



Geschäftsstelle: Tiergartenstraße 54
Telefon: 06551/943-119
Fax: 06551/943-50-119
Email: vhs@vg-pruem.de
Internet: www.vhs-pruem.de

Volkshochschule
der Verbandsgemeinde Prüm

Sprechstunden der Pädagogischen Leitung im Konvikt, Raum 215:

1. und 3. Donnerstag im Monat, 17:00-19:00 Uhr nach Vereinbarung, E-mail: vhsleitung@pruem.de

Kurstermine ab Januar

20705-4 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.

Leitung: Gabi Peters

Tageskurs am Samstag, 29. Januar, 10:00-17:00 Uhr

Teilnehmerbeitrag: 21,50 € zzgl. Material

21001-2 Schmuckgestaltung nach eigenem Entwurf

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.

Leitung: Diana Prokot

Workshop am Freitag/Samstag, 21./22. Januar, freitags 17:00 - 21:00 Uhr und samstags, 10:00 - 17:30 Uhr

Teilnehmerbeitrag: 80,00 € zzgl. Materialkosten

30107-2 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. Arbeitsgrundlage für den Kurs ist der VHS-Leitfaden "Ankommen in Körper, Atem, Geist".

Leitung: Mona Lay

10 x dienstags, 17:45-19:15 Uhr ab Februar

Teilnehmerbeitrag: 46,00 €

30108-4 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".

Leitung: Mona Lay

10 x montags, 17:45 - 19:15 Uhr ab Februar

Teilnehmerbeitrag: 46,00 €

30109-3 Yoga für Einsteiger und Fortgeschrittene

Leitung: Mona Lay

10 x montags 19:30-21:00 Uhr ab Februar

Teilnehmerbeitrag: 46,00 €

30108-5 Yoga für Einsteiger und Fortgeschrittene

Leitung: Mona Lay

10 x dienstags, 19:30-21:00 Uhr ab Februar

Teilnehmerbeitrag: 46,00 €

30110-1 Yoga und Gesundheit (in Schönecken)

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 helfen zu innerer Stabilität und mentaler Gesundheit.

Leitung: Sabine Töx

10 x freitags, 16:00-17:30 Uhr ab Januar

Teilnehmerbeitrag: 55,00 €

30116-1 Qigong für Anfänger/Fortgeschrittene

12 x donnerstags, 18:15-19:30 Uhr ab Januar

Teilnehmerbeitrag: 56,00 €

Leitung: Alexandra Thelen

30210-1 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.

Leitung: Marlene Wanken

10 x dienstags, 17:15-18:15 Uhr ab Januar

Teilnehmerbeitrag: 24,00 €

30211-1 Fitness-Training für Frauen

Leitung: Marlene Wanken

10 x dienstags, 18:30-19:30 Uhr ab Januar

Teilnehmerbeitrag: 24,00 €

30213-2 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.

10 x montags, 19:00-20:00 Uhr ab Januar

Teilnehmerbeitrag: 24,00 €

Leitung: Katja Knauf

30216-2 Fitness-Power

In diesem Kurs werden Herzkreislauf, Ausdauer, Flexibilität und natürlich alle wichtigen Muskeln trainiert. Nach abwechslungsreicher Musik erhalten Sie fachkundige Anleitung für unterschiedliche Trainingsmethoden wie BBP-Übungen, Aerobic, ThaiDo, Zirkel- oder Intervalltraining, jedoch immer mit Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur.

Leitung: Andrea Leuschen

10 x freitags, 08:45-09:45 Uhr ab Februar

Teilnehmerbeitrag: 24,00 €

30219-1 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.

Leitung: Michaela Zechner

10 x donnerstags, 18:30-19:30 Uhr ab Januar

Teilnehmerbeitrag: 24,00 €

30226-3 Latino-Dance – Einsteigerkurs (Dausfeld)

Latin Dance Fitness Workout für Anfänger ist für alle gedacht, die sich gerne nach motivierender, lateinamerikanischer Pop-Musik bewegen und tanzen möchten.

