



Altenkirchen

Daaden

Hamm

Herdorf

Kirchen

Flammersfeld

Mudersbach

Wissen



Programm
September `21 bis Januar `22

Fit für die Einbürgerung

Für die Einbürgerung muss man deutsche **Sprachkenntnisse auf der Stufe B1** des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens nachweisen und zusätzlich den **Einbürgerungstest** bestehen, mit dem Grundkenntnisse in Politik, Geschichte und Kultur der deutschen Gesellschaft abgefragt werden. Bei der Kreisvolkshochschule Altenkirchen können Sie sich hierauf in Kursen vorbereiten und einen anerkannten Sprachtest und den Einbürgerungstest ablegen.

Ihre **Sprachkenntnisse** können Sie mit dem **telc-Zertifikat Deutsch B1** nachweisen. Das „Zertifikat Deutsch“ weist aus, dass Sie über solide Grundkenntnisse der deutschen Umgangssprache verfügen und Sie sich damit in allen wichtigen Alltagssituationen sprachlich zurechtfinden. Es zeigt, dass Sie einfache Sachverhalte mündlich und schriftlich darstellen und Texte zu Alltagsthemen verstehen können.

Die Prüfung besteht aus einem längeren schriftlichen Teil und einer kurzen mündlichen Prüfung, die meistens samstags stattfindet. Neben der klassischen B1-Prüfung besteht ferner die Möglichkeit, die Sprachprüfung **„Deutsch-Test für Zuwanderer“ (DTZ)** abzulegen. Für denjenigen, der diesen auf der Kompetenzstufe B1 bestanden hat, ist das Zertifikat auch für die Einbürgerung anerkennungsfähig. Sind Ihre Sprachkenntnisse bereits auf der Stufe B1, haben Sie die Möglichkeit sich bei uns oder im Internet mit Hilfe einer Musterprüfung mit der Prüfung vertraut zu machen. Sie können sich natürlich auch ohne Vorbereitung für eine Prüfung anmelden.

Einen Mustertest finden Sie im Internet:

<http://www.telc.net/pruefungsteilnehmende/sprachpruefungen/pruefungen/detail/deutsch-test-fuer-zuwanderer-a2-b1.html#t=2>

Weitere DTZ-Sprachprüfungen bieten die Volkshochschulen im nördlichen Rheinland-Pfalz sowie die Integrationsträger im Kreisgebiet in regelmäßigen Abständen mehrmals im Jahr an. Falls Sie die von uns angebotenen Termine im Kreisgebiet nicht wahrnehmen können, vermitteln wir Ihnen andere Prüfungstermine. Bitte bedenken Sie: Der Anmeldeschluss für die Prüfung liegt fünf Wochen vor dem Prüfungstermin. Ihr Zertifikatszeugnis können wir Ihnen 6 bis 8 Wochen nach der Prüfung zuschicken. Wenn Ihre Sprachkenntnisse noch nicht ausreichen, sollten Sie zunächst einen für Sie passenden Deutschkurs besuchen. Die Volkshochschulen im Landkreis und andere Sprachkurssträger bieten Kurse in unterschiedlichen Kompetenzstufen an, um Sie fit für die Sprachprüfung zu machen.

Den **Einbürgerungstest** führt die Kreisvolkshochschule Altenkirchen im Auftrag des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge (BAMF) durch. Der Test umfasst 33 Fragen aus Politik, Geschichte und Kultur in Deutschland, die einem Katalog aus 300 bundeseinheitlichen Fragen und 10 landesspezifischen Fragen entnommen werden. Sprachkompetenzen der Stufe B1 werden hier vorausgesetzt. Den kompletten Fragenkatalog zur Testvorbereitung finden Sie im Internet auf der Seite des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge (www.oet.bamf.de). Für die Beantwortung der Testfragen haben Sie eine Stunde Zeit. Sie haben bestanden, wenn Sie mindestens 17 der 33 Fragen richtig beantwortet haben. Die Kreisvolkshochschule bietet regelmäßig Prüfungstermine an. Der Test kostet 25 € und wer ihn nicht beim ersten Mal besteht, kann ihn wiederholen. Jeder Versuch kostet dann nochmals 25 €.

Bitte beachten Sie, dass der Anmeldeschluss drei Wochen vor dem Prüfungstermin liegt.

Für alle Prüfungen ist eine persönliche Anmeldung erforderlich. Hier können Sie mit uns einen individuellen Prüfungstermin in Altenkirchen oder Betzdorf vereinbaren. Zur Feststellung der Identität ist sowohl bei der Anmeldung, als auch später beim Prüfungstermin, die Vorlage des Passes unbedingt erforderlich.

Ansprechpartner: Melanie Henn und Bernd Kohnen, ☎ 02681-812211 oder 812212

Falls Sie bisher noch keinen Einbürgerungsantrag gestellt haben, möchten wir Sie bitten, sich zunächst bei der Einbürgerungsbehörde der Kreisverwaltung über die Voraussetzungen für Ihre Einbürgerung zu informieren.

Gerne vereinbaren wir mit Ihnen einen individuellen Termin für Ihren Einbürgerungstest - sprechen Sie uns an!



Sie benötigen eine Sprachprüfung?

Gerne suchen wir gemeinsam mit Ihnen einen passenden Termin und Ort aus - Prüfungen werden sowohl von Integrationskurssträgern im Landkreis Altenkirchen, als auch von benachbarten Volkshochschulen im Westerwald angeboten.

Inhalt



● Inhaltsverzeichnis	3
● Ihre Volkshochschulen im Landkreis Altenkirchen	4
● Vorwort	5
● Volkshochschule Altenkirchen	
Politik – Gesellschaft – Umwelt	7 bis 19
Kultur – Gestalten	21 bis 28
Gesundheit	29 bis 43
Sprachen	45 bis 63
Arbeit – Beruf	64 bis 70
● Online-Computerkurse	44
● Volkshochschule Daaden	71
● Volkshochschule Flammersfeld	73 bis 80
● Volkshochschule Herdorf	81 bis 84
● Datenschutzbestimmungen	85
● wissen live - Online-Vortragsreihe	86 bis 87
● Volkshochschule Hamm	88 bis 101
● Kooperationen mit und für Schulen	102 bis 103
● Volkshochschule Kirchen	104
● Volkshochschule Mudersbach	105 bis 115
● Volkshochschule Wissen	116 bis 118



Ihre Volkshochschulen im Landkreis Altenkirchen



1

**Kreisvolkshochschule
Altenkirchen**
Geschäftsstelle

Bernd Kohnen
Melanie Henn
Inge Wiedenhöfer-Becker
☎ 0 26 81/81 22 11, -12, -13
kvhs@kreis-ak.de

Rathausstraße 12
Kreisverwaltung Altenkirchen
57610 Altenkirchen
☎ 0 26 81/81 22 90
www.kreisvolkshochschuleak.de



2

**Volkshochschule
Daaden**

Lena Hombach
Bahnhofstraße 2-4
☎ 0 27 43/92 92 21
lena.hombach@daaden.de

Verbandsgemeindeverwaltung Daaden-Herdorf
57567 Daaden
☎ 0 27 43/92 94 10
www.daaden.de



3

**Volkshochschule
Flammersfeld**

Julia Gahlmann
☎ 0 26 81/85-196
vhs@vg-ak-ff.de
www.vg-ak-ff.de

Verbandsgemeindeverwaltung
Altenkirchen-Flammersfeld
Rheinstraße 17
57632 Flammersfeld



4

**Volkshochschule
Hamm (Sieg)**

Ilona Wendt
Lindenallee 2
☎ 0 26 82/95 22 35
ilona.wendt@hamm-sieg.de

Verbandsgemeindeverwaltung Hamm
57577 Hamm (Sieg)
☎ 0 26 82/95 22 935
www.hamm-sieg.de



5

**Volkshochschule
Kirchen**

Kristin Stöckmann
Lindenstraße 1
☎ 0 27 41/68 83 23
k.stoeckmann@kirchen-sieg.de

Verbandsgemeindeverwaltung Kirchen
57548 Kirchen
☎ 0 27 41 / 68 81 10
www.kirchen-sieg.de



6

**Volksbildungswerk
Mudersbach**

Christa Helmert-Jung
Konrad-Adenauer-Straße 22-24
☎ 0 271/30 38 27 65

Ortsgemeindebüro Mudersbach
57555 Mudersbach
og-vhsmudersbach@freenet.de



7

**Volkshochschule
Wissen**

Ursula Brenner
Rathausstraße 75
☎ 0 27 42/93 91 64
Ursula.Brenner@rathaus-wissen.de

Verbandsgemeindeverwaltung Wissen
57537 Wissen
☎ 0 27 42/93 92 64
www.vhswissen.de



8

**Volkshochschule
Betzdorf-Gebhardshain e.V.**

Diana Köhler
Hellerstraße 2
☎ 02741/ 291 411, - 427
vhs@vg-bg.de

Verbandsgemeindeverwaltung Betzdorf-Gebhardsdain
57518 Betzdorf
☎ 02741/291 170
www.vg-bg.de/vhs



9

**Volkshochschule
Herdorf e.V.**

Christine Lück
Am Rathaus 1
☎ 0 27 44/92 23 17
vhs@herdorf.de

Verbandsgemeindeverwaltung Daaden-Herdorf
Außenstelle Herdorf
57562 Herdorf
☎ 0 27 44/92 23 60
www.herdorf.de



Seit März 2020 ist das Leben für viele von Ihnen anders verlaufen, als Sie es sich vorgestellt haben. Auch unsere Kreisvolkshochschule ist seit dem Ausbruch der Corona-Pandemie in vielerlei Hinsicht betroffen. Und dennoch: Trotz Corona und monatelangem Lockdown konnte die Kreisvolkshochschule Altenkirchen im vergangenen Jahr 378 Kurse anbieten. Im Jahr davor waren es allerdings noch 647. Die letzten zwei Semester waren schwierig, eine Krise mit einigen Herausforderungen. Ausfälle von Veranstaltungen, Frustrationen, aber auch neue Ideen, neue Formate, der Wille, etwas im Bereich Erwachsenenbildung gut auf die Beine zu stellen und ein hohes Maß an Einsatz sind seit vielen Monaten Teil des Alltags geworden.

So bleibt auch die aktuelle Situation eine große Herausforderung. Der Planungs- und Redaktionsschluss für unser Programm war Mitte August 2021. Zu diesem Zeitpunkt war noch nicht mit Sicherheit absehbar, unter welchen Bedingungen Kurse und Veranstaltungen in den kommenden Monaten stattfinden können. So halten Sie auch jetzt kein gedrucktes Programm in Händen, sondern blättern online durch unser aktuelles Angebot, dass wir aber in diesem Format immer wieder aktualisieren können.

Die Kreisvolkshochschule hat gemeinsam mit den Außenstellen im Kreisgebiet für Sie, trotz der bestehenden Ungewissheiten, ein abwechslungsreiches und interessantes Programm für den Zeitraum von September '21 bis Januar '22 vorbereitet – teils online, teils in Präsenz oder auch in Mischformaten.

Das Team der Volkshochschule hat dabei den Grundsatz der Fürsorge und Vorsorge im Gesundheitsschutz bei der Programmplanung für alle Dozent*innen sowie Teilnehmer*innen. Die Angebote und Veranstaltungen sind so konzipiert, dass sie - wenn die Rahmenbedingungen es zulassen – grundsätzlich in Präsenz stattfinden sollen.

Sprechen Sie uns auch gerne an – wir freuen uns immer über einen Austausch mit Ihnen.

Und nun bleibt mir nur Ihnen viel Vergnügen beim digitalen Stöbern im neuen Programmheft zu wünschen.

Ihr

Dr. Peter Enders
Landrat des Kreises Altenkirchen

Wir laden Sie
mit dem aktuellen Programm herzlich
zu unseren Kursen und Veranstaltungen im
Zeitraum von September '21 bis Januar '22 ein.
Sie finden wie immer eine bunte Mischung an
informativen, qualifizierenden und unterhaltsamen
Kursangeboten für Menschen jeden Alters.

In diesen unsicheren Zeiten mussten wir schweren
Herzens eine Entscheidung treffen: Auch für das
2. Halbjahr 2021 wird es kein gedrucktes
Programmheft geben! Das Programm wird
online stets aktuell abrufbar sein und wir
setzen auf lokale Print-Veröffentlichungen
vor Ort.



Was ist die Bildungsprämie?

Die **Bildungsprämie** ist ein Förderinstrument, die das lebenslange Lernen und die Bereitschaft des Einzelnen für Weiterbildung unterstützen soll. Damit wird die private Investition in die eigene erfolgreiche Berufsbiographie gefördert.

Wer kann gefördert werden?

Folgende Fördervoraussetzungen gelten für den Erhalt der Bildungsprämie:

- Es liegt eine Erwerbstätigkeit vor (Mindestanforderung durchschnittlich 15 Stunden pro Woche; Berufsrückkehrer/innen oder unentgeltlich mitarbeitende Familienangehörige können nicht gefördert werden).
- Das jährlich zu versteuernde Einkommen beträgt maximal 20.000 €, bei gemeinsam Veranlagten dürfen 40.000 € nicht überschritten werden.
- Die generelle Limitierung der Weiterbildungskosten auf 1000 € wird aufgehoben, es sei denn, die Weiterbildung findet in Bundesländern statt, die eigene Förderprogramme haben, die unmittelbar an die Bildungsprämie anschließen (beispielsweise Rheinland-Pfalz).
- Öffnung für Altersrentnerinnen und -rentner sowie Pensionärinnen und Pensionäre.
- Der/die Antragssteller/in hat die deutsche Staatsangehörigkeit oder eine gültige Arbeitserlaubnis für Deutschland und weist diese in der Beratung auch nach.

Keine Förderung erhalten

- Frauen und Männer, die ALG I oder ALG II erhalten,
- Frauen und Männer, die Meister-BAföG nach dem AFBG erhalten,
- Frauen und Männer ohne Arbeitserlaubnis für Deutschland,
- Personen, die weniger als 15 Stunden in der Woche erwerbstätig sind.

Das Einkommen ist über einen aktuellen Einkommenssteuerbescheid (aus den Jahren 2019 oder 2020) nachzuweisen. Alternativ reicht auch die Vorlage der Einkommensbescheinigung des Arbeitgebers.

Voraussetzung für den Erhalt der Förderung ist grundsätzlich eine persönliche Beratung bei einer zugelassenen Bildungsprämienberatungsstelle, wie der Kreisvolkshochschule Altenkirchen.

Wie wird gefördert?

Der Prämiegutschein hat einen Maximalwert von 500 €. Um diesen Betrag geltend machen zu können, muss der Einzelne für eine Weiterbildung selbst mindestens 500 € einbringen.

Alternativ, bzw. ergänzend zur Bildungsprämie, gibt es noch das „**Weiterbildungssparen**“. Hier kann vertragsunschädlich aus Verträgen der Vermögensbildung vorzeitig eine Geldsumme aus dem angesparten Guthaben entnommen werden, um den Anteil einer individuellen beruflichen Weiterbildung finanzieren zu können. Voraussetzung hierfür ist natürlich ein entsprechendes Ansparguthaben.

Wie erhält man den Prämiegutschein?

Voraussetzung für den Erhalt ist die persönliche Beratung bei einer zugelassenen Beratungsstelle. Seit dem 1. Juli 2014 ist die Kreisvolkshochschule Altenkirchen wieder als Prämienberatungsstelle berechtigt, Prämienberatungen anzubieten und kann auch wieder Prämiegutscheine ausstellen.

Wie lange läuft das Förderprogramm?

Die aktuelle Förderperiode läuft bis zum 31. Dezember 2021.

Letzte Chance -
das Programm
Bildungsprämie
in dieser Form endet am
31. Dezember 2021!!



Weitere Informationen,
insbesondere zu den aktuellen
Fördervoraussetzungen, sind
unter www.bildungspraemie.info
zu finden oder Sie setzen sich mit
der bundesweiten kostenlosen
Hotline ☎ 0800 26 23 000
in Verbindung



Bundesministerium
für Bildung
und Forschung





Kreisvolkshochschule Altenkirchen - Geschäftsstelle

Rathausstraße 12

Bernd Kohnen

Melanie Henn

Inge Wiedenhöfer-Becker

• 57610 Altenkirchen

• ☎ 0 26 81/81 22 11


• ☎ 0 26 81/81 22 12

• ☎ 0 26 81/81 22 13

• Fax: 0 26 81/81 22 90

E-Mail: kvhs@kreis-ak.de

• www.kreisvolkshochschuleak.de

Aufgrund der Coronapandemie finden zahlreiche Kurse online statt – diese sind mit dem Logo  gekennzeichnet. Kurse und Vorträge in Präsenz finden, sofern in der Kursausschreibung nicht anders angegeben, in den Räumen der Kreisvolkshochschule, Rathausstraße 12 in Altenkirchen statt.



Politik - Gesellschaft - Umwelt

Motorsägenkurs-Basis

Schulung für Brennholtselbstbewerber – sicher Arbeiten mit der Motorsäge

Kooperation mit dem Forstamt Altenkirchen

Was gibt es Schöneres als die wohlige Wärme von Holz? Ein Holzofen sorgt für ein angenehmes Raumklima und steigert so Ihr Wohlbefinden. Holz ist ein nachwachsender Rohstoff und bietet eine günstige Alternative zu herkömmlichen Heizungen. Wenn Sie in Zukunft Ihr Brennholz im Wald selbst gewinnen wollen, benötigen Sie einen Teilnahmenachweis an einem Motorsägenkurs. Ob in der Land- oder in der Forstwirtschaft, bei jeglichem Einsatz der Motorsäge ist ein Nachweis über die Teilnahme an einem Motorsägenkurs obligatorisch.

Die Motorsäge gehört zu den gefährlichsten Werkzeugen des Menschen, deshalb nutzen Sie das Wissen und die Erfahrung des Forstamtes.

Sie erlernen in dem Kurs:

- Den richtigen und Kraft schonenden Umgang mit der Motorsäge
- Die Instandsetzung Ihrer Säge und Ihrer Schneidegarnitur
- Schnitttechniken
- Geeignete Hilfsmittel und Werkzeuge zur Brennholzwerbung
- Tipps und Tricks der Profis

Sie benötigen für die Schulung:

- Motorsäge mit geschärfter Kette, Biokettenöl und Sonderkraftstoff
- Wetterfeste Kleidung
- Schnitthose
- Arbeitshandschuhe
- Waldarbeiterschutzhelm
- Sicherheitsschuhe/-stiefel mit Schnitthenschutz

Termine werden auf
Anfrage bekannt
gegeben,
8 bis 17 Uhr – 1 Termin
94 € pro Kurs
inklusive
Mehrwertsteuer



Da noch keine
Termine feststehen,
bitte bei Interesse in der
Kreisvolkshochschule
melden!



Wissenschaft

Einstein und Co. – oder Physik für Erwachsene

„Hätten Sie immer schon gerne gewusst, was die beiden Relativitätstheorien von Einstein bedeuten?
Wie die Welt der Quantenmechanik aussieht und welche besonderen Gesetze dort herrschen?“

Dienstag, 12. Oktober,
18.30 bis 20 Uhr
7 Termine
Huub Hilgenberg
Gestaffelte Kursgebühr:
35 € bei 8 Teilnehmenden,
40 € bei 7 Teilnehmenden
und
45 € bei 6 Teilnehmenden

Moderne Physik ist einfach ein großes Abenteuer mit vielen fremden Begegnungen. Entdecken Sie deutliche Erklärungen ohne schwierige Fachbegriffe und Formeln. Ihr Interesse genügt, um mit auf Reise zu gehen und die weit entfernten Ecken des Universums zu entdecken. Mit moderner Physik wissen wir immer mehr über Schwarze Löcher, Wurmlöcher und Supernovae und finden mögliche Antworten auf Fragen, wie groß das Universum ist und wie es überhaupt entstanden ist.

Gibt es mehrere Universen und warum? Können wir in die Zeit reisen?

Sieben Abende zu folgenden Themen:

- I: Naturgesetze und wie entstehen
- II: moderne Anwendungen der Mathematik
- III: Die Spezielle und die Allgemeine Relativitätstheorie
- IV: Quantenmechanik
- V: Die Geschichte des Universums
- VI: Ferne Welten

VII: Astronomie und Quantenmechanik: Eine merkwürdige Ehe

Studienbuch: „Illustrierte Wanderungen durch das Denken“,
Band 2: Mathematik, Quantenmechanik und Astronomie

Anmeldungen zu einzelnen Abenden sind auch möglich (5 € je Abend)

● Kursraum der Kreisverwaltung, Erdgeschoss U 32

Die Sterne, die
begehrt man nicht,
man freut sich ihrer
Pracht, und mit Entzücken
blickt man auf in jeder
heiteren Nacht.
*Johann Wolfgang von
Goethe*

Freitag, 3. Dezember,
alternativ
Samstag, 4. Dezember,
18 Uhr bis circa 21 Uhr –
1 Termin
Peter Stinner
15 € einschließlich
Kostenbeitrag für drehbare
Sternenkarte

Ein Abend unterm Sternenhimmel

Bei einem Spaziergang durch ein dunkles Gebiet im Westerwald genießen Sie die Schönheit des Sternenhimmels. Sie lernen dabei, wie Sie mit Hilfe einer drehbaren Sternkarte die Sternbilder am Nachthimmel auffinden können. Bei der Erkundung der Struktur des Universums starten wir im Sonnensystem mit einem Blick auf den Planeten Venus, draußen in der Milchstraße begegnen wir dem offenen Sternhaufen in den Sternbildern Krebs und Fuhrmann und dem riesigen Gasnebel im Orion. Jenseits der Galaxis, unserer Milchstraße, treffen wir auf die Andromeda-Galaxie und die Spiralgalaxie im Sternbild Dreieck. Während diese Objekte mit bloßem Auge oder kleinen Ferngläsern beobachtbar sind, erfordern der Crab-Nebel im Sternbild Stier (Rest der Supernova-Explosion vom 1054) und der Ringnebel in der Leier (Endzustand der Explosion eines sonnenähnlichen Sterns) den Blick durch das bereit stehende Teleskop. Mit etwas Glück sehen wir im Teleskop sogar einen Kometen.

Bitte Fernglas/Feldstecher (falls vorhanden) und eine Taschenlampe mitbringen. Denken Sie an warme Kleidung und festes Schuhwerk.

Die Veranstaltung kann nur bei sternenklarem Himmel stattfinden. Sollte am festgelegten Termin der Himmel nicht klar sein, wird die Himmelsbeobachtung auf den Ausweichtermin verschoben. Falls an beiden Terminen Bewölkung vorliegt, entfällt die Veranstaltung. Sie werden einen Tag zuvor telefonisch oder per E-Mail informiert, ob die Veranstaltung stattfindet, verschoben wird oder entfällt.





Natur und Umwelt

Exkursion und Gartenführung Pflanzenschätze alter Gärten

Eine „grüne“ Exkursion ins Bergische Freilichtmuseum Lindlar

Gemüse, Brotgetreide und Heilpflanzen – die Gärten und Felder unserer Vorfahren boten fast alles, was damals zum Leben gebraucht wurde. Heute können wir wieder von diesem Wissen profitieren.

Am Samstag, 11. September bietet die Kreisvolkshochschule Altenkirchen daher unter dem Motto „Pflanzenschätze alter Gärten“ eine kurzweilige Exkursion ins „Bergische Freilichtmuseum Lindlar“ an. Im Rahmen einer zweistündigen Führung durch die konsequent ökologisch bewirtschafteten Gärten auf dem Museumsgelände erhalten die Teilnehmer*innen viele interessante Informationen und praktische Tipps. Darüber hinaus besteht die Möglichkeit, die teils bewirtschafteten Gebäudegruppen zu besichtigen oder einfach auf zahlreichen Spazierwegen das Bergische Land zu genießen.

Um die wertvolle pädagogische Arbeit des Museums zu unterstützen, möchte die Volkshochschule die Fahrt trotz der coronabedingten Einschränkungen anbieten. Einige der Häuser im Museum sind nur zum Teil geöffnet, die Gastronomie ist aktuell nicht in Betrieb.

Die Anreise erfolgt privat - als Ausgleich sind im Preis von 18 Euro pro Teilnehmer*in neben dem Eintritt und der Gebühr für die Führung ein kleines Lunchpaket sowie die persönliche Betreuung durch unsere Gartenkursleiterin Julia Hilgeroth-Buchner inbegriffen.

Die Teilnehmerzahl ist auf 18 Personen begrenzt.

- Eigene Anreise

Die Kvhs zu Gast bei Ihnen zu Hause Der Bio-Garten der Frauen

Wohlfühl-Pflanzen für Seele und Körper

Frauen gärtnern anders als Männer. Sie nutzen gerne ihre Intuition, haben andere Bedürfnisse, wenn es um Pflanzenauswahl und Gestaltung geht, und brauchen spezifische Kräuter für ihre Gesunderhaltung. Dieser dreiteilige Kurs richtet sich an alle Frauen, die mehr über darüber wissen möchten, wie sie die Geschenke der Natur rund ums Jahr nutzen können. Neben Tipps zum Anbau und zur Verarbeitung von Pflanzen wird es auch kleine Geschichten für die Seele und schnell umzusetzende Wohlfühl-Rezepte geben.

Der Kurs umfasst drei ausführliche schriftliche Tutorials, die wöchentlich per Mail verschickt werden. Eine Präsenzplicht am Bildschirm besteht nicht.

Samstag, 11. September,
10 bis 15.45 Uhr
1 Termin
Julia Hilgeroth-Buchner
18 € inklusive Eintritt und Führung

Kurs 1:
Verschickung der Tutorials
Donnerstag, 19. August,
Donnerstag, 26. August
und
Donnerstag, 2. September
Kurs 2:
Verschickung der Tutorials
Donnerstag, 16. September,
Donnerstag, 23. September
und
Donnerstag, 30. September
Julia Hilgeroth-Buchner
jeweils 30 €





Kurs 1:

Donnerstag, 19. August,**Donnerstag, 26. August**

und

Donnerstag, 2. September,

jeweils 19 bis 20.30 Uhr

3 Termine

Kurs 2:

Donnerstag, 16. September,**Donnerstag, 23. September**

und

Donnerstag, 30. September,

jeweils 19 bis 20.30 Uhr

3 Termine

Julia Hilgeroth-Buchner

jeweils 30 €

Präsenzkurs**Der Bio-Garten der Frauen***Wohlfühl-Pflanzen für Seele und Körper*

Frauen gärtnern anders als Männer. Sie nutzen gerne ihre Intuition, haben andere Bedürfnisse, wenn es um Pflanzenauswahl und Gestaltung geht, und brauchen spezifische Kräuter für ihre Gesunderhaltung. Dieser dreiteilige Kurs richtet sich an alle Frauen, die mehr über darüber wissen möchten, wie sie die Geschenke der Natur rund ums Jahr nutzen können. Neben Tipps zum Anbau und zur Verarbeitung von Pflanzen wird es auch kleine Geschichten für die Seele und schnell umzusetzende Wohlfühl-Rezepte geben. Natürlich gibt es auch genug Raum für Fragen und Gespräche.

- Kurs 1: Interkultureller Garten, Kiefernweg, Altenkirchen – hinter der Kita „Arche“
- Kurs 2: Kreisvolkshochschule Altenkirchen

**Die Kvhs zu Gast bei Ihnen zu Hause****Der kleine Bio-Gemüsegarten – Der winterliche Gartengruß****Mittwoch, 3. November,**

Julia Hilgeroth-Buchner

30 €

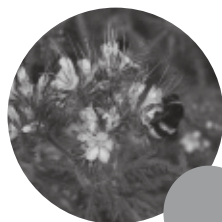


Wenn sich die Wintermonate ankündigen, dann darf der Biogarten zur Ruhe kommen. Wir Gärtner können die arbeitsfreien Wochen allerdings gut nutzen: Jetzt werden die Wintergemüse geerntet, Pläne für das neue Anbaujahr gemacht, Beobachtungen notiert, Saatgut bestellt und Werkzeuge gepflegt. Damit die Freude am Garten nach einem erfüllten Jahr weitergehen kann, erhalten die Teilnehmer des Angebots „Der winterliche Gartengruß“ alle zwei Wochen einen Newsletter mit praktischen Tipps, Fotos, Rezepten und mehr, der per Mail versandt wird. So vergehen die dunklen Monate wie im Flug, bis es im Frühjahr dann wieder im Freien losgeht. Daneben steht Ihnen die Kursleiterin für Ihre individuellen Fragen per Mail zur Verfügung.

Der Kurs läuft über drei Monate und wird von Julia Hilgeroth-Buchner geleitet. Es besteht keine Präsenzpflcht am Bildschirm. Der Newsletter wird 14-tägig versendet.

**Julia Hilgeroth-Buchner**

Ich heiße Julia Hilgeroth-Buchner, bin 49 Jahre alt und wohne mit meinem Mann in Birnbach. Seit über 20 Jahren kümmere ich mich um alles, was rund um unser bäuerliches Fachwerkanwesen grünt und blüht. Besonders viel Freude habe ich am biologischen Gemüseanbau. Meine Erfahrungen gebe ich deshalb in zahlreichen Biogarten-Kursen bei der Kreisvolkshochschule Altenkirchen weiter. Da ich als freie Autorin arbeite, fertige ich für die Onlinekurse mit Begeisterung schriftliche Anleitungs-Tutorials an und begleite die Teilnehmer auf diese Weise durchs ganze Jahr. In den Präsenzkursen vermittele ich hingegen ganz praktisch, wie wir durch biologische Bewirtschaftung unserer Gärten einen Beitrag zum Erhalt der Schöpfung leisten können.

Dozenten-Portrait



Sonntag, 12. September,
14.30 Uhr – 1 Termin
Petra Lux, Waldführerin
19 €

Waldführung zum geheimen Leben des Waldes

Gemeinsam wandern wir durch den schönen Westerwald und erleben unvergessliche Stunden. Mit allen Sinnen werden wir den Wald erkunden, und Sie werden überrascht sein, was es alles zu entdecken gibt. Erleben Sie einen spannenden Nachmittag, und Sie werden den Wald, der uns so vertraut schien, mit anderen Augen sehen.

Beeindruckende Dinge geschehen im Wald wie beispielsweise:

- Welche Gemeinsamkeiten haben Bäume und Menschen?
- Wie kommunizieren Bäume?
- Wer hilft den Bäumen?
- Wann sind Bäume heimisch?
- Ist der Borkenkäfer böse?
- Was beinhaltet der Baumknigge?
- Wer lebt im Wald in Familien?
- Wie kommt das Wasser in die Blätter (rätselhafter Wassertransport)?
- Was bedeutet sozialer Wohnungsbau im Wald?
- Wer lebt im Dunkeln?
- Wovon haben Bäume Angst?
- Wie merken Bäume, dass der Frühling kommt?
- Wer gewinnt das Rennen ans Licht - Buche oder Eiche?

Es gelten immer die zum Zeitpunkt der Veranstaltung gültigen Coronaregelungen, die wir Ihnen im Vorfeld zur Kenntnis geben. Die Waldführung ist für Erwachsene konzipiert, junge Menschen ab 12 Jahren können gerne teilnehmen.

Dauer der Wanderung: circa 3 Stunden

Länge der Wegstrecke: circa 2 Kilometer

Maximal 15 Teilnehmer*innen

Weitere Informationen: www.natur-wald-erleben.de

- Treffpunkt: Hotelpark Westerwaldtreff Oberlahr

Freitag, 8. Oktober,
17 bis 19 Uhr – 1 Termin
Ulrike May
10 € bei 10 Teilnehmenden

Kräuterexkursion um Altenkirchen

Immer mehr Menschen wollen sich selber mit den Mitteln der Natur helfen. Was können wir selber tun, wenn die Nase verstopft ist, die „Hexe geschossen“ hat oder Insektenstiche uns plagen?

Unsere Oma wusste es noch – doch leider haben wir die Gelegenheit verstreichen lassen, sie danach zu fragen? Die gute Nachricht: Das alte Wissen um die Heilkraft der Pflanzen blieb erhalten.

Bei einer Exkursion in der näheren Umgebung von Altenkirchen bekommen Sie Informationen zur Bestimmung und Anwendung heilkräftiger Pflanzen in der Hausapotheke und hören Geschichten zum Brauchtum rund um unsere Kräuter. Ja, das Heilpflanzenjahr geht langsam zu Ende, doch auch später im Jahr gibt es noch Pflanzen mit „Potential“! Zu den spätblühenden Pflanzen gehören die sogenannten Neophyten mit sehr interessanten Heil-Eigenschaften. Auch die heilkräftigen Wurzeln und Beeren stehen zu dieser Jahreszeit im vollen Saft. Bitte bringen Sie wettergerechte Kleidung mit. Wir gehen sowohl bei Regen, als auch bei strahlendem Sonnenschein los.

Der Start- bzw. Treffpunkt wird allen Teilnehmenden noch kurz vorher bekannt gegeben.



Ulrike May

Heilpraktikerin in eigener Praxis in Berzhausen mit dem Schwerpunkt Phytotherapie, langjährige Dozentin für Heilpflanzenkunde und Phytotherapie in der Heilpflanzenschule Dortmund, eigene Heilpflanzenschule Primula-Luna in Berzhausen

Dozenten-Portrait



Wenn die Hexe geschossen hat
Mittwoch, 27. Oktober

Apfelessig und Honig
Mittwoch, 3. November

Gegen Montezumas Rache
Mittwoch, 17. November

Für Wellness und die schönen Stunden
Mittwoch, 24. November
jeweils 17 bis 19 Uhr
Ulrike May
jeweils 10 €
bei 10 Teilnehmenden



Sonntag, 21. November,
13 bis etwa 17 Uhr
1 Termin
Frank Langer,
Pilzsachverständiger
der DGFM
20 €

Onlinekurse

Die Apotheke aus dem Küchenschrank und dem Gewürzregal

Es gibt Tage, wenn die Hexe geschossen hat, der Schnupfen uns anfliegt oder wenn die letzte Wurst wohl doch nicht mehr so ganz frisch war und wir mit den Folgen zu tun bekommen. Nicht immer muss man gleich zum Arzt und oftmals passiert so etwas, wenn genau dessen Hilfe nicht verfügbar ist. Sich selbst dann helfen zu können schafft Gelassenheit und ist in solchen Fällen ein Segen. Die guten Dinge liegen oft so nah – Wir müssen uns nur erinnern, dass in unserem Küchenschrank, in der Speiskammer und im Gewürzregal wunderbare Dinge darauf warten, ihr heilerisches Potential entfalten zu können. Kaffee, Quark und Thymian haben es in sich!

Viermal am Mittwochabend kann man sich Anregungen holen, Anwendungshinweise bekommen und Informationen zu Inhaltsstoffen und Wirkweise gut bewährter Hausmittel bekommen. Es wird sicher bei mancher Teilnehmerin ein Wiedererkennen geben, denn die Omas wussten es noch und haben es auch schon gemacht. Danach kommen Kartoffeln und Kohl nicht mehr nur auf den Teller, sondern auch auf Brust und Knie.



Pilzexkursion

Endlich können wir wieder eine Pilzexkursion anbieten – unter der Leitung des Pilzsachverständigen Frank Langer. An diesem Tag werden Grundlagen für das Sammeln und Bestimmen von Pilzen im Vordergrund stehen. Nach einem kurzen Vortrag werden Pilze im Wald gesammelt und mit Hilfe des Fachmanns bestimmt. Sie lernen die verschiedenen Lebensweisen der Pilze kennen und ein sicherer Weg zum Pilzesammeln für Anfänger*innen wird aufgezeigt. Es wird gezeigt, wie fein der Unterschied zwischen Giftpilz und Speisepilz manchmal ist und auf welche Merkmale geachtet werden muß. Darüber hinaus gibt es Tipps zum richtigen Sammeln und für die Zubereitung von Speisepilzen.

Der Tag ist für alle Pilzfreunde gut geeignet, insbesondere für Anfänger!

- Treffpunkt wird noch bekannt gegeben.





Montag, 10. Januar '22,
18 bis 19.30 Uhr
10 Termine
Reimund Wagner
65 €



Theoretische Einführung Einführungskurs in die Imkerei

Der Kurs richtet sich an alle, die sich für die Bienenhaltung interessieren, ein sinnvolles Hobby suchen oder etwas für die Umwelt tun wollen. Alle imkerlichen Arbeiten werden theoretisch erläutert und können im anschließenden Praxis-Aufbaukurs vertieft werden (sofern die Corona Regelungen gelockert werden).

Dieser theoretische Grundkurs ist Voraussetzung für den Praxis-Aufbaukurs, der ab April/Mai 2022 starten könnte, wenn die Voraussetzungen in der Corona-Situation unter Einhaltung der Hygiene- und Abstandsregeln es zulässt. Der Praxiskurs ist zur Umsetzung der Theorie und Vertiefung in der Praxis gedacht und die Arbeit an den Bienen dann im Jahresverlauf in der Praxis zu erleben. Die Theorie findet über Internet (via Jitsi-Videokonferenz) statt, ist bei Coronalockerung auch im Kursraum der Kreisvolkshochschule möglich.

Das Mindestteilnehmer-Alter beträgt 16 Jahre, der Kurs ist besonders auch für Frauen interessant.

Der Kurs findet zu 10 Terminen jeweils montags statt.

