehnübungen runden das Programm sinnvoll ab.

Dauer: 10 Zeitstunden
Unterrichtszeit: mittwochs, 18:30-19:30 Uhr
Kursbeginn: Februar 2021
Teilnehmerbeitrag: 24,00 Euro
Leitung: Marlene Wanken

30211 Fitness-Training für Frauen

Durch rhythmische Bewegungen mit motivierender Musik wird Koordinationsfähigkeit geübt und Ausdauer trainiert. Funktionelle, wirbelsäulenschonende Übungen kräftigen die gesamte Muskulatur, insbesondere Problemzonen Bauch, Beine, Po. Wohltuende Dehnübungen runden das Programm sinnvoll ab.

Dauer: 10 Zeitstunden
Unterrichtszeit: mittwochs, 19:45-20:45 Uhr
Kursbeginn: Februar 2021
Teilnehmerbeitrag: 24,00 Euro
Leitung: Marlene Wanken

30212 Fit im Alltag (in Budesheim)

Dieses Ganzkörpertraining mit Kraft-, Ausdauer- und Dehnelementen richtet sich an Frauen, die Spaß an der Bewegung haben.

Bauch, Beine, Po und Rücken werden mit gezielten Übungen zur Kräftigung, Straffung, Ausdauer und Fettverbrennung trainiert. Beweglichkeit und Haltung werden durch spezielle Dehn- und Balanceübungen gefördert.

Dauer: 13 Zeitstunden
Unterrichtszeit: montags, 18:00-19:00 Uhr bzw. 19:15-20:15 Uhr
Kursbeginn: Januar 2021
Teilnehmerbeitrag: 37,70 Euro
Leitung: Elke Dahm

30213 Fitness für Männer und Frauen (in Bleialf)

Das Bewegungsprogramm nach ausgewählter Musik bringt den Kreislauf in Schwung, kräftigt und dehnt die Muskulatur, optimiert die Beweglichkeit und schult die Körperwahrnehmung. Ziel des Kurses ist ein gesundes Wohlbefinden.

Dauer: 10 Zeitstunden
Unterrichtszeit: montags, 19:00-20:00 Uhr
Kursbeginn: September 2020
Teilnehmerbeitrag: 24,00 Euro
Leitung: Katja Knauf

30214 Fitness für Frauen (in Pronsfeld)

Das Bewegungsprogramm für Frauen nach ausgewählter Musik bringt den Kreislauf in Schwung, kräftigt und dehnt die Muskulatur, optimiert die Beweglichkeit und schult die Körperwahrnehmung. Ziel des Kurses ist ein gesundes Wohlbefinden.

Dauer: 10 Zeitstunden
Unterrichtszeit: donnerstags, 19:30-20:30 Uhr
Kursbeginn: November 2020
Teilnehmerbeitrag: 24,00 Euro
Leitung: Katja Knauf

30215 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. Ziel des Kurses ist ein gesundes Wohlbefinden.

Dauer: 10 Zeitstunden
Unterrichtszeit: donnerstags, 20:45-21.45 Uhr

Kursbeginn: November 2020
Teilnehmerbeitrag: 24,00 Euro
Leitung: Katja Knauf

30219 BodyShape: Bring deinen Körper in Form

Das abwechslungsreiche, gelenkschonende Ganzkörpertraining mit Musik für Einsteiger und Fortgeschrittene bringt den Kreislauf in Schwung, verbessert die Körperhaltung, strafft das Bindegewebe und fördert eine gleichmäßige Muskeldefinition.

Dauer: 10 Zeitstunden
Unterrichtszeit: donnerstags, 18:30-19:30 Uhr
Kursbeginn: 29. Oktober 2020
Teilnehmerbeitrag: 24,00 Euro
Leitung: Michaela Zechner

30221 Tanz Dich fit! (in Schönecken)

Line-Dance, Round und internationale Folklore sorgen für Kondition, Training der grauen Zellen und gute Stimmung.

Dauer: 7 Doppelstunden
Unterrichtszeit: dienstags, 18:00-19:30 Uhr (14-tägig)
Kursbeginn: 1. September 2020
Teilnehmerbeitrag: 32,20 Euro
Leitung: Maria Weber

30225 Zumba® - Fitness

Bei diesem Kurs handelt es sich um eine leichtere Version von Zumba®-Fitness. Angesprochen sind insbesondere Sport-/Tanzanfänger, die sich unabhängig vom Alter nach lateinamerikanischen Rhythmen mit Spaß bewegen möchten.

Dauer: 10 Zeitstunden
Unterrichtszeit: dienstags, 18:45-19:45 Uhr
Kursbeginn: Oktober 2020
Teilnehmerbeitrag: 36,00 Euro
Leitung: Daniela Becker

30227 Sambuca-R-Bootcamp

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

Bei Sambuca liegt der Fokus 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.

Dauer: 10 Zeitstunden
Unterrichtszeit: donnerstags, 18:45-19:45 Uhr

Kursbeginn: 20. August 2020
Teilnehmerbeitrag: 41,00 Euro
Leitung: Ramona Braun

30228 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!

4STREATZ heißt Spaß - Variabilität - Struktur - Fitness.

Dauer: 10 Zeitstunden
Unterrichtszeit: donnerstags, 20:00-21:00 Uhr
Kursbeginn: 20. August 2020
Teilnehmerbeitrag: 41,00 Euro
Leitung: Ramona Braun

30229 Latino Dance - Workout

- Tanzen ohne Partner zu lateinamerikanischen Rhythmen
Im Anfängerkurs starten wir mit einfachen Schrittkombinationen und Bewegungen. Wir lernen nach und nach das Latino-Feeling kennen. Es macht einfach Spaß und ist nicht nur für Frauen geeignet.

Dauer: 10 Zeitstunden
Unterrichtszeit: donnerstags, 17:15-18:15 Uhr
Kursbeginn: 20. August 2020
Teilnehmerbeitrag: 36,00 Euro
Leitung: Ramona Braun

30230 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.

Dauer: 9 Zeitstunden
Unterrichtszeit: freitags, 09:15-10:15 Uhr
Kursbeginn: 23. Oktober 2020
Teilnehmerbeitrag: 54,00 Euro incl. Eintritt
Leitung: Paula Raskopp

30231 Aquarobic

Beschreibung siehe Kurs Nr. 30230.

Dauer: 8 Zeitstunden
Unterrichtszeit: montags, 18:00-19:00 Uhr bzw. 19:00-20:00 Uhr
Kursbeginn: 26. Oktober 2020, 4. Januar 2021, 8. März 2021
Teilnehmerbeitrag: 48,00 Euro incl. Eintritt
Leitung: Paula Raskopp

30232 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. Teilnehmen 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.

Dauer: 10 Zeitstunden
Unterrichtszeit: dienstags, 18:00-19:00 Uhr
Kursbeginn: August/September 2020
Teilnehmerbeitrag: 84,00 Euro incl. Nutzungsentgelt Schwimmhalle
Kursleitung: Viviane Neumann

30233 Wassergymnastik - Funktionstraining (in Gondelsheim)

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

Im Kurs erfahren Sie, wie und mit welchen Übungen Sie unter diesen Bedingungen die gesamte Muskulatur kräftigen und mobilisieren können, das Herz-Kreislauf- und das Atmungssystem stärken sowie die Gelenke lockern und aktivieren können.

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

Dauer: 15 Zeitstunden
Unterrichtszeit: mittwochs, 14.30-15.30 Uhr
Kursbeginn: 30. September 2020
Teilnehmerbeitrag: 141,00 Euro incl. Nutzungsentgelt Schwimmhalle
Leitung: Anneliese Forwick

30234 Wassergymnastik - Funktionstraining (in Gondelsheim)

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

Im Kurs erfahren Sie, wie und mit welchen Übungen Sie unter diesen Bedingungen die gesamte Muskulatur kräftigen und mobilisieren können, das Herz-Kreislauf- und das Atmungssystem stärken sowie die Gelenke lockern und aktivieren können.

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

Dauer: 15 x 30 Minuten
Unterrichtszeit: mittwochs, 10:30-11:00 Uhr
Kursbeginn: 30. September 2020
Teilnehmerbeitrag: 121,00 Euro incl. Nutzungsentgelt Schwimmhalle
Leitung: Anneliese Forwick

30235 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.

Dauer: 14 Unterrichtsstunden
Unterrichtszeit: mittwochs, 08:40-09:25 Uhr
Kursbeginn: Januar 2021
Teilnehmerbeitrag: 88,20 Euro incl. Eintritt
Leitung: Heidi Baltes

30236 Funktionstraining im Wasser

Beschreibung siehe oben.

Dauer: 14 Unterrichtsstunden
Unterrichtszeit: mittwochs, 10:30-11:15 Uhr
Kursbeginn: 8. Januar 2020
Teilnehmerbeitrag: 88,20 Euro incl. Eintritt
Leitung: Heidi Baltes

30240 Eltern-Kind-Turnen (in Schönecken)

Sobald Kinder laufen können sind sie nicht mehr aufzuhalten. Da entdecken Sie die Welt aus einer anderen Sicht. In diesem Kurs können die Kinder (1-2 Jahre) mit Hilfe von Mama, Papa, Oma oder Opa beim Klettern, Hüpfen, Rutschen und Krabbeln an den verschiedenen Geräteaufbauten ihre motorischen/körperlichen Fähigkeiten kennen lernen und weiter entwickeln. Es werden Alltagsgegenstände und Kleingeräte in die Turnstunde integriert. Kinderlieder und Reime unterstützen die spielerische Entwicklung. All das gibt den Kindern die Möglichkeit ihren Bewegungsdrang auszuleben und neue Freunde kennen zu lernen.