Leitung: Ramona Braun

10 x montags, 18:15- 9:15 Uhr ab Januar

Teilnehmerbeitrag: 41,00 €

30227-3 Sambuca-R-Bootcamp (Dausfeld)

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.

Leitung: Ramona Braun

10 x donnerstags, 19:00-20:00 Uhr ab Januar

Teilnehmerbeitrag: 41,00 €

30229-3 Latino Dance – Workout (Dausfeld)

Immer locker aus der Hüfte: Das temperamentvolle LATIN DANCE WORKOUT vereint effektives Cardio-Training und eine riesige Portion Spaß am Tanzen. Zu heißen Rhythmen werden Ausdauer, Balance und Koordination verbessert und auch die Fettverbrennung wird ordentlich angekurbelt.

Leitung: Ramona Braun

10 x donnerstags, 17:45-18:45 Uhr ab Januar

Teilnehmerbeitrag: 41,00 €

40410-3 Deutsch - meine Sprache/deine Sprache (Teil 2)

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.

Leitung: Klaus Hack

15 x montags, 18:00-20:00 Uhr ab Januar 2022

Teilnehmerbeitrag: 100,00 €

40605-1 Englisch V

- für Fortgeschrittene

15 x donnerstags, 19:30-21:00 Uhr ab 13. Januar

Teilnehmerbeitrag: 75,00 €

Leitung: Peter Linden

40654-1 Englisch IV - Seniorenkurs

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

15 x dienstags, 13:30-15:00 Uhr ab 11. Januar

Teilnehmerbeitrag: 75,00 €

Leitung: Ursula Rogers

40661-1 Englisch XI - Seniorenkurs

- für Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen.

Wir arbeiten mit Texten und Kommunikationsübungen und -spielen, um die Englischkenntnisse für den Alltag und Urlaub tauglich zu erhalten.

15 x mittwochs, 09:15-10:45 Uhr ab 12. Januar

Teilnehmerbeitrag: 75,00 €

Leitung: Ursula Rogers

40903-1 Italienisch III

- für Teilnehmer mit Vorkenntnissen

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

Teilnehmerbeitrag: 50,00 €

Leitung: Daniela Tomio

50404-1 Betriebliches Rechnungswesen - Steuerrecht II

Die betriebliche Steuer (Umsatzsteuer, Gewerbesteuer, Körperschaftsteuer) aus der Sicht des Arbeitgebers unter Berücksichtigung der aktuellen Rechtslage/Rechtsänderungen für Steuerfachgehilfen, Bilanzbuchhalter, angehende Bilanzbuchhalter, buchführende Arbeitskräfte. Der Kurs dient der Auffrischung des Fachwissens nach neuestem Recht.

Leitung: Robert Greisinger

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

Konvikt - Haus der Kultur

Teilnehmerbeitrag: 144,00 €

50104-1 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.

Leitung: Harald Palms

Kompaktkurs an 3 Tagen, donnerstags/freitags 9:00-12:30 Uhr und 13:30-15:30 Uhr, samstags, 9:00-13:00 Uhr im Januar

Teilnehmerbeitrag: 120,00 €

50135-1 Einführung in Excel

Teilnahmevoraussetzung: PC-Grundkenntnisse

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

Leitung: Kerstin Ewertz

8 x donnerstags, 18:30-21:30 Uhr ab 13. Januar

Teilnehmerbeitrag: 192,00 €

Die Corona-Bekämpfungsverordnung Rheinland-Pfalz in der aktuell geltenden Fassung und die darauf basierenden Hygienepläne sind zu beachten. Für VHS-Kurse generell gilt ab sofort die 3G-Regel (geimpft, genesen oder getestet) und Maskenpflicht auch am Platz,, für Sport- und Bewegungskurse sowie sonstige Kurse mit erhöhtem Aerosolausstoß die 2G-Regel plus (geimpft oder genesen und getestet oder geboostert), für alle die Abstandsregelung und die Maskenpflicht bis zum Platz.

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