Maximal 10 Teilnehmer*innen

- Theorie: Kursraum der Kreisvolkshochschule Altenkirchen



Reimund Wagner

Schon als kleiner Junge war ich von den Bienen fasziniert, besonders wenn ich meinem Großvater im Bienenhaus an seinen Bienen helfen durfte. Der Höhepunkt war schon damals das Schleudern des leckeren Bienenhonigs. 20 Jahre später erinnerte ich mich wieder an diese Zeit und habe die Bienen zu meinem Hobby und Bestandteil meines Lebens gemacht. Seit nunmehr 30 Jahren betreibe ich meine Imkerei und bin auch seit dieser Zeit Mitglied und Schriftführer des Imkervereins Altenkirchen e.V. Für den Imkerverein ist die Ausbildung von Neu-Imkern ein wesentliches Vereinsziel.

Dozenten- Portrait

Erste Hilfe am Hund

Seminar 1:
Sonntag, 26. September,
14 bis 17 Uhr
Seminar 2:
Sonntag, 31. Oktober,
14 bis 17 Uhr
Seminar 3:
Sonntag, 21. November,
14 bis 17 Uhr
Seminar 4:
Sonntag, 30. Januar '22,
14 bis 17 Uhr
Sibylle Limbach
jeweils 10 €

In der Regel hat jeder irgendwann einmal im Leben einen Erste-Hilfe-Kurs besucht, um verletzten oder kranken Menschen im Notfall helfen zu können. Bei der Ersten Hilfe für die Vierbeiner sieht es jedoch meist anders aus: Sind Sie in der Lage bei Ihrem oder einem fremden Hund Erste Hilfe zu leisten?

Das oberste Gebot bei jeder Erste-Hilfe-Maßnahme an verletzten Tieren ist der Selbstschutz und der Schutz der beteiligten Personen. Verletzte Tiere, die unter Schock stehen, Angst oder Schmerzen haben, wehren sich häufig durch Beißen. Dies gilt auch für die eigenen Tiere.

Folgende Themen werden besprochen:

- Helfen ohne Risiko, Selbstschutz in Notfallsituationen mit dem Hund – Verhalten gegenüber verletzten und kranken Hunden
- Transport von verletzten Hunden
- Verbände anlagen
- Blutungen stillen
- Insektenstich, Hitzeschlag oder Unterkühlung
- Schockphasen und Lagerung
- Giftige Pflanzen oder giftige Lebensmittel
- Bewusstlosigkeit
- ABC der Reanimation

Ein Teilnahmezertifikat wird ausgestellt.





Samstag, 18. September
bis

Freitag, 8. Oktober,
während der
Öffnungszeiten des
Regionalladens

Kooperationen mit dem Unikum Altenkirchen

Mitmach-Aktionen zum Thema Nachhaltigkeit

Im Rahmen der Deutschen Aktionstage Nachhaltigkeit gibt es im Regionalladen UNIKUM verschiedenste Angebote, um sich mit dem Thema auseinander zusetzen: Was kann ich selbst tun in den Bereichen Ernährung, Wohnen und Heizen, Mobilität oder Konsum, damit sich mein eigener ökologischer Fußabdruck verkleinert. Interessante Infos, konkrete Beispiele nachhaltiger Produkte, ein Nachhaltigkeits-Wettbewerb, die Möglichkeit zur Bestimmung des eigenen ökologischen Fußabdruckes und weitere Mitmach-Aktionen erwarten die Besucher*innen.

- UNIKUM, Bahnhofstr. 26 in Altenkirchen

Weitere Infos:
Förderverein für
nachhaltiges regionales
Wirtschaften e.V.
E-Mail:
info@unikum-regionalladen.de
☎ 02681 9842767

Samstag, 25. September,
14.30 bis 17 Uhr
1 Termin

UNIKUM unterwegs

Anbau und Herstellung von Bio-Linsen und Bio-Ölen im Westerwald

Heute besuchen wir den Biolandhof „Alte Schmiede“ der Familie Drees in Neitersen, Was vor ein paar Jahren zunächst wie eine fixe Idee begann, ist heute eine echte Erfolgsgeschichte. Dabei führt Jürgen Drees eigentlich eine erfolgreiche Maschinenbaufirma, aber vielleicht waren es – neben der Liebe zur Landwirtschaft – auch gerade die technischen Herausforderungen, die ihn gereizt haben, Linsen anzubauen und neben dem Leinsamen so unbekannte Ölfrüchte wie Färberdistel, Schwarzkümmel, Leindotter und Mariendistel. Wir erfahren in einem kleinen bebilderten Vortrag alles über Anbau und Ernte, besichtigen Hof, Siebanlage und Ölmühle und können uns auch auf ein paar leckere Kostproben mit Infos zu den einzelnen Ölen freuen. Das ist nachhaltiges regionales Wirtschaften für Mensch und Natur wie es sich unsere Region nur wünschen kann. Sicher ein spannender Besuch für Groß und Klein!

- Abfahrt am Regionalladen UNIKUM in Altenkirchen, Bahnhofstraße 26 zur Bildung von Fahrgemeinschaften

Veranstalter
ist der Förderverein
für nachhaltiges regionales
Wirtschaften e.V.
Kontakt: olaf.riesner-seifert@
unikum-regionalladen.de.
weitere Infos:
unikum-regionalladen.de

Freitag, 1. Oktober,
ab 19 Uhr – 1 Termin
Olaf Riesner-Seifert
und Team

Führung und Verkostung im Regionalladen UNIKUM – Tag der Regionen

Etwa 120 regionale Anbieter*innen von Produkten und Dienstleistungen sind im Regionalladen UNIKUM vertreten. Die Produktionsstätten liegen maximal 40 Kilometer um Altenkirchen und tragen daher mit Recht die Bezeichnung REGIONAL. Woher kommen sie, wie entstehen ihre Produkte, wie kam es überhaupt zur Gründung dieses Regionalladens, der in 2016 mit dem ersten Preis des bundesweiten Wettbewerbs ‚RegioKommune‘ prämiert wurde?

Und wie funktioniert so ein Regionalladen eigentlich? Auf diese Fragen und ihre eigenen erhalten Sie kompetente Antworten und Einblicke und haben zusätzlich die Möglichkeit, ausgewählte regionale Produkte zu verkosten. Es erwartet Sie ein interessanter und netter Abend.

- UNIKUM, Bahnhofstr. 26 in Altenkirchen

Veranstalter
ist der Förderverein
für nachhaltiges regionales
Wirtschaften e.V.
Kontakt: olaf.riesner-seifert@
unikum-regionalladen.de.
Weitere Infos:
unikum-regionalladen.de



Samstag, 9. Oktober,
11 bis 18 Uhr – 1 Termin
Olaf Riesner-Seifert
und Team

Regionale Apfelsorten kennenlernen und verkosten

Es gibt über 50 Apfelsorten, die in unserer Region Westerwald gut gedeihen und vielfältig einsetzbar sind: zum lecker Essen, zur Safterstellung (Mosten), zum Backen und zum Kochen. Im Rahmen des Regionalmarktes Flammersfeld können Sie eine Auswahl der besten 25 Apfelsorten verkosten und ihre Nutzungs- und Geschmacksvielfalt kennenlernen.

- Bürgerhaus, Rheinstraße 27 in Flammersfeld; falls der Regionalmarkt ausfällt, findet die Verkostung vor dem UNIKUM in Altenkirchen statt, Bahnhofstr. 26 in Altenkirchen



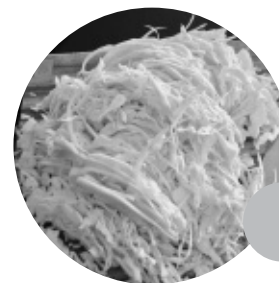
Freitag, 5. November,
18.30 bis 21 Uhr
1 Termin
Cornelia Obenauer und
Olaf Riesner-Seifert
2 € zzgl. Materialkosten

Regionales Sauerkraut selber machen – ein Naturprodukt mit alter Tradition

Aufgrund des sensationellen Erfolgs der vergangenen Jahre gern erneut: Seit Jahrhunderten nutzt man die Milchsäuregärung als clevere Konservierungsmethode für Weißkohl. Das fertige Produkt heißt darum auch Sauerkraut. Es ist international das bekannteste deutsche Nationalgericht und zudem auch enorm gesund. Wegen seines hohen Vitamin-C-Gehaltes nahmen es nicht nur die Seefahrer mit auf ihre langen Reisen. Früher wurde beinahe in jedem Haushalt Sauerkraut selbst gemacht, denn seine Herstellung ist – gewusst wie – kinderleicht.

Im Regionalladen UNIKUM können Sie unter Anleitung ihr eigenes Sauerkraut zubereiten: hobeln, salzen und einstampfen. Fertig! Anmeldung wegen der Kohlmenge erforderlich.

- UNIKUM, Bahnhofstr. 26 in Altenkirchen



Impressum:

Dieses Programmheft wird erstellt von der:

Kreisvolkshochschule Altenkirchen
Rathausstraße 12, 57610 Altenkirchen
- nachfolgend KVHS genannt -
E-Mailadresse: kvhs@kreis-ak.de

Vertretungsberechtigter:

Landrat Dr. Peter Enders
Telefonnummer: 02681-812211

Aufsichtsbehörde:

Aufsichts- und Dienstleistungsdirektion (ADD), Willy-Brandt-Platz 3, D-54290 Trier

Verantwortlich für den Inhalt nach § 55 Abs. 2 RStV:

Bernd Kohnen, zu erreichen, wie oben angegeben.

Streitbeilegung für Verbraucher:

Die Plattform der EU-Kommission zur Online-Streitbeilegung ist unter folgendem Link erreichbar: <http://ec.europa.eu/consumers/odr/>
Die KVHS ist grundsätzlich nicht verpflichtet und bereit, an Streitbeilegungsverfahren vor einer Schlichtungsstelle teilzunehmen. Die KVHS wird jedoch alles dran setzen, einen Streitfall außergerichtlich zu lösen.

Urheberrechtshinweis:

Die KVHS behält sich alle Rechte an diesem Programmheft und seinen Inhalten vor. Sie ist entweder Urheber oder hat sich die entsprechenden Nutzungsrechte einräumen lassen.

vhs



Samstag, 4. September,
13 bis 16 Uhr – 1 Termin
Dieter Biehl
10 €

Mobilität

Pannenkurs für Frauen und Fahranfänger*innen

Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten des Kreises Altenkirchen

Ob Reifenpanne, Überprüfen von Flüssigkeitsständen, Lampenersatz, das richtige Abschleppen oder der korrekte Umgang mit dem Starthilfekabel – im Kurs „Pannenkurs für Frauen und Fahranfängerinnen, veranstaltet in Kooperation mit der Altenkirchener Autozentrale Sturm, wird für konkrete Pannensituationen Hilfe vorgestellt. Im Kurs bleibt es nicht beim einfachen Erklären und Zeigen, sondern Sie dürfen das Gelernte direkt praktisch vor Ort üben und umsetzen.

- Autozentrale Sturm, Kölner Straße 62 in Altenkirchen



Kurs 1:
Samstag, 11. September,
14.30 bis 16.30 Uhr

Kurs 2:

Samstag, 23. Oktober,
14.30 bis 16.30 Uhr
Marc Oppermann,
FAHRWERK Daaden
25 €

Rund ums E-Bike

Das Fahrrad ist das Verkehrsmittel der Stunde. Durch die Corona-Krise ist die Nachfrage regelrecht explodiert. Händler und Hersteller melden Rekordumsätze. Besonders beliebt sind hochwertige E-Bikes – also kein Wunder, dass immer mehr Menschen auch im Westerwald vom Fahrrad auf ein E-bike (Pedelec) umsteigen.

In Zusammenarbeit mit der E-Bike Akademie Fahrwerk aus Daaden bietet die Kreisvolkshochschule erstmalig passende Workshops an:

Basis-Workshop (Kursdauer: 3 Stunden)

In diesem Workshop alles lernen über

Radeinstellung

- Sattelhöhe ermitteln und einstellen
- Lenker einstellen inkl. Bremshebel
- Federelemente einstellen
- Sichtprüfung vor Fahrtbeginn

Laufträder

- Ein- und Ausbau von Laufträgern (Schnellspanner und Steckachse)
- Schlauch und Mantel tauschen inkl. Montage
- Schlauch, bzw. Mantel flicken, normales Flicken und selbstklebende Flicker für unterwegs
- Welche Schlauch- und Reifengröße fahre ich?
- Welche Pumpe brauche ich dafür?

Wartung und Verschleiß

- Kette reinigen und schmieren. Wann ist meine Kette verschlissen?
- Federelemente reinigen und schmieren. Service nötig?
- Luftdruckkontrolle
- Schraubenkontrolle (Inspektion)

Transport / Akkutransport

- Was sollte ich bei meiner Tour dabei haben?



Alle
Workshops sollen in
der Autozentrale Sturm,
Kölner Straße 62 in
Altenkirchen
stattfinden



Kurs 1:
Samstag, 2. Oktober,
 14.30 bis 16.30 Uhr
 Kurs 2:
Samstag, 20. November,
 14.30 bis 16.30 Uhr
 Marc Oppermann,
 FAHRWERK Daaden
 25 €

Aufbau-Workshop (Kursdauer: 3 Stunden)

In diesem Workshop alles lernen über

Bremsen

- Verschiedene Bremssysteme, welches habe ich?
- Wann muss ich meine Bremsbeläge wechseln?
- Welche Beläge brauche ich?
- Bremsbeläge selber tauschen

Schaltung

- Wie funktioniert meine Schaltung?
- Kleine Einstellungen über Nachstellschraube für unterwegs
- Schaltprobleme nachdem das Fahrrad umgefallen ist oder nach einem Sturz?
- Schaltung einstellen

Pedale

- Welche Arten gibt es und was sind die Unterschiede?

Fahrwerkeinstellung

- Wartungsintervall meiner Federelemente
- Verschiedene Federelemente, Unterschiede
- Funktionserklärung (Stahlfeder, Luft usw.)
- Federelemente richtig einstellen

Transport / Akkutransport

- Was sollte ich bei meiner Tour mitnehmen?

Alle Workshops sollen in der Autozentrale Sturm, Kölner Straße 62 in Altenkirchen stattfinden



WERDEN SIE DOZENT bei der Kreisvolkshochschule



vhs
 Kreisvolkshochschule
 Altenkirchen

Rathausstraße 12
 57610 Altenkirchen
 Tel.: 02681 812211 -2212 -2213
 Fax: 02681 812290
 kvhs@kreis-ak.de
 www.kreisvolkshochschuleak.de

Miteinander auf gutem Kurs



Heimatgeschichte

Kreisweite Veranstaltungsreihe „Erinnern und Lernen“

Geschichte ist kein Fall fürs Museum, sie ist ein Schlüssel zur Zukunft. Erinnern bedeutet zugleich die Aneignung der eigenen Vergangenheit als ein Mittel gegen das Verdrängen und Vergessen – denn wer sich erinnert, hat die Chance, aus der Geschichte zu lernen.

Grund genug für die Kreisvolkshochschule sich dem Schrecken des 2. Weltkrieges auch 2021 mit Exkursionen zu Schauplätzen dem Kriegsgeschehen in der Region zu widmen. So sind auch im 2. Halbjahr wieder verschiedene Veranstaltungen unter der Leitung von Ralf Anton Schäfer aus Betzdorf vorgesehen, die sich auf die Spuren der letzten Kriegsmomente in der Region begeben.

Exkursionen

Gefechte am Hellbachkopf – der Giebelwald als Frontgebiet

Samstag, 28. August,
13.30 Uhr – 1 Termin

Wegstrecke: circa 6,5 Kilometer

Dauer: circa 3,5 Stunden

- Treffpunkt: In der Burbach in Kirchen

Kriegsende in Weitefeld (Zusatztermin)

Samstag, 11. September,
13.30 Uhr – 1 Termin

Wegstrecke: circa 10 Kilometer

Dauer: circa 4 Stunden

- Treffpunkt: Parkplatz Jahnstraße in Elkenroth

Die Befreiung Wissens

Samstag, 18. September,
14 Uhr – 1 Termin

Wegstrecke: circa 10 Kilometer

Dauer: circa 4 Stunden

- Treffpunkt: Wanderparkplatz B62 (gegenüber Abzweig Bornscheidtstraße) vor Ortseingang aus Fahrtrichtung Siegen



Alle Exkursionen im Westerwald finden unter der Leitung von Ralf Anton Schäfer statt. Es gelten die jeweils aktuellen Abstands- und Hygieneregeln für den Außenbereich. Der Teilnehmerbeitrag in Höhe von 5 € wird bei jeder Exkursion in bar entrichtet.

Weitere Informationen finden Sie unter www.das-kriegsende.de



Altenkirchen – Führungen und Stadtgeschichte Kooperation mit der Stadt Altenkirchen

Eine Stadtführung bietet Ihnen die Gelegenheit, mehr über die 700 Jahre Stadtgeschichte zu erfahren. Seit Juni 2005 haben Gruppen und Vereine die Möglichkeit, sich im Rahmen einer Stadtführung über die Stadtgeschichte Altenkirchens und noch vorhandene Altertümchen zu informieren. Denn bereits 1314 wurden Altenkirchen die Stadtrechte erteilt, und seit dieser Zeit ist hier einiges passiert. Viele Bauwerke aus alter Zeit sind zwar durch Brände und Krieg zerstört worden, doch mit Hilfe der Stadtführerinnen und Stadtführer können Besucher dennoch einige erhaltene Zeitzeugen entdecken und mehr über die Entwicklung der Stadt erfahren.



Nachtwächterführung in Altenkirchen

„Mit dem Aalekärjer Nachsdwächter auf Tour“

Eine Führung durch die Gassen der Stadt mit dem Nachtwächter Günter Imhäuser, der über das Leben und Treiben aus den früheren Zeiten erzählt. Er sorgt für ein besonderes Erlebnis die Stadt bei Dämmerung und eintretender Dunkelheit zu erleben. Bei der Geschichte und den Geschichten Altenkirchens in seinen über 700 Jahren werden Sie Ihren Spaß haben und auch Neues erfahren. Folgen Sie dem Hüter der Nacht zur Wahrung von Ordnung und Sicherheit durch die Dunkelheit. Aber Vorsicht: manches ist wahr und manches nicht, das finden Sie selbst heraus. Die Teilnehmerzahl ist auf 10 Personen begrenzt.

Gemäß Coronabedingungen sind Voranmeldungen erforderlich:
Kreisvolkshochschule Altenkirchen
☎: 02681-812212 oder 02681-812213 - E-Mail: kvhs@kreis-ak.de
oder Stadt Altenkirchen
☎: 02681-9826220 - E-mail: stadtbuergermeister@altenkirchen.de
oder über den Stadtführer Günter Imhäuser
☎: 01709017094 - E-mail: guenter.imhaeuser@online.de

- Treffpunkt: Schlossplatz / Ecke Saynstrasse

Offene Führungen

Virtuelle Stadtführung

Bildervortrag mit Doris Enders

Die Christuskirche

Kirchenführung mit Doris Enders

Bitte beachten Sie die geltenden Schutz- und Hygienemaßnahmen für die Stadtführungen – Das Merkblatt ist über die Stadtführer*innen oder das Rathaus Altenkirchen ☎ 02681- 850 zu erhalten.



Doris Enders
☎ 02681-803697
dwenders@gmx.de
Günter Imhäuser
☎ 02681-1696
guenter.imhaeuser@online.de
Stephan Fürst
☎ 02686-987240
stephanfuerst@web.de



Individuelle Terminvereinbarungen, auch für Gruppen, sind auch direkt mit den Stadtführern möglich.

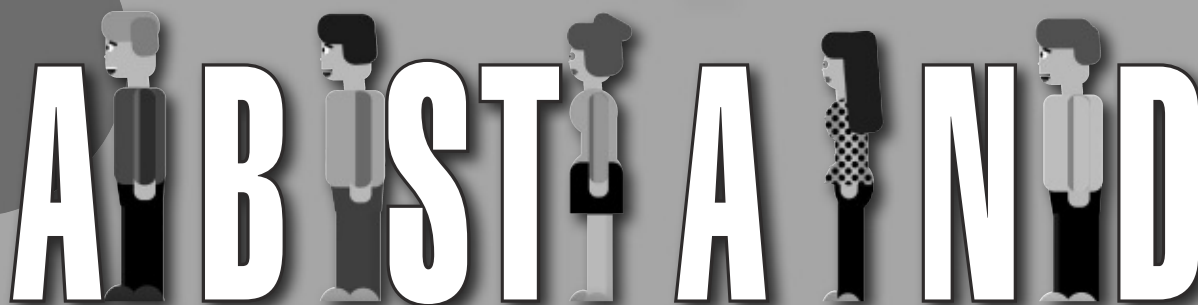
Freitag, 17. September,
19.30 Uhr – 1 Termin
Freitag, 10. Dezember,
18 Uhr – 1 Termin
Günter Imhäuser,
Stadtführer

auf Anfrage,
Doris Enders

auf Anfrage,
Doris Enders

Dauer: Die offenen Führungen sind auf 1 1/2 Stunden angelegt
Kosten: Erwachsene 4 €, Kinder bis 12 Jahre kostenfrei (Gebühr bitte vor Ort in bar entrichten)

Mit

ALBSTEAN

auf gutem Kurs!

www.kreisvolkshochschuleak.de



Textiles Gestalten

Nähkurs

für Anfänger und Fortgeschrittene

Dienstag, 14. September

18 Uhr bis 20.45 Uhr

6 Termine

Annemarie Schödl

60 €

Ob individuelle Kleidungsstücke oder auch kleine Änderungen – häufig fehlt das „Gewusst wie“, um Freude am Nähen zu bekommen. Mit ein wenig Übung sind der Fantasie und Kreativität keine Grenzen gesetzt.

Themen des Kurses sind: Auswahl des geeigneten Stoffes, Arbeiten mit Schnittmustern, Abändern von Schnitten auf die eigenen Maße und verschiedene Nähtechniken.

Bitte bringen Sie Ihre eigene Nähmaschine mit!

● Kreisverwaltung Altenkirchen, Parkstraße 1 in Altenkirchen (Kursraum U 31)



Einfach eigenen Traumfänger gestalten

Samstag, 9. Oktober,

13 bis 17 Uhr – 1 Termin

Brigitte Breuer

19 €

Sie wollen wissen, wie Sie Ihren eigenen Traumfänger basteln können? In diesem Kurs lernen Sie die Techniken kennen und gehen am Ende mit einem schönen Traumfänger nach Hause. Das Material wird gestellt. Gerne können auch persönliche Gegenstände wie Anhänger, Muscheln, Federn oder Perlen mitgebracht und verarbeitet werden. Sie werden staunen, wie kreativ Sie sind. Einer Sage nach fängt der Traumfänger alle bösen Träume ein und hält sie in seinem Netz gefangen. Nur die guten Träume fallen sanft herab und bescheren eine angenehme Nacht. Neben einem schönen Ergebnis stehen gute Laune und Spaß im Vordergrund.



Brigitte Breuer

*Sie wohnt seit
3 Jahren im Westerwald
und möchte Sie mit
ihrer Kreativität
anstecken.*

**Dozenten-
Portrait**

Kreativ unterwegs - Tagesfahrten

Aufgrund der aktuellen Lage der Corona-Pandemie setzen wir auch 2021 alle Kultur-Tagesfahrten aus und hoffen auf eine bessere Situation in 2022.



Malen und Zeichnen

Handlettering - die Kunst der schönen Buchstaben

Handlettering kann jeder lernen, man muss nur anfangen! Wenn Sie Freude an der besonderen Gestaltung von Handschriften haben, dann ist das genau das Richtige für Sie!



Dozenten-
Portrait

Olesja Leikam

Seit meiner Kindheit gehören Kunst und Malerei zu meinem Leben dazu. Ich male, schreibe und zeichne gerne analog und digital.

Seit 2017 habe ich für mich Handlettering entdeckt. Seitdem kombiniere ich feine Aquarelltöne und Muster mit kunstvoller Schrift.

Florale Aquarellelemente, handgeletterte Muster und Buchstaben lassen tolle Werke entstehen. Gerne teile ich mein autodidaktisches Wissen mit anderen Kunstbegeisterten in Form von Workshops.

Nimm dir Zeit, um kreativ zu sein.

Workshop für Einsteiger

Samstag, 16. Oktober,
16 bis 19 Uhr – 1 Termin
Olesja Leikam
25 €

Ob auf Postkarten, Geschenkanhängern, auf dem Cover eines Romans oder auf einer beeindruckend gestalteten Kreidetafel im Restaurant. Dekorative Schriftzüge zieren zurzeit so ziemlich alles was man sich nur vorstellen kann! „Lettering“ nennt sich diese Kunstform. Handlettering ist Trend und gar nicht so schwer.

Beim Handlettering werden keine langen Texte geschrieben, sondern Wörter oder Sprüche. Diese werden mit beliebigen Verzierungen oder mit Aquarell - Illustrationen verschönert.

Infos zum Workshop: Sie lernen Tipps und Tricks, richtige Werkzeuge, Stifte, Papier und Co. kennen sowie die Grundlagen und Techniken von Hand- und Brushlettering und das richtige Zusammenspiel mit der Aquarell – Technik.

Wir letern zusammen das Alphabet und gestalten dekorative DIY Projekte.

Bitte bringen Sie einen Bleistift, ein Radiergummi und ein Lineal mit!

Alle anderen Materialien werden im Kurs gestellt und können, falls Handlettering zu Hause fortgeführt werden soll, als „Starterkit“ am Kurstag bei der Kursleitung für 10 € erworben werden. Alternativ erhalten Sie sonst eine Materialliste.



Workshop für Fortgeschrittene

Termin folgt,
16 bis 19 Uhr – 1 Termin
Olesja Leikam
25 €

Der Aufbaukurs ist geeignet für alle, die bereits ihre ersten Erfahrungen mit dem Handlettering und dem Brushen gemacht haben.

In diesem Kurs werden wir auf die Techniken des Brushletterings und der Faux Kalligraphie genauer eingehen. Wir verbinden die kunstvollgeschriebenen Buchstaben und erstellen kreative Projekte mit Schattierungen und Blending Effekten.

Es werden andere Stifte als im Anfängerkurs verwendet plus Aquarellpapier. Das für diesen Aufbaukurs benötigte Material wird zum Workshop-Termin von der Dozentin verteilt und berechnet.

Handlettering für Weihnachten - ganz OHNE »Weihnachtshektik«

Samstag, 20. November,
16 bis 19 Uhr – 1 Termin
Olesja Leikam
25 €

Weihnachten naht und für all diejenigen, denen es Freude bereitet, Selbstgestaltetes oder etwas ganz Persönliches zu verschenken, ist dieser Kurs das Richtige, denn die Weihnachtszeit eignet sich wunderbar zum »Handlettern«.

Ob für Weihnachtsgrüße, Geschenkanhänger, persönlich Beschriftetes oder auch adventliches Dekorieren. Der Kurs unter der Leitung von Olesja Leikam vermittelt Ideen und Anleitungen, um mit zauberhaft Handgeschriebenem liebe Menschen zu beglücken. Auch wenn diese drei Stunden vermutlich zu kurz für alle Ideen sein sollten, bietet er ausreichend Inspiration und Motivation, um im Anschluss mit Freude diese noch zu Hause umzusetzen. Nicht zuletzt können die Teilnehmenden in dem Workshop für ein paar Stunden den Weihnachtsstress völlig vergessen, wenn sie in die Welt der Buchstaben eintauchen.

Zusätzlich benötigtes Material kann bei der Dozentin erworben werden.



Atelierkurs Wege zum kreativen Acrylbild – Zeit für Ihre Kreativität frei, ausdrucksstark, individuell

Samstag, 18. September,
11 bis 16 Uhr – 1 Termin
Samstag, 25. September,
11 bis 16 Uhr – 1 Termin
Samstag, 30. Oktober,
11 bis 16 Uhr – 1 Termin
Samstag, 20. November,
11 bis 16 Uhr – 1 Termin
Samstag, 11. Dezember,
11 bis 16 Uhr – 1 Termin
Samstag, 22. Januar '22,
11 bis 16 Uhr – 1 Termin
Samstag, 12. Februar '22,
11 bis 16 Uhr – 1 Termin
Volker Vieregk
jeweils 35 € pro Kurs
jeweils 45 € inklusive Farben

In diesem Kurs werden Sie im Atelier Vieregk in der Bahnhofstraße Wege kennen lernen, wie Sie ein Bild mit Ihren Ideen und Vorstellungen umsetzen können. Sie können mit Materialien und Farben experimentieren, mit mitgebrachten Vorlagen arbeiten, mit Spachtel oder Rolle experimentieren, Lasieren, Verwischen, Farben verlaufen lassen und vieles mehr. Das Umsetzen Ihrer ganz persönlichen Ideen steht hierbei im Mittelpunkt.

Die Vermittlung von Basiswissen zum Bildaufbau, zur Farbkomposition, zur Perspektive und vieles mehr ergänzt dieses kreative Malen.

Sofern Sie bereits Malerfahrungen haben, können Sie diese aufgreifen, daran weiterarbeiten und mit den entsprechenden Anregungen auch neue Wege gehen.

Wichtig ist dem Kursleiter bei seinem Kurs, dass Sie mit Freude und Kreativität arbeiten und hierbei individuelle Malerfahrungen machen können.

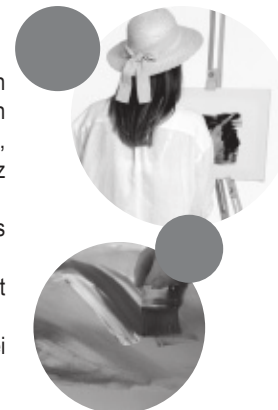
Das Kursangebot ist sowohl für Neulinge, als auch für Fortgeschrittene ausgelegt.

Begeben Sie sich auf eine spannende „Malreise“! Es ist Ihre Zeit und Ihr Freiraum zur Entfaltung oder auch zur Entdeckung Ihrer Kreativität. Zeit, sich nur auf das Malen zu konzentrieren und die Möglichkeiten zu nutzen, sich in einer kleinen Gruppe angeregt austauschen zu können. Vielleicht ein Beginn einer wundervollen kreativen Malentwicklung.

Durch die Teilnahme an weiteren Kursen haben Sie die Möglichkeit, Ihr Wissen zu vertiefen und Ihre ganz persönliche Malentwicklung zu entdecken. Der Kursleiter wird immer wieder Ihre individuellen Wünsche und Ideen aufgreifen. Jetzt liegt es nur an Ihnen!

Benötigte Arbeitsmaterialien sind Pappe, Wellpappe, Stoffreste, Acrylfarben, Pinsel, Schwamm, Leinwände.

● Atelier Volker Vieregk, Bahnhofstraße 20 in Altenkirchen



Onlinekurs per Zoom Schreiben - Schreibfreude entdecken

Dienstag, 7. September,
19 bis 20 Uhr – 5 Termine
Stefanie Schuhen
55 € bei 8 Teilnehmenden,
85 € bei 5 Teilnehmenden
(Gebührenstaffelung)

Sie möchten gerne kreativ schreiben, haben aber bislang nur Einkaufszettel verfasst? Dann bietet Ihnen dieser Kurs einen Einstieg ins Kreative Schreiben. Oder vielleicht haben Sie schon ein wenig Schreiberfahrung gesammelt und suchen nach Möglichkeiten, sich weiterzuentwickeln und sich mit anderen Schreibenden auszutauschen.

Im Rahmen des fünfwöchigen Kurses beschäftigen wir uns damit, die eigene Schreibmotivation (wieder) zu finden, mögliche Schreibhindernisse zu überwinden und einen „Schreibfluss“ zu finden – ganz egal, ob Sie noch am Anfang Ihrer „Schreibreise“ stehen, vielleicht gerade mit Schreibblockaden zu kämpfen haben oder einfach nach neuen Wegen suchen, Ihre Kreativität zu entfalten. Wichtig: In diesem Kurs stehen der Schreibprozess und die Freude am Schreiben im Vordergrund, es handelt sich nicht um einen schreibhandwerklichen Kurs, d. h. Themen wie Figuren- und Handlungsentwicklung etc. werden hier nicht behandelt.

Kursablauf: Wir treffen uns an insgesamt fünf Terminen und behandeln dabei unterschiedliche Schwerpunkte. Im Laufe der jeweiligen Sitzungen bearbeiten Sie kurze Schreibübungen – halten Sie also in jedem Fall Stift und Papier (oder auch Ihren Laptop/PC) bereit. Zudem sprechen wir über die einzelnen Themen und Sie haben Gelegenheit, sich mit den anderen Kursteilnehmenden auszutauschen. Nach jedem Termin erhalten Sie einen Reader, der neben Informationen zu dem jeweiligen Thema Anregungen für weitere Übungen enthält, die Sie über den Kurs hinaus nutzen können, um das Schreiben zu einem Teil Ihres Alltags zu machen.

1. Termin: Warum eigentlich Schreiben?
2. Termin: Die Angst vor dem leeren Blatt: Schreibhindernisse überwinden
3. Termin: Schreibend die Welt entdecken
4. Termin: Schreiben mit allen Sinnen
5. Termin: Schreibend sich selbst kennenlernen



Der Kurs findet online über Zoom statt. Falls möglich, kann der Kurs auch in Präsenz stattfinden.





Donnerstag, 23. September
19 bis 20.30 Uhr
8 Termine
Stefanie Schuhen
85 € bei 8 Teilnehmenden,
110 € bei 5 Teilnehmenden
(Gebührenstaffelung)



Onlinekurs per Zoom Kurzgeschichten schreiben

Warum Kurzgeschichten schreiben? Vielleicht haben Sie schon Ideen, die danach verlangen, aufs Papier gebracht zu werden, oder den Wunsch, Geschichten zu erzählen. Kurzgeschichten lassen sich dabei mit weniger Aufwand umsetzen als ein Romanprojekt und bieten eine gute Möglichkeit, sich auszuprobieren und das Schreibhandwerk zu trainieren.

In diesem Kompaktkurs werden alle Etappen des Schreibprozesses behandelt, von der ersten Idee bis zur überarbeiteten Endfassung. Dafür arbeiten Sie im Laufe des Kurses an einer eigenen Kurzgeschichte, um das Gelernte direkt umzusetzen. Am Ende haben Sie somit eine fertiggestellte Endfassung Ihrer Kurzgeschichte vorliegen und kennen wichtige Grundlagen, die Sie für weitere Geschichten nutzen können. Zudem kann über Möglichkeiten gesprochen werden, Ihre Geschichten zu drucken bzw. zu veröffentlichen.

Ablauf: Der Kurs dauert 8 Wochen lang, in dieser Zeit finden insgesamt 6 Treffen statt. Zu den einzelnen besprochenen Themen erhalten Sie jeweils einen Reader sowie Arbeitsblätter, um Ihnen bei der Gestaltung und später der Überarbeitung Ihrer Kurzgeschichte zu helfen. Für die Bearbeitung der Aufgaben außerhalb der Kurstreffen sollten Sie genügend Zeit einrechnen, etwa 1 bis 2 Stunden pro Woche. Für das Schreiben der Rohfassung Ihrer Geschichte haben Sie zwei Wochen Zeit.

Der Kurs ist im Onlineformat über Zoom geplant – je nach Coronalage ist Präsenzform angestrebt.

Teil I: Planung

Woche 1: Idee und Thema

Woche 2: Figuren, Handlung und Schauplatz

Woche 3: Erzählformen und Stimme

Teil II: Rohfassung schreiben

Woche 4: Schreibpause (kein Treffen)

Teil III: Überarbeitung

Woche 5: Tipps für Überarbeitung und Feedback

Woche 6: Überarbeitungspause (kein Treffen)

Woche 7: Feedback-Runde / Tipps zu Schreibwettbewerben, Veröffentlichung & Co

Woche 8: Feedback-Runde / Kursabschluss



Onlinekurs per Zoom Haiku – die Welt auf dem Punkt

Kooperation mit der Kreisvolkshochschule Neuwied

Schwänchenweiße Zeit · Schwerelos und flämchenleicht · entschwebt sie ins Licht.

Haikus gelten als die kürzeste Gedichtform der Welt.

Montag, 25. Oktober,

19 bis 21 Uhr,

Montag, 8. November,

19 bis 20.30 Uhr und

Montag, 15. November,

19 bis 20.30 Uhr

3 Termine

Annette Schelb

15 €

Haiku zu schreiben, ist eine ganz besondere Art, die Welt und sich selbst wahrzunehmen – als gestaltender Mensch, der mit jedem Haiku ein Stück Lebenskunst FORMuliert. Aber nicht irgendwie, sondern in einer verdichteten FORM, die Raum für neue Strukturen und für neues Erleben schafft.

Wir steigen ein mit einer kurzen Meditation, um abzuschalten, loszulassen und in den Fluss zu kommen, der uns mitnimmt in die Welt der Gefühle und Bilder – und zu uns selbst, denn wir sind die Quelle, aus der alles, was wir tun und denken, entsteht.

Danach experimentieren wir mit künstlerischen Mitteln aus unterschiedlichen Bereichen, um dann den Fokus auf das zu setzen, was für Sie in diesem Moment wesentlich ist und zum Ausdruck kommen möchte.

Wichtig: Tragen Sie während des Kurses bequeme Sachen. Suchen Sie sich ein ungestörtes Plätzchen in der Wohnung, an dem Sie sich entspannen, aber auch bewegen können. Sie benötigen einen großen Block und Papier sowie bunte Stifte und Experimentierfreude.



Der Kurs findet über die Videokonferenzplattform ZOOM statt. Sie erhalten rechtzeitig vor Kursbeginn einen Link, über den Sie ganz einfach dem Online-Konferenzraum beitreten können. Sie benötigen eine stabile Internetverbindung, einen Rechner oder Tablet mit Kamera und eventuell ein Headset oder Smartphone-Kopfhörer.