Dauer: 7 Zeitstunden
Unterrichtszeit: montags, 16:00-17:00 Uhr
Kursbeginn: 24. August 2020
Teilnehmerbeitrag: 16,80 Euro
Leitung: Ellen Kaufmann

30240 Eltern-Kind-Turnen (in Schönecken)

Sobald Kinder laufen können sind sie nicht mehr aufzuhalten. Da entdecken Sie die Welt aus einer anderen Sicht. In diesem Kurs können die Kinder (2-3 Jahre) mit Hilfe von Mama, Papa, Oma oder Opa beim Klettern, Hüpfen, Rutschen und Krabbeln an den verschiedenen Geräteaufbauten ihre motorischen/körperlichen Fähigkeiten kennen lernen und weiter entwickeln. Es werden Alltagsgegenstände und Kleingeräte in die Turnstunde integriert. Kinderlieder und Reime unterstützen die spielerische Entwicklung. All das gibt den Kindern die Möglichkeit ihren Bewegungsdrang auszuleben und neue Freunde kennen zu lernen.

Dauer: 7 Zeitstunden
Unterrichtszeit: montags, 17:15-18:15 Uhr
Kursbeginn: 24. August 2020
Teilnehmerbeitrag: 16,80 Euro
Leitung: Ellen Kaufmann

30251 Funktionelle Gymnastik 50+ (in Schönecken)

Dauer: 7 Zeitstunden
Unterrichtszeit: montags, 09:00-10:00 Uhr bzw. 10:15-11:15 Uhr
Kursbeginn: 17. August 2020
Teilnehmerbeitrag: 16,80 Euro
Leitung: Maria Weber

30259 Golf - Schnupperkurs

- In Zusammenarbeit mit dem Golfclub Eifel, Berndorf-Hillesheim -
Schnupperkurs für Interessierte ohne Vorkenntnisse
Aufbaukurse können ausschließlich direkt beim Golf-Club gebucht werden unter wdg.golf@t-online.de oder telefonisch unter 0141/6972424. Die Kosten für 2-4 Unterrichtsstunden (je nach Belegung) betragen 50,00 €/Termin (Terminplan: 26.04.20, 10.05.20, 07.06.20, 26.07.2020, 16.08.2020).

Dauer: 4 Zeitstunden
Unterrichtszeit: sonntags, 12:00-16:00 Uhr
Kursbeginn: 9. August 2020
Teilnehmerbeitrag: 15,00 Euro
Leitung: Wolfdieter Gotschlich

30261 Judo-Kurs mit Prüfung zum weiß-gelben Gürtel

Der Judosport bewegt nahezu alle Muskeln und Körperpartien, die Beweglichkeit wird so auf lange Zeit erhalten. Ein weiteres Plus findet sich in der Rückenschule, beziehungsweise Körperhaltung. Durch die Bewegungsweisen mit Zug- und Druckrichtungen des Oberkörpers im Training wird eine verstärkte Stabilisierung der Rumpfmuskulatur erreicht. Daneben werden Koordination und Gleichgewicht geschult. Fazit: Der Organismus wird leistungsfähiger und weniger anfällig für Erkrankungen.

Dauer: 20 Doppelstunden
Unterrichtszeit: mittwochs (montags) 19:30-21:00 Uhr
Kursbeginn: bei Bedarf
Teilnehmerbeitrag: 92,00 Euro plus Prüfungsgebühr
Leitung: Helmut Mohr

30262 Judo-Kurs für Mädchen (13-16 Jahre)

- mit Elementen der Selbstverteidigung
Der Judosport bewegt nahezu alle Muskeln und Körperpartien, die Beweglichkeit wird so auf lange Zeit erhalten. Ein weiteres Plus findet sich in der Rückenschule, beziehungsweise Körperhaltung. Durch die Bewegungsweisen mit Zug- und Druckrichtungen des Oberkörpers im Training wird eine verstärkte Stabilisierung der Rumpfmuskulatur erreicht. Daneben werden Koordination und die Gleichgewicht geschult. Fazit: Der Organismus wird leistungsfähiger und weniger anfällig für Erkrankungen.

Dauer: 20 Doppelstunden
Unterrichtszeit: mittwochs, 19:30-21:00 Uhr (alternativ: donnerstags, 17:45-19:15 Uhr)

Kursbeginn: bei Bedarf
Teilnehmerbeitrag: 92,00 Euro plus Prüfungsgebühr
Leitung: Mohr Helmut

30401 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? Für wen sind homöopathische Mittel geeignet? MUSS MAN DARAN GLAUBEN?

Diese und andere Fragen möchte ich Ihnen im Kursverlauf beantworten und Sie mitnehmen auf eine spannende Reise in die Homöopathie. Es werden die Möglichkeiten aber auch Grenzen der Homöopathie aufgezeigt.

Dauer: 6 Doppelstunden
Unterrichtszeit: dienstags, 18:00-19:30 Uhr
Kursbeginn: 27. Oktober 2020
Teilnehmerbeitrag: 27,60 Euro
Leitung: Gabriele Weißenfeld

Kochkurse

Die nachfolgend beschriebenen Kurse sollen helfen, die Familie gesund, abwechslungsreich und schmackhaft zu ernähren. Neben der praktischen Übung an ausgewählten Beispielen soll der Teilnehmer auch lernen, was eine gesunde Ernährung ist, wie man am günstigsten einkauft und wie Haushaltsgeräte am besten einzusetzen sind. Die Kochkurse finden überwiegend in der Lehrküche der Berufsbildenden Schule in Prüm statt.

30503 Kochkurs für Männer

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

Dauer: 3 x 4 Unterrichtsstunden
Unterrichtszeit: mittwochs, 18.00-21.00 Uhr
Kursbeginn: bei Bedarf
Teilnehmerbeitrag: 27,60 Euro plus Zutatenumlage
Leitung: Christine Kohl

30508 Vegetarische Küche

In der vegetarischen Küche wird auf Fleisch und Fisch verzichtet. Alternativen werden aufgezeigt und Sie bekommen wertvolle Hinweise für eine ausgewogene und gesunde vegetarische Ernährung. Gemeinsam bereiten wir abwechslungsreiche und schmackhafte Gerichte zu.

Dauer: 2 x 4 Unterrichtsstunden
Unterrichtszeit: montags, 18.00-21.00 Uhr
Kursbeginn: 24. August (7. September) 2020
Teilnehmerbeitrag: 18,40 Euro plus Zutatenumlage
Leitung: Christine Kohl

30511 Leichte Küche im Frühling

Leichte Gaumenfreude genießen - so lautet das Motto des Kurses. Gemeinsam kochen wir leckere Gerichte mit und ohne Fleisch. Alle Gerichte sind fett- und energiebewusst ausgewählt. Schwerpunkt sind die typischen Frühlingsgemüse und -früchte. Vielfältige Salate und auch Wildkräuter werden zubereitet.

Dauer: 3 x 4 Unterrichtsstunden
Unterrichtszeit: mittwochs, 18:00-21:00 Uhr
Kursbeginn: 13. April 2021
Teilnehmerbeitrag: 27,60 Euro plus Zutatenumlage
Leitung: Christine Kohl

30512 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.

Dauer: 3 x 4 Unterrichtsstunden
Unterrichtszeit: mittwochs, 18:00-21:00 Uhr
Kursbeginn: 4. November 2020
Teilnehmerbeitrag: 27,60 Euro plus Zutatenumlage
Leitung: Christine Kohl

30515 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.

Dauer: 7 Zeitstunden
Unterrichtszeit: samstags, 10:00-17:00 Uhr
Kursbeginn: Oktober 2020
Teilnehmerbeitrag: 21,50 Euro plus Zutatenumlage
Leitung: Erika Plattes-Krämer

30516 Mehrstöckige Motivtorten herstellen - Aufbaukurs

Sie haben schon Vorerfahrungen und wollen sich jetzt an Größeres heran wagen? Dann sind Sie in diesem Aufbaukurs richtig!

Hier lernen Sie, wie man mehrstöckige Torten fachgerecht und sicher aufbaut, stapelt, transportiert; wie man essbare Spitze herstellt und wie man die Torte stilgerecht ausgestaltet und präsentiert.

Dauer: 7 Zeitstunden
Unterrichtszeit: samstags, 10:00-17:00 Uhr
Kursbeginn: November 2020
Teilnehmerbeitrag: 21,50 Euro plus Zutatenumlage
Leitung: Erika Plattes-Krämer

30518 Kochkurs: Vom Hirsch zum Braten

In diesem Kurs werden leckere Wildgerichte zubereitet. Sie erfahren aber auch etwas über den Wildeinkauf, über die Jägersprache in der Wildküche, über Hygiene im Umgang mit Wildfleisch, über Garzeiten sowie über das Zerlegen von Hirsch und Reh usw.

An den Kochkurs schließt sich der Verzehr in gemütlicher Runde an, zu der die Kursteilnehmer – um die Ergebnisse ihrer Kochkunst zu würdigen – jeweils einen Gast einladen können.

Dauer: 4 Unterrichtsstunden
Unterrichtszeit: mittwochs, 18.00-21.00 Uhr
Kursbeginn: November 2020
Teilnehmerbeitrag: 30,00 Euro incl. Zutatenumlage plus Getränkekosten
Leitung: Hubert Rick

30520 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.

Dauer: 4 x 4 Unterrichtsstunden
Unterrichtszeit: montags, 18:00-21:00 Uhr
Kursbeginn: 9. November 2020
Teilnehmerbeitrag: 36,80 Euro plus Zutatenumlage
Leitung: Chen Jiang

30521 Sushi - die beliebte japanische Küche

Sushi-Variationen mit verschiedenem Gemüse und Fisch werden unter Anleitung zubereitet.