Fotografie

Grundkurs

Besser Fotografieren – Kamera & Technik

Olaf Pitzer vermittelt in diesem Anfängerfotokurs den Teilnehmer*innen Tipps & Tricks für das bessere Fotografieren mit der eigenen Kamera. Dieser Kurs ist speziell für Anfänger und Einsteiger der digitalen Fotografie konzipiert.

Die Themen des Grundkurses umfassen:

- Grundlagen der Fotografie
- ISO Empfindlichkeit
- Blende
- Belichtungszeit
- Weißabgleich
- Autofokus

Es wird empfohlen die eigene digitale System- oder Spiegelreflexkamera zum Anfänger Fotokurs mitzubringen, denn im Laufe des Fotokurses werden zahlreiche Übungen mit der Kamera vorgenommen.

Die Gruppengröße ist so gewählt, dass der Lernerfolg bei diesem Anfänger-Fotokurs an oberster Stelle steht und aufkommende Fragen umfangreich vom Dozenten Olaf Pitzer beantwortet werden können.

Es sind keine Vorkenntnisse in der Fotografie nötig!

Voraussetzung: Eigene digitale Spiegelreflex-Kamera, digitale System-Kamera oder digitale Bridge-Kamera.

WICHTIG: Kamera muss über M-Modus (Manuelle Einstellung) und einen Blitzschuh verfügen!



Kurs 1:

Samstag, 21. August,

9.30 bis 16 Uhr

Kurs 2:

Samstag, 23. Oktober,

9.30 bis 16 Uhr

jeweils 1 Termin

Olaf Pitzer

40 € pro Kurs

Einsteiger- und Aufbaukurs

Besser Fotografieren – Bildoptimierung & Gestaltung

Die Teilnehmenden erhalten grundlegende Kenntnisse zur Optimierung ihrer Bilder und deren Gestaltung. Kursleiter Olaf Pitzer vermittelt in diesem Workshop Tipps und Tricks wie man mit einfachen Mitteln spannende Bilder kreieren kann.

Die Themen des Kurses "Bildoptimierung & Gestaltung" umfassen:

- Grundlagen der Fotografie
- Bewegungsunschärfe
- systematischer Aufbau
- Schärfentiefe
- Bildschnitt
- ISO Rauschverhalten
- Colorgrading

Es wird empfohlen die eigene digitale System- oder Spiegelreflexkamera zum Kurs mitzubringen, denn im Laufe des Kurses werden zahlreiche Übungen mit der Kamera vorgenommen. Die Gruppengröße ist so gewählt, dass der Lernerfolg bei diesem Einsteiger & Anfänger Fotokurs an oberster Stelle steht und aufkommende Fragen ausreichend vom Seminarleiter Olaf Pitzer beantwortet werden können.

Dieser Aufbaukurs ist speziell für Teilnehmer*innen konzipiert, die am Anfänger-Fotokurs „Besser Fotografieren“ – Kamera & Technik“ teilgenommen haben und ihre Grundkenntnisse, sowie Fähigkeiten weiter ausbauen möchten.



Olaf Pitzer

Anfänglich widmete er sich den Motorsportaufnahmen, stieg aber dann ein in die Peoplefotografie und hat sich seitdem dem Thema „Mensch“ verschrieben. Im Jahr 2012 wurde er als „Bester Fotograf Deutschlands – Kategorie: „Ästhetischer Akt“ ausgezeichnet. Seine künstlerischen Arbeiten wurden u.a. als Kunstdrucke, Postkarten, Kalender, Zeitschriften sowie in Hochglanz-Magazinen und diversen anderen Medien publiziert. Neben internationalen Models durfte er bereits mit einigen Personen des öffentlichen Lebens arbeiten. Darunter waren auch deutschlandweit bekannte Musiker und Schauspieler. Als Dozent von Foto-Workshops gibt er sein Wissen in der Kreisvolkshochschule an wissbegierige Workshop-Teilnehmer weiter.

Dozenten-Portrait



Samstag, 27. November,
9.30 bis 16 Uhr
1 Termin
Olaf Pitzer
40 €

Aufbaukurs**Besser Fotografieren – Blitze & Beleuchtungstechnik**

Die Teilnehmer*innen des Fotokurs Besser Fotografieren – „Blitze & Beleuchtungstechnik“ bekommen Einblicke im richtigen Umgang mit Blitzgeräten und anderen Beleuchtungsmitteln. Bei diesem Einsteiger & Anfänger Fotokurs vermittelt Kursleiter Olaf Pitzer die Unterschiede zwischen den einzelnen Blitzgeräten und Fotoleuchten. Dieser Kurs ist speziell für Anfänger und Einsteiger konzipiert, die bei der Fotografie Blitzgeräte einsetzen möchten, um so spannende Lichtsets zu kreieren.

Inhalte des Kurses sind:

- Bildoptimierung & Gestaltung
- Grundlagen der Fotografie
- Licht und Schatten
- Blitzgeräte und Fotolampen
- Ausarbeitung spannender Lichtsets
- Lichtformer
- Einführung in die Beleuchtungstechnik

Es wird empfohlen, die eigene digitale System.- oder Spiegelreflexkamera zum Kurs mitzubringen, denn im Laufe des Kurses werden zahlreiche Übungen mit der Kamera in einem professionellen Foto- / Filmstudio (Blickfang-Studio in 57080 Siegen) vorgenommen.

Die Gruppengröße ist so gewählt, dass der Lernerfolg bei diesem Anfänger & Einsteigerfotokurs an oberster Stelle steht und aufkommende Fragen ausreichend vom Seminarleiter Olaf Pitzer beantwortet werden können.

Dieser Aufbaukurs ist speziell für Teilnehmer*innen konzipiert, die am Anfänger Fotokurs „Besser Fotografieren“ – Kamera & Technik“ und „Bildoptimierung & Gestaltung“ teilgenommen haben und ihre Grundkenntnisse sowie Fähigkeiten weiter ausbauen möchten.

- Blickfang-Studio in Siegen



Donnerstag, 25. November,
19 bis 21.30 Uhr
1 Termin
Olaf Pitzer
20 €

**Live-Online-seminar****Fotografie – Tipps für Anfänger*innen**

Nachdem die KVHS in den vergangenen Jahren bereits zahlreiche Fotokurse in Präsenzform durchführte, verlangen diese von der Coronapandemie geprägten Zeiten andere Formate. Digitales Lernen ist eben nicht nur ein Thema für Schulen, sondern auch für Volkshochschulen.

Der Kurs richtet sich an alle, die Spaß am Fotografieren haben, aber oft mit ihren Bildern nicht zufrieden sind.

In diesem Live-Online-Seminar gibt Olaf Pitzer, bundesweit prämiertes Fotograf aus dem Landkreis Altenkirchen, wichtige Tipps, um Bilder professioneller aussehen zu lassen. Er geht der Frage nach, wie man unkompliziert den eigenen Bildstil verbessern kann, wie fotografische Fehler vermieden werden können und was hilft, den eigenen Fotos mehr Ausdruck zu verschaffen.

Teilnahmevoraussetzung ist ein eigener Laptop, PC oder MAC mit Mikrofon und Lautsprecher (Webcam empfohlen). Fotografische Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Im Vorfeld des Kurses erhalten die Teilnehmenden bei Bedarf technische Beratung und Hilfe, um online am Angebot teilzunehmen.

Kursinhalte sind:

- Grundlagen der Fotografie
- Bildgestaltung und der richtige Blick
- Tipps zur Fotografie mit Menschen, Automobilen, Produkten und Landschaft

Voraussetzungen Teilnehmer*innen:

- Laptop, PC oder MAC mit Mikrofon und Lautsprecher (Webcam empfohlen)

Keine Vorkenntnisse in der Fotografie nötig!



Musik

Cajón – Trommeln auf der Kiste

für Anfänger und Fortgeschrittene

Die Cajón wird heutzutage als Rhythmusinstrument in allen Musikrichtungen angewandt. Besonders häufig findet sie sich als Ersatz für Bass Drum und Snare (Schlagzeug) in der akustischen Musik („Unplugged“) wieder und sie gewinnt im Rock, im Pop und vor allem im Folk-Rock in den letzten Jahren an Popularität. Wir bieten einen Einsteigerkurs zum Erlernen des Trommeln auf dieser Holzkiste, genannt Cajón <Kachon>.

Unser Kursleiter Guillermo Banz, gebürtiger Südamerikaner, ist professioneller Schlagzeuger und Latin-Perussionist. Neben seinen Tätigkeiten als Dozent an der Musikschule in Altenkirchen spielt er in mehreren Bands und ist somit ständig "on top“.

- Kreismusikschule Altenkirchen, Hochstraße 3 in Altenkirchen

Termine werden noch bekanntgegeben

19 bis 20.15 Uhr
6 Termine
Guillermo Banz
Gestaffelte Kursgebühr:
50 € bei 5 Teilnehmenden,
45 € bei 6 Teilnehmenden,
40 € bei 7 Teilnehmenden,
35 € ab 8 Teilnehmenden

Songbegleitung mit Gitarre

Die Gitarre – ein kleines Orchester mit 6 Saiten. Verblüffend schnell können erste Lieder mit einfachen Griffen und leicht einprägsamen Schlagrhythmen begleitet werden. Basis-Techniken für die rechte Hand kommen im Laufe des Kurses dazu. Hier lernen Teilnehmende mit Vorkenntnissen weitere Fertigkeiten.

Das Repertoire reicht Stil übergreifend vom Volkslied/Evergreen bis hin zu Klassikern aus Rock und Pop.

Am schönsten: Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

- Kreismusikschule Altenkirchen, Hochstraße 3 in Altenkirchen

Mittwoch, 8. September,
18.45 bis 20.15 Uhr
10 Termine
Stefan Henn

Gestaffelte Kursgebühr:
90 € ab 10 Teilnehmenden

110 € ab 8 Teilnehmenden



Stefan Henn arbeitet seit über 30 Jahren erfolgreich als Gitarrenlehrer mit Jugendlichen und Erwachsenen u.a. an der Musikschule des Kreises Altenkirchen. Ausserdem ist er als Gitarrist in verschiedenen Konstellationen aktiv und ganz nebenher noch Musikalienhändler.

Lernen Sie
Lieblingssongs in entspannter
Atmosphäre und (fast) ohne Noten
auf der Gitarre zu begleiten.
Mit einfachen, praxisnahen Griffen
und etwas Begeisterung , erweitern Sie
Repertoire und Technik erstaunlich schnell.
Auch um die richtige Nutzung brauchbarer
Apps für Handy und Tablet geht es im
Kurs. Musikalische Vorkenntnisse
sind nicht erforderlich.



Dr. Vahid Matejko
Diplom Komponist, Arrangeur,
Musikproduzent, Autor
www.vahid.eu
www.akademiefuerkomposition.de
www.musikschulevm.de

Samstag, 2. Oktober,

11 bis 15 Uhr
1 Termin
Dr. Vahid Matejko
25 €

Einstieg in das Improvisieren auf einem Musikinstrument

Erlernen Sie Spaß und musikalische Freiheit auf Ihrem Instrument. Es werden verschiedene Konzepte für Improvisationen vorgestellt, angeregt und gemeinsam direkt praktiziert. Die Teilnahme an diesem Kurs ist für alle interessierten Menschen offen, die einen Einblick in das Improvisieren auf ihrem Musikinstrument haben möchten. Anfänger und fortgeschrittene Musiker ohne Improvisationserfahrung sind gleichermaßen willkommen. Notenkenntnisse sind nicht Voraussetzung.

Auch Nichtmusiker*innen können hier nach Rücksprache integriert werden.

**Dozenten-
Portrait**



Samstag, 23. Oktober,
11 bis 15 Uhr
1 Termin
Dr. Vahid Matejko
25 €

Einstieg in das Improvisieren auf einem Musikinstrument

Die Teilnahme an diesem Kurs ist für alle interessierten Menschen offen, die einen Einblick in die Tätigkeit des Komponierens haben möchten. Für die Teilnahme sind keine Notenkenntnisse oder das Beherrschen eines Musikinstrumentes erforderlich. In diesem Kurs werden verschiedene Konzepte und einigen Grundlagen des Komponierens vermittelt, zu dem auch Inspirationen und Möglichkeit der Ideen-Findung und Methoden für die Entwicklung von eigenen Kompositionen zählen. Einige spontane Kompositionen der Teilnehmer, die hierbei in diesem Workshop entstehen, können wir gemeinsam mit den Teilnehmern in der Gruppe zusammen spielen/umsetzen.

Spiel

Einsteigerkurs Schach

Donnerstag, 17. Februar '22,
18:30 bis 20:30 Uhr
6 Termine
Holger Telke
30 €

Schach ist ein Spiel mit unerschöpflichen Möglichkeiten, das bis ins hohe Alter Spaß macht. Schach ist zudem ein ideales Gehirntraining, das die Konzentration und das strategische Denken fördert. Der Einsteigerkurs ist geeignet für Teilnehmende ohne oder mit nur geringen Vorkenntnissen. Sie lernen im Laufe des Kurses, regelgerecht Schach zu spielen sowie die Grundtechniken der Schachstrategie und -taktik im Spiel anzuwenden.

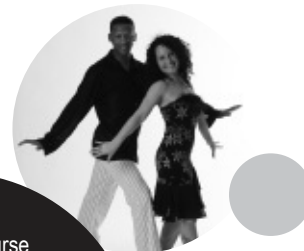


Tanz

Discofox für Anfänger

Donnerstag, 14. Oktober,
19 bis 21 Uhr – 1 Termin
Viktor Scherf
45 € je Paar

Disco-Fox, das bedeutet Spaß und Schwung ab der ersten Sekunde. Hier lernen Sie den Disco-Fox, den „Allrounder“ unter den Tänzen, der zu jeder Feier dazugehört. Basis-Figuren und kleine Wickler, Führung, Gut-Aussehen und Spaß haben. Eingeladen sind Jugendliche und Erwachsene.



Unsere Tanzkurse
finden in Kooperation mit
der *Tanzschule Let's Dance* statt.
Veranstaltungsort ist die Tanzschule,
Philipp-Reiss-Straße 6 in Altenkirchen.
Anmeldungen auch unter
☎ 02681-982346



Donnerstag, 7. Oktober,
9.30 bis 10.30 Uhr
10 Termine
Klaus-Erich Hilgeroth
40 €

Gedächtnistraining

Es ist nach heutigen Erkenntnissen unstrittig, dass ein regelmäßiges Gedächtnis- und Konzentrationstraining zu einer Steigerung der Gehirnleistung beiträgt – und zwar unabhängig vom Alter und der jeweiligen Lebenssituation der Trainierenden!

In der Pädagogik und Gesundheitsbildung ist schon seit einiger Zeit vom ganzheitlichen Ansatz die Rede. Was bedeutet „ganzheitlich“ im Gedächtnistraining?

Folgende Kategorien des Denkens spielen hierbei eine wesentliche Rolle:

- Wahrnehmung
- Konzentration
- Merkfähigkeit
- Wortfindung
- Formulierung
- assoziatives und logisches Denken
- Fantasie und Kreativität.



Diese Hirnfunktionen werden nicht isoliert trainiert, sondern durch die Vielfalt der Übungen miteinander verbunden. Bewegungselemente werden integriert, Entspannung wird ermöglicht, die Kommunikation gefördert – der ganze Mensch wird einbezogen. Das abwechslungsreiche Training wird nach dem Motto „Denken macht Spaß“ ohne Zeit- und Leistungsdruck durchgeführt. Ziel ist die Aktivierung, bzw. Reaktivierung geistiger, seelischer und körperlicher Funktionen. Ganzheitliches Gedächtnistraining hat positive Auswirkungen auf die gesamte physische und psychische Befindlichkeit.

Bewegung

Schwimmkurs für Erwachsene

Kooperation mit der DLRG Altenkirchen

Angst vor dem Schwimmen? Unsicher oder länger aus der Übung?

Mit diesem Kurs richten wir uns an Erwachsene, die das Schwimmen einmal erlernt haben, inzwischen vielleicht aus der Übung sind oder Ängste entwickelt haben.

Erfahrene Übungsleiter, alle sind selbst seit vielen Jahren im Rettungsschwimmsport tätig, möchten Ihnen Sicherheit geben oder bestehende Ängste vor dem Wasser abbauen. Vielleicht kommen dann auch Sie noch in den Genuss der Sportart, die selbst in fortgeschrittenem Alter und bei Gelenkproblemen noch ausgeübt werden kann und viele weitere positive gesundheitliche Aspekte bietet.

- Hallenbad Altenkirchen

**Kursbeginn wird
kurzfristig bekannt
gegeben,**

Harald Bracht und
das Team der
DLRG Altenkirchen
65 €



Das Hallenbad
wird im September
2021 wieder geöffnet.
Termine geben wir
kurzfristig bekannt.
Anmeldungen sind
bereits jetzt
möglich.



Kurs 1:
dienstags,
 18.45 bis 19.45 Uhr
 Kurs 2:
dienstags,
 20 bis 21 Uhr
 jeweils 10 Termine
 Svenja Lichtenthäler
 jeweils 50 € bei
 10 Teilnehmenden
 pro Kurseinheit

Kurs 1:
Montag, 28. September,
 18.30 bis 19.30 Uhr
 Kurs 2:
Mittwoch, 30. September,
 17 bis 18 Uhr
 Kurs 3:
Mittwoch, 30. September,
 18.15 bis 19.15 Uhr
 jeweils 10 Termine
 Lisa Graben,
 Official Zumba-
 Instructorin®
 jeweils 50 € bei
 10 Teilnehmenden
 pro Kurseinheit

Kurs 1:
*LeichterLaufen für
 Laufanfänger und
 Wiedereinsteiger*
Freitag, 3. September,
 17 bis 18 Uhr
 Kurs 2:
*LeichterLaufen für
 fortgeschrittene Läufer*
Freitag, 3. September,
 18 bis 19 Uhr
 jeweils 5 Termine
 Mandy Jung
 jeweils 55 €

Fit-Mix

Ein Kräftigungskurs für den ganzen Körper mit hoher Intensität!
 Gestartet wird mit einem Konditions-Aufwärmprogramm, welches die Fettverbrennung fördert!
 Danach folgen Kräftigungsübungen mit und ohne Zusatz-Kleingeräte!
 Zum Ende der Stunde werden alle Körperregionen ausgiebig gedehnt, um die Muskelelastizität und Beweglichkeit zu verbessern!
 Einen schönen Ausklang erhält der Kurs mit ein paar Entspannungsminuten!
 Die laufenden Kurse haben am Dienstag, 6. Juli gestartet und finden zu 10 Terminen wöchentlich statt. Falls ein Termin ausfällt oder verschoben wird, informiert Sie die Dozentin.
 Die Kurse laufen auch in den Schulferien. Ein Einstieg ist jederzeit möglich!
 ● Tanzschule Let's Dance Altenkirchen, Philipp-Reis-Straße 6 in Altenkirchen

Zumba®

Zumba Fitness wurde 2001 von Alberto „Beto“ Perez gegründet und hat sich seitdem zu einer globalen Lifestyle-Marke entwickelt. Zumba verbindet Training, Entertainment und Kultur zu einem einzigartigen Tanz-Fitness-Erlebnis! Die einfach zu erlernenden Choreographien bieten ein Workout für den ganzen Körper, das sich wie eine rauschende Feier anfühlt. Das Fitnessprogramm wird bereits in 51 Ländern angeboten, weltweit werden über 14 Millionen Zumba-Begeisterte gezählt.
 Bitte Sportschuhe, ein Handtuch und etwas zu trinken mitbringen.
 Ein Einstieg in den laufenden Kurs ist jederzeit möglich!
 ● Tanzschule Let's Dance Altenkirchen, Philipp-Reis-Straße 6 in Altenkirchen

Laufkurs Leichter Laufen

Durch mehr Ausrichtung, eine tiefere Entspannung und eine bewusste Körperwahrnehmung, positiven Veränderungen spüren!!!!
Lerne die Belastung für deine Gelenke, Muskeln und deinen Rücken beim Laufen zu reduzieren.
Du möchtest endlich lächelnd Laufen?
Du möchtest einen energieeffizienten Laufstil?
Du möchtest gesundheitsorientiert und gelenkschonend Laufen?
 Dann ist LeichterLaufen (Natural Running) das Richtige für dich! Dein neues Laufleben beginnt am Freitag, 3. September.
 Dieser Laufkurs vermittelt dir Einblicke ins NaturalRunning, bestehend aus Lauftraining, Lauftechniktraining, Kraftaufbautraining und Faszientraining.
 Laufanfänger wie erfahrene Läufer*innen profitieren von neuen Impulsen, Hinweisen und wertvollen Trainingstipps für einen gesundheitsorientierten und effektiven Laufstil.
 ● Eingang Parc de Tarbes / Parkplatz am Weyerdamm in Altenkirchen



Unsere
 Gesundheitskurse
 finden soweit nicht anders
 ausgeschrieben ausschließlich
 in der Tanzschule *Let's Dance*,
 Philipp-Reis-Straße 6 in
 Altenkirchen
 statt.





Montag, 6. September,
14.30 bis 15.30 Uhr
12 Termine
Katja Becher
70 €

Gesund – bis auf die Knochen?

Die Osteoporose ist eine Störung im Knochenstoffwechsel und eine Erkrankung des Knochens, die ihn dünner und poröser und somit anfällig für Brüche (Frakturen) macht. Leider gibt es bei dieser chronischen Erkrankung keine eindeutigen Frühwarn-Symptome. Dieses macht die Prävention der Osteoporose immer wichtiger. Neben einer ausgewogenen, Kalzium- und Vitamin D-reichen Ernährung, kann das Osteoporoserisiko durch regelmäßige Bewegung, gesenkt werden. Durch gezielte Mobilisations-, Ausdauer-, Koordinations- und Kräftigungsübungen stärken die Teilnehmenden ihre Knochen und kräftigen ihre Muskulatur. Gleichzeitig wird das Gleichgewicht gestärkt und die Sturzgefahr gemindert.

- Tanzschule Let's Dance Altenkirchen, Philipp-Reis-Straße 6 in Altenkirchen

Kurs 1:
Dienstag, 7. September,
9.15 bis 10 Uhr

Kurs 2:
Donnerstag, 9. September,
18.30 bis 19.15 Uhr

Kurs 3:
Dienstag, 5. Oktober,
9.15 bis 10 Uhr

Kurs 4:
Donnerstag, 7. Oktober,
18.30 bis 19.15 Uhr

Kurs 5:
Dienstag, 9. November,
9.15 bis 10 Uhr

Kurs 6:
Donnerstag, 11. November,
18.30 bis 19.15 Uhr
jeweils 10 Termine
Mandy Jung
55 € pro Kurs



FaszcialBody online

Muskeln sind nicht unsere alleinige Energiequelle für Bewegung. Ein Teil der Kraft kommt aus der Fähigkeit dass Faszien in der Lage sind, Energie zu speichern und „katapultartig“ (ähnlich einer Sprungfeder) freizusetzen.

Was sind Faszien und was bewirken sie und wie kann ich sie trainieren?

Mein Faszientraining besteht aus Kraftaufbau-Übungen, Fascial Release ohne Geräte, Faszien-Pilates und Faszien-Yoga.

Im Fascial Release stimulieren wir unsere Bindegewebsfasern und verändern die vorhandenen Faszienstrukturen. Mit dem Fascial Release können Schmerzzustände behandelt werden.

Mit Faszien Pilates mit Rebound Elasticity (elastische Rückfederung) hat man das perfekte Training für den ganzen Körper. Die Figur wird geformt, die Muskeln gestärkt, die Körperhaltung wird verbessert und die Körperwahrnehmung (Sensory Refinement) geschult.

Fasziens-Yoga mit Fascial Stretch (fasziales Dehnen) ist tiefergehend, als viele andere Trainings- und Übungsmethoden. Es ist eine Variation aus klassischen Asanas (Körperübungen).



Onlinekurs

Pilates mit und auf der Pilatesrolle

Pilates mit und auf der Pilatesrolle ist ein ganzheitliches Körpertraining.

Angesprochen werden vor allem die tief liegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen.

Die Pilatesrolle (90 bis 100 cm) dient uns zur Gleichgewichtsschulung und zum Aufbau und Kräftigung der Rumpfstabilität.

Im Liegen auf der Rolle stimulieren wir unsere Bindegewebsfasern und verändern die vorhandenen Faszienstrukturen.



Kurs 1:
Dienstag, 7. September,
18.30 bis 19.15 Uhr

Kurs 2:
Dienstag, 5. Oktober,
18.30 bis 19.15 Uhr

Kurs 3:
Dienstag, 9. November,
18.30 bis 19.15 Uhr

jeweils 10 Termine
Mandy Jung
55 € pro Kurs





Schnuppertermin:

Samstag, 11. September,

17 bis 18 Uhr – 1 Termin

Beate Windhagen

5 €

Samstag, 18. September,

17 bis 18 Uhr – 5 Termine

Beate Windhagen

25 €

Reaktives Walken mit Togu Brasils-Hanteln

Reaktives Walking trainiert und formt effektiv den ganzen Körper. Es ist für jedermann/jederafrau perfekt geeignet. Es ist einfach zu lernen, schonend für die Gelenke und bietet einen optimal dosierbaren Trainingseffekt durch die individuelle Befüllung der Hanteln.

Die komplette Schulterpartie, die Rücken- und Bauchmuskulatur wird bis in die Tiefen mittrainiert. Speziell wird auch das Bindegewebe an den Oberarmen gestärkt.

In der Kombination mit dem extra entwickelten Übungsprogramm für den Oberkörper mit den Hanteln, wird Reaktiv Walking zu einer gesunden und sehr effektiven Trainingsform.

Der Kurs ist konditions- und koordinationssteigernd, mit einem hohen Kalorienverbrauch, gelenkschonend und gelenkfördernd und körperstraffend. Es wird mit Togu Brasils-Hanteln trainiert, die mit Sand gefüllt sind. Der Sand im Inneren dient als Schwungmasse und der dadurch entstehende Impuls führt zu sensationellen Trainingseffekten.

Es stehen Togu-Brasil Hanteln für die Teilnehmenden zur Verfügung und müssen im Vorfeld nicht angeschafft werden.

● Treffpunkt: Brunnen am Parc de Tarbes, Altenkirchen

Online-Workshop

Faszinierendes Faszientraining

Alle reden davon, doch kaum einer kennt sie wirklich. Faszien geben uns die Beweglichkeit und Leichtigkeit. Nur mit ihrer Hilfe bewegen wir uns kraftvoll und elastisch und das schon im Kinder- und Jugendalter. Wenn man sie vernachlässigt, kommt es zu Verspannungen und Verhärtungen. Faszien lieben die Bewegung im Schwingen und Federn. Durch ein gezieltes Faszientraining mit Kindern und Jugendlichen erreichen wir eine höhere Beweglichkeit des Körpers. Im Faszientraining erforschen wir die Bewegungen im eigenen Körper und schulen die Körperwahrnehmung. Wir erlernen durch Körperwahrnehmungen die körperlichen Beschwerden zu lokalisieren, zu kontrollieren und positiv zu beeinflussen. Wir gewinnen mehr Vertrauen und Sicherheit in unseren eigenen Körper.

Kurs 1:

Freitag, 8. Oktober,

18.30 bis 21 Uhr

Kurs 2:

Freitag, 19. November,

18.30 bis 21 Uhr

jeweils 1 Termin

Mandy Jung

jeweils 25 €



Gesund und beweglich

Gesundheit ist kein Zustand, der einmal erreicht ist und sich nicht verändert, sondern eine tagtäglich aktiv immer wieder herzustellende Balance. In diesem Kurs können Sie herausfinden, was Ihnen gut tut, den Alltag besser zu bewältigen.

Gesunde Ernährung zum einen sollte eigentlich allen Menschen gleichermaßen bekannt und wichtig sein, schließlich liefert die Nahrung die Energie und Nährstoffe, die der Körper dringend benötigt. Wer sich falsch ernährt, entzieht seinem Körper so diese Existenzgrundlage und kann möglicherweise dazu beitragen, dass sich gesundheitliche Probleme einstellen.

Bluthochdruck, Übergewicht, Diabetes, Gicht und viele weitere Erkrankungen gelten als ernährungsbedingt, so dass die Ernährung hier von zentraler Bedeutung ist. Eine gesunde Ernährung sorgt folglich nicht nur dafür, dass die Bedürfnisse des Körpers befriedigt werden, sondern kann maßgeblich zum allgemeinen Wohlbefinden beitragen.

Beweglichkeit zum ändern ist ein weiterer Baustein, um dauerhaft gesund und glücklich zu leben. Kluges Training wirkt aufbauend. Die Bewegung regt den Kreislauf an und versorgt so den Körper mit neuer Energie und mit lebenswichtigen Nährstoffen.

Im Rahmen dieses 9-wöchigen Kurses werden neben Ernährungstipps auch einige Workouts mit dem eigenen Körpergewicht als auch Nordic-Walkingeinheiten durchgeführt.

Kurs 1: Erste Körperanalyse, Ernährungspyramide, Ernährung verstehen, Trainingsziele, Eigenmotivation

Kurs 2: Fitnessüberprüfung, Reflektion, Spaß an der Bewegung, Hilfstechiken

● Kreisvolkshochschule Altenkirchen





Donnerstag, 28. Oktober,
9.30 bis 10.30 Uhr
8 Termine
Christina Wassermann,
Bachelor in
Fitnessökonomie
36 €

Rückenfit: Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule und den ganzen Körper

Den Rücken stark machen und sich geschmeidig bewegen können. Die Gelenke schonende Gymnastik stabilisiert den Rücken, löst Verspannungen und sorgt für eine bessere Haltung, dabei steht auch Ihre individuelle Situation im Mittelpunkt! Sie lernen zusätzlich nützliche Tricks kennen, die Ihnen dabei helfen, Ihre Wirbelsäule zu Hause und am Arbeitsplatz zu entlasten. Gilt für alle, die ihrem Körper etwas Gutes tun möchten. Auch für Menschen die leichte Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule haben, Osteoporose oder Arthrose vorbeugen möchten, ist dieser Kurs ideal.

- Tanzschule Let's Dance Altenkirchen, Philipp-Reis-Straße 6 in Altenkirchen

Entspannung

Onlinekurs Tai Chi von zu Hause

Kooperation mit der Kreisvolkshochschule Neuwied

Tai Chi Chuan ist Meditation in Bewegung und ein ganzheitliches Trainingsprogramm für Körper, Geist und Psyche, das auf den wissenschaftlichen und philosophischen Errungenschaften der chinesischen Kultur aufbaut. Auf körperlicher Ebene trainieren Sie Kraft und Fitness, Beweglichkeit und Koordination. Außerdem üben Sie sich in tiefer Atmung und Entspannung. Auf psychischer Ebene trainieren Sie Ruhe und Gelassenheit, Achtsamkeit und Konzentration, innere Balance und Stabilität.

Das organisierte Zusammenspiel dieser einzelnen Elemente führt schon nach kurzer Zeit zu außergewöhnlichen Trainingserfahrungen, etwa einem intensiveren Selbstbezug, mehr Vitalität im Alltag und mühelosere Selbstwirksamkeit.

Tai Chi online lernen

In diesem Online-Kurs können Sie Tai Chi unter professioneller Anleitung des Dozenten, egal wo Sie gerade sind, zu den Zeiten und in dem Tempo, das zu Ihrem Alltag passt, lernen. Dabei können Sie frei entscheiden, ob Sie sich in einer Gruppe von den Schwierigkeiten und Fortschritten der anderen motivieren lassen oder ganz auf sich selbst konzentriert Ihren Weg zu mehr Ruhe und Gelassenheit finden möchten. Im virtuellen Tai Chi-Raum ist dies möglich!

Wie funktioniert das praktisch?

Der Kurs wird auf der vhs-eigenen Lernplattform vhs.cloud stattfinden. Nach der Anmeldung erhalten Sie alle Informationen zu Registrierung und Kursbeitrag.

Im virtuellen Kursraum lernen Sie über sieben Wochen hinweg die Tai Chi Bewegungen kennen und bekommen wertvolle Hintergrundinformationen über die Wirkungsweise von Tai Chi. Ein wesentlicher Bestandteil ist die Möglichkeit, dem Dozenten Fragen stellen zu können und Hilfe bzw. Korrekturen zu erhalten. In mehreren Webinaren geht der Dozent auf individuelle Themen ein, die im Laufe des Trainings aufkommen. Praxisaufgaben helfen Ihnen, die wohltuende Wirkung auch in den Alltag zu übertragen. Nach dem 7-Wochen-Kurs haben Sie ein in sich abgeschlossenes Tai Chi-Übungsprogramm kennengelernt, ein regelmäßiges Training in Ihren Alltag integriert und gelernt, wie Sie mit Tai Chi mehr Ruhe und Gelassenheit gewinnen.

Teilnahmevoraussetzungen:

- Sie sind körperlich und mental in der Lage einen solchen Kurs zu absolvieren.
- Sie haben Lust, täglich 5 bis 10 Minuten zu trainieren.
- Sie verfügen über ein Endgerät mit stabilem Internetzugang.

Ihr Kursleiter David Spoden ist vom Deutschen Dachverband für Qi Gong und Tai Chi (DDQT) anerkannter Lehrer und Ausbilder. Um Tai Chi auch Menschen zugänglich zu machen, die aus Zeitmangel bisher keinen Einstieg finden konnten, hat er seinen Onlinekurs in den letzten zwei Jahren mit der Unterstützung einer Expertin entwickelt. Ziel dabei war es, einen Kurs zu entwickeln, der Bewegungen und Prinzipien des Tai Chi wirksam und nachhaltig über Weblernen vermittelt.

Samstag, 4. September
Webinare:
Montag, 7. September
und
Freitag, 15. Oktober,
ab 20 Uhr
David Spoden,
Tai Chi-Lehrer
70 €



Bei Rückfragen oder Interesse melden Sie sich gerne bei Nils Kranke (n.kranke@kvhs-neuwied.de) oder Simone Kirst (s.kirst@kvhs-neuwied.de). Gern auch telefonisch unter 02631 347813





Montag, 6. September,
16 bis 17 Uhr – 12 Termine
Manuela Reusing
99 €

Pilates

PILATES ist eine sanfte, aber überaus wirkungsvolle Trainingsmethode für den Körper und auch den Geist - ein systematisches Körpertraining, erfunden und entwickelt von Joseph H. Pilates. Einzelne Muskeln oder Muskelpartien werden ganz gezielt aktiviert, entspannt oder gedehnt. Nicht die Quantität, sondern die Qualität der PILATES-Übungen zählt und die Atmung wird mit den Bewegungen koordiniert.

- Tanzschule Let's Dance Altenkirchen, Philipp-Reis-Straße 6 in Altenkirchen

Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen ca. 75 % der Kursgebühr. Infos und Anmeldung direkt bei Manuela Reusing,
☎ 01752476120 oder kvhs@kreis-ak.de,
☎ 02681-812212

Kurs 1:
Dienstag, 7. September,
18.30 bis 20 Uhr
Kurs 2:
Dienstag, 2. November
18.30 bis 20 Uhr
jeweils 8 Termine
Sabine Wellmann
70 € ab 5 Teilnehmenden
80 € bis 5 Teilnehmende

Online-Workshop Autogenes Training für Erwachsene

Sind Sie sich auch unsicher, ob das Verreisen momentan wirklich eine gute Idee ist? Aber trotzdem möchten Sie etwas für sich tun? Dem Stress der letzten Monate etwas entgegensetzen? Schauen wie Sie in Zukunft besser mit Ihren Kräften haushalten können?

Es gibt eine sehr effektive und überall einsetzbare Methode all dies zu berücksichtigen. Das Autogene Training! Der Kurs ist so konzipiert, dass neben dem Erlernen der Methode auch immer theoretisch ein Aspekt zum Thema Stress angeschaut wird.

Worum geht es beim Autogenen Training? Mit Hilfe von Formeln lernen Sie durch Autosuggestion sich zu entspannen. Sie werden merken, wie entspannt und erfrischt Sie durch den Alltag gehen. Das Schöne ist, diese Methode ist überall anwendbar, ganz gleich wo Sie sich befinden. Der Kurs findet online auf der Plattform Jitsi statt.



Donnerstag, 28. Oktober,
17.30 bis 18.30 Uhr
7 Termine
Susanne Willach-Wolfrum
35 €

Progressive Muskelentspannung

Die Progressive Muskelrelaxation (kurz PMR) nach Jacobsen ist ein Entspannungsverfahren. Relaxation steht für Entspannung, progressiv bedeutet, dass der Entspannungszustand Schritt für Schritt aufgebaut wird. Durch die Entspannung der Muskulatur werden ein tiefgreifendes körperliches Ruhegefühl und dadurch eine mentale Gelassenheit erreicht. Nacheinander werden die verschiedenen Muskelgruppen deutlich spürbar angespannt und entspannt. Nach der muskulären Anspannung folgen die körperliche und hiermit einhergehend auch die mentale Entspannung.

- Kreisvolkshochschule Altenkirchen



Liebe Teilnehmerinnen,
liebe Teilnehmer,
bitte beachten Sie unsere aktuellen Informationen zu unseren Angeboten auf unserer Homepage www.vhs.kreis-ak.eu
Wir erweitern und ergänzen diese Informationen laufend, bitte schauen Sie immer mal wieder vorbei!