Dauer: 4 Unterrichtsstunden
Unterrichtszeit: montags, 18:00-21:00 Uhr
Kursbeginn: bei Bedarf
Teilnehmerbeitrag: 9,20 Euro plus Zutatenumlage
Leitung: Sureeporn Schwarz

30522 Thailändische Küche und Kultur

Haben sie Lust auf original thailändisches Essen und möchten sie etwas über die Kultur des Landes erfahren? Die Kursleiterin ist gebürtige Thailänderin und wird mit Ihnen nicht nur leckere thailändische Gerichte zubereiten, sondern auch über Land, Leute und Kultur berichten.

Dauer: 3 x 4 Unterrichtsstunden
Unterrichtszeit: montags, 18:00-21:00 Uhr
Kursbeginn: 21. September (5. Oktober) 2020
Teilnehmerbeitrag: 27,60 Euro plus Zutatenumlage
Leitung: Sureeporn Schwarz



Sprachen

In der Welt zu Hause

Die zunehmende Internationalisierung von Wirtschaft und Kultur, die wachsende Mobilität in Europa und sich verstärkende Migrationsbewegungen erfordern immer bessere Sprachkenntnisse und interkulturelle Kompetenzen. Die herkunftssprachliche und fremdsprachliche Kompetenz gehören zu den vom Europarat empfohlenen Schlüsselqualifikationen des lebenslangen Lernens.

Wie keine andere Bildungseinrichtung unterstützen die Volkshochschulen die Menschen in Europa dabei, das sprachpolitische Ziel "Erlernen der Muttersprache plus zweier weiterer Sprachen" zu erreichen und damit das Zusammenwachsen Europas zu fördern.

Fremdsprachen sind zum unverzichtbaren Bestandteil einer erfolgreichen Biographie geworden. Sprachkompetenz ermöglicht es den Menschen, ihre beruflichen Ziele zu verfolgen und unabhängig zu bleiben. Sprachkurse vermitteln ein interkulturelles Grundverständnis und fördern die Offenheit für andere Kulturen. Sprachkenntnisse gelten als Schlüssel der Integration. Sie sind notwendige Bedingung für die Eingliederung in Schule, Ausbildung, Beruf und Gesellschaft. Integration zu fördern ist ein zentraler Bestandteil des gesellschaftlichen Auftrags der Volkshochschule.

Zur europaweiten Vergleichbarkeit der Sprachkenntnisse setzen die Volkshochschulen den Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) in Kursplanung, Sprachberatung und Unterricht ein. Der GER beschreibt die Sprachkompetenz in sechs verschiedenen Niveaustufen und steht für einen kommunikations- und handlungsorientierten Sprachunterricht.

Dieses Stufensystem, das die jeweiligen Fertigkeiten in den Bereichen Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben umfasst, gliedert sich wie folgt:

A1 und A2 - Elementare Sprachverwendung

B1 und B2 - Selbständige Sprachverwendung

C1 und C2 - Kompetente Sprachverwendung



Die Stufenprüfungen werden von telc, Frankfurt (www.sprachenzertifikate.de) vorbereitet und über die Landesverbände der Volkshochschulen organisiert.

Die Praxis hat gezeigt, dass viele Betriebe die Aussagekraft dieser Prüfungen bei Bewerbungen schätzen. Für das Berufsleben sollte mindestens die Niveaustufe B1 angestrebt werden.

40201 Chinesisch I für den Alltag

- in Kooperation mit dem Konfuzius-Institut der Universität Trier -

In diesem Kurs für Anfänger und Wiedereinstiger werden Sie mit den Grundregeln der chinesischen Sprache vertraut gemacht. Sie erhalten auch einen Einblick in die chinesische Kultur. Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf der mündlichen Kommunikation. Es wird Ihnen ein alltagstaugliches Chinesisch vermittelt, das Ihnen als Reisender in China in typischen Situationen behilflich sein wird.

Dauer: 15 Doppelstunden
Unterrichtszeit: dienstags, 18:00-19:30 Uhr
Kursbeginn: 29. September 2020
Teilnehmerbeitrag: 75,00 Euro plus Lernmittel
Leitung: Chen Jiang

40401 Deutsch für Ausländer I

- für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse

Dieser Kurs will ausländischen Interessenten Grundkenntnisse in der deutschen Sprache vermitteln. Er will den Teilnehmern zu einer Kommunikationsfähigkeit verhelfen, die es ihnen ermöglicht, Alltagssituationen – sei es am Arbeitsplatz, beim Einkauf, bei Behörden usw. – sprachlich zu bewältigen, d.h. Informationen zu verstehen und eigene Absichten auszudrücken. Kennen auch Sie ausländische Personen, die gerne Kenntnisse in der deutschen Sprache erwerben möchten, dann weisen Sie bitte auf diesen Kurs hin.

Dauer: 15 Doppelstunden
Unterrichtszeit: mittwochs, 18:30-20:00 Uhr
Kursbeginn: 26. August 2020
Teilnehmerbeitrag: 75,00 Euro plus Lernmittel

40402 Deutsch für Ausländer II

- für Teilnehmer mit 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.

Dauer: 15 Doppelstunden
Unterrichtszeit: mittwochs, 18:30-20:00 Uhr
Kursbeginn: 26. August 2020
Teilnehmerbeitrag: 75,00 Euro plus Lernmittel
Leitung: Olga Müller

40403 Deutsch für Ausländer III

- für Teilnehmer mit Grundkenntnissen in Wort und Schrift sowie einfache Sprachmuster

Dauer: 15 Doppelstunden
Unterrichtszeit: mittwochs, 18:30-20:00 Uhr
Kursbeginn: 26. August 2020
Teilnehmerbeitrag: 75,00 Euro plus Lernmittel
Leitung: Pirimze Dressler

40410 Deutsch - meine Sprache/deine Sprache

Viele unserer ausländischen Mitbürger*innen haben grundlegende Kenntnisse der deutschen Sprache in Wort und Schrift. Dennoch tauchen im Alltag des Öfteren Sprachlücken auf, die bei allen Beteiligten zu Unsicherheiten und Missverständnissen führen.

In diesem Kurs erwerben die Teilnehmenden weitergehende sprachliche Kompetenzen, die der Verbesserung ihrer Alltagskommunikation dienen.

Regeln und Sprachstrukturen finden nur insoweit Berücksichtigung, soweit sie für die sprachliche Bewältigung des Alltags erforderlich sind. Durch den Einbezug politischer und kultureller Themen werden Brücken gebaut zwischen den unterschiedlichen Sprachen und Kulturen der Teilnehmenden.

Dauer: 15 x 2 Zeitstunden
Unterrichtszeit: montags, 18.00-20.00 Uhr
Kursbeginn: November 2020

Teilnehmerbeitrag: 100,00 Euro plus Lernmittel
Leitung: Klaus Hack

44001 Integrationskurs - Modul 1

- in Kooperation mit der VHS Bitburg -

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. Auch sonstige ausländische Mitbürgerinnen und Mitbürger können als Selbstzahler an den Integrationskursen teilnehmen.

Der Kurs ist in insgesamt 6 Module à 100 Unterrichtsstunden Sprachkurs aufgeteilt (je 300 Unterrichtsstunden Grund- bzw. Aufbaukurs) und einen Orientierungskurs mit insgesamt 100 Unterrichtsstunden, in dem rechtliche, politische, geschichtliche und kulturelle Kenntnisse vermittelt werden. Der Sprachkurs endet mit der skalierten Sprachprüfung "Deutsch-Test für Zuwanderer" (DTZ) und umfasst die Niveaustufen A2 bis B1 im Europäischen Referenzrahmen. Der Orientierungskurs schließt mit dem bundeseinheitlichen neuen skalierten Test „Leben in Deutschland“ (LiD) ab.

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

Dauer (Modul 1): 20 x 5 Unterrichtsstunden

Unterrichtszeit: montags, dienstags, mittwochs und freitags, 08:00-12:00 Uhr

Kursbeginn: Anfang 2021

Teilnehmerbeitrag: abhängig von den individuellen Voraussetzungen

Leitung: Frau Dressler, Frau Mühlau, Frau Walther

44003 Integrationskurs - Modul 3

- in Kooperation mit der VHS Bitburg -

Beschreibung siehe Kurs 44001.

Dauer: 20 x 5 Unterrichtsstunden

Unterrichtszeit: montags, dienstags, mittwochs und freitags, 08:00-12:00 Uhr

Kursbeginn: August 2020

Teilnehmerbeitrag: abhängig von den individuellen Voraussetzungen

Leitung: Frau Dressler, Frau Mühlau, Frau Walther

44004 Integrationskurs - Modul 4

- in Kooperation mit der VHS Bitburg -

Beschreibung siehe Kurs 44001.

Dauer: 20 x 5 Unterrichtsstunden

Unterrichtszeit: montags, dienstags, mittwochs und freitags, 08:00-12:00 Uhr

Kursbeginn: Oktober 2020

Teilnehmerbeitrag: abhängig von den individuellen Voraussetzungen

Leitung: Frau Dressler, Frau Mühlau, Frau Walther

40441 Feriensprachkurs für Schüler/innen (5.-10. Schuljahr)

Ziel ist es, schulpflichtige Kinder, die kein oder sehr wenig Deutsch sprechen, bei ihrem Lernprozess zur Aneignung der deutschen Sprache zu unterstützen. Zudem wird durch das situationsbedingte Erlernen in Kleingruppen der Integrationsprozess positiv unterstützt. Zu diesem Kurs können nur Schülerinnen und Schüler, die erst seit kurzer Zeit (max. seit 1,5 Jahre) in Deutschland sind und bisher an keinem Feriensprachkurs teilgenommen haben, angemeldet werden.

Die Kosten werden vom Ministerium für Bildung in Rheinland-Pfalz übernommen.