Yoga

Online Workshops

Deep-Yoga

Kurs 1:
Freitag, 17. September,
 19 bis 20.30 Uhr
 Kurs 2:
Freitag, 15. Oktober,
 19 bis 20.30 Uhr
 Kurs 3:
Freitag, 10. Dezember,
 19 bis 20.30 Uhr
 jeweils 1 Termin
 Mandy Jung
 15 € pro Kurs

Entspannen, Loslassen, negative Stressoren abwehren! Aber wie?
 Der Leistungsdruck und die damit verbundene Stressbelastung, insbesondere im Arbeitsalltag haben zugenommen. Stress bedeutet Anspannung! Diese Anspannung führt häufig zu Verspannungen im Körper, der Schmerz ist vorprogrammiert.
 Ruhe und Entspannung in den Alltag zu bringen ist gar nicht so schwer. Deep-Yoga, entwickelt von Andrea Degner ist ein modernes und gezieltes Körper-, Atem- und Mentaltraining. Bereits nach kurzem Praktizieren beruhigt sich das gesamte Gefüge aus Körper und Geist, gleicht sich aus und der Heilungsprozess wird angeregt. Deep-Yoga wird ohne sich zu verrenken oder anzustrengen durchgeführt und ermöglicht rasch tiefe Regenerationsphasen. Deep-Yoga ist einsetzbar bei Bournout, Verspannungen, Bluthochdruck, Haltungs- und Rückenproblemen, körperlichen Einschränkungen, Diabetes, Hormonstörungen, Schlaf- und Konzentrationsstörungen, Asthma, Verdauungs-, Stoffwechsel- und Atemproblemen, psychischen Beschwerden, u.v.m.



Kurs 1:
Freitag, 1. Oktober,
 18.30 bis 21 Uhr
 Kurs 2:
Freitag, 29. Oktober,
 18.30 bis 21 Uhr
 jeweils 1 Termin
 Mandy Jung
 25 € pro Kurs

Online Workshops

Richtig Atmen

„Prana“ ist die Lebensenergie und „yama“ bedeutet „Kontrolle“ oder „Steuerung“.

Mit bestimmten Atemtechniken können Energieblockaden im Körper und im Geist gelöst werden. Die Atmung wird verlangsamt und vertieft. Dadurch hat die Yogiatmung einen sehr entspannenden Effekt, der sowohl belebend als auch beruhigend sein kann.

Können wir richtig atmen? Schließlich atmen wir doch Alle!

Diese Frage sollten wir uns im Kurs, Training, auf der Arbeit oder im Unterricht immer wieder stellen. Die Atmung steuert mehr als uns oft bewusst ist. In der Amygdala (Corpus Amygdaloideum oder Mandelkern) werden Angst und andere emotionale Äußerungen wie Wut und Freude sowie vegetative Funktionen festgelegt. Die Amygdala ist ein Teil des limbischen Systems im Gehirn. Zusammen mit dem Hippocampus regelt diese Hirnregion emotionale Äußerungen. Vor allem die Entstehung von Angstgefühlen ist im Mandelkern verankert. Mittels Atmung können wir diese Region willentlich beeinflussen.



Kurs 1:
Freitag, 22. Oktober,
 18.30 bis 21 Uhr
 Kurs 2:
Freitag, 5. November,
 18.30 bis 21 Uhr
 jeweils 1 Termin
 Mandy Jung
 25 € pro Kurs

Online Workshops

Sportlich meditative Entspannung

Ruhe und Entspannung in den Alltag zu bringen ist gar nicht so schwer. Kinder sind heutzutage oft überdreht und angespannt, nach einem stressigen Arbeitstag. Es fällt Ihnen schwer „runter zu fahren“ und zu entspannen, Ihre Gedanken kommen oft einfach nicht zur Ruhe. Immer öfter leiden sie unter Spannungskopfschmerzen. Sie fühlen sich gereizt, nervös und leiden unter Muskelverspannungen. Sie liegen abends noch lange wach und haben Probleme einzuschlafen. Sie fühlen sich bereits morgens müde und erschöpft. Das Konzentrieren fällt Ihnen zunehmend schwerer.

Im sportlich meditativen Entspannungs-Workshop erlernen wir, in einfachen Körperübungen, mit bewusster Atmung zu entspannen. Entspannen durch anspannen! Mit der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson finden wir Lockerung auf körperlicher sowie seelischer Ebene. In der Meditation erlernen wir das tiefe Entspannen. Meditation ist einer der einfachsten Wege, um mehr Kraft und Energie im Alltag zu haben sowie die Entscheidungskraft und Intuition zu stärken.





Kurs 1:
Donnerstag, 19. August,
 19 bis 20.15 Uhr
 6 Termine
 Kurs 2:
Donnerstag, 7. Oktober,
 19 bis 20.15 Uhr
 10 Termine
 Susanne Morgenschweis,
 Yogalehrerin
 Kurs 1: 35 €
 Kurs 2: 50 €

Yoga für Fortgeschrittene

Yoga hat seinen Ursprung in Indien und zeichnet sich durch eine Kombination aus Körper-, Atem-, Entspannungs- und Meditationsübungen aus. Es ist ein ganzheitlicher Gesundheitsweg zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Die für Yoga typischen Körperstellungen, die Asanas, stehen zwar im Vordergrund, sie sind aber nicht das Ziel, sondern Übungen, um innere Ruhe Körperbewusstsein zu erlangen. Bei regelmäßiger Durchführung unterstützen sie Körperhaltung, Muskelaufbau und Beweglichkeit. Die Übungen werden in Verbindung mit Atemübungen durchgeführt und durch Entspannungselemente ergänzt. Yoga ist für jeden Menschen geeignet und kann individuell angepasst werden.

Die Kurse richten sich an Anfänger mit Grundkenntnissen und Geübte.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Yoga- oder Isomatte, Decke, Wollsocken.

- Tanzschule Let's Dance Altenkirchen, Philipp-Reis-Straße 6 in Altenkirchen

Onlinekurs Yin-Yoga

„Es ist nicht unser Lebensziel, perfekt zu werden. Unser Ziel ist es, ganz zu werden.“ Bernie Clark

Dienstag, 7. September,
 19.30 bis 20.15 Uhr
Dienstag, 5. Oktober,
 19.30 bis 20.15 Uhr
Dienstag, 9. November,
 19.30 bis 20.15 Uhr
Donnerstag, 9. September,
 19.30 bis 20.15 Uhr
Donnerstag, 7. Oktober,
 19.30 bis 20.15 Uhr
Donnerstag, 11. November,
 19.30 bis 20.15 Uhr
 jeweils 10 Termine
 Mandy Jung
 jeweils 55 €

Im Yin Yoga werden die Asanas gehalten, mit dem Ziel der Verbesserung der Flexibilität des Körpers. Wir verfolgen im Yin-Yoga mitunter die gleichen Ziele wie in jeder anderen Yoga-Richtung. Was wir im Yin-Yoga tun wird anders sein, doch der größte Unterschied liegt darin, wie wir es tun. Wir geben einen moderaten Stress auf das Bindegewebe, die Sehnen, Faszien und Bänder und erreichen hierdurch eine verbesserte Ausdehnung des Körpers. Im dynamischen Yoga setzen wir den Fokus auf die Muskulatur und sind eher aktiv. Im Yin-Yoga halten wir die Asanas, wir sind eher passiv.

Der Fokus liegt hierbei auf den tieferen Schichten des Körpers, welche im dynamischen Yoga oft gar nicht erreicht werden.

Dozenten- Portrait



Susanne Morgenschweis
*„Tiefe Zufriedenheit lässt
 uns grenzenloses Glück erfahren“ –
 Yoga Sutra II.42*

Susanne Morgenschweis absolvierte ihre Ausbildung in Koblenz an der DTB Akademie. Sie unterrichtet seit einigen Jahren Yoga im Verein und seit 2015 auch in der Kreisvolkshochschule Altenkirchen. Ihr macht es großen Spaß Menschen zu begleiten und mit Freude und Leichtigkeit ihr Verständnis von Yoga und dessen Philosophie erfahrbar zu machen.



Die Kurse
 von Mandy Jung finden
 alle in der Schillerstraße 59 in
 Altenkirchen statt. Die Teilnehmer-
 zahl ist für eine individuelle Betreuung
 auf 8 Personen begrenzt. Trainings-
 materialien (Matten, Redondbälle,
 Blöcke, Sitzkissen, Handtücher
 usw.) und Getränke stehen
 zur Verfügung.





Onlinekurs Yogilates

Yogilates vereint die beiden Welten des Yoga und Pilates!

In dem Kurs verbinden wir die Stärken beider Übungstechniken, durch mentalorientierte Übungen aus dem Hatha-Yoga, sowie Power/Intensive Yoga und den kraftvollen, langsam fließenden Bewegungen aus Pilates.

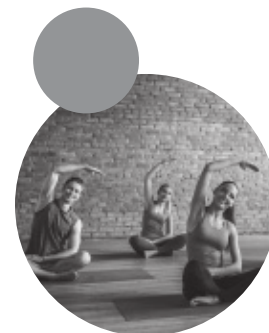
Pilates das Ganzkörpertraining beinhaltet Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung, strafft unseren Körper und führt zu einer besseren Haltung und harmonischeren Bewegungsabläufe im Alltag sowie beim Sport.

Unsere Körpermitte bildet starkes Zentrum, das „Powerhouse“. Eine wichtige Rolle spielt dabei die bewusste Atmung, die während der Übungen synchron zu den Bewegungen erfolgt.

Hatha Yoga ist das Zusammenspiel von „Ha“, Sonne (Kraft) und „tha“, Mond (Stille).

Hatha Yoga ist der körperbetonte Ansatz, verbunden mit Atem- und Entspannungsübungen.

Hatha-Yoga nach Yesudian, entspricht dem klassischen Yoga und ist noch heute eines der wertvollsten und umfassendsten Systeme zur Erhaltung und Erlangung von körperlicher und seelischer Gesundheit. Die Atmung bestimmt den Rhythmus der Übungen. Die Übung ist eigentlich sekundär, führt aber über die Beherrschung des Körpers zu einer subtileren Kontrolle.



Mittwoch, 8. September,
19 bis 19.45 Uhr

Mittwoch, 6. Oktober,
19 bis 19.45 Uhr

Mittwoch, 10. November,
19 bis 19.45 Uhr

Freitag, 24. September,
9.15 bis 10 Uhr

Freitag, 5. November,
9.15 bis 10 Uhr

jeweils 10 Termine
Mandy Jung
jeweils 55 €



Onlinekurs Strong-Yoga

Das schweißtreibende TotalBodyWorkout!

In diesem Kurs werden alle Hauptmuskelgruppen angesprochen, vor allem Bauch, Beinen und Gesäß werden geformt und gedehnt.

Die Körperspannung wird verbessert und die Figur gestrafft, der Körperfettanteil sinkt. Neben der Muskulatur wird auch das Herz-Kreislauf-System gestärkt.

Der Kurs eignet sich ideal als Ergänzungstraining für Ausdauersportler.

Durch regelmäßiges Yogatraining wird die Kraft aufgebaut, die Flexibilität und Balance verbessert, um den Ausdauersport noch effizienter und sicherer auszuüben.

Dienstag, 7. September,
17.30 bis 18.15 Uhr

Dienstag, 5. Oktober,
17.30 bis 18.15 Uhr

Dienstag, 9. November,
17.30 bis 18.15 Uhr

jeweils 10 Termine
Mandy Jung
jeweils 55 €



Was ist QI? Was ist QI GONG?

Intensivseminar zum Kennenlernen und Kräftesammeln

Dieses Intensivseminar gibt in Theorie und Praxis eine Einführung in Qi Gong. Es ist für Anfänger ebenso geeignet wie für Menschen mit Vorkenntnissen. Neben dem Kennenlernen des Wirkmechanismus von Qi Gong Übungen soll vor allem die intensive Praxis tiefe Erholung und neue Kräfte schenken. Qi Gong (氣功) ist eine Jahrtausende alte Methode der Lebenspflege und Gesundheitserhaltung. Qi Gong Übungen sind ruhige meditative Bewegungen, die stehend oder auch auf einem Stuhl sitzend ausgeführt werden können, oder in Ruhe nur mit Gedankenkraft, auch kombiniert bestimmten Atemtechniken arbeiten.

Sie sind leicht zu erlernen und für alle Menschen in jedem Lebensalter und mit jeder Konstitution geeignet.

Qi Gong ist die erste ursprüngliche Methode der Chinesischen Medizin. Es aktiviert das Immunsystem, fördert die Konzentrationsfähigkeit, erhöht die Belastbarkeit bei Stress, bringt innere Ruhe und Entspannung und unterstützt bestehende Therapien.

Dieser Kurs ist sowohl für Anfänger als auch für Teilnehmer mit Qi Gong Erfahrung geeignet.

● Tanzschule Let's Dance Altenkirchen, Philipp-Reis-Straße 6 in Altenkirchen

Samstag, 12. September,
9 bis 12.15 Uhr – 1 Termin

Sabine Danek,
Qi Gong Lehrerin (TQN),
Qi Gong Ausbilderin (TQN)
39 €



Kurs 1:

Montag, 13. September,
18.30 bis 19:45 Uhr –

Kurs 2:

Montag, 8. November,
18.30 bis 19:45 Uhr

Kurs 3:

Montag, 10. Januar '22,18.30 bis 19:45 Uhr
jeweils 6 TermineSabine Danek,
Qi Gong Lehrerin
jeweils 33 €

Kurs 1:

Donnerstag, 4. November,
18 bis 19.30 Uhr

Kurs 2:

Donnerstag, 6. Januar '22,
18 bis 19.30 Uhrjeweils 6 Termine
Sabine Danek,
Qi Gong Lehrerin
jeweils 39 €**Dienstag, 5. Oktober,**
19:30 bis 20:15 Uhr

8 Termine

Judith Huppert
48 €

Basiskurs Qi Gong

Qi Gong (氣功) ist eine Jahrtausende alte Methode der Lebenspflege und Gesundheitserhaltung.

Qi Gong Übungen sind ruhige meditative Bewegungen, die stehend oder auch auf einem Stuhl sitzend ausgeführt werden, oder in Ruhe nur mit Vorstellungskraft, auch kombiniert bestimmten Atemtechniken arbeiten. Sie sind leicht zu erlernen und für alle Menschen in jedem Lebensalter und mit jeder Konstitution geeignet.

Qi Gong ist die erste ursprüngliche Methode der Chinesischen Medizin. Es aktiviert das Immunsystem, fördert die Konzentrationsfähigkeit, erhöht die Belastbarkeit bei Stress, bringt innere Ruhe und Entspannung und unterstützt das Selbstheilungssystem.

Qi Gong ist eine ganzheitliche aktive Selbstheilungsmethode, die uns einen Schlüssel zur Erhaltung und Unterstützung unserer Gesundheit schenkt.

Dieser Kurs im Onlineformat ist sowohl für Anfänger*innen geeignet, als auch für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen.

Wir brauchen: PC, Tablet oder Smartphone.

Der Raum sollte vorher gelüftet sein. Wir brauchen einen stabilen Stuhl mit Lehne und ein wenig Platz, so dass wir uns nicht an Möbeln stoßen können. Bitte bequeme Kleidung und flache, rutschfeste Schuhe tragen.



Aufbaukurs

Qi Gong - Qi Gong Massage-Techniken

Diese besondere Qi Gong-Massage-Technik geht zurück auf den legendären Gründer der Chinesischen Kultur für Gesundheit und Langlebigkeit, den Gelben Kaiser Huangdi.

Sie fördert optimal den freien Energiefluss durch alle Meridiane des Körpers und kann wesentlich zu Wohlbefinden beitragen. Energieblockaden werden aufgelöst und unsere Stimmung und Denkgangsart verbessert sich.

Diese Übung regt die Tätigkeit der Energiebahnen des Gehirns an, unterstützt die Funktion der inneren Fünf Hauptorgane, ihrer Partnerorgane und aller entsprechenden Sinnesorgane.

Die Qi Gong Selbst-Massage unterstützt die Gesundheit der Knochen, des Herzens und regt den Blutkreislauf an. Sie entgiftet den Körper und unterstützt das emotionale Gleichgewicht.

Die Übung ist für Jung und Alt geeignet, für kräftige Menschen ebenso wie für zarte Menschen.

Dieser Kurs im Onlineform, ist geeignet für Teilnehmer*innen mit Qi Gong Erfahrung, aber zugleich offen für alle, die an dieser speziellen Methode interessiert sind. Schritt für Schritt erlernen wir diese besondere Selbstmassage Technik, die gleich am Morgen den ganzen Körper erfrischt und einen klaren Kopf schenkt.

Wir brauchen: PC, Tablet oder Smartphone.

Der Raum sollte vorher gelüftet sein. Wir brauchen einen stabilen Stuhl mit Lehne und ein wenig Platz, so dass wir uns nicht an Möbeln stoßen können. Bitte bequeme Kleidung und flache, rutschfeste Schuhe tragen.

Onlinekurs

Meditation, Atem, Entspannung

Meditationen und Atemübungen – bei sich ankommen!

Meditationen und Atemübungen für alle, die sich wünschen mehr bei sich anzukommen und voller Vertrauen in die Zukunft blicken zu können. Für alle, die die Monate des Wandels und des Umbruchs nutzen wollen, um ihr Leben, ihre Werte und ihre Ziele zu überdenken..... und für alle, die etwas für sich und ihren inneren Frieden tun wollen.

Tief und befreit durchatmen, Anspannungen lösen, Energie tanken und wieder besser schlafen.

In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Techniken und Übungen, die Ihnen helfen, sich wohler, entspannter und mehr in Ihrer Mitte zu fühlen. Diese Übungen lassen sich auch wunderbar in den Alltag integrieren und sind auch für Anfänger leicht zu erlernen.

Alles was Sie benötigen ist ein Raum, in dem Sie ungestört sind, einen Stuhl oder Sessel und einen Computer mit Zoom. Sie sind nicht sichtbar oder hörbar und können von der ersten Sekunde an entspannen.

Wenn Sie sich angemeldet haben, erhalten Sie jeweils rechtzeitig vor Beginn des Kurses den Zugangslink für Zoom.



Vorträge

Infoabend Pflegegrade

Dienstag, 9. November,
17.30 bis 19 Uhr
1 Termin
Sandra Hönnicke
kostenfrei

Mit der Einführung der Pflegegrade wurde Anfang 2017 eine umfangreiche Pflegereform umgesetzt. Dabei wurden die einstigen Pflegestufen in Pflegegrade umgewandelt. In dieser Infostunde informiert die Dozentin über Aufbau und Inhalt der Pflegegrade. Außerdem werden die Leistungen der Pflegeversicherung innerhalb der einzelnen Pflegegrade dargestellt. Die Dozentin informiert auch über die Pflegegradeinstufung und worauf die Pflegegutachter hier achten. Diese Infostunde ist hilfreich für alle, die sich allgemein über die Pflegegrade informieren möchten oder die wissen möchten, ob sich eine Beantragung eines (neuen oder höheren) Pflegegrades für sie lohnt. Es besteht zu jeder Zeit die Gelegenheit Fragen zu stellen.

Samstag, 19. November,
19.30 bis circa 21 Uhr
1 Termin
Heiko Christmann
5 €

Abwehrbereit durch Herbst und Winter

Unsere ur-eigene menschliche Stärke, gesundheitlichen Herausforderungen von außen adäquat zu begegnen, können wir mit gesunden Hilfsmitteln stärken und unterstützen. Hätten wir diese Fähigkeit nicht, so würde es den Homo Sapiens nicht mehr geben.

Inhalte des Vortrages werden sein: wie arbeitet mein Immunsystem? Wie stärke ich es gegen virale Infektionen, was mache ich bei bakteriellen Erkrankungen? Welche Mittel setze ich wann ein und wann sollte ich einen Heilpraktiker konsultieren? Was kann er machen?

Wie immer wird der Vortrag kurzweilig gehalten und willkommene Fragen machen die Veranstaltung lebendig.



Freitag, 9. Dezember,
19.30 bis circa 21 Uhr
1 Termin
Heiko Christmann
5 €

Blut – dein eigenes Heilmittel

Heiko Christmann liest zum Teil aus seinem Buch, „Blut gut, alles gut!“ vor und referiert ergänzend über das Thema Blut. Blut ist (fast) allgegenwärtig in unserem Körper... und das hat seinen Grund. Blut ist die Verbindung von der letzten Zelle Ihres rechten kleinen Zehs mit einer Zelle im Gehirn, welche für die Steuerung des Zehs zuständig ist. Auf dem Weg zwischen diesen beiden Körperteilen, kommt Blut an allen anderen Zellen vorbei und sammelt jede Information auf, die es bekommen kann. Voll mit wichtigen Informationen steht es nun für die Diagnose, als auch die Therapie bereit. Wir müssen es nur noch anwenden. Wie und mit welchen Methoden erläutert Heilpraktiker Heiko Christmann.



Heiko Christmann

„Wir machen eine menschliche Erfahrung in einem Körper, der möglichst gesund gehalten werden sollte, um das Maximum an Lernerfahrung bekommen zu können.“
Heiko Christmann ist staatlich anerkannter Heilpraktiker und arbeitet seit 2002 selbständig in seinen Praxen in Hamm/Sieg und Horhausen. Er vertiefte sein Wissen durch Fachfortbildungen in den Bereichen: Blutuntersuchungen, Dunkelfeldmikroskopie, Ausleitungsverfahren, Mitochondrientherapie, Infusionstherapien und andere mehr. Auch die körperlichen Therapien haben es ihm immer angetan, weshalb die Dorntherapie und Schmerztherapie nach Liebscher/Bracht mit in sein Portfolio gehören.

**Dozenten-
Portrait**

**Kurse in Kooperation mit der Yogaschule und Institut für Bildung und Entwicklung, Gieleroth****Yoga- Wohlfühlen in Stille und Achtsamkeit****Yoga – ein „modernes“ Konzept**

Der Mensch steht im Mittelpunkt, nicht die Bewältigung einer bestimmten Übung oder Technik. Ein praktisches Mittel um die eigene Beweglichkeit zu verbessern und innere Ruhe und Gelassenheit zu fördern, Stress abzubauen sowie Kraft und Widerstandsfähigkeit aufzubauen. Unabhängig von Alter, körperlicher Voraussetzung und religiösem Glauben kann Yoga von nahezu jedem Menschen ausgeübt werden.

Es wird Wert gelegt auf einen sinnvollen, schrittweisen Aufbau, orientiert an den individuellen Möglichkeiten der Teilnehmer*innen. Sie üben in kleinen Gruppen von höchstens acht bis zehn Personen, in angenehmer, ruhiger Atmosphäre. Vom Anfänger bis zum Fortgeschrittenen finden Sie Wege des Übens und der persönlichen Weiterentwicklung.

Kurse ab September 2021**Yoga für Anfänger und Mittelstufe**

Kurs 1: Montag, 25. Oktober, 11.15 bis 12.15 Uhr – 10 Termine
 Kurs 2a: Montag, 27. September, 20.15 bis 21.15 Uhr – 10 Termine
 Kurs 2b: Montag, 4. Oktober, 20.15 bis 21.15 Uhr – 10 Termine
 Kurs 3: Mittwoch, 3. November, 20.15 bis 21.15 Uhr – 10 Termine

**Hatha-Yoga – 90 Minuten Kurs**

Kurs 4: Montag, 25. Oktober, 9.30 bis 11 Uhr – 10 Termine
 Kurs 5a: Montag, 27. September, 18.30 bis 20 Uhr – 10 Termine
 Kurs 5b: Montag, 4. Oktober, 18.30 bis 20 Uhr – 10 Termine
 Kurs 6a: Mittwoch, 29. September, 18.30 bis 20 Uhr – 10 Termine
 Kurs 6b: Mittwoch, 6. Oktober, 18.30 bis 20 Uhr – 10 Termine

Yoga von „Mann zu Mann“

Kurs 7: Dienstag, 9. November, 20.15 bis 21.15 Uhr – 10 Termine

Alle Yogakurse, die in Kooperation mit der Yogaschule und Institut für Bildung und Entwicklung angeboten werden, finden in der Yogaschule Gieleroth, Talstraße 34 in Gieleroth ☎ 02681-983977 statt

Kurse ab Januar 2022**Yoga für Anfänger und Mittelstufe**

Kurs 1: Montag, 31. Januar '22, 11.15 bis 12.15 Uhr – 10 Termine
 Kurs 3: Mittwoch, 2. Februar '22, 20.15 bis 21.15 Uhr – 10 Termine

Hatha-Yoga – 90 Minuten Kurs

Kurs 4: Montag, 31. Januar '22, 9.30 bis 11 Uhr – 10 Termine

Yoga von „Mann zu Mann“

Kurs 7: Dienstag, 8. Februar '22, 20.15 bis 21.15 Uhr – 10 Termine



Kornelia Becker-Oberender,
Yogalehrerin
12 € je Kurseinheit
bei 5 Teilnehmer*innen

Kornelia Becker-Oberender
Yogalehrerin
18 € je Kurseinheit
bei 5 Teilnehmer*innen

Erwin Oberender,
Yogalehrer
12 € bei 5 Teilnehmer*innen

Kornelia Becker-Oberender,
Yogalehrerin
12 € je Kurseinheit
bei 5 Teilnehmer*innen

Kornelia Becker-Oberender
Yogalehrerin
18 € je Kurseinheit
bei 5 Teilnehmer*innen

Erwin Oberender,
Yogalehrer
12 € bei 5 Teilnehmer*innen



Freitag, 24. September,
19 bis 21.30 Uhr – 1 Termin
Kornelia Becker-Oberender
und Erwin Oberender
30 €



ZOOM Online-Workshop
Energy-Abend – Weniger ist mehr!

Immer höher, schneller, weiter?

Die vergangenen Monate haben uns eindringlich gezeigt, dass es so nicht weiter geht. Wie konzentriere ich mich auf das Wesentliche und behalte auch das Große und Ganze im Blick?

Das Spirit of Energy®-Konzept unterstützt Dich beim Finden des ersten Schrittes und stärkt Dich auf Deinem ganz individuellen Weg.



Freitag, 26. November,
19 bis 21.30 Uhr
Kornelia Becker-Oberender
und Erwin Oberender
30 €



ZOOM Online-Workshop
Energy-Abend – Grenzen setzen und einhalten!

Eine Grenze ohne Konsequenzen bei deren Überschreitung, ist keine Grenze!

Grenzen richtig zu setzen ist schon nicht einfach. Noch schwerer kann es sein, das Einhalten der Grenzen auch einzufordern. Mit dem Spirit of Energy®-Konzept formulierst Du klare Grenzen und sorgst dafür, dass sie auch eingehalten werden.

Samstag, 27. November,
10 bis 17 Uhr
Samstag, 28. Januar '22,
10 bis 17 Uhr
Kornelia Becker-Oberender,
Erwin Oberender und
Mirjam Gerber
jeweils 225 € inklusive
SoE-Coaching-Kartenset



ZOOM Online-Workshop
SoE statt SOS!

Wieviel Energie steht Dir zur Verfügung, um Dich gesund und vital zu erhalten?

- Lerne Dein Lebens-Energie-ABC kennen
- Integriere den NULL-Punkt in Dein Leben
- Werde zum/zur Möglichkeitsmacher*in
- Verbanne Deine Haupt-Energieräuber aus Deinem Leben
- Vage einen Visionsschub
- und vieles mehr

Ein ganzer Tag für Deine Energie!





ZOOM Online-Workshop

Energie-Booster

Mehr als Power-Napping - Energie managen first!

Unsere Lebens-Energie bestimmt unsere „Selbst“-Wirksamkeit, Vitalität, Kraft und unser Handeln. Grundvoraussetzung jeder Aufgabe, jedes Handelns ist es, dafür ausreichend Energie zu haben.

Ziel dieser Energie-Booster:

Tanke auf, lass Dich inspirieren durch kurze Energie-Interventionen. Halte Deinen Energielevel im grünen Bereich.

Workshop 1:

**Der Energie-Check:
Energie messen –
warum?**

Freitag, 17. September

Workshop 2:

**Mit Null-Punkt und
FREI-Modell zur
„Kohärenz“**

Freitag, 1. Oktober

Workshop 3:

**Mit Selbstakzeptanz
Energie befreien**

Freitag, 15. Oktober

Workshop 4:

**Schnelle Strategien für
mehr Energie**

Freitag, 29. Oktober

Workshop 5:

**Mit der Energie „segeln“
und nicht dagegen –
für sparsamen**

**Energieverbrauch und der
Resonanz-Check**

Freitag, 12. November

Workshop 6:

**Mein Bestes ist gut
genug? Be your best
friend!**

Freitag, 26. November

jeweils von 18 bis 18:30 Uhr

Kornelia Becker-Oberender,
Erwin Oberender und
Mirjam Gerber
Eintritt frei!



Schade, wenn wir einen Kurs
oder einen Vortrag wegen
zu weniger Anmeldungen
absagen mussten,
weil wir nicht wussten,
dass Sie teilnehmen wollten.

Daher unsere Bitte:
Melden Sie sich frühzeitig
bei uns an!
Danke.



Dienstag, 19. Oktober,
19 Uhr bis 20:30 Uhr
6 Termine
Erich Weber
50 € ab 8 Teilnehmenden,
Kursgebühr ist gestaffelt

„Rauchfrei“ Seminar

„Mit dem Rauchen aufzuhören ist leicht, ich habe es schon über 100-mal gemacht.“

Mit diesen Worten beschrieb der berühmte Schriftsteller Mark Twain augenzwinkernd die Situation vieler Raucher.

Auch der Kursleiter kennt als ehemaliger Raucher das Problem, dass es gar nicht so leicht ist, vom „blauen Dunst“ loszukommen. Dieser Kurs möchte sie deshalb dabei unterstützen, einen dauerhaften Rauchstopp ohne Leistungsdruck zu erreichen.

In insgesamt 6 Sitzungen und 2 persönlichen Telefon-Coachings werden Sie auf den Rauchstopp vorbereitet und Sie werden bei den ersten Schritten in eine rauchfreie Gegenwart und Zukunft begleitet. Zusätzlich erhalten Sie das Hand- und Arbeitsbuch „Das Rauchfrei Programm“. Sie werden über weitere mögliche Hilfsmittel informiert, diese sind jedoch nicht Bestandteil des Kurses und werden auch nicht beworben. Wenn Sie möchten, fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach finanzieller Unterstützung bei den Kursgebühren. Das „Rauchfrei Programm“ ist wissenschaftlich gut erforscht und von den Krankenkassen anerkannt.

Jetzt fehlen nur noch Sie für den Start in eine rauchfreie Zukunft ...

Erich Weber
*Ich heiße Erich Weber,
bin 62 Jahre alt und seit 23 Jahren
Nichtraucher. Von Beruf bin ich
Dipl.-Sozialpädagogin (FH), Suchttherapeut
(KatHO NRW), Rauchfrei – Seminarleiter (IFT)
und bin seit ca. 11 Jahren im Bereich der
Suchthilfe tätig. Ich liebe das Leben.
Deshalb bin ich Nichtraucher.
Weiterhin liebe ich die Natur, Gespräche,
gutes Essen und Rock sowie Blues
(u.a.).*

**Dozenten-
Portrait**

Das Hand- und
Arbeitsbuch
„Das Rauchfrei-Programm“
kostet zusätzlich 25 €
einschließlich der
Portokosten

Smart Health

Zuversicht. Von der wichtigsten Energie in Krisenzeiten

Livestream der Reihe aus der vhs Hamburg

Donnerstag, 30. September,
19 bis 20:30 Uhr
1 Termin
Ulrich Schnabel,
Buchautor und
Wissenschaftsjournalist
bei der Wochenzeitung
„DIE ZEIT“ und
Moderatorin
Anette Borkel,
vhs Hamburg
kostenfrei

Wir leben in herausfordernden Zeiten, neue Denk- und Verhaltensmuster sind gefragt. Das erfordert Energie – nicht nur praktische, ökonomische oder politische, sondern auch seelische Energie.

Wir benötigen innere Widerstandskraft, um Schwierigkeiten zu trotzen, und kreative Imagination, um neue Ideen zu entwickeln.

Was zeichnet eine solch zuversichtlich-widerständige Haltung aus, welche Faktoren fördern sie? Diesen Fragen geht Ulrich Schnabel anhand von wissenschaftlichen Erkenntnissen, persönlichen Schicksalen und erhellenden Geschichten nach.

Sie nehmen online an der Live-Übertragung teil, können über den Chat Fragen zum Thema stellen und damit die Diskussion mit den Expert*innen beeinflussen. Hinweise zum Zugang erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung.

Die Veranstaltung wird über Zoom gestreamt – nach Ihrer Anmeldung bei uns, wird der Zugangslink zur Veranstaltung den Teilnehmenden ab dem 28. September zur Verfügung gestellt.





Online-Computerkurse

Kooperation mit der Kreisvolkshochschule Westerwald

**Dienstag, 26. Oktober,
18 bis 20.15 Uhr –
8 Termine**

InDesign CC– Grundkurs

Visitenkarten, Flyer, Prospekte, Geschäftspapiere, Fotobücher, Broschüren etc. bis zur Ausgabe als PDF/X-Druckvorlage bzw. Online-PDF mit Adobe InDesign erstellen

Mit InDesign können Sie Flyer, Broschüren, Geschäftspapiere etc. für sich, ein Unternehmen oder einen Verein erstellen. Der Kurs wird als Onlinekurs über die vhs.cloud durchgeführt und vermittelt Ihnen ein solides Basiswissen für das Layouten von Dokumenten und Werbemitteln mit InDesign.

Sie lernen die Grundlagen der Typografie, Text- und Seitengestaltung kennen und erzeugen z. B. eigene Flyer, Geschäftspapiere und Broschüren. Dabei setzen Sie Texte, Fotos, Abbildungen und Farben am PC gestalterisch um. Am Ende des Kurses sind Sie in der Lage Ihre eigenen Geschäftspapiere und Flyer zu layouten und druckfertig auszugeben.

Kurs wird an 2 Terminen pro Woche, dienstags von 18 bis 20.15 Uhr und samstags, 9 bis 13 Uhr stattfinden

Günter Seiler - 195 € ab 5 Teilnehmenden zzgl. anfallender Kosten für Lizenzen

InDesign CC – Aufbaukurs

In der vertiefenden Weiterbildung für Adobe InDesign geht es um den Ausbau Ihrer bisherigen Basiskenntnisse und die Vermittlung von Fertigkeiten, mit denen Sie das Programm effizienter nutzen können.

Kursinhalte:

Vertiefung des Grundwissens; Fragen aus der Praxis der Teilnehmer aufarbeiten (evtl. Praxisbeispiele der Teilnehmer); Vertiefung des Grundwissens; Fragen aus der Praxis der Teilnehmer aufarbeiten; Farbeinstellungen und Medien-neutrales Colormanagement; Text-Layout-Workflow mit Word-Dateien und Absatzformate Mapping; Absatz- und Zeichenformate für die Typografie sinnvoll einsetzen; Objektformate für Text- und Grafikrahmen anlegen; Erstellung von Index, Inhalts- und Bildverzeichnissen; Effizienter Einsatz von verschachtelten Formaten; Textvariablen für austauschbare Inhalte und Kolummentitel; Fußnoten einfügen; QR-Codes generieren; Verschachtelte Musterseiten; Mehrfach-Platzierung von Bildern; Verknüpfungen für Grafiken und Bilder verwalten; Dynamische Beschriftungen erstellen aus Metatags; Tabellen und ihre Formatierung mit Zellen- und Tabellenformaten; Datenzusammenführung aus Excel-Dateien etc.

Kurs wird an 2 Terminen pro Woche, dienstags von 18 bis 20.15 Uhr und samstags, 9 bis 13 Uhr stattfinden

Günter Seiler - 195 € ab 5 Teilnehmenden zzgl. anfallender Kosten für Lizenzen

**Dienstag,
4. Januar 2022,
18 bis 20.15 Uhr
8 Termine**

Microsoft POWERPOINT – Kompaktworkshop

Auch Präsentieren will gelernt sein! Wie Sie POWERPOINT erfolgreich einsetzen können, erlernen Sie Schritt für Schritt in diesem Workshop; auch wie Sie POWERPOINT NICHT benutzen sollten.

Im Kurs erfahren Sie, wie POWERPOINT Sie bei der freien Rede unterstützen kann, indem einzelne Folien das Gesagte bekräftigen und verdeutlichen. Lernen Sie die zehn goldenen Regeln zur Erstellung von Präsentationen kennen!

Der Kurs wird als Online-Kurs über die vhs.cloud durchgeführt. Für diesen Kurs sind EDV-Grundkenntnisse erforderlich.

Anita Velten (EDV-Trainerin) - 30 € ab 8 Teilnehmenden, 47 € ab 5 Teilnehmenden, 79 € ab 3 Teilnehmenden

**Freitag,
12. November,
17 bis 19 Uhr
Samstag, 13. November,
10 bis 13 Uhr sowie
Dienstag, 16. November,
19 bis 21 Uhr -
3 Termine**

Microsoft OUTLOOK – Kompaktworkshop

Wie richten Sie Ihr OUTLOOK für die erste Benutzung ein? E-Mails zu sortieren und verwalten, ist die zentrale Intention dieses Microsoft-Programms. OUTLOOK ist aber viel mehr als ein Verwaltungsprogramm für Ihre E-Mails. Im Kurs erfahren Sie, wie Sie nach den kaufmännischen Regeln E-Mails erstellen und mit OUTLOOK bearbeiten, welche Möglichkeiten Ihnen das Programm dazu bietet und welche OUTLOOK-Funktionen interessant für den Büroalltag sind und am häufigsten eingesetzt werden.