Dauer: 10 x 4 Unterrichtsstunden
Unterrichtszeit: montags – freitags, 08:00-12:00 Uhr (mit Pausen)
Kursbeginn: Herbstferien
Leitung: Pirimze Dressler

40601 Englisch I

- für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse

Dauer: 25 Doppelstunden
Unterrichtszeit: mittwochs, 19:30-21:00 Uhr
Kursbeginn: September 2020
Teilnehmerbeitrag: 125,00 Euro plus Lernmittel

40603 Englisch III

- für Teilnehmer mit Vorkenntnissen

In diesem Kurs richten wir unser besonderes Augenmerk auf die mündliche Sprachkompetenz, widmen uns aber auch anderen Bereichen wie das Lesen und Erarbeiten von Lektüren.

Dauer: 25 Doppelstunden
Unterrichtszeit: mittwochs, 19:30-21:00 Uhr
Kursbeginn: 2. September 2020
Teilnehmerbeitrag: 125,00 Euro plus Lernmittel
Leitung: Simone Gülich

40604 Englisch IV

- für Teilnehmer mit einigen Vorkenntnissen

Nicht nur die mündliche Kompetenz, sondern auch die schriftliche Kompetenz soll in diesem Kurs besonders gefördert werden. Schwerpunktthemen aus den vorangegangenen Kursen werden dabei noch einmal vertieft. Eventuell werden wir uns auch einer Lektüre widmen.

Dauer: 25 Doppelstunden
Unterrichtszeit: donnerstags, 19:30-21:00 Uhr
Kursbeginn: 3. September 2020
Teilnehmerbeitrag: 125,00 Euro plus Lernmittel
Leitung: Peter Linden

40620 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. Bei einer regelmäßigen Teilnahme und konsequenter häuslicher Übung kann nach ein bis zwei Jahren die Kompetenzstufe B1 erreicht werden.

Dauer: 25 Doppelstunden
Unterrichtszeit: donnerstags, 18:00-19:30 Uhr
Kursbeginn: September 2020
Teilnehmerbeitrag: 125,00 Euro plus Lernmittel
Leitung: Astrid Reifers

40651 Englisch I - Seniorenkurs

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

Dauer: 25 Doppelstunden
Unterrichtszeit: mittwochs, 09:15-10:45 Uhr (alternativ dienstagsnachmittags)
Kursbeginn: 26. August 2020
Teilnehmerbeitrag: 125,00 Euro plus Lernmittel
Leitung: Karin Spiegels

40652 Englisch II -Seniorenkurs

- für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen

Dauer: 25 Doppelstunden
Unterrichtszeit: mittwochs, 10:45-12:15 Uhr
Kursbeginn: 16. September 2020
Teilnehmerbeitrag: 125,00 Euro plus Lernmittel
Leitung: Ursula Rogers

40653 Englisch III - Seniorenkurs

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

Dauer: 25 Doppelstunden
Unterrichtszeit: dienstags, 13:30-15:00 Uhr
Kursbeginn: 15. September 2020
Teilnehmerbeitrag: 125,00 Euro plus Lernmittel
Leitung: Ursula Rogers

40654 Englisch IV - Seniorenkurs

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

Dauer: 25 Doppelstunden
Unterrichtszeit: mittwochs, 13:30-15:00 Uhr
Kursbeginn: 16. September 2020
Teilnehmerbeitrag: 125,00 Euro plus Lernmittel
Leitung: Ursula Rogers

40657 Englisch VII - Seniorenkurs

Dieser Kurs richtet sich an Personen mit Englisch-Grundkenntnissen. In lockerer Runde werden vorhandene Kenntnisse anhand von Wortschatz-/Ausdrucksübungen sowie Texten vertieft und erweitert. Auch Teilnehmer, die ihre Sprachkompetenzen auffrischen wollen, sind herzlich willkommen.

Dauer: 15 Doppelstunden
Unterrichtszeit: dienstags, 10:45-12:15 Uhr
Kursbeginn: 29. September 2020
Teilnehmerbeitrag: 75,00 Euro plus Lernmittel
Leitung: Karin Spiegels

40660 Englisch X - Seniorenkurs

- für Fortgeschrittene

Quereinsteiger mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Dauer: 25 Doppelstunden
Unterrichtszeit: mittwochs, 09:15-10:45 Uhr
Kursbeginn: 16. September 2020
Teilnehmerbeitrag: 125,00 Euro plus Lernmittel
Leitung: Ursula Rogers

40670 Keep on learning English - Seniorenkurs Konversation

- für Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen (B1)

In diesem Konversationskurs üben und verbessern Sie 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.

Dauer: 15 Doppelstunden
Unterrichtszeit: dienstags, 09:15-10:45 Uhr
Kursbeginn: 29. September 2020
Teilnehmerbeitrag: 75,00 Euro plus Lernmittel
Leitung: Karin Spiegels

40801 Französisch I

- für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse

Im Einführungskurs werden alltägliche Sprechsituationen wie Infos zur Familie, Freizeitaktivitäten, Tagesablauf, Einkaufen, Arbeit usw. geübt.

Dauer: 25 Doppelstunden
Unterrichtszeit: dienstags, 19:30-21:00 Uhr
Kursbeginn: 6. Oktober 2020
Teilnehmerbeitrag: 125,00 Euro plus Lernmittel
Leitung: Béatrice von Wangenheim

40802 Französisch II

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer mit Vorkenntnissen und baut auf dem vorausgegangenen Kurs I auf. Auch Wiedereinsteiger können hier ihre Sprachkenntnisse erweitern und vertiefen.

Dauer: 25 Doppelstunden
Unterrichtszeit: mittwochs, 19:30-21:00 Uhr
Kursbeginn: 3. September 2020
Teilnehmerbeitrag: 125,00 Euro plus Lernmittel
Leitung: Werner Linden

40803 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.

Dauer: 15 Doppelstunden
Unterrichtszeit: montags, 19:30-21:00 Uhr
Kursbeginn: Januar 2021
Teilnehmerbeitrag: 75,00 Euro plus Lernmittel
Leitung: Béatrice von Wangenheim

40806 Französisch VI - Konversation

Der Kurs baut auf den in Kurs V vermittelten Kenntnissen auf und eignet sich auch für Seiteneinsteiger mit entsprechenden Vorkenntnissen.

Dauer: 15 Doppelstunden
Unterrichtszeit: montags, 18:00-19:30 Uhr
Kursbeginn: 5. Oktober 2020
Teilnehmerbeitrag: 75,00 Euro plus Lernmittel
Leitung: Béatrice von Wangenheim

40830 Französisch - Konversation

Dieser Konversationskurs richtet sich an Teilnehmer mit guten französischen Sprachkenntnissen. Es werden sowohl Zeitungsberichte und Kurzgeschichten als auch Landeskunde besprochen.

Dauer: 10 Doppelstunden
Unterrichtszeit: mittwochs (donnerstags), 09:30-11:00 Uhr (1 x monatlich)
Kursbeginn: September 2020
Teilnehmerbeitrag: 50,00 Euro plus Lernmittel
Leitung: Marcel Vaessen

40851 Französisch I - Seniorenkurs

- für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse

Im Einführungskurs werden alltägliche Sprechsituationen wie Infos zur Familie, Freizeitaktivitäten, Tagesablauf, Einkaufen usw. geübt.

Dauer: 25 Doppelstunden

Unterrichtszeit: donnerstags, 11:00-12:30 Uhr
Kursbeginn: bei Bedarf
Teilnehmerbeitrag: 125,00 Euro plus Lernmittel

40853 Französisch III - Seniorenkurs

Der Kurs baut auf dem vorausgegangenen Kurs II auf. Seiteneinsteiger mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Dauer: 25 Doppelstunden
Unterrichtszeit: mittwochs, 11:00-12:30 Uhr
Kursbeginn: 2. September 2020
Teilnehmerbeitrag: 125,00 Euro plus Lernmittel
Leitung: Werner Linden

40901 Viva le Vacanze: Italienisch für Anfänger

Einen entspannten und unterhaltsamen Einstieg in die italienische Sprache bietet Ihnen dieser Kurs. Dabei konzentrieren sich die Inhalte auf das, was Sie für die sprachliche Bewältigung der wichtigsten Urlaubssituationen benötigen.

Dauer: 15 Doppelstunden
Unterrichtszeit: montags, 19:30-21:00 Uhr
Kursbeginn: September 2020
Teilnehmerbeitrag: 75,00 Euro plus Lernmittel
Leitung: Daniela Tomio

40902 Viva le Vacanze: Italienisch II

- für Teilnehmer mit Vorkenntnissen

Dauer: 10 Doppelstunden
Unterrichtszeit: montags, 18:00-19:30 Uhr
Kursbeginn: September 2020
Teilnehmerbeitrag: 50,00 Euro plus Lernmittel
Leitung: Daniela Tomio

40951 Viva le Vacanze: Italienisch I - Seniorenkurs

Einen entspannten und unterhaltsamen Einstieg in die italienische Sprache bietet Ihnen dieser Kurs.

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

Dauer: 15 Doppelstunden
Unterrichtszeit: dienstags (mittwochs), 09:00-10:30 Uhr
Kursbeginn: September 2020
Teilnehmerbeitrag: 75,00 Euro plus Lernmittel
Leitung: Daniela Tomio

40953 Italienisch III - Seniorenkurs

- für Teilnehmer mit Vorkenntnissen
Dauer: 15 Doppelstunden
Unterrichtszeit: mittwochs, 09:00-10:30 Uhr
Kursbeginn: September 2020
Teilnehmerbeitrag: 75,00 Euro plus Lernmittel
Leitung: Daniela Tomio

41401 Niederländisch I

- für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse
Die Grundkenntnisse der niederländischen Sprache für den Alltag werden vermittelt (Wortschatz, Ausdrucksübungen sowie einfache Hör- und Lesetexte). Interessante kulturelle Einblicke sind ebenfalls Teil des Lehrplans.
Dauer: 15 Doppelstunden
Unterrichtszeit: mittwochs, 10:45-12:15 Uhr
Kursbeginn: 26. August 2020
Teilnehmerbeitrag: 75,00 Euro plus Lernmittel
Leitung: Karin Spiegels

41402 Niederländisch II

- für Fortgeschrittene
In lockerer Atmosphäre werden vorhandene Kenntnisse in der niederländischen Sprache anhand von Texten, Übungen und Spielen vertieft und erweitert. Außerdem werden interessante kulturelle Einblicke vermittelt. Seiteneinsteiger mit Vorkenntnissen sind willkommen.
Dauer: 15 Doppelstunden
Unterrichtszeit: dienstags, 14:00-15:30 Uhr
Kursbeginn: 18. August 2020
Teilnehmerbeitrag: 75,00 Euro plus Lernmittel
Leitung: Karin Spiegels

41701 Polnisch I

Die Kursteilnehmer erwerben Grundkenntnisse in Wort und Schrift sowie häufig benutzte Alltagsredewendungen, die sowohl im Beruf als auch im Alltag hilfreich sind. Sie erhalten einen Einblick in kulturelle Besonderheiten. Kursziel ist es, dass die Teilnehmer anschließend in der Lage sind, sich im Berufsleben, in der Freizeit und auf Reisen in der polnischen Sprache zu verständigen.
Dauer: 20 Doppelstunden
Unterrichtszeit: freitags, 19:30-21:00 Uhr
Kursbeginn: September 2020
Teilnehmerbeitrag: 100,00 Euro plus Lernmittel
Leitung: Ilona Heinen

41901 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.

Dauer: 25 Doppelstunden
Unterrichtszeit: mittwochs, 18:00-19:30 Uhr
Kursbeginn: bei Bedarf
Teilnehmerbeitrag: 125,00 Euro plus Lernmittel
Leitung: Naemi Pargaliauskis

42201 Spanisch I

- für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse

Dauer: 25 Doppelstunden
Unterrichtszeit: freitags, 19:30-21:00 Uhr
Kursbeginn: 4. September 2020
Teilnehmerbeitrag: 125,00 Euro plus Lernmittel
Leitung: Nathali Gutz

42202 Spanisch II

- für Teilnehmer mit Vorkenntnissen

Dauer: 25 Doppelstunden
Unterrichtszeit: freitags, 18:00-19:30 Uhr
Kursbeginn: 4. September 2020
Teilnehmerbeitrag: 125,00 Euro plus Lernmittel
Leitung: Nathali Gutz

42602 Georgisch für Einsteiger

Georgisch zählt zu den ältesten Kultursprachen weltweit. Dieser Kurs bietet sowohl Kindern als auch Erwachsenen eine Einführung in die georgische Sprache.

Dauer: 10 x 4 Unterrichtsstunden
Unterrichtszeit: samstags, 10:00-13:00 Uhr
Kursbeginn: bei Bedarf
Teilnehmerbeitrag: 100,00 Euro plus Lernmittel
Leitung: Pirmze Dressler, Tinatin Weber

42605 Skandinavisch für die Reise - Crashkurs

Jedes Jahr zieht es aufs Neue viele Erholungshungrige in die skandinavischen Länder. Doch wer etwas tiefer in das nordische Flair eintauchen möchte, sollte wenigstens ein klein wenig von der Sprache, Kultur und Mentalität seiner Bewohner kennen. Der Kurs soll in wenigen Stunden das nötige sprachliche und kulturelle Rüstzeug zum Verstehen und Erleben unserer nördlichen Nachbarn vermitteln. Dieser Kurs ist also kein Sprachkurs im üblichen Sinn: basierend auf der Ähnlichkeit der nordischen Sprachen untereinander und der

Verwandtschaft mit dem Deutschen, soll das Verständnis für die andere Sprache geweckt und die notwendigen Grundlagen vermittelt werden, um Anschläge, Hinweise und Alltagssituationen sprachlich zu meistern. Das Gewicht wird dabei auf den Situationen liegen, in die jeder Tourist zwangsläufig kommt (Verkehr, Restaurant, Hotel, Sehenswürdigkeiten). Neben der Kommunikation sollen landestypische Besonderheiten – wie die Zugaben in schwedischen Restaurants – vorgestellt werden.

Dauer: 10 Doppelstunden
Unterrichtszeit: dienstags, 19:30-21:00 Uhr
Kursbeginn: bei Bedarf
Teilnehmerbeitrag: 50,00 Euro plus Lernmittel
Leitung: Markus Roschinski



Arbeit - Beruf

Fit für den Beruf - Weiterkommen mit der VHS

Die sich immer schneller verändernde Arbeitswelt stellt den Einzelnen und die Gesellschaft vor besondere Herausforderungen. Daher ist die berufliche Weiterbildung unverzichtbarer und zentraler Bestandteil der Volkshochschularbeit. Sie setzt an bei Kompetenzen wie der Lernfähigkeit, den Sprachkenntnissen und reicht bis zu abschlussbezogenen Qualifizierungslehrgängen. Der kompetente Umgang mit Informationstechnologie und den Neuen Medien stellt einen Schwerpunkt des Programmbereichs Arbeit und Beruf dar, um eine Orientierung in der zunehmenden Digitalisierung aller Lebens- und Arbeitsbereiche zu geben. Ebenfalls stark vertreten sind Lehrgänge für die berufliche Weiterentwicklung in kaufmännischen, betriebswirtschaftlichen und technischen Bereichen sowie zur Optimierung von Managementkompetenzen. Veranstaltungen zu Schlüsselqualifikationen, die berufliche und persönliche Kompetenzen (Rhetorik, Selbstmarketing, Kreativitätstrainings) stärken, runden das Angebot ab.

Beruflich qualifizierende und verwertbare Kurse finden sich aber auch im Angebot anderer Programmbereiche z. B., Angebote der Betrieblichen Gesundheitsvorsorge, berufsbezogene Sprachkurse oder Vortragsreihen zu pädagogischen Themen.

50101 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. Steigen Sie ein in die große Welt der Computerei.

Die Themen: Grundlagen in Word, Grundlagen in Excel, Internet-Surfen und E-Mails, Fotos übertragen/speichern und einfache Bearbeitung.

Dauer: 20 Unterrichtsstunden an 3 Tagen
Unterrichtszeit: donnerstags/freitags, 09:00-12:30 Uhr und 13:30-15:30 Uhr, samstags, 09:00-13:00 Uhr
Kursbeginn: 18. Februar 2021
Teilnehmerbeitrag: 120,00 Euro
Leitung: Harald Palms

50104 Computer kompakt - Aufbaukurs

Sie haben bereits einen Computer oder Sie haben den Kurs "Computer kompakt" besucht und möchten Ihre Fertigkeiten verbessern. Der Kurs vermittelt Ihnen an drei Tagen weitere 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.

Dauer: 20 Unterrichtsstunden an 3 Tagen
Unterrichtszeit: donnerstags/freitags, 09:00-12:30 Uhr und 13:30-15:30 Uhr, samstags, 09:00-13:00 Uhr
Kursbeginn: 4. März 2021
Teilnehmerbeitrag: 120,00 Euro
Leitung: Harald Palms

50110 Einführung in die Benutzung eines PCs

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

Der Kurs vermittelt erste grundsätzliche Einblicke in die Arbeit am Computer durch eine praxisbezogene Einführung in das aktuelle Hard- und Softwareangebot, die Benutzeroberfläche von Windows, die Handhabung einer Textverarbeitung (Texte schreiben, korrigieren und formatieren), einen Einblick in die Tabellenkalkulation (Anwendungsmöglichkeiten) und den Umgang mit dem Internet.

Dauer: 8 x 2 Zeitstunden
Unterrichtszeit: mittwochs, 15:30-17:30 Uhr
Kursbeginn: September 2020
Teilnehmerbeitrag: 128,00 Euro
Leitung: Martina Richertz

50115 Internet für Einsteiger

Das Internet kennt keine Altersgrenzen.

Inhalte: Grundbegriffe des Internets, Arbeiten mit Suchmaschinen, E-Mail-Versand, Online-Einkauf, Online-Banking, Tipps/Links rund ums Internet

Dauer: 4 x 2 Zeitstunden
Unterrichtszeit: mittwochs, 15:30-17:30 Uhr
Kursbeginn: bei Bedarf
Teilnehmerbeitrag: 64,00 Euro
Leitung: Martina Richertz

50133 Textverarbeitung am PC - Grundkurs

Teilnahmevoraussetzung: Grundkenntnisse in WINDOWS

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

Texte werden erfasst, gespeichert, gestaltet und ausgedruckt. Tabellen und Serienbriefe werden erstellt.

Dauer: 8 x 4 Unterrichtsstunden
Unterrichtszeit: dienstags, 18:30-21:30 Uhr
Kursbeginn: bei Bedarf
Teilnehmerbeitrag: 192,00 Euro plus Lernmittel
Leitung: Kerstin Ewertz

50135 Einführung in Excel

Teilnahmevoraussetzung: PC-Grundkenntnisse

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

Kalkulationstabellen werden erstellt, formatiert, ausgewertet und gedruckt. Ausgewählte Daten werden in Diagrammen anschaulich dargestellt.

Dauer: 8 x 4 Unterrichtsstunden
Unterrichtszeit: dienstags, 18:30-21:30 Uhr
Kursbeginn: bei Bedarf
Teilnehmerbeitrag: 192,00 Euro plus Lernmittel
Leitung: Kerstin Ewertz

50137 Datenverwaltung mit MS-Access

In vielen Arbeitsbereichen sind Datenbanken ständige Begleiter bei der Bewältigung der täglichen Arbeit. Lernen Sie ein Datenbanksystem zu verstehen und zu nutzen. Lerninhalte: Tabellen mit Datenfeldern anlegen, Daten erfassen, ändern, löschen, Daten auswerten, Eingabeformulare erstellen, Datenlisten drucken und, und, und.