Sie werden in der Lage sein, Ihre Geschäftskorrespondenz DIN-gerecht und regelkonform zu gestalten und außerdem mit Terminen und Kontakten zu arbeiten.

Sie lernen zusätzlich, die programmeigene Hilfe zu nutzen und bekommen Material an die Hand, wie Sie auch im Internet selbständig Informationen zur individuellen Problemlösung finden können.

Der Kurs wird als Online-Kurs über die vhs.cloud durchgeführt. Für diesen Kurs sind EDV-Grundkenntnisse erforderlich.

Anita Velten (EDV-Trainerin) - 30 € ab 8 Teilnehmenden, 47 € ab 5 Teilnehmenden, 79 € ab 3 Teilnehmenden

**Freitag,
26. November,
17 bis 19 Uhr,
Samstag, 27. November,
10 bis 13 Uhr sowie
Dienstag, 30. November,
19 bis 21 Uhr -
3 Termine**



Donnerstag, 30. September,

Freitag, 1. Oktober,

Donnerstag, 7. Oktober,
und

Freitag, 8. Oktober

16.30 bis 19.30 Uhr

4 Termine

Maria Fedorov

120 € bei 10 Teilnehmenden,

150 € bei 8 Teilnehmenden

inklusive Arbeitsmaterial

und Teilnahmezertifikat

Deutsche Gebärdensprache (DGS I) für Einsteiger

Haben Sie schon einmal versucht ohne Worte zu kommunizieren?

Haben Sie sich schon oft gefragt wie Gehörlose miteinander „sprechen“?

Oder haben Sie schon einmal im Fernsehen die Nachrichten gesehen, wo rechts oder in einem kleinen Fenster am Bildschirmrand jemand mit den Händen gestikuliert? Begegnen Ihnen gelegentlich Menschen auf der Straße, die sich stimmlos verstehen?

Oder haben Sie beruflich manchmal mit gehörlosen Menschen zu tun?

Aktuell leben circa 80.000 gehörlose Menschen in Deutschland. Wäre es nicht toll mit ihnen „reden“ zu können?

Gewinnen Sie einen Einblick in Leben und Kultur der Gehörlosen. Tauchen Sie mit uns ein in die Welt der lautlosen Kommunikation! Was Sie sonst verbal ausdrücken, wird in der Gebärdensprache durch Gestik, Gesichtsmimik und Körperhaltung ersetzt.

Die Deutsche Gebärdensprache ist eine eigenständige und vollwertige Sprache, die sich in Grammatik und Linguistik von der deutschen Lautsprache unterscheidet. Zudem bekommt die Gebärdensprache im Rahmen der Inklusion eine immer größere Bedeutung und wird zunehmend mehr benutzt.

Mitmachen kann jeder von 12 bis 99 Jahren.

Deutsche Gebärdensprache (DGS II) für Fortgeschrittene

Aufbaukurs nach DGS I

Dieser zum zweiten Mal angebotene Kurs richtet sich an alle, die bereits einen Anfängerkurs absolviert haben oder entsprechende Vorkenntnisse mitbringen.

Teilnehmende sollten das Fingeralphabet, W-Fragen, Anrede, Begrüßung und einfache Sätze sicher in der DGS beherrschen.

Donnerstag, 28. Oktober,

Freitag, 29. Oktober,

Donnerstag, 4. November
und

Freitag, 5. November

16.30 bis 19.30 Uhr

4 Termine

Maria Fedorov

120 € bei 10 Teilnehmenden,

150 € bei 8 Teilnehmenden

inklusive Arbeitsmaterial

und Teilnahmezertifikat

vhs

Die

Kreisvolkshochschule, Corona und
immer wieder neue Regelungen

Aufgrund der Regelungen zur Eindämmung der
Corona-Pandemie mussten Volkshochschulen ihren
Präsenzbetrieb seit Mitte März 2020 über viele Monate zu
großen Teilen aussetzen - Online-Kurse konnten nur teilweise
das bisherige Angebot ersetzen.

Dank deutschlandweit sinkender Inzidenzzahlen können die
Volkshochschulen seit Ende Mai 2021 schrittweise öffnen und wieder
Präsenzunterricht anbieten. Weiterhin ist die Durchführung von
Präsenzunterricht nur zulässig bei Einhaltung angemessener
Schutz- und Hygienekonzepte, die sich regelmäßig der aktuellen
Coronalage anpassen.

Aufgrund lokal variierender Inzidenzen und Regelungen
informieren Sie sich zu den Öffnungsschritten und den
lokale geltenden Teilnahmebedingungen bitte
direkt bei uns in der Geschäftsstelle.





Sprachen

Deutsch

Deutsch als Zweitsprache (DaZ)

Sie möchten effektiv und erfolgreich Deutsch lernen oder Ihre schon vorhandenen Deutschkenntnisse ausbauen und perfektionieren oder sich auf eine Sprachprüfung für die Einbürgerung vorbereiten? Das differenzierte Angebot im Landkreis Altenkirchen der verschiedenen Träger (Integrationskursträger, Volkshochschulen oder Wohlfahrtsverbände) hält Kurse auf unterschiedlichen Kompetenzstufen vor.



Onlinekurs

Deutsch als Zweitsprache – A2/B1

„Auch aus Steinen, die einem in den Weg gelegt werden, kann man Brücken bauen.“

In ungewissen Zeiten führt unsere Brücke der digitalen Vernetzung zum ersehnten Spracherfolg. In diesem Online-Deutschkurs können Teilnehmer*innen ohne Unterbrechungen für den Fortlauf ihres Sprachenwerbs sorgen. Wenn Sie Ihre Grammatik verbessern, Ihren Wortschatz erweitern oder einfach in der Übung bleiben möchten, sind Sie herzlich eingeladen, im Kurs mitzumachen.

Jeden Dienstag und Donnerstag von 16 bis 18:15 Uhr findet der Kurs über Zoom unter der Leitung von Diane Letkemann statt und bereitet ideal auf die skalierte DTZ oder B1 Prüfung des **Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens** vor. Außer Vorkenntnissen (Kompetenzstufe A2), einer stabilen Internetverbindung und der Freude am Lernen müssen Sie nichts weiter mitbringen (Lernmaterialien werden online zur Verfügung gestellt).

Es wird vor dem Kurs einen Technikcheck geben, damit Sie ohne Probleme am Deutschkurs teilnehmen können.

Sprache ist das Tor zur Welt – treten Sie die Reise an!

Technische Voraussetzungen: Internetfähiges Gerät (PC, Laptop, Tablet oder Smartphone - nur als Notlösung, da der Bildschirm zu klein ist), Internetzugang, Webkamera, Mikrofon (Headset, etc.) und Tonausgabe (Lautsprecher, Kopfhörer, etc.).

Sprach- und Orientierungskurse für Migranten – A2

Dieser Kurs versteht sich als „Willkommenskurs“, der Neuankömmlingen eine sprachliche Integration ermöglichen soll. Der Stoff orientiert sich an den Bedürfnissen der Erwachsenen zur sprachlichen Bewältigung des Alltags. Eingeladen sind Deutschlernende, die das Niveau A2 oder B1 anstreben. Sie lernen, einfache Alltagsgespräche zu führen und Personen, Dinge und Orte zu beschreiben. Sie verstehen kurze Mitteilungen und Durchsagen und üben das Schreiben einfacher Briefe oder E-Mails.



Unsere Kursgebühren (online und Präsenz) für jeweils 24 Unterrichtsstunden (12 Termine) richten sich generell nach der Teilnehmerzahl: 8 Teilnehmende zahlen jeweils 60 €, bei 7 Teilnehmenden sind 70 €, bei 6 Teilnehmenden 75 € und bei 5 Teilnehmenden 80 € zu zahlen. Bitte haben Sie Verständnis, dass wir Kleinstgruppen mit weniger als fünf Personen nicht aufrechterhalten können.



Technikcheck:

Dienstag, 14. September,
16 Uhr (circa 30 Minuten)

Kursbeginn:

Donnerstag, 16. September,

jeweils dienstags und
donnerstags,

16 bis 18.15 Uhr –
25 Termine

Diane Letkemann

80 €



Freitag, XX. XXXXXX,

9.30 bis 12.30 Uhr –
12 Termine

Barbara Jacobeit

20 €



Unsere Sprachkurse werden nach dem vom Europarat entwickelten **Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER)** eingeteilt. Der GER teilt alle Sprachen in sechs Kompetenzstufen ein, indem er die erreichten Fertigkeiten in den Bereichen Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben definiert. Auf der Internetseite **www.sprachtest.de** finden Sie Einstufungstests für verschiedene Sprachen zur Selbsteinschätzung Ihres Sprachniveaus.

Ein Einstieg in bereits laufende Kurse ist nach Rücksprache mit den Kursleitungen normalerweise möglich. Gerne können Sie ferner einen kostenfreien „Schnuppertermin“ in einem unserer Sprachkurse mit uns vereinbaren.

Deutsch für Pflegeberufe – A2/B1

Kooperation mit der Kommunalen Bildungskoordination für Neuzugewanderte und dem Deutschen Roten Kreuz, Landesverband Rheinland-Pfalz e.V.

In der gesamten Bundesrepublik Deutschland steigt aufgrund des demografischen Wandels der Bedarf an professionellen Pflegekräften. Einhelliger Tenor der Pflegekonferenzen ist der umfassend gemeldete Bedarf an Pflegefachkräften. Vielseitige Bemühungen der Pflegeeinrichtungen und -dienste zum Anwerben von Fachkräften waren in der Vergangenheit wenig erfolgreich.

Seit Anfang 2019 ist der Landkreis mit dem Projekt „Pflege! Deine Zukunft“ hier nun aktiv geworden, um sowohl die Pflegeeinrichtungen als auch betroffene Bürger des Kreises zu unterstützen, indem eine neue Zielgruppe für den Pflegesektor angesprochen wird.

Durch das Projekt „Pflege! Deine Zukunft“ wird für die Gruppe der Neuzugewanderten ein niedrigschwelliges Angebot für den Einstieg in den Pflegesektor geschaffen. Hierzu wird das Instrument des „Freiwilligen Dienstes“ eingesetzt, welches in Form eines Freiwilligen Sozialen Jahres, beziehungsweise eines Bundesfreiwilligendienstes für den Zeitraum von zwölf Monaten durchgeführt wird. Einsatzstellen sind Pflegeeinrichtungen im Landkreis Altenkirchen.

Die Teilnehmenden werden innerhalb der Projektlaufzeit auf eine anschließende Ausbildung vorbereitet, indem ein spezieller Sprachkurs und begleitende Seminare besucht werden müssen. Der speziell auf Pflegeberufe abgestimmte Sprachkurs in Trägerschaft der Kreisvolkshochschule wird jeweils dienstags durch zwei Sprachkursleitungen durchgeführt und vermittelt fundierte Berufssprache.

jeweils dienstags,
9 bis 15 Uhr –
laufender Kurs
Erika Über und
Heiner Frey



Liebe Teilnehmerinnen,
liebe Teilnehmer,
bitte beachten Sie unsere
aktuellen Informationen zu unseren
Angeboten auf unserer Homepage
www.vhs.kreis-ak.eu
Wir erweitern und ergänzen diese
Informationen laufend, bitte
schauen Sie immer mal wieder
vorbei!

vhs



Englisch

Vormittagskurse

Easy English

für leicht fortgeschrittene Anfänger am Vormittag – A1.2

Möchten Sie nach ein paar zurückliegenden Volkshochschulkursen Ihre Englischkenntnisse noch einmal auffrischen und Ihren Vokabelschatz anhand eines Buches und leichten Lektüren erweitern? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig.

Wenn Sie mit Spaß und Freude in einer netten Gruppe Ihre Sprachkenntnisse vertiefen wollen, sind Sie als Quereinsteigerin oder Quereinsteiger in diesem bereits laufenden Kurs jederzeit willkommen.

- Schützenhaus Leuzbach

Englisch

für richtige Einsteiger – A1

Englisch, eine Weltsprache, mit der im Geschäftsleben und auf Reisen vieles möglich wird. Wenn Sie vormittags Zeit und Lust haben, Englisch von Anfang an zu lernen, sind Sie in diesem Kurs richtig.

Die Kursinhalte, die Unterrichtsmaterialien, das Lerntempo etc. werden je nach Zusammensetzung der Gruppe flexibel gestaltet.

Der Kurs bietet echten Anfänger*innen einen sanften, aber soliden Einstieg in die englische Sprache.

Englisch

Englisch für Anfänger mit guten Vorkenntnissen – A2/B1

Kooperation mit dem Mehrgenerationenhaus „Mittendrin“ in Altenkirchen

Englisch hat sich zur Weltsprache entwickelt und wird auf den größten Kontinenten der Erde gesprochen. Warum also außen vorbleiben? Der Englischkurs im Altenkirchener Mehrgenerationenhaus vermittelt insbesondere Sprachkenntnisse für den Alltag und die Reise. Interessiert?

Dann fragen Sie doch bei der Geschäftsstelle der Kreisvolkshochschule oder direkt im Mehrgenerationenhaus ☎ 02681/950438 nach!

- Mehrgenerationenhaus, Wilhelmstraße 10 (Fußgängerzone) in Altenkirchen

Bitte beachten
Sie uns gestaffelten
Kursgebühren für
kleinere Gruppen

Freitag, 13. August,
9.30 bis 11 Uhr
12 Termine
Gambhira S. Heßling
60 €

Mittwoch, 22. September,
10 bis 11.30 Uhr
12 Termine
Ana Böhm
60 €

Donnerstag, 30. September,
10 bis 11.30 Uhr
12 Termine
Ana Böhm
60 €



In der Welt zu Hause

Sprachen öffnen Türen, bieten Chancen und schlagen Brücken!
Sprachenlernen mit Herz und Verstand, mit System und passgenau: Das bietet die Volkshochschule. Berufliche Chancen steigern, in Deutschland ankommen, sich auf einen Auslandsaufenthalt oder die nächste Reise vorbereiten, endlich Zeit zum Sprachenlernen!
So vielfältig wie Ihre Motivation ist auch das kreisweite Kursangebot unserer Volkshochschule



Montag, 23. August,
9.30 bis 11 Uhr
12 Termine
Gambhira S. Heßling
60 €



Onlinekurs per Zoom
Do you speak English?
Englisch für Einsteiger mit Vorkenntnissen – A2

Englisch ist eine Weltsprache und wird fast überall gesprochen. Dieser Kurs richtet sich an Sprachinteressenten, die bereits Englisch an der Volkshochschule gelernt haben oder entsprechende Schulkenntnisse mitbringen. Die Sprachkenntnisse werden weiter verbessert, zugleich werden die Kursteilnehmenden sprachlich auf Situationen vorbereitet, in denen Englisch benötigt wird, beispielsweise auf Reisen oder bei Kontakten mit Familien und Freunden.

Im Kurs auf dem Sprachniveau A2.1 (Easy English, Cornelsen) werden weitere Grundlagen der englischen Grammatik erarbeitet und der Wortschatz durch geeignete Lektüren erweitert.



Dienstag, 24. August,
9.30 bis 11 Uhr
12 Termine
Gambhira Heßling
60 €



Onlinekurs per Zoom
Easy English
für Fortgeschrittene am Vormittag – A2.2

Möchten Sie Ihre vorhandenen Englischkenntnisse vertiefen und sich mit uns anhand von Buch, Grammatik und Texten auf den nächsten Urlaub vorbereiten?

Wenn Sie mit Spaß und Freude in einer netten Gruppe die Sprache erlernen möchten, sind Sie bei uns richtig. Quereinsteiger sind in unserem bereits existierenden Kurs jederzeit willkommen. Nur Mut!

Wir arbeiten mit dem Buch Easy English A2.2 und diversen Texten und Lektüren auf dem entsprechenden Niveau.

Kurssprache ist weitestgehend Englisch.

Onlinekurs per Zoom
Englisch
für Fortgeschrittene – B1

Conversation, Texte und Zeitungsartikel

Möchten Sie Ihre vorhandenen Englischkenntnisse vertiefen, sodass Sie sich im Urlaub und in Alltagssituationen gut verständigen und auch mal an kleineren Diskussionen teilnehmen können?

Wenn Sie dabei auch noch Spaß und Freude in einer netten Gruppe haben möchten, dann sind Sie bei uns genau richtig.

Wir sind ein bereits existierender Kurs, doch Quereinsteiger*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind jederzeit willkommen! Nur Mut!

Kurssprache ist Englisch!

Dienstag, 24. August,
11 bis 12.30 Uhr
12 Termine
Gambhira Heßling
60 €



vhs

Alle Englischkurse mit unserer Kursleiterin Gambhira Heßling starten in diesem Semester im Onlineformat – je nach den aktuellen Coronaregelungen besteht die Möglichkeit, dass die Kurse auch wieder in unseren Räumen der Kreisvolkshochschule in Altenkirchen stattfinden. Das würde immer im Vorfeld mit den Teilnehmer*innen abgesprochen.





Sprachen

Abendkurse

Onlinekurs per Zoom Englisch

für Einsteiger mit sehr geringen Vorkenntnissen – A1

Dienstag, 24. August,
18 bis 19.30 Uhr
12 Termine
Gambhira Heßling
60 €



Dieser Einsteigerkurs, in angenehmem Tempo, richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Schritt für Schritt steigen Sie in die englische Sprache - ihre Aussprache und Grammatik - ein und haben viel Zeit zum Üben. Die Kursinhalte, die Unterrichtsmaterialien, das Lerntempo etc. werden je nach Zusammensetzung der Gruppe flexibel gestaltet.

Der Kurs bietet echten Anfängern mit geringen Vorkenntnissen einen sanften, aber soliden Einstieg in die englische Sprache.

Onlinekurs per Zoom Easy English – A1.2 für Anfänger mit Vorkenntnissen

Montag, 23. August,
18 bis 19.30 Uhr
12 Termine
Gambhira Heßling
60 €



Englisch, eine Weltsprache, mit der im Geschäftsleben und auf Reisen vieles möglich wird. Wenn Sie bisher noch wenig Gelegenheit hatten, Englisch zu lernen, dann können Sie dies hier nachholen. In kleinen Lernschritten werden Sie an die Bewältigung einfacher und typischer Alltagssituationen im Englischen herangeführt. Der Kurs ist für Einsteiger mit geringen Vorkenntnissen geeignet.

Quereinsteiger*innen sind herzlich willkommen. Kommen Sie gerne auf eine Schnupperstunde vorbei.



Sprachpartner gesucht

Vieles ist schon geschafft, ein langer Weg noch zu gehen. Vor dieser Aufgabe stehen viele Flüchtlinge, Asylbewerber und Migranten nach ihrem Neubeginn in Deutschland. Doch dieser Aufgabe stellen sich viele von ihnen mit hoher Motivation, denn das Erlernen der deutschen Sprache ist tatsächlich der erste wichtige Schritt, um im neuen Land Fuß zu fassen. Das gleiche Ziel verfolgt das Projekt „Sprachpartner“ des Caritasverbandes Altenkirchen.

Das Projekt will dort ansetzen, wo das Lernen im Unterricht seine Grenzen findet. So werden nun ehrenamtliche deutschsprachige Sprachpartner im Raum Altenkirchen, Hamm, Flammersfeld und Wissen gesucht, die sich regelmäßig um den Spracherwerb der Migrantinnen und Migranten kümmern möchten.

Begleitet wird dieser Einsatz durch jeweils aktuelle Informationen, regelmäßige Austauschtreffen mit den anderen Teilnehmern des Projekts sowie Schulungsangebote, die interkulturelle Handlungskompetenzen erweitern sollen.

Interessenten können sich an André Linke wenden:

☎ 02681/2056 oder per Mail

andre.linke@caritas-altenkirchen.de

Sprachen sind in aller Munde

Auch für den Landkreis Altenkirchen Region gilt: Wer in Deutsch kompetent ist, mündlich wie schriftlich und zudem noch weitere Sprachen spricht, dem stehen Türen offen, bei privaten Kontakten ebenso wie in Ausbildung und Beruf. Immer mehr Menschen pflegen Kontakte über sprachliche Unterschiede hinweg, nutzen regelmäßig das Internet, sind mobil über Landesgrenzen hinaus, sind selbst zugewandert oder haben Bekannte, Freunde und Angehörige anderer Muttersprachen.





Freitag, 5. November,
10 bis 11.30 Uhr
12 Termine
Jutta Schmidt
60 €

Easy English – A1.2/A2 für Anfänger mit Vorkenntnissen

Sie haben vor längerer Zeit schon einmal Englisch gelernt und möchten nun Ihre Kenntnisse auffrischen? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Wir wiederholen elementare Grammatik und Redemittel in entspannter Atmosphäre. Sie lernen ohne Zeit- und Leistungsdruck den alltagsrelevanten Wortschatz und die Grundlagen der englischen Grammatik. Im Kurs arbeiten Sie mit lebensnahen Dialogen und Texten und können das Gelernte direkt in die Praxis umsetzen.



Montag, 23. August,
19.30 bis 21 Uhr
12 Termine
Gambhira S. Heßling
60 €



Onlinekurs per Zoom

Easy English – A2.1 für Anfänger mit Vorkenntnissen

Englisch, eine Weltsprache, mit der im Geschäftsleben und auf Reisen vieles möglich wird. Wenn Sie bisher noch keine Gelegenheit hatten, Englisch zu lernen, dann können Sie dies hier nachholen. In kleinen Lernschritten werden Sie an die Bewältigung einfacher und typischer Alltagssituationen im Englischen herangeführt.

Der Kurs ist für Teilnehmer mit Vorkenntnissen geeignet.

Buch: Easy English - A1.2

Onlinekurs per Zoom

Easy English für Teilnehmer mit Grundkenntnissen - A2.2

Dieser Kurs richtet sich an Sprachinteressenten, die bereits Englisch an der Volkshochschule gelernt haben oder entsprechende Schulkenntnisse mitbringen. Die Sprachkenntnisse werden weiter verbessert, zugleich werden die Kursteilnehmenden sprachlich auf Situationen vorbereitet, in denen Englisch benötigt wird, beispielsweise auf Reisen oder bei Kontakten mit Familien und Freunden.

Im Kurs erarbeiten wir weitere Grundlagen der englischen Grammatik und erweitern den Wortschatz durch geeignete Lektüren. Kurssprache ist weitestgehend Englisch.

Mittwoch, 15. September,
18 bis 19.30 Uhr
12 Termine
Gambhira S. Heßling
60 €



English basic conversation

für Teilnehmende mit Vorkenntnissen – B1

This course give you the opportunity to develop and improve your spoken English. We will discuss interesting and current topics from a variety of fields.

Lehrbuchgestützte Konversation zu ausgewählten Themen, daneben freie Wahl von interessanten Themen aus Zeitschriften und Literatur sowie die gezielte Wiederholung von Schwerpunkten der englischen Grammatik.

Mittwoch, 2. September,
17.30 bis 19 Uhr
12 Termine
Jutta Schmidt
60 €

Englisch

Konversationskurs – B2

Lehrbuchgestützte Konversation zu ausgewählten Themen, daneben freie Wahl von interessanten Themen aus Zeitschriften und Literatur sowie die gezielte Wiederholung von Schwerpunkten der englischen Grammatik.

Mittwoch, 8. September,
17.30 bis 19 Uhr
12 Termine
Jutta Schmidt
60 €





Englisch für den Beruf

Onlinekurs per Zoom

Business English – Basis for business

Wirtschaftsbezogener Englischkurs – B1

Mittwoch, 15. September,
19.30 bis 21 Uhr
12 Termine
Gambhira Heßling
100 €

In der Geschäftswelt sind gute Englischkenntnisse heutzutage überall auf der Welt ein Muss. Beim Telefonieren, der Betreuung von Kunden, bei auswärtigen Besuchen und Präsentationen auf Englisch benötigt man besondere Kenntnisse und Fähigkeiten. Genau diese Skills werden in unseren Business-English-Seminaren gezielt vermittelt und intensiv eingeübt.

Inhalte des Kurses sind: Das Herantreten an Firmen, geschäftlicher Umgang per Telefon, E-Mail und Brief, Kauf & Verkauf von Produkten und Dienstleistungen, Beschreibung von Firmenkonzeptionen und vieles mehr.



Fortführungskurs

Business English – Basis for business

Wirtschaftsbezogener Englischkurs – B2

Montag, 11. Oktober,
17.30 bis 19 Uhr
12 Termine
Brunhilde Busley
100 €

In der Geschäftswelt sind gute Englischkenntnisse heutzutage überall auf der Welt ein Muss. Beim Telefonieren, der Betreuung von Kunden, bei auswärtigen Besuchen und Präsentationen auf Englisch benötigt man besondere Kenntnisse und Fähigkeiten. Genau diese Skills werden in unseren Business-English-Seminaren gezielt vermittelt und intensiv eingeübt.

Inhalte des Kurses sind: Das Herantreten an Firmen, geschäftlicher Umgang per Telefon, E-Mail und Brief, Kauf & Verkauf von Produkten und Dienstleistungen, Beschreibung von Firmenkonzeptionen und vieles mehr.

Lehrwerk: Basis for Business, New Edition - B2



Brunhilde Busley

In meinem beruflichen Betätigungsfeld habe ich seit nunmehr 30 Jahren mit der englischen Sprache zu tun. Als staatlich geprüfte Fremdsprachenkorrespondentin und IHK geprüfte Übersetzerin in der englischen Sprache konnte ich meine Englischkenntnisse kontinuierlich ausbauen. Mit Engagement und viel Freude widme ich mich der Vermittlung dieser Sprache und die Lernerfolge der Kursteilnehmer sind ein lohnenswertes Ziel. Ich bin verheiratet und wohne in einem kleinen Ort im Wiedbachtal. Meine Hobbies sind Reisen, Lesen und Ausgleichssport.

Dozenten-
Portrait



Spanisch

Etwa 388 Millionen Menschen auf der Welt sprechen Spanisch (Español/Castellano) als Muttersprache, weitere circa 59 Millionen als Zweitsprache. Die korrekte spanische Bezeichnung ist „Castellano“, die Sprache Kastiliens. Nicht nur in Spanien, sondern in weiten Teilen Lateinamerikas ist Spanisch die Amtssprache. In den Vereinigten Staaten ist Spanisch nach Englisch die zweithäufigste Sprache. Kein Wunder also, dass Spanisch – nach Englisch – die am meisten erlernte Sprache der Welt ist. In unserem Stufen- und Kompaktprogramm bauen Sie Grundkenntnisse der spanischen Sprache auf und können je nach gewünschter Intensität zwischen unterschiedlichen Zeitformen wählen. So bestimmen Sie Ihr Lerntempo selber! Lernfortschritte können nach Abschluss der einzelnen Kompetenzstufen durch Tests kontrolliert und durch Zertifikate belegt werden.

Spanisch für den Urlaub

Die beiden Kurse sind geeignet für alle, die gerne ihren Urlaub in Spanien oder Lateinamerika verbringen möchten oder sich darauf vorbereiten wollen. Der Fokus der Kurse liegt nicht auf der Grammatik, sondern Sie lernen, sich in alltäglichen Situationen zu verständigen.

Buen viaje!

Spanisch für den Urlaub – A1

für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse/mit geringen Vorkenntnissen

Am Spanisch-Onlinekurs unter der Leitung von Diane Letkemann können die Teilnehmenden bequem von zu Hause aus mitmachen. Der Anfängerkurs bietet einen leichten und unterhaltsamen Einstieg ins Spanische und bereitet optimal auf den nächsten Urlaub vor.

Der Kurs ist ideal für Leute, die mit wenig Lernaufwand die klassischen Urlaubssituationen im Spanischen sicher bewältigen wollen. Der Onlinekurs findet über das Konferenztool Zoom statt. Für Freunde der spanischen Sprache gibt es in diesem Kurs kleine sprachliche Appetithäppchen, die ein entspanntes „Vorkosten“ ermöglichen und Appetit auf ein Weiterlernen machen. Und wenn nach Abschluss dieses Kurses die ersten Schritte getan sind, steht für das Weiterlernen und den Ausbau der erworbenen Kenntnisse unser Grundkursangebot bereit.



Mittwoch, 22. September,
18 bis 19.30 Uhr
10 Termine
Diane Letkemann
55 €



Spanisch für den Urlaub - A1.1

für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse

Sie möchten demnächst nach Spanien oder Lateinamerika reisen und sprechen kein Wort Spanisch?

Dann sollten Sie diesen Kurs besuchen. Es werden grundlegende Kenntnisse zur Verständigung in Alltagssituationen sowie landeskundliche Informationen vermittelt. Grammatik und Aussprache erlernen Sie von Grund auf - Schritt für Schritt.

Der Kurs ist in Präsenz geplant.

Der Kurs findet mit mindestens 5 und maximal 8 Teilnehmenden statt.

Mittwoch, 22. September,
8.30 bis 10 Uhr
10 Termine
Ana Böhm
50 €





Sprachen

¡Hola!

Spanisch für Einsteiger – A1

Donnerstag, 23. September,
19.30 bis 21 Uhr
12 Termine
Ana Böhm
60 €

Für einen schönen Urlaub ist es immer hilfreich, ein paar Wörter und Redewendungen in der Sprache des Landes, das man bereist, zu beherrschen.

Wenn Sie motiviert sind und Lust haben, von Anfang an Spanisch zu sprechen, dann sind Sie richtig in diesem Kurs.

Hier lernen Sie: Die Aussprache, sich zu begrüßen, sich zu verabschieden, über das eigene Befinden zu sprechen, sich auch in alltäglichen Situationen wie beim Einkaufen und beim Bestellen im Restaurant verständlich auszudrücken.

Lehr- und Arbeitsbuch: *con gusto nuevo* - A1
(ISBN 978-3-12-514671-6)

Spanisch für leicht Fortgeschrittene – A1/A2

Donnerstag, 4. November,
.30 bis 10 Uhr
6 Termine
Maria de Schneider
30 €

Dieser Kurs richtet sich an Einsteiger mit Grundkenntnissen. Sollten Sie schon einmal einen Spanischkurs besucht haben oder durch Auslandsaufenthalte Grundkenntnisse erworben haben, lassen Sie sich bitte bei uns beraten, damit Sie von Anfang an in den für Sie am besten geeigneten Kurs kommen.

Hier erhalten eine Einführung in die spanische Sprache, um sich in typischen Situationen des alltäglichen Lebens ausdrücken zu können (Begrüßung, Verabschiedung, Erkundigung der Befindlichkeit, Wegbeschreibung, Zeit und Zahlen, Kommunikation im Hotel und Restaurant). Sie erlernen elementare Strukturen der Grammatik und bauen nach und nach einen Grundwortschatz auf.

Die Kursleiterin ist Muttersprachlerin. Durch sie erhalten Sie viele Einblicke in die spanische und lateinamerikanische Kultur und Gesellschaft.

Lehrwerk: *Caminos Neu A2*

Spanisch für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen – A1.2

Donnerstag, 10. September,
18 bis 19.30 Uhr
12 Termine
Ana Böhm
60 €

Die ersten Schritte auf Spanisch sind gemacht? Haben Sie schon ein oder zwei Semester bei uns besucht oder vielleicht im Urlaub einige Sprachkenntnisse erwerben können? Dann sind Sie in diesem Kurs herzlich willkommen!

Für Teilnehmende, die sich für Spanien interessieren, eventuell gelegentlich den Urlaub in Spanien verbringen und sich gern auf Spanisch unterhalten möchten.

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen der spanischen Sprache.



Maria Galvis de Schneider

*Mein Name ist
María Galvis de Schneider, ich bin
gebürtige Kolumbianerin und
somit spanische Muttersprachlerin.
Mit viel Freude und Engagement widme
ich mich der Vermittlung dieser
temperamentvollen Sprache.
Hola, ¿qué tal?
Seit über 30 Jahren arbeite ich nun
für die Kreisvolkshochschule
Altenkirchen.*

**Dozenten-
Portrait**



Nachmittags- und Abendkurse

¡Hola!

Spanisch für Einsteiger – A1

Mittwoch, 11. September,
18 bis 19.30 Uhr –
13 Termine
Noelia Victoria
De Los Santos Reyes
65 €

Für einen schönen Urlaub ist es immer hilfreich, ein paar Wörter und Redewendungen in der Sprache des Landes, das man bereist, zu beherrschen.

Wenn Sie motiviert sind und Lust haben, von Anfang an Spanisch zu sprechen, dann sind Sie richtig in diesem Kurs. Hier lernen Sie: Die Aussprache, sich zu begrüßen, sich zu verabschieden, über das eigene Befinden zu sprechen, sich auch in alltäglichen Situationen wie beim Einkaufen und beim Bestellen im Restaurant verständlich auszudrücken.

Lehr- und Arbeitsbuch: Con gusto nuevo - A1
(ISBN 978-3-12-514671-6)

Onlinekurs per Zoom

Spanisch

für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen – A1.2

Mittwoch, 15. September,
18 bis 19.30 Uhr
6 Termine
Noelia Victoria
De Los Santos Reyes
30 €

Die ersten Schritte auf Spanisch sind gemacht? Haben Sie schon ein Semester bei uns besucht oder vielleicht im Urlaub einige Sprachkenntnisse erwerben können? Dann sind Sie in diesem Kurs herzlich willkommen!

Für Teilnehmende, die sich für Spanien interessieren, eventuell gelegentlich den Urlaub in Spanien verbringen und sich gern auf Spanisch unterhalten möchten.

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit noch sehr geringen Vorkenntnissen der spanischen Sprache.

Lehr- und Arbeitsbuch: con gusto nuevo - A1
(ISBN 978-3-12-514671-6)

Spanisch

für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen – A1.2

Donnerstag, 23. September,
19.30 bis 21 Uhr
12 Termine
Ana Böhm
60 €

Die ersten Schritte auf Spanisch sind gemacht? Haben Sie schon ein oder zwei Semester bei uns besucht oder vielleicht im Urlaub einige Sprachkenntnisse erwerben können? Dann sind Sie in diesem Kurs herzlich willkommen!

Für Teilnehmende, die sich für Spanien interessieren, eventuell gelegentlich den Urlaub in Spanien verbringen und sich gern auf Spanisch unterhalten möchten.

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen der spanischen Sprache.

Dozenten- Portrait

Noelia Victoria De Los Santos Reyes

Ich komme aus der Karibik.

In meinem Herkunftsland, der Dominikanischen Republik, habe ich ein Studium der Psychologie absolviert.

Anschließend habe ich dort mehrere Jahre als Dozentin für Spanisch als Fremdsprache für verschiedene regionale und internationale Sprachenschulen gearbeitet. Auch wenn ich seit nunmehr zehn Jahren in Deutschland lebe und arbeite, sind meine Muttersprache und Kultur doch fester Bestandteil meiner Persönlichkeit geblieben.

Mit sehr viel Freude und Enthusiasmus bringe ich das in meinem Unterricht zum Ausdruck.



Dozenten- Portrait

Ana Böhm

Ich bin in Kolumbien geboren. Ich lebe seit über zwanzig Jahren in Deutschland, bin verheiratet und Mutter von drei Söhnen.

Neben meiner Muttersprache Spanisch und der deutschen Sprache beherrsche ich durch mein Studium in den USA (Systemtechnik und Kommunikation) auch Englisch in Wort und Schrift.

Ich arbeite sehr gerne mit Menschen zusammen und freue mich deshalb sehr darauf, Ihnen die spanische Sprache mit Begeisterung zu vermitteln.



Dozenten- Portrait



Sprachen

Onlinekurs per Zoom

Spanisch

für Teilnehmende mit guten Kenntnissen – A2

Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, sich für Ihren Aufenthalt in Spanien schnell sprachlich fit zu machen. Sie lernen hier authentische Redewendungen und Modellsätze, die Ihnen helfen werden, sich zurechtzufinden. Grammatische Inhalte werden in kleinen Häppchen präsentiert und rasch wird es Ihnen gelingen, frei zu sprechen.

Über das Erlernen der Sprache hinaus erhalten Sie Insidertipps sowie Einblicke in die Besonderheiten Spaniens und Lateinamerikas.

Dieser Kurs ist für Teilnehmende mit Vorkenntnissen konzipiert.

Lehrwerk: Caminos Neu A2

Kurs 1:

Donnerstag, 2. September,

18 bis 19.30 Uhr

Kurs 2:

Mittwoch, 8. September,

18 bis 19.30 Uhr

jeweils 12 Termine

Maria de Schneider

60 € pro Kurs



Onlinekurs per Zoom

Spanisch

für Fortgeschrittene – B1

Aquí hablamos español!

Möchten Sie in einer lockeren und entspannten Atmosphäre Spanisch lernen? Die praktische Sprachanwendung bildet den Schwerpunkt dieses Kurses. Anhand von Konversationsaufgaben üben Sie die richtige Aussprache, entwickeln Ihr Hörverständnis und einen Wortschatz, den Sie für Kontakte mit Spanisch sprechenden Menschen und bei Auslandsaufenthalten benötigen. Regelmäßig lesen Sie einfache spanische Texte und werden kurze Texte selbst schreiben. Den für den Spracherwerb notwendigen grammatischen Strukturen werden wir uns bedarfsgerecht und humorvoll zuwenden.

Lehrwerke: Con gusto B1

Dienstag, 21. September,

17 bis 18.30 Uhr

12 Termine

Maria de Schneider

60 €



Onlinekurs per Zoom

Spanisch

für Fortgeschrittene – B2

Unser Konversationskurs behandelt aktuelle Themen, auch aus dem Bereich spanischer Kultur. Außerdem behandeln wir ausgewählte Schwerpunkte der spanischen Grammatik und Idiomatik.

Es werden weit fortgeschrittene Spanischkenntnisse empfohlen, beziehungsweise vorausgesetzt.

Lehrwerk: Con gusto B2

Dienstag, 26. Oktober,

18.30 bis 20 Uhr

12 Termine

Maria de Schneider

40 €





Französisch

Französisch gilt als Weltsprache, da sie von weit über 100 Millionen Menschen auf allen Kontinenten in über 50 Ländern gesprochen und oft als Fremdsprache gelernt wird. Französisch ist offizielle Sprache in Frankreich, Kanada, der Schweiz, Belgien, Haiti und zahlreichen Ländern in West- und Zentralafrika. Im arabischsprachigen Nordafrika und in Indochina ist sie als Nebensprache bis heute weit verbreitet. Wir bieten Ihnen auch dieses Semester vielfältige Möglichkeiten Französisch zu lernen, Ihre Kenntnisse aufzufrischen oder zu vertiefen.

Französisch für Anfänger - A1

Freitag, 1. Oktober,
18.30 bis 19.30 Uhr
12 Termine
Christine Menguy
60 €

Sie möchten auch die französische Sprache entdecken? Kommen Sie zu uns und werden Sie Teil der weltweiten Anhängerschaft dieser wunderschönen Sprache.

In diesem Kurs für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse finden Sie Gleichgesinnte, die systematisch die Sprache erlernen möchten. Hier erwerben Sie Grundkenntnisse und gewinnen interessante Einblicke in die Kultur des Landes.

Onlinekurs per Zoom

Französisch

für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen – A1.2

Dienstag, 21. September,
17 bis 18.30 Uhr
12 Termine
Elke Orthey
30 €

Der Anfang ist geschafft! Sie können bereits einige Dinge benennen, erfragen oder beschreiben? Die Aussprache ist Ihnen schon recht vertraut, Sie möchten jetzt Ihren Wortschatz erweitern und Fortschritte in der französischen Sprache machen?

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, die systematisch die französische Sprache weiter erlernen möchten. Es werden vorhandene Grundkenntnisse erweitert und interessante Einblicke in die Kultur des Landes gegeben.

Viele realitätsnahe Übungen führen Sie gezielt an die französische Sprache heran. Daher wird die mündliche Kommunikation den Schwerpunkt im Kurs bilden. Ziel ist es, innerhalb kurzer Zeit sich in Französisch unterhalten zu können.



Onlinekurs per Zoom

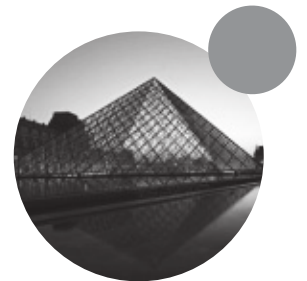
Französisch

für Teilnehmende mit Vorkenntnissen – A1.2

Mittwoch, 6. Oktober,
18.30 bis 20 Uhr
12 Termine
Elke Orthey
60 €

Dieser Kurs ist für Teilnehmende gedacht, die eine Möglichkeit suchen, ihre vorhandenen Grundkenntnisse in Französisch auszubauen. Er eignet sich auch für Wiedereinsteiger.

Viele realitätsnahe Übungen führen Sie gezielt an die französische Sprache heran. Daher wird die mündliche Kommunikation den Schwerpunkt im Kurs bilden. Ziel ist es, innerhalb kurzer Zeit sich in Französisch situationsgerecht unterhalten zu können.



Französisch

für Anfänger mit Vorkenntnissen - A1.2/A2

Dienstag, 21. September,
18 bis 19.30 Uhr
12 Termine
Claire Cesbron-Turner
60 €

Haben Sie einige Kenntnisse der französischen Sprache und wollen Sie diese vertiefen? Wir sind eine kleine Gruppe und haben viel Spaß beim Lernen. Der Schwerpunkt ist das praxisorientierte Französisch, wie es auch beim Einkauf oder im Urlaub gebraucht wird. Daher wird die mündliche Kommunikation den Schwerpunkt im Kurs bilden.





Sprachen

Freitag, 22. Oktober,
9.15 bis 10.45 Uhr
12 Termine
Claire Cesbron-Turner
80 €

Französisch

für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen – B1

Dieser Kurs ist für alle geeignet, die bereits Französisch gelernt haben und jetzt in einer kleinen Gruppe ihre Kenntnisse systematisch wieder auffrischen und erweitern möchten. Es wird mit dem Lehrbuch „On y va - B1“ gearbeitet. Besonders das Sprechen werden wir intensiv üben.



Onlinekurs per Zoom

Französisch am Vormittag

für Teilnehmende mit guten Kenntnissen – B1

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen, die sich schon seit einiger Zeit mit der französischen Sprache beschäftigen und bereits gute Vorkenntnisse mitbringen und ihre Sprachkenntnisse auffrischen oder erweitern wollen. Ausgehend von einfachen, grundlegenden Sprachstrukturen, die wiederholt und systematisch geübt werden, erfolgt eine zunehmende Steigerung der Anforderungen. Neuzugänge sind herzlich willkommen.

Mittwoch, 15. September,
9 bis 10.30 Uhr
12 Termine
Elke Orthey
60 €



Französisch

Konversationskurs – B1

Wir laden alle Interessent*innen mit guten Vorkenntnissen ein, zusammen mit einer Muttersprachlerin Französisch anhand von ausgesuchten Texten aus der Presse oder der Literatur zu (be)sprechen und vorhandene Sprachkenntnisse zu vertiefen. Für auftauchende Fragen zur Grammatik oder Sprache wird sich ebenso Zeit genommen. Ein Quereinstieg in den laufenden Kurs ist immer möglich!

Mittwoch, 15. September,
18 bis 19.30 Uhr
12 Termine
Claire Cesbron-Turner
60 €



telc
LANGUAGE TESTS

Telc-Sprachprüfungen

Wenn Sie Ihre Sprachkenntnisse in einer Fremdsprache durch ein international anerkanntes Zertifikat nachweisen wollen oder müssen, wenden Sie sich an uns.

Wir führen in Zusammenarbeit mit der Kreisvolkshochschule Westerwald Testtrainings und Prüfungen in den Sprachen Englisch, Spanisch, Italienisch und Französisch der Niveaustufen A1 und A2 durch. Die Testtrainings- und Prüfungstermine werden auf Anfrage und in Abstimmung mit den jeweiligen Kursleitern festgelegt.

Sie können sich auch schon vorab informieren unter www.telc.net

Oder Sie machen unter www.hueber.de einen Einstufungstest in der von Ihnen gewünschten Sprache.

Haben Sie Interesse? Dann rufen Sie uns an!



Italienisch

Italien – welches Herz schmilzt nicht dahin allein beim Klang dieses Wortes.

Italienisch gehört dem romanischen Zweig der indogermanischen Sprachen an und stammt vom Lateinischen ab. Die Mehrheit, der rund 70 Millionen Menschen, deren Muttersprache Italienisch ist, wohnt in Italien. Neben Italien führen San Marino, die Schweiz, der Vatikanstaat und der Malteserorden Italienisch als Amtssprache. Mit Italienisch verbinden die meisten Europäer aber nicht nur die Sprache, sondern auch eine tausendjährige Kultur, Kunst und Literatur, italienische Küche und Lebenskunst.

Onlinekurs per Zoom

Italienisch für Anfänger – A1

Mittwoch, 15. September,
19.45 bis 21.15 Uhr
10 Termine
Sandra Wirths
60 € bei 8 Teilnehmenden,
70 € bei 7 Teilnehmenden,
80 € bei 6 Teilnehmenden



Sie möchten die italienische Sprache wieder entdecken?

Kommen Sie zu uns und werden Sie Teil der weltweiten Anhängerschaft dieser wunderschönen Sprache.

In diesem Kurs für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse finden Sie Gleichgesinnte, die systematisch die italienische Sprache erlernen möchten. Hier erwerben Sie Grundkenntnisse und gewinnen interessante Einblicke in die Kultur des Landes.

Dieser Kurs findet als Onlinekurs auf der Plattform Zoom statt. Folgende technische Voraussetzungen müssen erfüllt sein: Internetverbindung, Lautsprecher, Mikrofon, Webkamera (eingebaut oder extern). Ihren Einladungs-Link zum Kurs erhalten Sie rechtzeitig vor dem Kurs per Email. Sie müssen dann nur dem Link folgen.

Im Vorfeld des Kurses findet ein Technikcheck statt, damit die italienische Sprache im Vordergrund stehen kann und nicht technische Probleme.

Italienisch für Anfänger – A1

Donnerstag, 30. September,
17.30 bis 19 Uhr
12 Termine
Christine Menguy
60 €

Sie möchten die italienische Sprache wieder entdecken? Kommen Sie zu uns und werden Sie Teil der weltweiten Anhängerschaft dieser wunderschönen Sprache.

In diesem Kurs für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse finden Sie Gleichgesinnte, die systematisch die italienische Sprache erlernen möchten. Hier erwerben Sie Grundkenntnisse und gewinnen interessante Einblicke in die Kultur des Landes.

Onlinekurs per Zoom

Italienisch für Einsteiger mit geringen Vorkenntnissen – A1.1

Mittwoch, 15. September,
19.45 bis 21.15 Uhr
10 Termine
Sandra Wirths
60 € bei 8 Teilnehmenden,
70 € bei 7 Teilnehmenden,
80 € bei 6 Teilnehmenden



Sie können schon etwas Italienisch und möchten lernen, sich flüssiger in alltäglichen Situationen Informationen auszutauschen, über Ihre Herkunft, den Beruf oder Hobbys zu sprechen?

Mit geringen Vorkenntnissen können Sie in diesen Kurs belegen.

Üben Sie wichtige Redewendungen zum Zurechtfinden in Italien, machen Sie sich zu alltäglichen Themen auf Italienisch verständlich und eignen Sie sich behutsam die italienische Grammatik an. Die passende Gestik kommt dann ganz von allein. Dann buongiorno!

Dieser Kurs findet als Onlinekurs auf der Plattform Zoom statt. Folgende technische Voraussetzungen müssen erfüllt sein: Internetverbindung, Lautsprecher, Mikrofon, Webkamera (eingebaut oder extern). Ihren Einladungs-Link zum Kurs erhalten Sie rechtzeitig vor dem Kurs per Email. Sie müssen dann nur dem Link folgen.

Im Vorfeld des Kurses findet ein Technikcheck statt, damit die italienische Sprache im Vordergrund stehen kann und nicht technische Probleme.





Italienisch

für Einsteiger mit Vorkenntnissen – A1.2

Donnerstag, 30. September,
11 bis 12.30 Uhr
12 Termine
Christine Menguy
60 €

Sie können schon etwas Italienisch und möchten lernen, sich flüssiger in alltäglichen Situationen Informationen auszutauschen, über Ihre Herkunft, den Beruf oder Hobbys zu sprechen?

Mit geringen Vorkenntnissen können Sie in diesen Kurs belegen.

Üben Sie wichtige Redewendungen zum Zurechtfinden in Italien, machen Sie sich zu alltäglichen Themen auf Italienisch verständlich und eignen Sie sich behutsam die italienische Grammatik an. Die passende Gestik kommt dann ganz von allein.

Dann buongiorno!

Niederländisch

Goedemorgen, hoi, dag!

Obwohl es viele Ähnlichkeiten zwischen dem Niederländischen und dem Deutschen gibt (was das Lernen sehr erleichtert!), muss man sich für eine Unterhaltung in Niederländisch doch intensiver mit der Sprache beschäftigen. Dafür bieten wir Ihnen in Altenkirchen und unseren Außenstellen zahlreiche Möglichkeiten an. Wenn Sie gerne reisen, lohnt sich Niederländisch-Lernen: Niederländisch ist heute Muttersprache von etwa 25 Millionen Menschen. Amtssprache ist es in den Niederlanden, Belgien, Suriname, den Ländern Aruba, Curaçao und Sint Maarten sowie den besonderen Gemeinden Bonaire, Sin Eustatius und Saba. Die Welt steht Ihnen offen!

Niederländisch

für Anfänger – A1

Donnerstag, 21. Oktober,
17.45 bis 19.15 Uhr
12 Termine
Huub Hilgenberg
60 €

Lernen Sie in kleinen Schritten die niederländische Sprache kennen, damit Sie sich in Alltagssituationen verständigen können. Vermittelt werden praktische Redewendungen und nützliche Wörter für Situationen im beruflichen und privaten Alltag oder für den Urlaub.

Auch geeignet für Interessierte, die schon vor längerer Zeit einen Niederländischkurs absolviert haben.

Kursbuch „Welkom! Neu A1-A2 * Klett Sprachen

Empfohlen werden das dazu gehörige Übungsbuch und das Lösungsheft.

Niederländisch

Konversation – A2

Donnerstag, 21. Oktober,
19.30 bis 21 Uhr
7 Termine
Huub Hilgenberg
35 €

De voertaal voor deze cursus is nederlands; dus is enige voorkennis wel vereist. We gaan samen teksten lezen en begrijpen, met als doel de uitspraak te verbeteren en de woordenschat te verbreden.

Jouw beheersing van het Nederlands hoeft niet perfect te zijn, we zullen samen intensief trainen zodat je duidelijke stappen voorwaarts zult maken. Ook vroegere deelnemers aan VHS Kurse Niederländisch worden van harte uitgenodigd mee te doen.

Elke avond wordt besteed aan een bepaald Thema. Je kunt ook een zelfgekozen Thema of tekst inbrengen. Bij het vertalen zullen we ook de grammatica verduidelijken. Dan ben je snel in Staat je eigen zinnen in het Nederlands te formuleren zodat jij je in de dagelijkse parktijk verstaanbaar kunt maken.



Huub B. Hilgenberg

Huub B. Hilgenberg absolvierte ein Studium in technischen

Wissenschaften (Maschinenbau) und ein Studium Philosophie (Ethik und politische Philosophie). Ich habe eine langjährige Erfahrung als Unternehmensberater und bin seit einigen Jahren in Rente. Meine Zeit verende ich für lesen, studieren und schreiben. Nebenbei male ich surrealistische Bilder. Als Muttersprachler biete ich seit geraumer Zeit an der Volkshochschule Hachenburg Niederländischkurse und für die Kreisvolkshochschule Altenkirchen an.

Dozenten-Portrait



Ein Einstieg in bereits laufende Niederländischkurse ist nach Rücksprache mit unserem Kursleiter möglich



Schwedisch

Du alter Schwede

Ein besonderer Schwedischkurs

Hej, ob Mann ob Frau, ob jung ob alt, etwas Schwedisch geht schon bald.

Soll es im nächsten Urlaub nach Schweden gehen, haben Sie Freunde in Schweden oder wollen sich aus anderen Gründen mal mit der Schwedischen Sprache befassen, hatten aber bis jetzt keinen Mut oder keine Gelegenheit dann ist der Power-Schnupperkurs für Sie das Richtige. In zwölf kleinen Lerneinheiten lernen Sie die schwedische Sprache kennen und vielleicht sogar lieben. Der Schwerpunkt liegt auf der Bewältigung des Alltags im Umgang mit schwedisch sprechenden Menschen, wenig Grammatik, viele sofort einsetzbare Redewendungen und die Anwendung gleich dazu. Wir arbeiten angelehnt an den PONS Mini-Sprachkurs „Mitreden in fünf Stunden“ (bitte zum Kurs mitbringen) – bei uns allerdings als Wochenend-Crashkurs organisiert.

Garniert wird der Sprachkurs mittags mit einem typisch schwedischen Essen.

Samstag, 4. September
und

Sonntag, 5. September,
jeweils 10 bis 18.30 Uhr
2 Termine

Björn Brühan

60 € inklusive Mittagessen



Hej, välkommen!

Schwedisch

für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse – A1

Sie möchten etwas Neues machen? Schwedisch ist eine nordgermanische Sprache mit vielen Ähnlichkeiten beispielsweise zu Deutsch und Englisch. Die Sprache ist für deutsche Muttersprachler von der Schrift her in Teilen erschließbar und die Aussprache und Sprachstruktur lernen Sie in unserem Schwedisch-Einsteigerkurs.

Im nächsten Urlaub können Sie schon kleine Höflichkeiten austauschen und sich ein Getränk und ein Essen bestellen.

Dienstag, 26. Oktober,

18 bis 19.30 Uhr

12 Termine

Björn Brühan

60 €

Portugiesisch

Unter dem Motto „Una caipirinha, por favor!“ bietet die Kreisvolkshochschule Kurse zum Erwerb der Grundlagen der brasilianisch-portugiesischen Sprache an, um für alltägliche Urlaubssituationen in Portugal oder Brasilien gerüstet zu sein. In den Kursen geht es neben Alltagsthemen und typischen Redewendungen, wie sie beim Einkaufen, im Restaurant, auf dem Postamt oder bei der Zimmerreservierung hilfreich sind, auch um eine Einführung in die Landeskultur. Die beiden Kurse in Wissen finden unter der Leitung einer Muttersprachlerin (Brasilien) und richten sich an Anfänger und Anfängerinnen oder Interessenten mit Vorkenntnissen.

● KulturWerk Wissen, Walzwerkstraße 22 in Wissen

Portugiesisch

für Teilnehmende mit Vorkenntnissen – A2

Montag, 11. Oktober,

19 bis 20.30 Uhr

12 Termine

Ana Paula Porwich

60 € pro Kurs





Sprachen

Russisch

Die russische Sprache ist die slawische Sprache mit den meisten Sprechern. Sie gilt als Weltsprache. Sie wollten schon immer Russisch lernen? Kamen aber nie dazu, sei es, weil Sie keine Zeit hatten oder Ihnen Russisch als zu schwierig erschien. Hier haben Sie die Gelegenheit, einen Einblick in die Sprache zu bekommen und mehr über Land und Geschichte zu erfahren.

Onlinekurs per Zoom

Russisch für Anfänger – A1

Sie planen eine Reise nach Russland? Oder Sie haben aus anderen Gründen Interesse, Russisch zu lernen, zögern aber, weil Sie nicht so recht wissen, was auf Sie zukommt? Dieser Kurs ermöglicht Ihnen eine erste Annäherung an die russische Kultur, die Sprache und das kyrillische Alphabet.

Am Ende der Stufe A1 können Sie

- Andere begrüßen und sich vorstellen,
- sehr einfache Unterhaltungen (beispielsweise über Ihre Herkunft, Familie, Ihren Beruf) führen,
- Fragen stellen (beispielsweise in Geschäften, auf der Straße, am Bahnhof oder auf dem Flughafen) und
- einfache Wegbeschreibungen geben.

Dieser Kurs findet als Onlinekurs auf der Plattform Zoom statt. Folgende technische Voraussetzungen müssen erfüllt sein: Internet-Verbindung, Lautsprecher, Mikrofon, Webkamera (eingebaut oder extern). Ihren Einladungs-Link zum Kurs erhalten Sie rechtzeitig vor dem Kurs per Email. Sie müssen dann nur dem Link folgen.

Im Vorfeld des Kurses findet ein Technikcheck statt, damit die italienische Sprache im Vordergrund stehen kann und nicht technische Probleme.



Dienstag, 28. September,
19 bis 20.30 Uhr
6 Termine
Elke Orthey
30 €



Chinesisch

Chinesisch – die meistgesprochene Muttersprache

Hochchinesisch (auch Mandarin genannt) ist die offizielle Sprache in der Volksrepublik China, der Republik China (Taiwan) und Singapur. Es wird von über 880 Millionen Menschen gesprochen und ist damit die weltweit verbreitetste Muttersprache.

Onlinekurs per Zoom

Chinesisch – Sprache und Landeskunde für Anfänger*innen – A1

你好! [Ni hao!] (Hallo!) China, mit über einer Milliarde Einwohnern das bevölkerungsreichste Land der Erde, zählt schon heute zu den weltweit führenden Wirtschaftsmächten. Für Europa ist es einer der wichtigsten Handelspartner. Es ist daher gar keine Frage mehr: Wer Chinesisch spricht, verfügt im Beruf über eine zukunftssträchtige Zusatzqualifikation. Dem Reisenden eröffnet sich darüber hinaus ein faszinierendes Land mit einer Jahrtausende alten Kultur. Für alle, die ungezwungen und ohne Prüfungszwang diese neue Sprache kennen lernen und intensiv in einer kleinen Gruppe arbeiten möchten.

再见! [Zai jian!] (Tschüss!).

Der Kurs findet zu den angegebenen Zeiten als Videokonferenz über die Plattform Zoom statt. Zwischen den Kursterminen werden Übungen und Zusatzinformationen über die Lernplattform vhs.cloud bereitgestellt und es besteht die Möglichkeit mit den anderen Teilnehmenden in Kontakt zu bleiben.

Das Lehrwerk wird im Kurs festgelegt.



Donnerstag, 9. September,
18.30 bis 20 Uhr
12 Termine
Anne Lukas
77 € bei 8 Teilnehmenden,
87 € bei 7 Teilnehmenden,
99 € bei 6 Teilnehmenden





Freitag, 1. Oktober,
18 bis 19.30 Uhr
12 Termine
Mei Wang
60 €

Chinesisch – Sprache und Landeskunde für Anfänger mit Vorkenntnissen – A2

Sei es für den Beruf, für kulturelle oder fachliche Weiterbildung oder zur Vorbereitung auf eine Reise - das moderne Hochchinesisch wird sowohl in umgangssprachlicher als auch in schriftsprachlicher Form fachkundig unterrichtet. Sie erlernen nicht nur die künstlerische Schrift und die logisch aufgebaute Grammatik, sondern auch eine korrekte Aussprache in zahlreichen Konversationsübungen. Umfangreiche landeskundliche, historische und kulturelle Informationen begleiten den Sprachunterricht. Sie erweitern Ihre Kenntnisse beim aktiven Sprechen und lernen weitere Schriftzeichen kennen. Im Unterricht wird der Schwerpunkt auf der gesprochenen Umgangssprache liegen.

Arabisch

Arabisch lernen in 3 Stunden Sprachen lernen im Schnellverfahren

Donnerstag, 28. Oktober,
18 bis 21 Uhr
1 Termin
Klaus Bylitzka,
Sprachen-Coach
55 €

Bei diesem Kurs aus der Seminarreihe „Sprachenlernen im Schnellverfahren“ verspricht das Kurskonzept, dass sich die Teilnehmenden schon nach kurzer Zeit in einfachen Sätzen auf Arabisch unterhalten können. Grundlage ist die Konzentration auf das Wesentliche unter ständiger Beachtung des Ziel- und des Zeitaspektes. Der Kurs kann ohne Vorkenntnisse besucht werden und richtet sich an alle Interessierten - egal ob für Ihren nächsten Urlaub oder für geschäftliche Kontakte. In nur drei Stunden werden grundlegende Sprachkenntnisse vermittelt, die Struktur der Sprache aufgezeigt und einige Wörter erlernt. Das verspricht der Sprachtrainer Klaus Bylitzka. Dieser ist seit 2004 als unabhängiger Trainer im Bereich Sprachen-Coaching tätig und unterstützt Unternehmen und Menschen beim Going International, mittlerweile in 14 Sprachen. Das Unterrichtstempo ist sehr zügig und verlangt Ihre volle Konzentration! Dieser intensive Einstieg in die Sprache bietet Ihnen eine hervorragende Grundlage, um anschließend selbständig das Vokabular und die Sprechpraxis zu erweitern.

Der Kurs findet über die Videokonferenzplattform ZOOM statt. Sie erhalten rechtzeitig vor Kursbeginn einen Link, über den Sie ganz einfach dem Online-Konferenzraum beitreten können. Sie benötigen einen Rechner oder Tablet und eventuell ein Headset oder Smartphone-Kopfhörer.



Alphabetisierung

Festigung und Aufbau von Fähigkeiten im Lesen und Schreiben, Vermittlung von digitalen Kompetenzen

Dienstag, 7. September
bis
Dienstag, 22. Februar '22
17.30 bis 21.15 Uhr
24 Termine
Regina Groß,
Alphabetisierungs-Dozentin
kostenfrei

Auch Erwachsene mit deutscher Muttersprache können zum Teil nicht so gut lesen und schreiben, wie es im beruflichen und sonstigen Alltag eigentlich nötig ist. Deshalb führen wir einen Kurs für gering literalisierte Erwachsene durch, die ihre Lese- und Schreibkompetenzen ausbauen wollen. Das Einüben von Lesen und Schreiben wird verbunden mit der Vermittlung von digitalen Alltagspraktiken. Dazu erhalten alle Teilnehmenden für die Dauer des Kurses kostenlos ein Tablet, mit dem sie zu Hause lernen und digitale Alltagstätigkeiten üben können: zum Beispiel Online-Banking, die Nutzung von Fahrkarten-Apps, das Suchen und die Bewertung von Informationen im Internet und die Vorbereitung auf das selbständige Arbeit in einem Lernportal.

Der Kurs findet online als regelmäßige Videokonferenz statt. Die Kursleitung führt die Lerngruppe durch die verschiedenen Themen und stellt Lese- und Schreibaufgaben, die von den Lernenden selbständig bis zum nächsten Termin erledigt werden. Auch der Austausch der Lernenden untereinander ist gewünscht.

Zu Beginn des Kurses finden Präsenztreffen statt, bei denen die Teilnehmenden den Umgang mit den Tablets einüben. Die Geräte sind alle mit dem Internet verbunden, so dass das heimische WLAN nicht genutzt werden muss und keine Kosten für die Teilnehmenden anfallen.

Der Kurs ist Bestandteil des Modells „Digitale Grundbildung“ und wird durch einen Landeszuschuss des Ministeriums für Arbeit, Soziales, Transformation und Digitalisierung Rheinland-Pfalz gefördert. Die Anzahl der Teilnehmendenplätze ist begrenzt.

Anmeldungen an das Haus Felsenkeller e.V. (Bildungsbüro): ☎ 02681/986412

anderes lernen HAUS
FELSENKELLER
Soziokulturelles Zentrum e.V.

Eine Veranstaltung
des Hauses Felsenkeller





Xpert Business

Herzlich willkommen bei Xpert Business (XB)!

Xpert Business ist das bekannte bundesweite System für die kaufmännische und betriebswirtschaftliche Weiterbildung. Es besteht aus Kursen und Zertifikaten: Nach jedem Kurs können Sie eine Prüfung ablegen, um ein Zertifikat zu erhalten. Die Zertifikate lassen sich zu Xpert Business Abschlüssen kombinieren wie beispielsweise dem Finanzbuchhalter/in (XB).

Umfassende Infos hierzu unter www.xpert-business.eu.



Xpert Business „Finanzbuchführung (2)“

Umfassende und aktuelle Kenntnisse der Finanzbuchführung gehören zu den wichtigsten Voraussetzungen, um betriebliche Buchungsvorgänge gezielt und sinnvoll auswerten zu können. In diesem Kurs werden die Kenntnisse des betrieblichen Rechnungswesens systematisch und praxisgerecht vertieft. Auch werden die in der Praxis eingesetzten DATEV-Standardkontenrahmen SKR 03/04 verwendet. Nach erfolgreichem Abschluss des Kurses sind Sie in der Lage, laufende Buchungsfälle und einfache Abschlussarbeiten in Handel, Handwerk und Industrie kompetent zu bearbeiten.

Samstag, 29. November,
9 bis 13 Uhr – 12 Termine

Holger Telke

220 € einschließlich
Unterrichtsmaterialien
oder

265 € einschließlich
Unterrichtsmaterialien
und Prüfung

Kursinhalte: Besonderheiten bei Produktionsbetrieben, wie die Beschaffung von Waren, Stoffen und Fertigteilen; Buchen unfertiger und fertiger Erzeugnisse/Leistungen; Inhalte des Jahresabschlusses; Bilanzierungsgrundsätze; sachliche Abgrenzungen; zeitliche Abgrenzungen von Aufwendungen und Erträgen; steuerpflichtige und steuerfreie Umsätze; Umkehr der Steuerschuldnerschaft; umsatzsteuerrechtliches Ausland; Warengeschäfte mit dem übrigen Gemeinschaftsgebiet und dem Drittlandsgebiet; erhaltene und geleistete Anzahlungen; handels- und steuerrechtliche Bewertungsvorschriften des Anlage- und Umlaufvermögens; Bewertungsmaßstäbe; Abschreibungen; Übernahme steuerrechtlicher Abschreibungen; Anlageverzeichnis; Buchen und Auflösen des Investitionsabzugsbetrages; Bewertung der Vorräte und Forderungen; Ausweis des Kapitals in der Bilanz; Buchen und Auflösen von Rückstellungen; Bewertung von Verbindlichkeiten.

Lernziele: Die detaillierten Lernziele dieses Kurses sowie die prüfungsrelevanten Inhalte enthält der aktuelle Xpert Business Lernzielkatalog: https://www.xpert-business.eu/de/lernzielkataloge/lernzielkatalog_fibu2.pdf

Voraussetzung: Für diesen Kurs sind keine fachspezifischen Vorkenntnisse oder Berufserfahrung erforderlich.

Der Kurs umfasst 60 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten.

Im Anschluss an den Kurs können Sie eine Xpert Business Prüfung ablegen (180 Minuten); über die bestandene Prüfung erhalten Sie ein Zertifikat.

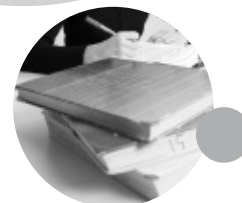


Holger Telke

Holger Telke ist seit seinem Studienabschluss als Diplomkaufmann 1997 in der Erwachsenenbildung tätig.

Er unterrichtete unter anderem für die Handwerkskammer Aachen und die IHK Aachen und Bonn angehende Handwerks- und Industriemeister sowie Fachkaufleute in allen Fächern zum Thema Betriebswirtschaftslehre und Recht. Für die VHS in Jülich hat er über drei Jahre betriebswirtschaftliche Xpert-Kurse gegeben. Zur Vertiefung seiner Expertise hat er im Jahr 2012 einen Masterabschluss in Personalentwicklung erworben und ist in den letzten Jahren in verschiedenen Projekten der Bildungsarbeit tätig gewesen.

Dozenten-Portrait





Donnerstag, 28. Oktober,
18 bis 21.15 Uhr –
10 Termine
(40 Unterrichtsstunden)
Thomas Löcherbach,
Jörg Orthen und
Patrick Hemmerling
250 € inklusive
Prüfungsgebühr
oder
200 € ohne
Prüfungsgebühr

Fit im Büroalltag

Der neue Zertifikatslehrgang **Xpert ECPPraxis - Fit im Büroalltag** unter der Leitung von Yvonne Özcan wurde außerhalb des Lehrgangssystems „Xpert Europäischer Computerpass“ entwickelt und vermittelt Lerninhalte zu Dateimanagement, Textverarbeitung, Tabellenkalkulation und Präsentation in einem Kompaktlehrgang.

Der EDV-Kurs ist mit einer Unterrichtsstundenzahl von 40 Unterrichtsstunden inklusive einer Abschlussprüfung konzipiert. Er kann mit einer Xpert ECP R2 Online Prüfung abgeschlossen werden und ist für Personen interessant, die in einer beruflichen Fort- und Weiterbildung ihre MS Office Kenntnisse aktualisieren und vertiefen möchten oder nach längerer Zeit wieder in den Beruf einsteigen wollen.

Dabei werden Kenntnisse für Anwendungen der MS Office 2016 Programme Windows, Word, Excel und PowerPoint vermittelt beziehungsweise vertieft, um diese sicherer und effizienter anwenden zu können.

Der Kurs vermittelt unter anderem folgende Inhalte:

Windows	Grundlagen Dateimanagement
Word	Textgestaltung, Kopf-/Fußzeilen, Tabellen eingeben und gestalten, Zeichnungselemente, Grafiken, Serienbriefe und -etiketten
Excel	Tabellen erstellen und formatieren, Formeln und Funktionen anwenden, Diagramme erstellen
PowerPoint	Erstellen und Steuern von Präsentationen
Xpert ECP Praxis – Prüfungsvorbereitung	Xpert ECP R2 Online Fitnesscheck
Xpert ECP Praxis – Zertifikatsprüfung	Xpert ECP R2 Online Prüfung

Textverarbeitung

Grundlagen- und Kompaktkurs

Textverarbeitung mit Word

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmende ohne oder mit geringen Kenntnissen in der Textverarbeitung mit Word. Inhalte des Kurses sind:

- Texte erfassen, korrigieren, speichern und drucken
- Zeichen-, Absatz- und Seitenformatierung
- Nummerierung und Aufzählung
- Kopf- und Fußzeilen
- Gestaltung einfacher Briefvorlagen

Mittwoch, 3. November
und
Mittwoch, 10. November,
17.30 bis 20.45 Uhr
2 Termine
Jörg Orthen
40 €



Jörg Orthen

Er ist seit dem Jahr 2002 als Dozent in der KVHS Altenkirchen tätig. Als Mitarbeiter im Bereich IT und Organisation ist er bei der Sparkasse Westerwald-Sieg seit vielen Jahren tätig. Das Schulungsprogramm umfasst die Standardapplikationen Word und Excel aus dem Hause „Microsoft“ sowie Kurse zum „Xpert European Computer Passport“. Neben zahlreichen Ausbildungen im Rahmen seines beruflichen Werdegangs verfügt er über Microsoft Zertifikate.

**Dozenten-
Portrait**





Mittwoch, 17. November
und
Mittwoch, 24. November,
17.30 bis 20.45 Uhr
2 Termine
Jörg Orthen
40 €

Erweiterungs- und Kompaktkurs **Textverarbeitung mit Word**

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmende mit grundlegenden Kenntnissen in der Textverarbeitung mit Word.

Inhalte des Kurses sind:

- Tabstopps
- Schnellbausteine
- Autokorrektur
- Formatvorlagen und Inhaltsverzeichnisse
- Dokumentvorlage erstellen und nutzen (beispielsweise Geschäftsbrief nach DIN)



Tabellenkalkulation

Grundlagen- und Kompaktkurs **Tabellenkalkulation mit Excel**

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmende ohne oder mit geringen Kenntnissen in der Tabellenkalkulation mit Excel.

Inhalte des Kurses sind:

- Tabellen erstellen, formatieren und speichern
- Einfache Berechnungen einrichten (Summenfunktion, Subtraktion, Multiplikation)
- Druckeinrichtung (Seitenformate, Kopf- und Fußzeilen)
- Grafiken in Tabellen integrieren
- Weitere Funktionen kennen lernen

Dienstag, 2. November
und
Dienstag, 9. November,
17.30 bis 20.45 Uhr
2 Termine
Jörg Orthen
40 €

Erweiterungs- und Kompaktkurs **Tabellenkalkulation mit Excel**

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmende mit grundlegenden Kenntnissen in der Tabellenkalkulation mit Excel.

Inhalte des Kurses sind:

- Diagramme aus Tabellendaten erstellen und formatieren
- Relativer und absoluter Zellverweis
- Zellschutz
- WENN-Funktion
- Zählenwenn-Funktion
- Bedingte Formatierung

Dienstag, 16. November
und
Dienstag, 23. November,
17.30 bis 20.45 Uhr
2 Termine
Jörg Orthen
40 €



MiniMax-Kurse
Unser Lernformat in der
Beruflichen Bildung
Kleine Gruppen – großer Erfolg!
Mit diesem neuen Kursformat bieten wir Ihnen seit 2016 bei einigen ausgewählten Computerkursen eine Durchführungsgarantie und intensive Kleingruppenarbeit. Die mit dem MiniMax-Logo gekennzeichneten Kurse finden schon ab drei Teilnehmenden statt, verbunden mit einer dann höheren Kursgebühr. So erhalten Sie einen kompakten Intensivkurs und Ihre Volkshochschule präsentiert sich als Ihr zuverlässiger Bildungspartner.



Mobile Kommunikation

Das Apple iPhone – viel mehr als nur ein Handy

Montag, 29. November
und
Montag, 6. Dezember,
18 bis 21.15 Uhr
2 Termine
Jörg Orthen
40 €

Sie haben sich ein Apple iPhone oder iPad zugelegt und möchten nun mehr über dieses innovative Kommunikationsmittel wissen? Das iPhone ist mehr als nur ein Telefon. Es kombiniert drei Geräte in einem: ein revolutionäres Mobiltelefon, einen Widescreen iPod und ein wegweisendes Internetgerät. Dazu ist es auch noch enorm benutzerfreundlich.

Dieser Kurs zeigt Ihnen, wie Sie Ihr iPad oder iPhone optimal nutzen können. Schwerpunkte sind die Benutzeroberfläche des Apple iOS und deren Bedienung, die App Verwaltung und die Schnittstelle iTunes sowie verschiedene Sicherheitsaspekte.

Sie erhalten Antworten auf wichtige und interessante Fragen:

- Kostenlose, witzige oder praktische Apps
- Alles zum Thema E-Mail und Synchronisation mit dem iPhone
- Navigation mit dem iPhone
- Muss ein teurer Mobilfunkvertrag wirklich sein?

Nutzer eines iPod touch können diesen Kurs ebenfalls besuchen.

Bitte bringen Sie Ihr iPhone oder iPod touch und das Ladekabel mit.



Vertiefungskurs

Das Apple iPhone

Montag, 13. Dezember
und
Montag, 20. Dezember,
18 bis 21.15 Uhr
2 Termine
Jörg Orthen
40 €

Sie kennen Ihr Gerät bereits, haben aber immer noch Fragen? Sie wollen noch mehr über Apps auf dem Gerät erfahren? Sie wollen Ihr Gerät noch effektiver einsetzen?