Der Kurs richtet sich an jeden, der Microsoft Access erlernen möchte. Kenntnisse von Access werden nicht vorausgesetzt, jedoch Grundfertigkeiten im Umgang mit einem Computer.

Dauer: 5 x 4 Unterrichtsstunden
Unterrichtszeit: mittwochs, 18:00-21:00 Uhr
Kursbeginn: 3. Februar 2021
Teilnehmerbeitrag: 120,00 Euro plus Lernmittel
Leitung: Harald Palms

50139 Einführung in Microsoft Power-Point

Lernen Sie als Neueinsteiger oder Wiedereinsteiger die Möglichkeiten des Microsoft PowerPoint 2013 kennen.

Wir zeigen Ihnen auf, welche Einstellungen und Funktionen sich im Hintergrund des Programms befinden, welche Vorteile diese für den einzelnen Nutzer bringen, aber auch welche Folgen/Auswirkungen sich verbergen.

Mit tollen multimedialen Möglichkeiten werden Sie Ihre PowerPoint-Präsentationen erstellen und gestalten. Sie können die Folien mit Fotos, Tabellen (z. B. aus MS Word oder MS Excel), Grafiken, Diagrammen (aus MS Excel) sowie mit Film- und Tondateien erstellen und dabei die Präsentation mit vielen Animationen und Effekten versehen. Zusätzlich werden Sie die "Druck-Möglichkeiten" kennenlernen, um z. B. diese als eine Art Handout für Zuhörer oder als Gedankenstütze in Notizform für sich selbst zusammenzustellen.

Dauer: 5 x 4 Unterrichtsstunden
Unterrichtszeit: dienstags, 18:30-21:30 Uhr
Kursbeginn: bei Bedarf
Teilnehmerbeitrag: 120,00 Euro plus Lernmittel
Leitung: Kerstin Ewertz

50301 3D-CAD mit Inventor - Basiskurs

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

Steigen Sie ein in die Welt der 3D-Konstruktion mit Inventor. Im praxisnahen Unterricht wird die Benutzeroberfläche erklärt und über die geeignete Projektstruktur informiert. Sie erfahren, wie man Einzelteile modelliert und wie Sie aus Einzel- und Normteilen Baugruppen zusammenstellen.

Schließlich lernen Sie auch im Detail, wie Sie aus den modellierten Einzelteilen und Baugruppen normgerechte 2D-Zeichnungen für die Fertigung und Montage erzeugen.

Dauer: 10 x 4 Unterrichtsstunden
Unterrichtszeit: mittwochs, 18:00-21:00 Uhr
Kursbeginn: Oktober 2020
Teilnehmerbeitrag: 240,00 Euro plus Lernmittel

Leitung: Bruno Hemmerling

50403 Betriebliches Rechnungswesen - Steuerrecht I

Grundkurs Einkommensteuer mit Rechtsänderungen (aktueller Stand) für Steuerfachgehilfen, Bilanzbuchhalter, angehende Bilanzbuchhalter, buchführende Arbeitskräfte. Der Kurs dient der Auffrischung des Fachwissens nach neuestem Recht.

Dauer: 8 x 4 Unterrichtsstunden
Unterrichtszeit: montags, 18:00-21:00 Uhr
Kursbeginn: 5. Oktober 2020
Teilnehmerbeitrag: 144,00 Euro plus Lernmittel
Leitung: Robert Greisinger

50404 Betriebliches Rechnungswesen - Steuerrecht II

Die betriebliche Steuer (Umsatzsteuer, Gewerbesteuer, Körperschaftssteuer) 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.

Dauer: 8 x 4 Unterrichtsstunden
Unterrichtszeit: montags, 18:00-21:00 Uhr
Kursbeginn: 11. Januar 2021
Teilnehmerbeitrag: 144,00 Euro plus Lernmittel
Leitung: Robert Greisinger

50803 Mit Kindern im Gespräch: 3-tägige Fortbildung zu Sprachförderstrategien aus der Qualifizierungsreihe



Sprachförderung in den Kindertagesstätten wird in Rheinland-Pfalz seit 2006 gefördert und es findet eine Qualifizierung der Sprachförderkräfte statt. Das neue Curriculum "Mit Kindern im Gespräch" steht für einen Paradigmenwechsel. Es geht nicht mehr um ausschließlich additive Sprachfördermaßnahmen, sondern um die durchgängige Sprachbildung und Sprachförderung von Kindern in Kindertagesstätten bis zum Ende des

Grundschulalters mit dem Fokus auf der Verbesserung der Interaktionsqualität. Ziel ist es, pädagogische Fachkräfte beim Erwerb von Sprachförderstrategien und deren Anwendung in Schlüssel-situationen im Alltag zu unterstützen. Im Mittelpunkt steht dabei, die Kinder mit den erworbenen Sprachförderstrategien zum Sprechen und Denken anzuregen und so langanhaltende und intensive Gespräche zu fördern.

Das methodisch-didaktische Konzept der 3-tägigen Fortbildung zu Sprachförderstrategien umfasst abwechselnde Erprobungs- und Reflexionsphasen sowie die Analyse eigener und fremder Videoausschnitte zur sprachlichen Bildung und Förderung.

Die Fortbildung umfasst die folgenden drei grundlegenden Stratemodulen des neuen Qualifizierungskonzeptes:

27.02.2021: Modul 1 „Frage- und Modellierungsstrategien“

20.03.2021: Modul 2 „Konzeptentwicklung“

24.04.2021: Modul 3 „Rückmeldestrategien“

Die Fortbildung richtet sich nur an Sprachförderkräfte, die bereits das Zertifikat erworben haben.

Dauer: 24 Unterrichtsstunden
Unterrichtszeit: samstags, 9.00-16.30 Uhr
Kursbeginn: 27. Februar 2021
Teilnehmerbeitrag: 60,00 Euro (vorbehaltlich der Förderung durch das Land Rheinland-Pfalz)
Leitung: Alexander Mühlhan, Katrin Mühlhan

50804 Fachkraft für Frühpädagogik



Die pädagogische Arbeit mit Kindern unter drei Jahren gewinnt in den Kindertagesstätten mehr und mehr an Bedeutung, da in Rheinland-Pfalz der Rechtsanspruch für Zweijährige schon seit dem 01.08.2010 gilt und der bundesweite Betreuungsanspruch für einjährige Kinder zum 01.08.2013 in Kraft getreten ist.

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.

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: 17.08.-19.08.2020

Modul 2: 05.10.-07.10.2020

Modul 3: 23.11.-25.11.2020

Modul 4: 11.01.-13.01.2021

Modul 5: 01.03.-03.03.2021

Modul 6: 19.04.-20.04.2021

Modul 7: 07.06.-08.06.2021

Abschlussstag: 21.06.2021

Anmeldeschluss: 17.07.2020

Dauer: 20 Tage x 8 Unterrichtsstunden
Unterrichtszeit: nach Plan jeweils 09:00-16:30 Uhr
Kursbeginn: 17. August 2020
Teilnehmerbeitrag: 470,00 Euro
Leitung: Karl Haucke, Barbara Huhn



Schulabschlüsse

60102 Vorbereitungslehrgang auf den Hauptschulabschluss

Aus organisatorischen Gründen kann kein Vorbereitungslehrgang in Prüm angeboten werden. Interessierten empfehlen wir, sich mit der VHS Trier in Verbindung zu setzen (Frau Brockhaus, Tel. 0651/718-1431, e-Mail: rita.brockhaus@trier.de).

60202 Vorbereitungslehrgang auf den Sekundarabschluss I (Realschulabschluss)

Aus organisatorischen Gründen kann kein Vorbereitungslehrgang in Prüm angeboten werden. Interessierten empfehlen wir, sich mit der VHS Trier in Verbindung zu setzen (Frau Brockhaus, Tel. 0651/718-1431, e-Mail: rita.brockhaus@trier.de).



Grundbildung

70101 Lesen und Schreiben für Erwachsene - Alphabetisierung

Rund 7,5 Millionen Menschen in Deutschland können nicht richtig lesen und schreiben. Das bedeutet für sie vor allem, dass sie aus gesellschaftlichen Bereichen ausgeschlossen sind. Denn ihnen fehlen Kompetenzen, die sie zu kultureller, gesellschaftlicher und beruflicher Teilhabe brauchen.

Viele Menschen schämen sich zudem und verbergen oft sogar vor der Familie, Freunden und am Arbeitsplatz ihre Schwierigkeiten.

Auch in Rheinland-Pfalz haben zu viele Menschen Schwierigkeiten beim Lesen und Schreiben im Alltag. Hier setzt das Projekt "GrubiNetz - Kompetenznetzwerk Grundbildung und Alphabetisierung Rheinland-Pfalz" an. Es will für Menschen mit Grundbildungsbedarf den Weg zu Unterstützungs- und Lernangeboten erleichtern.

Ansprechpartner im Kompetenznetzwerk Grundbildung und Alphabetisierung Rheinland-Pfalz (GrubiNetz) für die Region Eifel/Mosel/Trier (Prüm) ist Frau Rita Novaki, Tel. 0171/7155673, E-Mail: novaki@keb-rheinland-pfalz.de.

Hier können Sie auch Informationen über aktuelle Kursangebote in der Region erfragen.

Das **Alpha-Café** Prüm hat geöffnet jeden Mittwoch von 10:30-12:00 Uhr im Konvikt - Haus der Kultur in Prüm, Kalvarienbergstraße 1

70305 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.