In diesem Kurs nehmen wir uns ganz viel Zeit für Apps. Wir installieren diese gemeinsam und pflegen den Apple Account. Wir werden uns auch ausführlicher mit iMessage und Facetime dem Video/Voice/Chat von Apple beschäftigen. So werden Sie noch vertrauter mit Ihrem iPhone/iPad.

Bitte bringen Sie Ihr iPhone oder iPod touch und das Ladegerät mit.

Tastschreiben für Schülerinnen und Schüler

Montag, 11. Oktober
und
Freitag, 15. Oktober,
9 bis 12.30 Uhr
5 Termine
Maria Fuchs

Der Computer könnte so schnell sein, wenn derjenige, der davor sitzt, nicht nur mit zwei Fingern auf der Tastatur schreiben würde. Der Kurs vermittelt Wissen für eine rationelle Bedienung der Computertastatur. Das 10-Finger-Tastschreiben wird gezielt erarbeitet und geübt. Die Teilnehmer*innen lernen einschlägige Regeln kennen und anzuwenden, wobei Schreibsicherheit Vorrang vor Schreibgeschwindigkeit hat.

Es wird mit dem PC-Textverarbeitungsprogramm Word gearbeitet.

Der Kurs schließt mit einer kurzen Überprüfung und einem Zertifikat ab.





Onlinekurs per Zoom
Business English – Basis for business
Wirtschaftsbezogener Englischkurs – B1

Mittwoch, 15. September,
 19.30 bis 21 Uhr
 12 Termine
 Gambhira Heßling
 100 €

In der Geschäftswelt sind gute Englischkenntnisse heutzutage überall auf der Welt ein Muss. Beim Telefonieren, der Betreuung von Kunden, bei auswärtigen Besuchen und Präsentationen auf Englisch benötigt man besondere Kenntnisse und Fähigkeiten. Genau diese Skills werden in unseren Business-English-Seminaren gezielt vermittelt und intensiv eingeübt.

Inhalte des Kurses sind: Das Herantreten an Firmen, geschäftlicher Umgang per Telefon, E-Mail und Brief, Kauf & Verkauf von Produkten und Dienstleistungen, Beschreibung von Firmenkonzeptionen und vieles mehr.



Fortführungskurs
Business English – Basis for business
Wirtschaftsbezogener Englischkurs – B2

Montag, 11. Oktober,
 17.30 bis 19 Uhr
 12 Termine
 Brunhilde Busley
 100 €

In der Geschäftswelt sind gute Englischkenntnisse heutzutage überall auf der Welt ein Muss. Beim Telefonieren, der Betreuung von Kunden, bei auswärtigen Besuchen und Präsentationen auf Englisch benötigt man besondere Kenntnisse und Fähigkeiten. Genau diese Skills werden in unseren Business-English-Seminaren gezielt vermittelt und intensiv eingeübt.

Inhalte des Kurses sind: Das Herantreten an Firmen, geschäftlicher Umgang per Telefon, E-Mail und Brief, Kauf & Verkauf von Produkten und Dienstleistungen, Beschreibung von Firmenkonzeptionen und vieles mehr.

Lehrwerk: Basis for Business, New Edition - B2

Rhetorik: Sicher auftreten und frei sprechen

Samstag, 20. November,
 9 bis 16 Uhr – 1 Termin
 Mathias Rabsch
 35 €

Wissen Sie, wie Sie wirken, wenn Sie vor Leuten sprechen? Haben Sie einen festen Stand oder sind Sie vielleicht unsicher? Was machen Ihre Arme – unterstreichen sie Ihre Worte? Oder kneten Sie vielleicht nervös Ihre Hände?

Gemeinsam üben wir in sicherer Atmosphäre, damit Sie bei Ihrer nächsten Rede, beim Meeting oder auch im privaten Umfeld überzeugend frei sprechen. Dabei wird auf jeden Teilnehmer/jede Teilnehmerin eingegangen – Sie bekommen typgerechte Tipps, die Sie bestmöglich unterstützen.



Liebe Teilnehmerinnen,
 liebe Teilnehmer,
 bitte beachten Sie unsere
 aktuellen Informationen zu unseren
 Angeboten auf unserer Homepage
www.vhs.kreis-ak.eu

Wir erweitern und ergänzen diese
 Informationen laufend, bitte
 schauen Sie immer mal wieder
 vorbei!

vhs



1. Präsenzworkshop:
**Freitag, 15. Oktober bis
Sonntag, 17. Oktober**
 2. Präsenzworkshop:
**Freitag, 12. November bis
Sonntag, 14. November**
 3. Präsenzworkshop:
**Freitag, 7. Januar bis
Sonntag, 9. Januar '22**
 4. Präsenzworkshop:
**Freitag, 4. Februar bis
Sonntag, 6. Februar '22**
- Kurszeiten sind freitags von 14 bis 18 Uhr, samstags von 9 bis 18 Uhr und sonntags von 9 bis 16 Uhr
Arthur Trossen
990 €

Mediation und Integrierte Mediation

Vertragsbruch, Mobbing, Trennung und Scheidung, Erbaueinandersetzungen, Streitigkeiten am Arbeitsplatz, unter Geschäftspartnern, in der Familie oder zwischen Nachbarn, überall gibt es Konflikte. Konflikte können teuer werden. Die Kompetenz Konflikte schnell und nachhaltig zu lösen, wird deshalb immer mehr gefragt.

Die Mediation (nicht Medi-t-ation!) bietet einen deeskalierenden Lösungsansatz. Es ist ein außergerichtliches Verfahren, bei dem die Streitparteien zu eigenständigen Konfliktlösungen befähigt werden. Die Mediation ist eine Kunst der Streitvermittlung, die auch Sie erlernen können. Das Ziel besteht darin, eine Win-Win-Lösung zu finden, die allen Streitparteien zum Sieg verhilft. Die integrierte Mediation ist eine universell verwendbare kundennahe Variante. Sie basiert auf der Kognitionstheorie und beschreibt, wie der konstruktive Lösungsansatz der Mediation in den beruflichen und privaten Alltag einzubeziehen ist. Nutzen Sie die Kompetenz der Mediation und integrierten Mediation für ihr berufliches und persönliches Fortkommen. Sei es in einem neuen, eigenständigen Beruf oder zur Verbesserung Ihrer Qualifikation in einem konfliktnahen Beruf und zum Nachweis Ihrer sozialen Kompetenz.

Zielgruppe

Die Fortbildung wendet sich an Privatleute, die besser mit Konflikten umgehen wollen, aber auch an alle Professionen, die direkt oder indirekt mit der Bewältigung von Konflikten in Berührung kommen.

Ihr Abschluss

Zum Abschluss erhalten Sie ein Zertifikat. Nach einer Abschlussprüfung sind Sie berechtigt, sich **Mediator** zu nennen, bescheinigt durch die Kreisvolkshochschule Altenkirchen und dem Verband Integrierte Mediation. Eine Weiterbildung zum zertifizierten Mediator ist möglich.

Ablauf des Studiums

Die Ausbildung ist als ein semestriges Studium konzipiert. Es sind vier Präsenzveranstaltungen, Supervisionen, inter-aktives Ausbildungsmaterial, eine Hotline sowie eine Online-Lernplattform geplant. Sollten die Coronaregelungen die Qualifizierung in Präsenz verhindern oder einschränken, erfolgt in Absprache mit den Teilnehmenden eine Umstellung auf Onlineformat. Sie werden ausreichende Trainings- und Feedbackmöglichkeiten haben. Insgesamt beträgt die Ausbildungszeit inklusive der Verarbeitung des Studienmaterials circa 140 Stunden. Der Präsenzstundenanteil beträgt 72 Stunden.



Arthur Trossen

ist praktizierender Mediator, Gutachter, Ausbilder und Experte in ADR-Fragen. Nach dem Studium von Recht und Psychologie wurde er zunächst Wirtschaftsstaatsanwalt in Koblenz, dann Familienrichter in Altenkirchen, bis er der Mediation den Vorzug gab. Heute verfügt er über eine breite Erfahrung in allen Feldern der Mediation. Er ist der Begründer des „Altenkirchener Modells“, wo es um die Bearbeitung hoch eskalierter Familienkonflikte geht sowie Preisträger für „Portafamilia“, wo es um die Zugänglichkeit zur Konfliktbeilegung ging, und Autor von „Mediation (un)gerecht“, einem Lehrbuchkommentar, der in keinem Mediatorenh Haushalt fehlen darf. Er ist der Mitbegründer und langjährige Vorsitzende des Integrierte Mediation eV (www.in-mediation.eu).

Dozenten-Portrait





Dienstag, 1. Februar '22,
17.30 bis 19.45 Uhr
Brigitte Müller, Sandra
Schmidt, Silvia Mees und
Anika Talhoff
195 €

Qualifizierungskurs Kindertagespflege Kindertagespflege – eine Aufgabe mit Sinn und Zukunft

Eine Weiterbildung in Zusammenarbeit mit dem Kreisjugendamt Altenkirchen

Die Betreuung von Kindern durch Tagesmütter und -väter verzeichnet immer größere Nachfrage. Kindertagespflege ist weit mehr als nur Betreuung. Die Erziehung und Bildung von Kindern ist ebenso Leitlinie im Tagespflegealltag und auch gesetzlich festgelegter Auftrag.

Wer als Tagespflegeperson – so heißen Tagesmütter und -väter im Sozialgesetzbuch – tätig sein und Kinder im eigenen Haushalt gegen Entgelt betreuen möchte, muss eine Pflegeerlaubnis beim zuständigen Jugendamt beantragen. Diese wird erteilt, wenn die Tagesmutter oder der Tagesvater für die Aufgabe geeignet ist und persönliche, räumliche und fachliche Voraussetzungen erfüllt.

Die fachliche Voraussetzung können Tagesmütter und -väter in entsprechenden Qualifizierungskursen, die vom Land Rheinland-Pfalz und dem Kreis Altenkirchen gefördert werden, erwerben. Der Qualifizierungskurs im Umfang von 300 Unterrichtsstunden, nach dem bundesweit anerkannten „Kompetenzorientierten Qualifizierungshandbuches“ (QHB) des Deutschen Jugendinstituts, gliedert sich in eine tätigkeitsvorbereitende Phase mit 160 Unterrichtseinheiten und eine tätigkeitsbegleitende mit 140 Unterrichtseinheiten, die sich direkt an die erste Phase anschließt.

Im Rahmen der tätigkeitsvorbereitenden Phase der Qualifizierung sind zwei Praktika im Gesamtumfang von 80 Stunden zu leisten. Diese werden bei einer erfahrenen Tagespflegeperson und in einer Kindertagesstätte durchgeführt. Der zweite Teil der Weiterbildung ist auf eine Begleitung der dann beginnenden Tagespflege Tätigkeit ausgerichtet.

Die Qualifizierung findet jeweils dienstags und ein- bis zweimal monatlich freitags abends und samstags vormittags statt. Wobei dienstags die Termine als E-Learning angeboten werden; Termine an Freitagen und Samstagen sollen im Rahmen der Coronaregelungen als Präsenzunterricht stattfinden.

Inhaltlich breiten Raum nimmt das Thema „Förderung und Entwicklung von Kindern“ ein. Insgesamt vermittelt der Kurs Tagespflegepersonen umfassende Kenntnisse, Sicherheit im Umgang mit Kindern und eine Vorbereitung auf den Tagespflegealltag; von der Eingewöhnungsphase über die Zusammenarbeit mit den Eltern bis zu den gesetzlichen, finanziellen und steuerrechtlichen Aspekten der Kindertagespflege.



Im Vorfeld der Qualifizierung bieten wir ein kostenfreies Infotreffen im Januar 2022 an. Interesse?

Dann sprechen Sie uns an und wir teilen Ihnen dann den genauen Termin mit.

vhs

Schade, wenn wir einen Kurs oder einen Vortrag wegen zu weniger Anmeldungen absagen mussten, weil wir nicht wussten, dass Sie teilnehmen wollten.

Daher unsere Bitte:
Melden Sie sich frühzeitig bei uns an!
Danke.



Volkshochschule Daaden

Lena Hombach • Verbandsgemeindeverwaltung Daaden-Herdorf
 Bahnhofstraße 4 • 57567 Daaden
 Tel. 0 27 43/92 92 21 • Fax: 0 27 43/929-410
 Tel. 0 27 43/929-0
 lena.hombach@daaden.de • www.daaden.de



Gesundheit



Autogenes Training – Progressive Muskelentspannung (30101/30102)

Kurs 1 (30101):

Mittwoch, 20. Oktober
bis

Mittwoch, 8. Dezember,
18 bis 19.30 Uhr

8 Termine

Kurs 2 (30102):

Mittwoch, 20. Oktober
bis

Mittwoch, 8. Dezember,
19.45 bis 21.15 Uhr –

8 Termine

Christel Borgmann-Strunk,
Langenbach

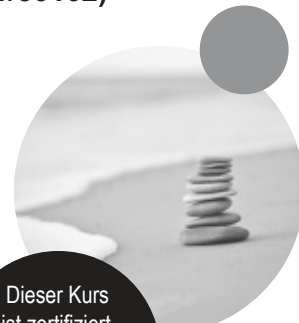
60 € pro Kurs

In unserem Alltag können wir Stress und Hektik oft nicht mehr entrinnen. Der lebenswichtige Ausgleich zwischen Aktivität und Erholung funktioniert nicht mehr. Unser Körper reagiert mit Kopf- und Rückenschmerzen sowie anderen Beschwerden. Autogenes Training (AT) ist eine der bekanntesten und zuverlässigsten Methoden der Selbstentspannung. AT kombiniert mit Progressiver Muskelentspannung bietet uns Möglichkeiten zur Ruhe zu kommen, die eigene Kraft und Energie neu zu entdecken und das eigene Gleichgewicht wiederherzustellen. Entspannt sein heißt Wohlbefinden!

Der Kurs beinhaltet: Erlernen der Grundkenntnisse des AT, Atemübungen, Progressive Muskelentspannung und Übungen für den Rücken.

Bitte mitbringen: eine Decke und Kissen, warme Socken und bequeme Kleidung anziehen

- Rathaus Daaden, Bahnhofstraße 4



Dieser Kurs
ist zertifiziert
und wird von den
Krankenkassen
bezuschusst.

Sprachen

Spanisch - A1/A2 (40301)

Montag, 13. September
bis **Montag, 11. Oktober,**

18 bis 19.30 Uhr

5 Termine

Andreas Pfeifer, Bad Ems
50 €

Anhand des Lehrwerks „Espanol en marcha“ lernen und üben wir weiter – natürlich nach ausreichender Wiederholung. Die praxisbezogenen Lektionen bieten genügend Gesprächsstoff und auch landeskundliche Informationen.

Im Laufe der Kursabende werden unter anderem die Vergangenheitsformen und Angaben über Zukünftiges geübt. Voraussichtlich können wir bei „Unidad 7“ wieder einsteigen.

- Hermann-Gmeiner-Realschule Plus Daaden

Anmeldungen
werden ab sofort bei der
Infozentrale der Verbands-
gemeindeverwaltung Daaden-
Herdorf unter der ☎ 02743/929-0
sowie per E-Mail an
zentrale@daaden.de
entgegen genommen!



Bitte beachten
Sie: Veranstaltungen der
Volkshochschule Daaden sind
unter Auflagen möglich. Es gelten
die jeweils aktuellen Corona-
Bekämpfungsverordnungen des
Landes sowie das Infektionsschutz-
gesetz und die Covid-19-Schutz-
maßnahmen-Ausnahmever-
ordnung des Bundes.



ANMELDUNG

Anmeldeformular bitte vollständig in DRUCKBUCHSTABEN ausfüllen und mit Unterschrift an die KVHS Altenkirchen weiterleiten

_____	_____	_____
Kurstitel	Kursbeginn	Außenstelle

_____	_____	_____
Kurstitel	Kursbeginn	Außenstelle

_____*	_____
Name	Geburtsdatum

_____*	
Vorname	Geschlecht <input type="checkbox"/> männlich <input type="checkbox"/> weiblich

c/o	<input type="checkbox"/> Ich stimme den Datenschutzbestimmungen und der daraus resultierenden Verarbeitung meiner personenbezogenen Daten zu.

_____*	_____*
Straße	Hausnummer

_____	_____	_____
Postleitzahl	Wohnort	Name, Vorname:

_____*	_____*
Telefon (tagsüber)	Mobiltelefon

_____	_____
E-Mail-Adresse	Datum/Unterschrift Minderjährige: Unterschrift eines Erziehungsberechtigten

* Pflichtangaben

Volkshochschule des Kreises Altenkirchen • Rathausstraße 12 • 57610 Altenkirchen • ☎ 02681/812212 • Email: kvhs@kreis-ak.de • www.kreisvolkshochschuleak.de



Volkshochschule Altenkirchen-Flammersfeld

Rathausstraße 13 • 57610 Altenkirchen

Julia Gahlmann

☎ 02681 / 85196

Telefax: 02681 / 854196

E-Mail: vhs@vg-ak-ff.de

www.vhs.vg-ak-ff.de



Die Kurse und Vorträge sind auch über die Homepage www.vhs.vg-ak-ff.de online buchbar.



Gesellschaft

Dienstag, 16. November,
18.30 bis 20 Uhr
1 Termin
Dr. Andreas Engels,
Notar
kostenlos

Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Betreuungsverfügung (108)

Drei Instrumente stehen zur Verfügung, um in gesunden Tagen im Sinne der Selbstbestimmung schriftliche Willenserklärungen für den Fall einer späteren Einwilligungsunfähigkeit abgeben zu können.

- Raiffeisensaal im Rathaus Flammersfeld, Rheinstraße 17, 57632 Flammersfeld
(Eingang befindet sich an den Garagen, Siebengebirgsstraße)



Kultur

Musik

Montag, 27. September,
18.30 bis 19.30 Uhr
4 Termine
Karl-Heinz Keffer
28 €

Songbegleitung auf der Gitarre (202)

Vermittelt werden verschiedene Techniken der Grundakkorde (Schrammelakkorde), für die einfache Liedbegleitung. Einführung oder Erweiterung des Lagenspiels (Barree-Akkorde), Zupf-Technik für die rechte Hand, Schlag-Technik und eine Einführung ins Plectrum-Spiel. Für die linke, oder auch Spiel-Hand, befassen Sie sich mit speziellen Finger-Klopf-Übungen, die die Koordination und die Genauigkeit der Finger erheblich verbessern.

Mit den Techniken wird das gitarristische Können eines jeden Gitarrenfans bedeutend erweitert. Wir werden gemeinsam Songs suchen, die allen Spaß machen und die jeder gerne spielt. Wenn vorhanden, bitte die eigene Gitarre und Songbooks mitbringen.

- Jarola Musikschule, Steinstraße 1, 56593 Göllesheim





Ein Seminar in Theorie und Praxis Wie wirke ich auf andere und wodurch? (376)

Mittwoch, 15. September,
17.30 bis 19 Uhr
5 Termine
Alexa Hoffmann,
Medien- und
Theaterwissenschaftlerin
50 €

Viele Menschen sind im Umgang mit anderen gehemmt. Sie sind unsicher, angespannt und in sich gekehrt. Durch das Reflektieren und Verstehen der eigenen Wirkung auf andere kann das Selbstbewusstsein auf mehreren Ebenen gesteigert und gefestigt werden. Selbstbewusstsein bedeutet nicht nur, sich seiner eigenen Stärken, sondern auch sich seiner Selbst, seiner eigenen Wirkungsweise bewusst zu sein.

In diesem Seminar setzen sich die Teilnehmenden mit Inszenierungsstrategien und -mitteln auseinander. Sie lernen, welchen Mechanismen Selbstinszenierung unterliegt und welche Mittel bzw. Werkzeuge ihnen für das Inszenieren der eigenen Person zur Verfügung stehen. Anschließend werden die gewonnenen Erkenntnisse in praktischen Übungen aus dem Theaterbereich gefestigt und erprobt. Für die Teilnahme sind keine Vorkenntnisse nötig.

- Raiffeisensaal im Rathaus Flammersfeld, Rheinstraße 17, 57632 Flammersfeld
(Eingang befindet sich an den Garagen, Siebengebirgsstraße)

Qigong Yangsheng (371)

Donnerstag, 16. September,
18 bis 19.15 Uhr
8 Termine
Marita Kopatz
48 €

Qigong ist eine der Säulen der traditionellen chinesischen Medizin. Yangsheng lässt sich mit „Das Leben pflegen“ übersetzen. Die Übungen verbinden Körperbewegung, Atmung und innere Aufmerksamkeit. Das „Qi“, die Lebensenergie, wird zum Fließen gebracht und die Selbstheilungskräfte gestärkt.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, für alle Altersgruppen geeignet.
Bitte bequeme Kleidung und Schuhe mitbringen.

- Gemeindehaus Pleckhausen, Eiderbacherstraße, 56593 Pleckhausen

Workshop Faszien-Yogaworkshop (364, 374, 375)

Eine Einladung für drei Stunden sanftes Yoga, für jeden geeignet – auch für Anfänger

Kurs 364:
Samstag, 26. September,
10 bis 13 Uhr
Kurs 374:
Samstag, 7. November,
12.30 bis 15.30 Uhr
Kurs 375:
Samstag, 5. Dezember,
12.30 bis 15.30 Uhr
jeweils 1 Termin
Heike Wulsch
jeweils 24 €

In den Yogaworkshops werden Sie Übungen aus den Pawanmuktasana Reihen, die antirheumatisch und verdauungsausgleichend wirken, Augenübungen zur Stärkung der Sehkraft, Übungen für den Beckenboden und Übungen aus dem Faszien-Yoga kennen lernen.

Faszien-Yoga bewirkt eine Belebung und Vitalisierung des Bindegewebes, damit sich der Körper geschmeidig, anmutig und kraftvoll anfühlt. Die Koordination wird verbessert und die Muskeln können effizienter arbeiten. Die Sehnen und Bänder werden belastbarer. Bringe bitte deine Matte, Kissen, Decke und Wasser mit. Gerne auch zwei gleich große Kissen (oder 1 Rolle) für unter die Kniekehlen für die Endentspannung sowie einen Tennisball.

Für einen pünktlichen Kursstart bitte 10 Minuten früher erscheinen.

- Raiffeisensaal im Rathaus Flammersfeld, Rheinstraße 17, 57632 Flammersfeld
(Eingang befindet sich an den Garagen, Siebengebirgsstraße)





Dienstag, 12. Oktober,
18 bis 21 Uhr – 1 Termin
Anke Pfeffermann
29 €

Achtsamkeit und Selbstfürsorge – Ein Abend nur für mich (383)

An diesem Abend werden Übungen zur Achtsamkeit angeboten, die unterstützen, sich wieder bewusster wahrnehmen zu können und sensible Körpersignale zu achten. Persönliche Ressourcen werden spürbar mit dem Ziel, diese (wieder) mehr im Berufs- und Privatleben zu nutzen.

Übungen zur Abgrenzung, Stress- und Konfliktbewältigung helfen, sich auf positive achtsame Weise mit Kollegen im Team und auch im privaten Umfeld zu verständigen und Konflikte miteinander zu meistern. Eingespielte eventuelle starre Kommunikationsmuster können mit diesen Methoden verändert werden um so mehr Spielraum und Lebendigkeit zu entfalten.

Ziel ist es, die eigene Situation zu erkennen. Es werden Wege gefunden, mehr in Balance zu kommen und damit wieder mehr Kraft, Ruhe, Gelassenheit und Lebenszufriedenheit zu erlangen.

Der Kurs kann auch als Fortbildung beantragt werden.

- Institut für Psychotherapie, Supervision und Weiterbildung, Mühlenstraße 13, 57632 Strickhausen (Ortsgemeinde Berzhausen)



Donnerstag, 14. Oktober,
18 bis 21 Uhr – 1 Termin
Anke Pfeffermann
29 €

Abschied – Trennung – Neubeginn (385)

Wichtige Menschen sind gestorben, Beziehungen sind zu Ende gegangen, Ideale und Wünsche haben sich als unrealistisch erwiesen. Wir alle müssen im Laufe unseres Lebens viele Abschiede und Trennungen verkraften: Verlust von Eltern, Lebenspartnern, Kindern, Freunden, Gesundheit, Jugend, Erfolg, Heimat, Besitz, Positionen, Rollen aber auch von Hoffnungen und ungelebten Leben. Die Themen Abschied, Trennung, Trauer und Tod sind in unserer Gesellschaft oft tabuisiert. Auf den Umgang mit dem schmerzlichen Verlust und dem Gefühl des Trauerns sind wir oft nicht vorbereitet.

Gefühle wie Wut, Demütigung, Schmerz, Verzweiflung, Sehnsucht, Rache und Leere können spürbar sein.

Und immer – egal ob wir verlassen haben oder verlassen wurden – müssen wir unser Leben neugestalten. Für viele beginnt die Suche nach der eigenen Identität, nach neuen Lebensformen und Lebensinhalten.

In diesem Kurs besteht die Möglichkeit, allen Gefühlen die damit verbunden sind, nachzuspüren, sie zuzulassen und sich mit dem Abschiednehmen zu beschäftigen.

Wir arbeiten unter anderem mit kreativen Medien und Methoden der Gestalttherapie.

Ressourcen und Potentiale können so (wieder-)belebt werden. Ein wenig (mehr) Kraft für den Alltag schöpfen und vielleicht auch wieder ein wenig mehr Lebensfreude zurückzugewinnen.

In jeder Trennung liegt eine Chance: Wo etwas Altes aufhört, fängt etwas Neues an!

- Institut für Psychotherapie, Supervision und Weiterbildung, Mühlenstraße 13, 57632 Strickhausen (Ortsgemeinde Berzhausen)





Dienstag, 19. Oktober,
17.30 bis 18.30 Uhr
10 Termine
Clara Frunzescu
84 €



Rückenschule / Wirbelsäulengymnastik (377)

Dies ist ein Zertifizierter Kurs und kann von der Krankenkasse bezuschusst werden.

Die häufigste Ursache gesundheitlicher Probleme in der heutigen Zeit der wirtschaftlichen Entwicklung ist eine körperliche, biologische Unterforderung. Getreu dem Motto „Was nicht genutzt wird, das verkümmert“ führen fehlende körperliche Anforderungen zu massiven negativen Erscheinungen wie Rückenschmerzen, Gelenkproblemen, Stoffwechselstörungen etc. In diesem Kurs können sich auch diejenigen angesprochen fühlen, die bereits Beschwerden haben. Wir möchten jedoch darauf hinweisen, dass bei akuten Beschwerden, vorher ein Arzt aufgesucht bzw. die Zustimmung des Arztes eingeholt werden sollte.

Mobilisation, Kräftigung, Dehnung, physische sowie psychische Entspannung sind Schwerpunkte dieser Stunden und können von Teilnehmer/innen besucht werden, die ihre körperliche Belastbarkeit sowohl *präventiv* = vorbeugend, *konservativ* = erhaltend als auch leistungssteigernd verbessern wollen. Jede/r, bis zu seine/r eigene/n Belastungsgrenze oder kurz davor!

Mitzubringen sind eine Matte, ein Handtuch, lockere Sportbekleidung und saubere Turnschuhe.

- Bürgerhaus Eichen, Hauptstraße 48, 57632 Eichen



Dienstag, 19. Oktober,
18 bis 20 Uhr – 1 Termin
Anke Pfeffermann
29 €

ErfolgREICHER sein und leben (384)

Ich möchte gern erfolgreicher sein – im Privatleben und im Beruf.

Was hindert mich daran, es zu sein?

Gibt es innere Glaubens-Sätze in mir, die mich zurückhalten, durch die ich mich nicht wert genug fühle? Sätze meiner Eltern, Sätze der Lehrer oder von Anderen?

„Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr“, „Schuster bleib bei Deinen Leisten“, „Bescheidenheit ist eine Zier“, „Wenn es dem Esel zu wohl ist, geht er aufs Eis“ usw.

Sind mir ähnliche Sätze oder Verhaltensweisen vertraut? Was sind meine Talente, meine Fähigkeiten? Gebe ich ihnen genug Raum in meinem Leben?

Habe ich Hemmungen in Konfrontation mit meiner Umwelt (Partner, Chef, Eltern etc.) zugehen, um mein Leben „reicher“ zu gestalten? Was bedeutet für mich innerer und äußerer Reichtum? Möchte ich mich beruflich verändern?

Während dieses Abends wollen wir miteinander herausfinden, was uns bis jetzt zurückhält, ein glücklicheres, leichteres und erfolgREICHERes Leben zu führen.

Im Anschluss werden wir überlegen, wie der erste Schritt sein kann, um uns in diese Richtung zu entwickeln.

- Institut für Psychotherapie, Supervision und Weiterbildung, Mühlenstraße 13, 57632 Strickhausen (Ortsgemeinde Berzhausen)

Montag, 25. Oktober,
18 bis 19 Uhr – 10 Termine
Clara Frunzescu
43 €

Bauch, Beine, Po (378)

Bauch, Beine, Po ist ein effektives Muskeltraining, bei dem alle Muskelgruppen trainiert werden, nicht nur Bauch und Po.

Als Aufwärmprogramm starten wir mit einfachen Aerobic-Schritten. Anschließend folgt das Krafttraining mit oder ohne Zusatzmaterial. Das Kraft und Ausdauer orientierte Training bringt alle Teilnehmer/innen mit Sicherheit zum Schwitzen. Abschließende Dehnübungen runden die Stunde ab. Der Kurs richtet sich an Alle, die ihren Körper straffen und Stärken und ihre Körperhaltung verbessern wollen.

Mitzubringen sind: eine Matte, ein Handtuch, lockere Sportbekleidung und saubere Turnschuhe.

- Bürgerhaus Eichen, Hauptstraße 48, 57632 Eichen



Donnerstag, 28. Oktober,
17.40 bis 18.40 Uhr
10 Termine
Clara Frunzescu
43 €

Bodystyling (379)

Bodystyling, ist ein effektives Muskeltraining, bei dem alle Muskelgruppen trainiert werden nicht nur Bauch und Po. Als Aufwärmprogramm starten wir mit einfachen Aerobic-Schritten. Anschließend folgt das Krafttraining mit oder ohne Zusatzmaterial. Das Kraft und Ausdauer orientierte Training bringt alle Teilnehmer/innen mit Sicherheit zum Schwitzen. Abschließende Dehnübungen runden die Stunde ab.

Der Kurs richtet sich an alle, die ihren Körper STRAFFEN, STÄRKEN und ihre Körperhaltung verbessern wollen. Mitzubringen sind: eine Matte, ein Handtuch, lockere Sportbekleidung und saubere Turnschuhe.

- Bürgerhaus Eichen, Hauptstraße 48, 57632 Eichen

Kurs 372:
Montag, 8. November,
17 bis 18.30 Uhr
8 Termine
Kurs 373:
Montag, 8. November,
19 bis 20.30 Uhr
8 Termine
Heike Wulsch
jeweils 39 €

Kundalini-Yoga (372, 373)

Kundalini-Yoga ist Yoga zur Erweckung der Körperenergien, vor allem in den sieben Hauptchakren, den Energiezentren. Die Yogapraxis verleiht Ihnen mehr Energie und Harmonie in Ihrem Alltag. Atem- und Körperübungen wirken aktivierend, stärkend und entspannend. Sie erfahren, dass die Übungen Ihnen zu mehr innerer Ausgeglichenheit und Flexibilität verhelfen. Die Übungen sind geeignet für Anfänger und Menschen mit etwas Vorkenntnissen. Jede Yogastunde endet mit einer längeren Tiefenentspannung.

Bitte ein festes Sitzkissen und eine Decke mitbringen.

- Raiffeisensaal im Rathaus Flammersfeld, Rheinstraße 17, 57632 Flammersfeld (Eingang befindet sich an den Garagen, Siebengebirgsstraße)



Kommunikation am Arbeitsplatz (387)

Hilfen für ein unbeschwertes Berufsleben

Mittwoch, 10. November,
18 bis 21 Uhr – 1 Termin
Anke Pfeffermann
29 €

Nutzen Sie diesen Abend, um Ihre berufliche Situation zu analysieren und Wege aus Kommunikations-Problemen zu finden!

Durch Konflikte zwischen Einzelnen, im Team oder zwischen Abteilungen in Betrieben und Einrichtungen entstehen Schwierigkeiten, die betriebsintern nicht immer zu lösen sind. Sie weisen auf persönlichkeitsbedingte, soziale oder betriebliche Probleme hin, die eine Sicht von außen benötigen. Werden Konflikte mit Konkurrenz, Macht, Hierarchien und Kompetenz nicht bearbeitet, können Störungen im Arbeitsklima und fehlende Motivation die Folge sein. Es gilt, die „human resources“ im Sinne des Einzelnen und des Arbeitgebers zu erhalten, um zum Beispiel das Gefühl der „inneren Kündigung“ oder des „Burn-Out-Syndroms“ und andere psychosomatische Erscheinungen zu vermeiden. Dieser Abend bietet Analyse und mögliche Lösungswege an.

- Institut für Psychotherapie, Supervision und Weiterbildung, Mühlenstraße 13, 57632 Strickhausen (Ortsgemeinde Berzhausen)





Dienstag, 16. November,
18 bis 21 Uhr – 1 Termin
Anke Pfeffermann
29 €

Streiten verbindet! (388)

Ein Abend um sich mit Konflikten, Streit, Wünschen, Grenzen auseinanderzusetzen.

Habe ich je gelernt, mich „richtig“ zu streiten? Was hält mich zurück? Angst vor Verlust?

Wenn ein Streit, eine Auseinandersetzung konstruktiv geführt wird, kann daraus mehr Nähe und Verständigung erwachsen. Seien Sie mutig und üben Sie heute Abend, das Streiten – es kann auch lustvoll und befreiend sein.

● Institut für Psychotherapie, Supervision und Weiterbildung, Mühlenstraße 13, 57632 Strickhausen (Ortsgemeinde Berzhausen)

Kulinarik

Online-Kochkurs

Herbstliche Küche - vom Kürbis über Kohl bis hin zur Esskastanie (381)

Vorspeise, Hauptgericht, Dessert: Menü mit drei Gängen bedeutet dreifachen Genuss. Mit unserer Dozentin Sabrina Oswald bringen wir Ihnen den Herbst Kulinarisch nach Hause.

Zu unserem Kochkurs erhalten Sie eine Kochbox vom Bioland Hof Schürdt mit regionalen Produkten, die ab dem 21. Oktober im Hofladen zu den angegebenen Öffnungszeiten abgeholt werden kann. Die Box und der Kurs sind für zwei Personen vorgesehen.

Das Gericht wird vorwiegend aus vegetarischen Produkten bestehen.

Der Online-Kurs findet über die Plattform „Jitsi Meet“ statt.

Freitag, 22. Oktober,
17 bis 20 Uhr – 1 Termin
Sabrina Oswald
44 € für zwei Personen



Online-Wine-Tasting

Eine Weinprobe der besonderen Art! (355, 356)

Die Eheleute Nadine Grifone und Oliver Klein veranstalten seit über vier Jahren individuelle Weinproben mit italienischen Produkten. In Zeiten der Corona-Krise ist dies vor Ort – in Ihrem Feinkostladen – leider nicht möglich.

Lauschen Sie den anschaulichen Erläuterungen der charmanten Weinfachhändler und genießen Sie dazu allein oder mit Partner oder Mitbewohner drei exzellente Weine.

So einfach geht's:

Das Weinproben-Paket ist für max. zwei Personen und beinhaltet drei verschiedene italienische Weine, italienisches Gebäck, ein kleines Booklet mit Expertise zu den Weinen, einem Ablauf zur Vorbereitung daheim und einer kleinen kulinarischen Überraschung!

Wie erhalten Sie Ihr Paket?

Nach Zahlungseingang können Sie im Weinladen „La Piccola“ in Altenkirchen hier Paket abholen. Hierfür bekommen Sie eine Zahlungsbestätigung.

Der Online-Kurs findet über die Plattform „Jitsi Meet“ statt.

Kurs 355:
Samstag, 4. September,
18 bis 19.30 Uhr

Kurs 356:

Samstag, 30. Oktober,
18 bis 19.30 Uhr
jeweils 1 Termin

Nadine Grifone und
Oliver Klein

jeweils 39 € für zwei
Personen



Online-Kochkurs

Festliches 3-Gänge-Menü zur Einstimmung auf die Festtage (382)

Vorspeise, Hauptgericht, Dessert: Menü mit drei Gängen bedeutet dreifachen Genuss.

Mit unserer Dozentin Sabrina Oswald bringen wir Ihnen mit unseren Gerichten vorweihnachtliche Stimmung nach Hause. Zu unserem Kochkurs erhalten Sie eine Kochbox vom Bioland Hof Schürdt mit regionalen Produkten, die ab dem 10. Dezember im Hofladen zu den angegebenen Öffnungszeiten abgeholt werden kann. Die Box und der Kurs sind für zwei Personen vorgesehen.

Das Gericht wird vorwiegend aus vegetarischen Produkten bestehen.

Der Online-Kurs findet über die Plattform „Jitsi Meet“ statt.