Inhalte: Kreativität - was ist das? (der kreative Prozess, Alltagskreativität, Kreativität ist Freiheit... und bemerkenswert einfach, entdecken Sie Ihre Kreativitätstechnik)

Das Wunderwerk "Gehirn" (Wie nehmen wir Infos auf und wie speichern wir sie ab? Unsere beiden Gehirnhälften... und wie wir sie kreativ nutzen können. Die eigene Merkfähigkeit erhöhen... von A wie Assoziationen bis Z wie Zahlen)

Handout + Fotoprotokoll

Dauer: 3 x 2 Zeitstunden
Unterrichtszeit: donnerstags, 19:00-21:00 Uhr
Kursbeginn: 29. Oktober 2020
Teilnehmerbeitrag: 49,00 Euro
Leitung: Eva Hitzges

70330 Selbstverteidigungskurs für Frauen und Mädchen (ab 13 Jahre)

In diesem Kurs werden einfache Techniken zur Abwehr von Angreifern vermittelt, in Rollenspielen mögliche Situationen durchgespielt und diverse Verhaltensmaßregeln vermittelt. Wir beschäftigen uns mit situationsbezogenen Angriffen bis hin zum Nahkampf sowie die Selbstverteidigung mit Alltagsgegenständen. Des Weiteren werden "Vitale Punkte"

(Augen, Nase, Ohren, Halsschlagader, Kehle Solarplexus, Unterleib, Finger, Kniegelenk) und die dazugehörigen Techniken erläutert.

Der Schwerpunkt des Selbstverteidigungskurses liegt im praktischen Erlernen und Üben von Selbstverteidigungstechniken.

Dauer: 6 Doppelstunden
Unterrichtszeit: mittwochs, 19:30-21:00 Uhr
Kursbeginn: bei Bedarf
Teilnehmerbeitrag: 27,60 Euro plus Materialkosten
Leitung: Helmut Mohr

70350 Mit meinem Einkommen auskommen

Im gesamten Bundesgebiet gilt fast jeder 10. Haushalt als überschuldet. Das entspricht einer Zahl von über 6,5 Millionen Personen.

Falsches Konsumverhalten ist oft eine der Ursachen oder verschlimmert zumindest noch die Situation. Viele schaffen den Weg aus dieser Lage nicht aus eigener Kraft. Optimal wäre es, durch Präventionsarbeit erst gar nicht in eine solche Situation zu gelangen.

Ziel des Kurses ist es, Ausgabenschwerpunkte zu erkennen und Einsparmöglichkeiten umzusetzen: Wie führe ich ein Haushaltsbuch und behalte so die Kosten im Blick?

Praktische und theoretische Übungen zu Einsparmöglichkeiten in den Bereichen Einkauf, Energie, Freizeit, Kommunikation, Versicherung und Finanzen.

Ein kostenfreier Informationsabend ist im September vorgesehen.

Dauer: 4 Doppelstunden
Unterrichtszeit: dienstags, 19:30-21:00 Uhr
Kursbeginn: bei Bedarf
Teilnehmerbeitrag: 18,40 Euro
Leitung: Sabine Wiesen

70401 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 Reifeentwicklung anzustoßen, damit die Teilnehmer fit für das Berufsleben werden.

Dauer: 2 x 5 Unterrichtsstunden
Unterrichtszeit: samstags, 09:00-13:00 Uhr
Kursbeginn: März 2021
Teilnehmerbeitrag: 25,00 Euro
Leitung: Pascal Kersten



Vor Mittag aktiv!

Die VHS Prüm bietet Kurse aus verschiedenen Themenbereichen auch am Vormittag an. Die Kursbeschreibung finden Sie unter der entsprechenden Kursnummer im Fachbereich.

10620 STOP - mir reicht's! Ein Erste-Hilfe-Seminar bei Kränkungen und Ärger

Frauenseminar am Samstag, 10. Oktober 2020, 09:00-15:00 Uhr

20705 Wecke den Künstler in Dir - Leinwandbilder modern, trendy und künstlerisch gestalten

Workshop, samstags, 10:00-17:30 Uhr, Termine: 10. Oktober 2020, 19. Dezember 2020, 23. Januar 2021, 06. März 2021

21001 Grundkurs Fotografie

2 x samstags, 09:00-15:30 Uhr

21101 Fotoworkshop

1 x samstags, 09:00-15:30 Uhr

21110 Einführung in die digitale Bildbearbeitung

1 x samstags, 09:00-15:30 Uhr im September 2020

21301 Schnupperkurs Gitarre

5 x montags, 10:30-12:00 Uhr ab 24. August 2020

30108 Yoga für Einsteiger und Fortgeschrittene

10 x mittwochs, 10:00-11:30 Uhr ab 28. Oktober 2020, Januar 2021

30109 Yoga für Fortgeschrittene

10 x donnerstags, 10:00-11:30 Uhr ab 17. September 2020, Dezember 2020

30202 Feldenkrais - Bewusstheit durch Bewegung

10 x freitags, 10:30-11:30 Uhr ab 4. September 2020, Januar 2021

30205 Pilates (Aufbaukurs)

10 x montags, 10:30-11:30 Uhr ab 31. August 2020, November 2020

30207 Pilates intensiv

16 x montags, 09:15-10:15 Uhr ab 2. November 2020

30230 Aquarobic

9 x freitags, 09:15-10:15 Uhr ab 23. Oktober 2020

30234 Wassergymnastik - Funktionstraining (in Gondelsheim)

15 x mittwochs, 10:30-11:00 Uhr ab 30. September 2020

30235/30236 Funktionstraining im Wasser

14 x mittwochs, 08:40-09:25 Uhr bzw. 10:30-11:15 Uhr ab Januar 2021

30251 Funktionelle Gymnastik 50+ (in Schönecken)

7 x montags, 09:00-10:00 Uhr bzw. 10:15-11:15 Uhr ab 17. August 2020, 5. Oktober 2020, 4. Januar 2021

30515 Grundkurs Motivtorten herstellen - vom einfachen Kuchen zum Kunstwerk!

1 x samstags, 10:00-17:00 Uhr im Oktober 2020

30516 Mehrstöckige Motivtorten herstellen – Aufbaukurs

1 x samstags, 10:00-17:00 Uhr im November 2020

40651 Englisch I - Seniorenkurs

25 x mittwochs, 09:15-10:45 Uhr ab 26. August 2020

40652 Englisch II – Seniorenkurs

25 x mittwochs, 10:45-12:15 Uhr ab 16. September 2020

40653 Englisch III – Seniorenkurs

25 x dienstags, 13:30-15:00 Uhr ab 15. September 2020

40654 Englisch IV – Seniorenkurs

25 x mittwochs, 13:30-15:00 Uhr ab 16. September 2020

40657 Englisch VII -Seniorenkurs

15 x dienstags, 10:45-12:15 Uhr ab 29. September 2020

40660 Englisch X – Seniorenkurs

25 x mittwochs, 09:15-10:45 Uhr ab 16. September 2020

40670 Keep on learning English – Seniorenkurs Konversation

15 x dienstags, 09:15-10:45 Uhr ab 29. September 2020

40830 Französisch – Konversation

10 x donnerstags, 09:30-11:00 Uhr (1 x monatlich) ab Oktober 2020

40851 Französisch I - Seniorenkurs

25 x mittwochs bzw. donnerstags, 11:00-12:30 Uhr ab September 2020

40853 Französisch III - Seniorenkurs

25 x mittwochs, 11:00-12:30 Uhr ab 2. September 2020

40951 Viva les Vacanze: Italienisch I -Seniorenkurs

dienstags, 09:00-10:30 Uhr ab September/Oktober 2020

40953 Viva les Vacanze: Italienisch III - Seniorenkurs

15 x mittwochs, 09:00-10:30 Uhr ab September/Oktober 2020

41401 Niederländisch I

15 x mittwochs, 10:45-12:15 Uhr ab 26. August 2020

42602 Georgisch für Einsteiger

10 x samstags, 10:00-13:00 Uhr

44001 Integrationskurs - Modul 1

werktags, 08:00-12:00 Uhr ab Anfang 2021

44003 Integrationskurs – Modul 3

20 x werktags (montags, dienstags, mittwochs und freitags), 08:00-12:00 Uhr ab August 2020

44004 Integrationskurs – Modul 4

20 x werktags (montags, dienstags, mittwochs und freitags), 08:00-12.00 Uhr ab Oktober 2020

50101 Computer kompakt

3 Tage, donnerstags/freitags, 09:00-15:30 Uhr und samstags, 09:00-13:00 Uhr ab 18. Februar 2021

50102 Computer kompakt – Aufbaukurs

3 Tage, donnerstags/freitags, 09:00-15:30 Uhr und samstags, 09:00-13:00 Uhr ab 4. März 2021

50803 Mit Kindern im Gespräch: 3-tägige Fortbildung zu Sprachförderstrategien aus der Qualifizierungsreihe

3 x samstags, 09:00-16:30 Uhr am 27. Februar, 20. März und 24. April 2021

50804 Fachkraft für Frühpädagogik

20 x werktags nach Plan, 09:00-16:30 Uhr ab 17. August 2020

Volkshochschulen im Arbeitskreis der Volkshochschulen in der Region Trier:

VHS Bernkastel-Kues, Tel. 06531/54-540, Internet: www.vhs-bernkastel-Kues.de

VHS Bitburg, Tel. 06561/6001-220, -225, Internet: www.vhs-bitburg.de

VHS Daun, Tel. 06592/939-215, Internet: www.stadt-daun.de

VHS Gerolstein, Tel. 06591/13-107, Internet: www.vhs-gerolstein.de

VHS Prüm, Tel. 06551/943-119, Internet: www.vhs.pruem.de

VHS Trier, Tel. 0651/718-1433 bis 1436, Internet: www.vhs-trier.de

VHS Wittlich Stadt und Land e.V., Tel. 06571/10739, Internet: www.vhs-wittlich.de

KVHS Bernkastel-Wittlich, Tel. 06571/14291, Internet: www.bernkastel-wittlich.de

KVHS Bitburg-Prüm, Tel. 06561/15-338, Internet: www.bitburg-pruem.de

KVHS Trier-Saarburg, Tel. 0651/7150, Internet: www.kvhs-trier-saarburg.de

Andere Weiterbildungsträger:

Beirat für Weiterbildung des Landkreises Bitburg-Prüm, Tel. 06561/6001-602020

Berufsbildende Schule Prüm, Tel. 06551/97105-0

Berufsbildungszentrum (bebiz)Bitburg-Prüm, Bitburg, Tel. 06561/97120-0

Berufsbildungszentrum (bebiz)Bitburg-Prüm, Zweigstelle Prüm, Tel. 06551/9819444

DLR Eifel, Bitburg, Tel. 06561/9480-0

Geschichtsverein „Prümer Land“ e.V., 06551/3799

HwK Trier, Tel. 0651/207-0

IHK Trier, Tel. 0651/9777-0

Kath. Erwachsenenbildung Region Westeifel, Prüm, Tel. 06551/96556-0

Kath. Frauenbund Prüm, Tel. 06551/2793

Landfrauenverband Prüm, Tel. 06551/2376

Zentrum für Aus- und Weiterbildung des Mittelstandes V.o.E. (ZAWM), St. Vith, Tel. 0032/80/227312

Das richtige Geschenk zu jedem Anlass

Ob zum Geburtstag, Weihnachtsfest oder einfach weil Schenken Freude macht, der **Geschenk-Gutschein** zum Besuch eines Kurses der Volkshochschule Prüm kommt immer richtig, denn

- das umfangreiche Programm der Volkshochschule Prüm bietet jedem etwas
- Sie können in Ruhe auswählen, welchen Kurs Sie verschenken möchten
- oder Sie können dem Beschenkten selbst die Kurswahl überlassen,
- Sie schenken etwas Besonderes.

Und so einfach wird's gemacht:

- Geschenk-Gutschein ausschneiden oder einen Gutschein unverbindlich anfordern bei der Geschäftsstelle der VHS Prüm, Tiergartenstraße 54, 54595 Prüm, Telefon: 06551/943-119
- auf die freien Zeilen schreiben Sie den Namen und die Anschrift des oder der Beschenkten
- auf die Zeile *Kursbezeichnung* schreiben Sie den von Ihnen ausgewählten Kurs. Wenn Sie die Kurswahl der oder dem Beschenkten überlassen wollen, vermerken Sie einfach auf der Zeile *freie Wahl*
- im unteren Abschnitt „Kursgebühr bitte erheben von“ schreiben Sie bitte Ihren Namen und Ihre Anschrift (Unterschrift nicht vergessen).

Nun brauchen Sie den **Geschenk-Gutschein** nur noch hübsch zu verpacken und zu dem von Ihnen ausgewählten Anlass zu überreichen.

Wie es weitergeht:

Der oder die Beschenkte gibt bei der Anmeldung zum Kursbesuch den Geschenk-Gutschein bei der Geschäftsstelle ab. Die Gebühr wird zum Beginn des Kurses von Ihnen erhoben, und zwar erst dann, wenn der Kurs zustande kommt. Sollte der gewählte Kurs nicht zustande kommen (z.B. wegen zu geringer Teilnehmerzahl), dann ist der Gutschein natürlich auf jeden beliebigen Kurs übertragbar.

Geschenk-Gutschein

für

zum Besuch eines Kurses der Volkshochschule Prüm

Kursbezeichnung:

Die Kursgebühr bitte erheben von:

Name:

Anschrift:

Ort/Datum

Unterschrift

Allgemeine Geschäftsbedingungen

1. Zustande kommen des Vertrages

Der Vertrag kommt mit der Anmeldung zu einer Veranstaltung und der Annahme durch die Volkshochschule zustande. Die Anmeldung kann persönlich, schriftlich oder telefonisch erfolgen und wird von der Volkshochschule schriftlich bestätigt.

Arbeitskreise und Kurse sind grundsätzlich als Ganzes zu belegen. Die Teilnahme an Veranstaltungen der Volkshochschule verpflichtet zur Eintragung in die Teilnehmerliste und zur Zahlung des Teilnehmerbeitrages.

Bei begrenzter Teilnehmerzahl werden die Anmeldungen in zeitlicher Reihenfolge angenommen.

2. Bezahlung

Die vereinbarte Gebühr wird mit dem zustande kommen des Vertrages zur Zahlung fällig. Zahlungen erfolgen bargeldlos.

3. Rücktritt vom Vertrag

- Die Volkshochschule kann vom Vertrag zurücktreten
 - wenn die Mindestzahl von 10 Teilnehmerinnen/Teilnehmern nicht erreicht wird
 - wenn der/die von der Volkshochschule verpflichtete Kursleiter/Kursleiterin aus Gründen, die nicht in der Risikosphäre der Volkshochschule liegen (z.B. Krankheit) ausfällt.

Bereits entrichtete Gebühren werden voll zurückerstattet. Weitere Ansprüche hat der Teilnehmer/die Teilnehmerin nicht.

- Der Teilnehmer/die Teilnehmerin kann bis zum 2. Unterrichtstermin vom Vertrag zurücktreten. Sofern Kurstermine erst nach der Anmeldung vereinbart werden, ist eine Abmeldung nach Bekanntgabe des Termins, jedoch spätestens bis zum letzten Werktag vor dem ersten Unterrichtstermin möglich. Langzeitmaßnahmen können mit einer Frist von 6 Wochen zum Ende des lfd. Semesters gekündigt werden. Durch das Versäumen einzelner Unterrichtsstunden oder das Abbrechen eines Kursbesuches entsteht kein Anspruch auf Rückerstattung bezahlter Gebühren. Rückerstattung ist nur in begründeten Einzelfällen möglich (z.B. Ortswechsel), wenn der Teilnehmer seine Abmeldung schriftlich und mit Begründung vollzieht. Die Gebühren werden in diesem Fall anteilmäßig erstattet (abzüglich einer Verwaltungsgebühr in Höhe von 15,00 €).

4. Prüfungen, Bescheinigungen

Der Vertrag beinhaltet keinen Anspruch auf Zulassung und Ableistung einer Prüfung. Teilnahmebescheinigungen werden auf Wunsch ausgestellt, wenn mindestens 80 % der Kursstunden besucht wurden.

5. Urheberrecht

Fotografieren und Bandmitschnitte in den Veranstaltungen sind nicht gestattet. Eventuell ausgeteiltes Lehrmaterial darf ohne Genehmigung der Volkshochschule auf keine Weise vervielfältigt werden.

6. Haftung

Die Teilnahme an Veranstaltungen geschieht auf eigene Gefahr. Bei Personen-, Sach-, Vermögensschäden und anderen Verlusten tritt eine Haftung der Volkshochschule nur dann ein, wenn ihr Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit nachgewiesen wird.

7. Leistungsumfang, Schriftform

Der Umfang der Leistungen der Volkshochschule ergibt sich aus der Kursbeschreibung des jährlich erscheinenden Programms. Mündliche Nebenabreden sind nicht getroffen. Die Kursleitung ist zur Änderung der Vertragsbedingungen und zur Abgabe von Zusagen nicht berechtigt. Änderungen jedweder Art bedürfen der Schriftform.

Widerrufsbelehrung

Widerrufsrecht

Sie können Ihre Vertragserklärung innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen in Textform (z.B. Brief, Fax, E-Mail) widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor Vertragsschluss und auch nicht vor Erfüllung unserer Informationspflichten gemäß Artikel 246 § 2 in Verbindung mit § 1 Abs. 1 und 2 EGBGB. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs. Der Widerruf ist zu richten an:

VHS Prüm, Tiergartenstraße 54, 54595 Prüm, Fax: 06551/943-50119, E-Mail: vhs@vq-pruem.de

Widerrufsfolgen

Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurück zu gewähren und ggf. bezogene Nutzungen (z.B. Zinsen) herauszugeben. Können Sie uns die empfangene Leistung sowie Nutzungen (z.B. Gebrauchsvorteile) nicht oder teilweise nicht oder nur in verschlechtertem Zustand zurück gewähren bzw. herausgeben, müssen Sie uns insoweit Wertersatz leisten. Dies kann dazu führen, dass Sie die vertraglichen Zahlungsverpflichtungen für den Zeitraum bis zum Widerruf gleichwohl erfüllen müssen. Verpflichtungen zur Erstattung von Zahlungen müssen innerhalb von 30 Tagen erfüllt werden. Die Frist beginnt für Sie mit der Absendung Ihrer Widerrufserklärung, für uns mit deren Empfang.

Besondere Hinweise

Ihr Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten auf Ihren ausdrücklichen Wunsch vollständig erfüllt ist, bevor Sie Ihr Widerrufsrecht ausgeübt haben.
Ende der Widerrufsbelehrung.

Datenschutzerklärung

Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Die Volkshochschule der Verbandsgemeinde Prüm, vertreten durch den Vorsitzenden Herrn Bürgermeister Aloysius Söhngen, Tiergartenstraße 54, 54595 Prüm, Tel. 06551/943-119, E-Mail: vhs@vg-pruem.de, ist Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts.

Kursanmeldung

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse, Geburtsjahr) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir um sicherzustellen, dass Volljährig sind bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen.

Für besondere Kurse, z.B. Babykurse und Kurse mit Altersbeschränkung, kann die Angabe des Geburtsdatums zwingend erforderlich sein.

Die Abfrage Ihrer Festnetz, bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns die Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen und soweit angegeben E-Mail-Adresse und Telefonnummern an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z.B. Cambridge- oder telc-Sprachprüfungen, IHK-Prüfungen, Xpert, Finanzbuchhalter, Schulabschlüssen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung.

Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlung beruht auf einer rechtlichen Verpflichtung.

Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift, Geburtsjahr) an einen Inkassodienstleister zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die VHS die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden die Daten bis zu 10 Jahren aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt.

Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet bzw. Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der VHS gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen.

Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

Die Kontaktdaten unseres Datenschutzbeauftragten lauten: datenschutz@vg-pruem.de