Samstag, 11. Dezember,
17 bis 20 Uhr – 1 Termin
Sabrina Oswald
44 € für zwei Personen





Dienstag, 7. September,
18.30 bis 20.30 Uhr
12 Termine
Angelika Perez Chavez
85 €

Spanisch (Teil 3) - A1 (401)

Befähigung vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden, die auf die Befriedigung konkreter Bedürfnisse zielen. Sich und andere vorstellen können und anderen Leuten Fragen zu ihrer Person stellen können - z.B. wo sie wohnen, was für Leute sie kennen oder was für Dinge sie haben - und kann auf Fragen dieser Art Antwort geben. Für Spanisch Niveau 1 Teil 3 sollten folgende Vorkenntnisse vorhanden sein:

Betonungsregeln (Akzentsetzung), Ausspracheregeln, das spanische Alphabet, nach dem Namen, Herkunft und dem Wohnort fragen, die Pluralbildung der Substantive richtig anwenden, bestimmter und unbestimmter Artikel unterschiedliche Anwendung zum Deutschen, die Stellung u. Pluralbildung der Adjektive richtig anwenden, die Verkürzung der Adjektive kennen und richtig anwenden, das Adjektiv „to do“ kennen und richtig anwenden, die Meinung äußern, Personalpronomen im Nominativ richtig anwenden, die Verben „ser, estar und tener“ fehlerfrei konjugieren und das Präsens dieser drei Verben spontan richtig verwenden, die Verben hay und estar unterscheiden und richtig verwenden, Fragen mit und ohne Fragewörter fehlerfrei bilden, die einfache und doppelte Verneinung richtig anwenden, nach dem Weg fragen und darauf antworten, nach dem Befinden fragen und darauf antworten, die ar-er-und ir-Konjugation beherrschen und fehlerfrei aufsagen, die Grundzahlen bis inklusive 30 beherrschen, die Präpositionen „de, a und en“ verstehen und richtig anwenden, wissen mit welcher Präposition der spanische Genitiv und der spanische Dativ wiedergegeben werden, spanische Zeitangaben verstehen, Uhrzeit kennen und korrekt wiedergeben und anwenden, das Präsens von „hacer, poner, saber, ver, ir“ richtig konjugieren und anwenden, Vokabeln um Lebensmittel einzukaufen kennen.

Kenntnisse aus Spanisch Niveau Teil 1 bis inklusive Teil 4 ergeben zusammen die Kenntnisse, die für das Sprachniveau A1 benötigt werden.

Schulbücher werden nach der ersten Stunde gemeinsam bestellt.

- Raiffeisen-Grundschule Flammersfeld, Südstraße 1, 57632 Flammersfeld

Donnerstag, 9. September,
18.30 bis 20.30 Uhr
12 Termine
Angelika Perez Chavez
85 €

Spanisch (Teil 1) - A1 (402)

Befähigung vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden, die auf die Befriedigung konkreter Bedürfnisse zielen. Sich und andere vorstellen können und anderen Leuten Fragen zu ihrer Person stellen können – z.B. wo sie wohnen, was für Leute sie kennen oder was für Dinge sie haben – und kann auf Fragen dieser Art Antwort geben. Spanisch Niveau A1 Teil 1 ist für absolute Anfänger geeignet.

Schulbücher werden nach der ersten Stunde gemeinsam bestellt.

- Raiffeisen-Grundschule Flammersfeld, Südstraße 1, 57632 Flammersfeld



Dozenten-Portrait



Angelika Perez Chavez

Seit mehr als zehn Jahren gehört die spanische Sprache zum alltäglichen Leben dazu. Im Oktober 2016 schloss ich an der Universität Americana de Europa in Madrid (Spanien) mein Masterstudium im Finanzbereich (Máster en Controller Financiero) in spanischer Sprache äußerst erfolgreich ab. Am 01.03.2020 erschien mein Buch: „Spanische Grammatik einfach erklärt Niveau A1 (Anfänger) mit Übungsaufgaben und Lösungen“ unter der ISBN-13: 9783749469307 im BoD Verlag – Books on Demand, Norderstedt. Dieses Buch veröffentlichte ich unter meinem Pseudonym „Ñusta Pachamama“. Ebenfalls biete ich auf freiberuflicher Basis spanischen Muttersprachlern meine Übersetzungsdienste bei Behördengängen, Kaufvorgängen, Werkstattbesuchen usw. an.

Und ich gebe Einzel- und Gruppenunterricht in Spanisch für Personen, die interessiert sind, diese Sprache zu lernen.



Dienstag, 5. Oktober,
9 bis 10.30 Uhr
12 Termine
Brunhilde Busley
75 €

Englisch „Ü55“ mit geringen Vorkenntnissen (405)

Englisch für Einsteiger mit geringen Vorkenntnissen. Dieser Kurs soll allen Menschen, die noch etwas Neues erlernen möchten, die Möglichkeit bieten, in einer netten kleinen Gruppe Schritt für Schritt, sich mit der englischen Sprache vertraut zu machen. Wir lernen das Vokabular für typische Alltagssituationen und für Urlaubsreisen in die Länder, in denen Englisch gesprochen wird.

Die Gruppe bestimmt das Lerntempo.

Das Lehrmaterial wird rechtzeitig bekannt gegeben.

- Raiffeisensaal im Rathaus Flammersfeld, Rheinstraße 17, 57632 Flammersfeld
(Eingang befindet sich an den Garagen, Siebengebirgsstraße)

Dienstag, 5. Oktober,
18:30 bis 20 Uhr
12 Termine
Brunhilde Busley
75 €

Englisch für Fortgeschrittene - B1 (404)

Weiterführungskurs auch für Wiedereinsteiger geeignet

Bereits vorhandene Grundkenntnisse werden in diesem Kurs aufgefrischt und sukzessiv vertieft, so dass man sich an Gesprächen beteiligen kann, Texte besser versteht, schreibtechnisch sicherer wird, einfache Telefonate führen und auch einfache Emails verfassen kann.

Das Lehrmaterial wird rechtzeitig bekannt gegeben.

- Raiffeisensaal im Rathaus Flammersfeld, Rheinstraße 17, 57632 Flammersfeld
(Eingang befindet sich an den Garagen, Siebengebirgsstraße)



Einfach anders



CREAKTIV

**Werbedesign
für Handel
Gewerbe
Dienstleistung**

Altenkirchen
Tel. 02681-989564
www.cre-ak-tiv.de

Über 30 Jahre Erfahrung!



Volkshochschule Herdorf e.V.

Christine Lück • Verbandsgemeindeverwaltung Daaden-Herdorf
Am Rathaus 1 • 57562 Herdorf
☎ 0 27 44/92 23 17 • Fax: 0 27 44/92 23 60
vhs@herdorf.de • www.herdorf.de



Gesundheit



Montag, 6. September,
17 bis 17.45 Uhr –
12 Termine
Margarete Wronker,
Herdorf
18 €

Gymnastik für Senioren auf dem Stuhl (U 30240)

Bewegung ist nicht an Altersgrenzen gebunden und der Schlüssel zu einem aktiven Alter. In diesem Kurs lernen Sie durch altersgerechte Übungen, Muskelkraft, Gleichgewichtssinn und Reaktionsschnelligkeit zu verbessern.

- Nikolaus-Groß-Haus, Herdorf

Montag, 6. September,
17.45 bis 18:30 Uhr –
12 Termine
Margarete Wronker,
Herdorf
18 €

Wirbelsäulengymnastik (U 30260)

Rückenschmerzen und Nackenbeschwerden, bedingt durch Verspannungen, müssen nicht sein. Ein speziell darauf abgestimmtes Trainingsprogramm kann vorbeugen, aber auch zur Rehabilitation beitragen.

Bitte eine Iso-Matte mitbringen.

- Nikolaus-Groß-Haus, Herdorf

Montag, 6. September,
19.30 bis 20.30 Uhr –
10 Termine
Marlene Huber,
Neunkirchen
20 €

Two in One – Herz-Kreislauf-Training und Fitnessgymnastik (U 30200)

Dieser Kurs beinhaltet ein gesundheitsförderndes Fitnessstraining. Während der ersten 30 Minuten wird die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems durch einfache, aerobictypische Bewegungsabläufe oder auch „Drums Alive®“ gesteigert. Das anschließende Fitnessprogramm beinhaltet Übungen zur Kräftigung, Mobilisierung und Dehnung der gesamten Rumpfmuskulatur.

Dieser Kurs richtet sich an alle, die lernen möchten, ihren Körper durch gesundheitsorientiertes Training in Form halten bzw. bringen zu wollen und Spaß an der Bewegung auf Musik haben.

Bitte Getränk, feste Turnschuhe, bequeme Sportkleidung und eine Gymnastikmatte mitbringen.

- Don-Bosco-Schule, Herdorf





Montag, 6. September,
20.30 bis 21.30 Uhr –
10 Termine
Marlene Huber,
Neunkirchen
20 €

PILATES für sie und ihn I (U 30210) für Einsteiger und Fortgeschrittene

Pilates ist eine sanfte Trainingsmethode, bei der in erster Linie Körperwahrnehmung, Körperbeherrschung und Körperhaltung geschult werden. Jede Übung wird konzentriert, kontrolliert, fließend und mit entsprechender Atmung ausgeführt; eine ganzheitliche Methode für mehr Wohlgefühl und Balance im Körper. Ein besonderer Fokus liegt dabei auf der Stärkung der Körpermitte als Motor aller Bewegungen, die Joseph Pilates darum auch das „Powerhouse“ des Körpers nannte. Wer Pilates erlernt und trainiert, ändert bald seine Bewegungs- und Haltungsgewohnheiten und nimmt so das Training mit in den Alltag. Ein umfangreiches Equipment (Pilatesrolle, Pilatescircle, Flexibar, Toningbälle, Redondoball u.a.) bringt nicht nur Abwechslung in die Kursstunden, sondern unterstützt und fordert uns bei den Übungen.

Entspannung in Form von Phantasiereisen, PMR und Autogenes Training runden die Pilatesstunde ab.

Mitzubringen sind rutschfeste Socken, Iso-Matte, Decke und Getränk.

- Don-Bosco-Schule, Herdorf



Dienstag, 7. September,
17.30 bis 18.30 Uhr –
10 Termine
Marlene Huber,
Neunkirchen
20 €

Faszien - Pilates I (U 30205)

Was Joseph Pilates schon zu seiner Zeit als „Naturgesetz“ verstanden hat, wird durch die neuesten Erkenntnisse aus der heutigen Forschung wissenschaftlich untermauert. Lange Ketten, federnde Impulse und dehnende Bewegungen haben schon damals zu den Merkmalen seines außergewöhnlichen Trainings gezählt.

Heute nun erfährt es eine ganz neue Bedeutung. Weil wir zum „sitzenden Menschen“ mutiert sind und der tägliche Stress die Faszien zudem verfilzen lässt, verklebt und versteift der Mensch immer mehr und das Wohlbefinden im eigenen Körper verschlechtert sich deutlich. Verschiedenen Techniken (nach Dr. Robert Schleip) können das fasziale System trainieren und wieder elastisch, geschmeidig und kraftvoll machen. Die bekannten Pilates Übungen lassen sich sehr gut erlernen, so dass sie das Faszien-Netzwerk stimulieren und zur „Neuordnung“ anregen. Bälle und Pilatesrollen bilden unser „Erste Hilfe“ Set und zeigen schnell und nachvollziehbar die Wirkung von Faszien-Pilates.

Mitzubringen sind ein Handtuch, eine Isomatte, warme Socken und ein Decke.

- Don-Bosco-Schule, Herdorf

Dienstag, 7. September,
18 bis 19 Uhr – 12 Termine
Margarete Wronker,
Herdorf
24 €

Ausgleichsgymnastik für Damen (U 30250)

Bewegung nach Musik macht Spaß, bringt den Kreislauf in Schwung und bereitet den Körper auf ein gezieltes Trainingsprogramm vor. Hier werden Übungen zur Haltungsverbesserung, Körperstabilisierung in Kombination mit gezieltem Muskeltraining vermittelt.
Bitte eine Iso-Matte mitbringen.

- Nikolaus-Groß-Haus, Herdorf

Dienstag, 7. September,
19 bis 20 Uhr – 12 Termine
Margarete Wronker,
Herdorf
24 €

Vielseitigkeitsgymnastik für Damen ab 50 (U 30245)

In diesem Kurs lernen Sie gezieltes Muskeltraining für alle Problemzonen kennen, das zum Erhalt und zur Verbesserung der Mobilität beiträgt, verbunden mit intensivem Herz-Kreislauf-Training.

Bitte eine Iso-Matte mitbringen.

- Nikolaus-Groß-Haus, Herdorf





Das neue Rückentraining (U 30220)

Gymnastik für Damen ab 30 Jahren im Stadtteil Dermbach

Mittwoch, 8. September,
9 bis 10 Uhr – 12 Termine
Melanie Klein, Herdorf
24 €

In diesem Kurs werden intensiv die Rücken- und Bauchmuskeln trainiert. Sie lernen hier, dass nicht Schonung, sondern Bewegung und Muskelstärkung das Geheimnis für einen gesunden Rücken sind!

- Turnhalle Dermbach



Karanas Airkadan – die fließenden Bewegungsfolgen im Hatha-Yoga (U 30100)

Mittwoch, 15. September,
18 bis 19.30 Uhr –
7 Termine
Karin Rubesch-Danowski
42 €

In diesem Kurs lernen Sie die Grundprinzipien des Hatha-Yoga kennen und werden durch sanfte Entspannungs-, Dehn-, und Konzentrationsübungen zu mehr Kraft und Gelassenheit finden. Die Übungen wirken ausgleichend auf den Organismus, stärken die Muskulatur, insbesondere des Rückenapparates, und festigen Haut und Bindegewebe.

Als Hilfsmittel werden rutschfeste Matten, Gurte, Klötze, Blöcke, Bänder und Rollen benutzt, um die Wirkung der Übungen zu intensivieren.

Der Kurs ist auch für Einsteiger geeignet, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte bequeme Kleidung, Wollsocken, eine Decke und Papier und Stift mitbringen.

- Kindertagesstätte, Gymnastikraum



Intuitives Bogenschießen (U 30000)

*als Übung für Geist und Körper als Therapieunterstützung
oder zum Spaß an Bewegung*

Samstag, 18. September,
14 bis 17 Uhr – 1 Termin
Michael Werder, Herdorf
10 € plus 10 € Leihgebühr
für die Ausrüstung

Intuitives Bogenschießen ist eine traditionelle Form des Bogensports. Es wird mit herkömmlichen Recurve- oder Langbogen ausgeführt. Dabei werden keine Hilfsmittel wie Stabilisatoren oder Zielvorrichtungen verwendet.

Das Erlernen fördert die Konzentration, die Wahrnehmung des eigenen Körpers und der Sinne. Atemtechnik und Körperspannung führen zu ganzheitlichem Erleben und aktiver Entspannung.

Der zunehmende Erfolg ist dann auch schnell (im Ziel) sichtbar. Das fördert die Motivation, und auch die sportliche Leistung wird spürbar. Trotzdem geht es nicht in erster Linie um ein gutes Trefferbild.

Bogenschießen ist auch für Menschen mit Handicap möglich und auch als Sport empfehlenswert.

Angeboten wird hier ein Schnupperkurs, der bei Interesse fortgesetzt werden kann.

Maximal 8 Teilnehmer*innen

- Concordia in Herdorf-Dermbach, Gelände der „Ponte Rosa“





Mittwoch, 15. September,
17 bis 18.30 Uhr –
12 Termine
Michelle Bender, Herdorf
56 €

Englisch für Fortgeschrittene Niveaustufe B1 (U 40600)

In lockerer und ungezwungener Atmosphäre werden vorhandene Englischkenntnisse aufgefrischt, erweitert und Neues gelernt. Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf Konversation, es werden aber auch Grammatik und Textverständnis geübt. Der Kurs findet nach Absprache online oder in Präsenz statt.

- Rathaus Herdorf (oder online)



Sie möchten im
Programmheft der
Kreisvolkshochschule
mit einer
Anzeige
werben?



Dann wenden Sie sich
an die Geschäftsstelle
der Kreisvolkshochschule
unter der ☎ 02681-812211
oder per Mail kvhs@kreis-ak.de

Ihre Ansprechpartner in Sachen
Anzeigenakquise:
Bernd Kohnen
und Cathy Sturm



Gerne besprechen
wir alle Details
(Auflagenstärke, Größe, Verteilung,
Preise) für Ihre Anzeigenschaltung
in einem persönlichen Gespräch
mit Ihnen.
Wir freuen uns auf Ihren Anruf
oder Ihre Nachricht.

*Endlich wieder Lehre
statt Leere*

Aufgrund der noch anhaltenden
Einschränkungen durch das Corona-Virus,
sich möglicherweise ändernden Hygiene- und
Abstandsregelungen im Laufe der nächsten Wochen und
Monaten ergibt sich auch für die Volkshochschulen eine
Planungsunsicherheit für alle Kurse und Veranstaltungen.
Alle Veranstaltungen sind unter Vorbehalt geplant, und wir
werden unsere Teilnehmenden regelmäßig über unsere
Website und die Presse informieren.

Sie haben Fragen zu unserem Angebot in Zeiten
der Coronapandemie? Bitte informieren Sie sich
immer aktuell bei Ihrer Volkshochschule –
hier erhalten Sie alle Infos zu Kursen
und Vorträgen.

Datenschutzbestimmungen

1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Die kulturellen Einrichtungen des Landkreises Altenkirchen – Betriebsteil Kreisvolkshochschule (eigenbetriebsähnliche Einrichtung), Rathausstraße 12, 57610 Altenkirchen (nachfolgend KVHS genannt) ist verantwortlich im Sinne des Datenschutzrechts.

2. 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 kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind und für statistische Zwecke.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, um Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese 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 hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

3. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen, Adresse, E-Mail-Adresse und – soweit angegeben – Telefonnummer, 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. Telc-Sprachprüfungen, Xpertprüfungen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten (Name, Adresse, Geburtsdatum) an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Bei Kursen, die durch Landesmittel gefördert werden, kann eine Übertragung an andere Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung.

Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Adresse, Geburtsdatum) an die Kreiskasse des Landkreises Altenkirchen zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

4. Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die KVHS 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.

5. Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung gesperrt.

Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet, beziehungsweise 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.

6. Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der KVHS 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: datenschutzbeauftragter@kreis-ak.de ☎ 02681/81-3636, 📠 02681/81-3600

vhs • wissen live

wissen live – Kreisvolkshochschule Altenkirchen beteiligt sich weiter an bundesweiter Online-Vortragsreihe

Sich der veränderten Normalität kreativ anzupassen ist die zentrale Herausforderung in dieser Zeit. Das gilt auch für die Kreisvolkshochschule - zwar finden derzeit einige Präsenzkurse wieder statt, aber verschiedene Onlineangebote sind und bleiben fester Bestandteil unseres Angebotes, die bequem von zu Hause genutzt werden können.

Mit zahlreichen Vorträgen beteiligt sich die KVHS auch im zweiten Halbjahr 2021 an dem digitalen Wissenschaftsprogramm „vhs.wissen live“, das deutschlandweit von 270 Volkshochschulen durchgeführt wird. Es bietet die Möglichkeit, hochkarätige Vorträge von Experten aus Wissenschaft und Gesellschaft digital vom heimischen Rechner aus zu verfolgen und anschließend live mit ihnen zu diskutieren. Die Vorträge werden live gestreamt, eine Teilnahme ist somit von überall aus möglich, sofern eine stabile Internetverbindung vorhanden ist.

Deutschland und Italien - eine spannungsreiche Beziehung

Donnerstag, 26. August 2021 · 18:00 Uhr · Ulrich Ladurner und Fabio Colasanti

Dante und die deutsche Welt (und darüber hinaus)

Freitag, 27. August 2021 · 18:00 Uhr · Dr. Marco Grimaldi

Die großen Katastrophen der Vergangenheit und einige Lehren für die Zukunft

Montag, 6. September 2021 · 18:30 Uhr · Prof. Niall Ferguson

Warum es kein islamisches Mittelalter gab - Das Erbe der Antike und des Orients

Montag, 20. September 2021 · 19:30 Uhr · Prof. Dr. Thomas Bauer

IT- Sicherheit: Herausforderungen für Wissenschaft und Gesellschaft

Dienstag, 21. September 2021 · 19:30 Uhr · Prof. Dr. Claudia Eckert

Auf der Suche nach Eindeutigkeit. Wie die Flucht vor Ambiguität Gesellschaft und Kultur verändert.

Mittwoch, 22. September 2021 · 19:30 Uhr · Prof. Dr. Thomas Bauer

Realität des Risikos

Montag, 27. September 2021 · 19:30 Uhr · Prof. Dr. Dr. Julian Nida-Rümelin

Ein Elefant für den Papst. Die Entdeckung der neuen Welt und die Kurie in Rom

Freitag, 1. Oktober 2021 · 19:30 Uhr · Prof. Dr. Martin Zimmermann

Was heißt Provinz - Und gibt es sie noch in Deutschland?

Montag, 4. Oktober 2021 · 19:30 Uhr · Prof. Dr. Hans Ulrich Gumbrecht

Das Risikoparadox - warum wir uns vor dem Falschen fürchten

Dienstag, 12. Oktober 2021 · 19:30 Uhr · Prof. Dr. Dr. Ortwin Renn

Unser Gesundheitssystem - fair & effizient

Dienstag, 19. Oktober 2021 · 19:30 Uhr · Prof. Dr. Dr. Karl Lauterbach und Prof. Dr. Thomas Pogge

Die Erziehung des Geschmacks. Eine unendliche Geschichte

Donnerstag, 21. Oktober 2021 · 19:30 Uhr · Prof. Dr. Ulrich Raulff

Die Wiederfindung der Nation - Warum wir sie fürchten und warum wir sie brauchen

Freitag, 29. Oktober 2021 · 19:30 Uhr · Prof. Dr. Dr. Aleida Assmann und Prof. Dr. Herfried Münkler

SZ-JournalistInnen im Gespräch

Dienstag, 9. November 2021 · 19:30 Uhr

Srebrenica 1995 - ein europäisches Trauma

Mittwoch, 10. November 2021 · 19:30 Uhr · Prof. Dr. Marie-Janine Calic

Adolph Menzels Kunst und Wirklichkeiten - Die Gemälde der neuen Pinakothek

„Wohnzimmer mit der Schwester des Künstlers“ und „Prozession in Hofgastein“ live aus der Pinakothek

Donnerstag, 11. November 2021 · 19:30 Uhr · Dr. Joachim Kaak

Was ist Technik - und was ist der Mensch? Der Mensch im Spiegel der Technik

Dienstag, 16. November 2021 · 19:30 Uhr · Prof. Dr. Armin Grunwald

Femizide - Warum Männer Frauen töten und was wir dagegen tun müssen

Donnerstag, 25. November 2021 · 19:30 Uhr · Margherita Bettoni

Klimawandel und Klimapolitik

Donnerstag, 2. Dezember 2021 · 19:30 Uhr · Prof. Dr. Ottmar Edenhofer

Die resiliente Gesellschaft

Donnerstag, 9. Dezember 2021 · 19:30 Uhr · Prof. Dr. Markus Brunnermeier

Chinas große Umwälzung - Soziale Konflikte und Aufstieg im Weltsystem

Freitag, 10. Dezember 2021 · 19:30 Uhr · Prof. Dr. Felix Wemheuer

Der Ursprung der Kooperation beim Menschen

Mittwoch, 15. Dezember 2021 · 19:30 Uhr · Prof. Dr. Felix Warneken

Malerfürst und barocke Üppigkeit - Peter Paul Rubens im Spannungsfeld von Bedeutung und modernen Rezeptionsgewohnheiten - live aus der Pinakothek

Donnerstag, 16. Dezember 2021 · 19:30 Uhr · Dr. Mirjam Neumeister

Schule in Zeiten von Corona - was kostet die Schulschließung?

Montag, 20. Dezember 2021 · 19:30 Uhr · Dr. Katharina Werner

Jutta Allmendinger im Gespräch

Donnerstag, 13. Januar 2022 · 19:30 Uhr · Prof. Dr. Jutta Allmendinger

Religion und Nation in den USA

Donnerstag, 20. Januar 2022 · 19:30 Uhr · Prof. Michael Hochgeschwender

Kooperationspartner sind die Volkshochschule SüdOst im Landkreis München und der Zweckverband Volkshochschule im Landkreis Erding.

Weitere Informationen sind im Internet unter www.vhs-wissen-live.de zu finden.

Nach der Anmeldung bei der Kreisvolkshochschule Altenkirchen (entweder unter vhs.kreis-ak.eu oder 02681/812212 oder kvhs@kreis-ak.de) erhalten die Interessent*innen vor dem Vortrag einen Link zugesendet, mit dem sie sich dann in den Vortrag und Chat zuschalten können. Der aktuelle Flyer mit einer ausführlichen Übersicht über alle Vorträge im 2. Halbjahr kann bei der KVHS angefordert werden. Die Teilnahme ist in diesem Semester für alle Vorträge kostenfrei.

v h s • w i s s e n l i v e



Volkshochschule Hamm (Sieg)

Verbandsgemeindeverwaltung Hamm (Sieg)
Lindenallee 2 • 57577 Hamm (Sieg)
Ilona Wendt ☎ Tel. 0 26 82 / 95 22 - 35
E-Mail: ilona.wendt@hamm-sieg.de



Anmeldungen: Telefonisch, per E-Mail oder Wochentags von 8.30 bis 12 Uhr oder online unter www.hamm-sieg.de
Die Teilnahme an den Kursen und Vorträgen ist nur nach vorheriger Anmeldung möglich.
An gesetzlichen Feiertagen und in der Ferienzeit finden keine Kurse statt – Ausnahmen nach vorheriger Information.



Gesellschaft

Vortrag

Was können Eltern, Erzieher*innen und Lehrer*innen tun, um das Kind in seiner gesunden Entwicklung zu unterstützen?

Mittwoch, 22. September,
19 bis 20.30 Uhr
1 Termin
Brigitte Menne, staatlich
geprüfte Motopädin
10 €

Zu diesem Thema wird die Motopädin Brigitte Menne aus Freusburg informieren. Brigitte Menne arbeitet seit 28 Jahren mit Kindern in verschiedenen Einrichtungen und in eigener Praxis.

Es wird Antworten auf folgende Fragen geben:

- Was ist in der Kindesentwicklung „normal“?
- Welches Verhalten ist als „auffällig“ zu betrachten?
- Wie kann dem Kind in seiner Entwicklung geholfen werden?
- Integrierte Gesamtschule Hamm (Sieg), Pavillon

Dozenten-Portrait



Brigitte Menne

Ich bin staatlich geprüfte Motopädin und führe seit 1991 Mototherapie mit Kindern im Alter von 5 bis 12 Jahren gemeinsam mit ihren Eltern durch. Ich arbeite in eigener Praxis, an Schulen und in Kindergärten. Im Laufe der Jahre habe ich immer wieder erfahren, wie hilfreich die Übungen der Mototherapie bei Problemen im Verhalten und beim Lernen sind.

Vortrag

Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Betreuungsverfügung

Mittwoch, 27. Oktober,
17.30 Uhr – 1 Termin
Sebastian Miesen, Notar
3 €

Drei Instrumente stehen zur Verfügung, um in gesunden Tagen im Sinne der Selbstbestimmung schriftliche Willenserklärungen für den Fall einer späteren Einwilligungsunfähigkeit abgeben zu können.

- Integrierte Gesamtschule Hamm (Sieg)

Vortrag

Erben und Vererben

Mittwoch, 17. November,
17.30 Uhr – 1 Termin
Sebastian Miesen, Notar
3 €

Der Vortrag gibt einen Überblick über die gesetzliche Erbfolge und Möglichkeiten der Testamentsgestaltung.

- Integrierte Gesamtschule Hamm (Sieg)

Wir bitten alle Interessenten sich vor der Anmeldung zu überlegen, ob gegebenenfalls eine etwas höhere Kursgebühr für sie in Betracht kommt. Wird die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht, wird die Kursgebühr entsprechend angepasst.



Motorsägenkurs BASIS Schulung zur Aufarbeitung von liegendem Holz

Kooperation mit dem Forstamt Altenkirchen

Voraussichtlicher Termin

Ende Oktober,

Anfang November

8 bis 17 Uhr – 1 Termin

94 € inklusive

Mehrwertsteuer

Wenn Sie in Zukunft Ihr Brennholz selbst im Wald aufarbeiten möchten, benötigen Sie einen Nachweis über die Teilnahme an einem Motorsägen-Kurs.

Die Motorsäge gehört zu den gefährlichsten Werkzeugen des Menschen, deshalb nutzen Sie das Wissen und die Erfahrung der Profis.

Ausgebildete Instrukoren des Forstamtes Altenkirchen zeigen Ihnen den richtigen Umgang mit der Motorsäge sowie Schnitttechniken und geben hilfreiche Tipps und Tricks.

Für die Teilnahme an der Schulung benötigen Sie:

- eine Motorsäge, Biokettenöl und Sonderkraftstoff
- wetterfeste Kleidung
- Arbeitshandschuhe
- Schnittschutzhose
- Waldarbeiterschutzhelm mit Ohrenschutz und Visier
- Sicherheitsschuhe/-stiefel mit Schnittschutz

Sollten wir Ihr Interesse an Ihrer eigenen Sicherheit geweckt haben, melden Sie sich zu einem Motorsägenkurs BASIS an.

- Forstamt Altenkirchen, Siegener Straße 20 in Altenkirchen



Kultur



Gitarregrundkurs für Kinder

Gitarrenanfängerkurs für Kinder im Alter von 7 bis 12 Jahren

In kleinen Gruppen wird spielerisch das Melodiespiel auf der Gitarre vermittelt. Die ersten Schritte des Akkordspiels werden ebenfalls behandelt.

Ein Leihinstrument kann für die Zeit des Kurses bei der Wolf's Musik UG (☎ 0151/20987774 oder 02741/9499106) ausgeliehen werden.

Bitte einen Notenständer mitbringen.

Die maximale Mindestteilnehmerzahl ist auf vier Kinder begrenzt.

- Integrierte Gesamtschule Hamm (Sieg), Pavillon

Mittwoch, 1. September,

19 Uhr – 12 Termine

Klaus Wolf

ab 100 €

bei 4 teilnehmenden

Kindern

115 €

bei 3 teilnehmenden

Kindern

Dozenten-Portrait

Klaus Wolf

Nach seiner klassischen Ausbildung am Adorfschen Konservatorium hat

Klaus Wolf sein Gitarrenspiel speziell auf der E-Gitarre durch Weiterbildung in Köln vervollständigt. Seine langjährige Bühnenerfahrung hilft ihm ebenfalls bei der Vermittlung des Gitarrenspiels. Seit 1982 betreibt er eine Musikschule in Betzdorf, in der er selbst akkustische und E-Gitarre unterrichtet.



Gitarregrundkurs

Anfängerkurs für Personen ab 13 Jahren

Anhand von bekannten Songs werden die Grundakkorde auf der Gitarre erarbeitet und rhythmische Standardschlagmuster vermittelt. Zusätzlich werden Melodiespiel und einfache Zupfmuster behandelt.

Ein Leihinstrument kann für die Zeit des Kurses bei der Wolf's Musik UG (☎ 0151/20987774 oder 02741/9499106) ausgeliehen werden.

Bitte einen Notenständer mitbringen.

- Integrierte Gesamtschule Hamm (Sieg), Pavillon

Mittwoch, 1. September,

19 Uhr – 12 Termine

Klaus Wolf

ab 100 €





Samstag, 2. Oktober,
9.30 bis 16 Uhr –
1 Termin
Olaf Pitzer
45 €

Portrait-Fotografie für Anfänger und Fortgeschrittene Hobbyfotografen

Dieser Fotokurs richtet sich an Teilnehmer, die andere Menschen möglichst vorteilhaft und schmeichelnd porträtieren wollen. Die Teilnehmenden erhalten grundlegende Kenntnisse im Bereich der Menschen-Fotografie. Kursleiter Olaf Pitzer vermittelt in diesem Workshop Tipps und Tricks wie man mit einfachen Mitteln spannende Bilder kreieren kann. Im theoretischen Teil werden Fragen zum Bildaufbau und der Set-Gestaltung umfassend beantwortet. Die Teilnehmer erhalten eine Einführung in die Arbeit mit Menschen und lernen, welche Details den Unterschied ausmachen zwischen einem Schnappschuss und einem aussagekräftigen Porträt.

Olaf Pitzer vermittelt in diesem Kurs Tipps & Tricks rund um die Portrait-Fotografie. Dieser Fotokurs ist geeignet für Einsteiger, aber auch fortgeschrittene Hobbyfotografen kommen auf ihre Kosten.

Es wird empfohlen die eigene digitale System- oder Spiegelreflexkamera (Kamera Voraussetzung siehe Merkblatt) zum Kurs mitzubringen, denn im Laufe des Workshops werden zahlreiche Übungen vorgenommen. Der Umgang mit der eigenen Kamera und die Grundlagen der Fotografie (z.B. Kenntnisse aus dem Grundkurs „Besser Fotografieren – Kamera & Technik“) sollten vorhanden sein.

Die Gruppengröße ist so gewählt, dass der Lernerfolg bei diesem Fotokurs an oberster Stelle steht und aufkommende Fragen ausreichend vom Seminarleiter Olaf Pitzer beantwortet werden können.

- Kulturhaus Hamm (Sieg)



Welche Kameras geeignet, bzw. welche Voraussetzungen die Kamera (M-Modus + Blitzschuh) mitbringen sollte, finden Sie auf unserer Homepage www.hamm-sieg.de in der Rubrik Volkshochschule/ Kurse

Donnerstag, 18. November
und Freitag, 19. November,
18.30 bis 21.30 Uhr –
2 Termine
Olaf Pitzer
40 €

Besser Fotografieren Kamera & Technik

In diesem Kurs werden Ihnen Tipps & Tricks zum besseren Fotografieren vermittelt und es werden die einzelnen Einstellungen der eigenen Kamera durchgegangen. Der Workshop ist speziell für Anfänger und Einsteiger der digitalen Fotografie konzipiert. Grundvoraussetzung für diesen Kurs ist eine eigene digitale Spiegelreflexkamera oder eine manuell bedienbare Bridge-Kamera.

Thematisch werden folgende Dinge besprochen:
ISO Empfindlichkeit - Blende - Belichtungszeit - Weißabgleich - Autofokus - Belichtungsmethoden

- Integrierte Gesamtschule Hamm (Sieg)



Olaf Pitzer

Geboren 1971 in Hilden lebt er seit seinem 7. Lebensjahr im Kreis Altenkirchen. Anfänglich widmete er sich den Motorsportaufnahmen, stieg dann aber in die Peoplefotografie ein und hat sich seitdem dem Thema „Mensch“ verschrieben. Im Jahr 2012 wurde er als „Bester Fotograf Deutschlands – Kategorie: Ästhetischer Akt“ ausgezeichnet. Seine künstlerischen Arbeiten wurden u. a. als Kunstdrucke, Postkarten, Kalender, Zeitschriften sowie in Hochglanz-Magazinen und diversen anderen Medien publiziert. Neben internationalen Models durfte er bereits mit einigen Personen des öffentlichen Lebens arbeiten. Darunter waren auch deutschlandweit bekannte Musiker und Schauspieler. Als Dozent von Foto-Workshops gibt er sein Wissen in der Volkshochschule an wissbegierige Workshopteilnehmer weiter.

Dozenten-
Portrait



Samstag, 11. September,
9 bis 15.15 Uhr – 1 Termin
Udo Ristau und
Peter Herrig
115 €, im Entgelt sind
Material und die
Teilnahmebescheinigung
enthalten

Geben Sie Gas! Einführung in die Techniken des Schweißens

Ob Auspuff flicken, Gartentor reparieren oder ein Kunstobjekt aus Metall gestalten – das Schweißen bietet unendlich viele Möglichkeiten für Bastler, Heimwerker und Kunstschaffende.

Bis allerdings der Lichtbogen richtig überspringt, gilt: Übung macht den Meister!

Wie Schweißen überhaupt funktioniert, welche Materialien wie behandelt werden müssen, welche Schweißverfahren und -geräte es gibt und wann Sie welches Verfahren anwenden, verraten Ihnen die Metallbaumeister und Schweißfachmänner Peter Herrig und Udo Ristau.

Sie lernen folgende Schweißverfahren kennen und probieren sie aus:

- Autogenschweißen (Gasschweißen mit Azetylen und Sauerstoff)
- Elektrohandschweißen
- MAG-Schweißen (Metall-Aktiv-Gas)
- WIG-Schweißen (Wolfram-Inert-Gas)

Bitte ziehen Sie festes Schuhwerk und schwer entflammbare Kleidung (beispielsweise Jeans) an.

Maximale Teilnehmerzahl: 8 Personen

Anmeldungen bitte bis spätestens Donnerstag, 2. September

- Kunst- und Bauschlosserei Udo Ristau in Eitorf



Textiles Gestalten

Nähkurs

für Anfänger und Fortgeschrittene

Ob individuelle Kleidungsstücke oder auch kleine Änderungen – häufig fehlt das „Gewusst wie“, um Freude am Nähen zu bekommen. Mit ein wenig Übung sind der Fantasie und Kreativität keine Grenzen gesetzt. Auswahl des geeigneten Stoffes, Arbeiten mit Schnittmustern, Abändern von Schnitten auf die eigenen Maße und verschiedene Nähtechniken werden erlernt. Auch das individuelle, selbstständige Nähen nach Schnittmuster für Kinder- und Erwachsenenkleidung sowie das Vornehmen von kleineren Änderungen sind Inhalte dieses Kurses.

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Schnittmuster (wenn vorhanden), Stoffe und vorhandenes Nähmaterial

- Integrierte Gesamtschule Hamm (Sieg)

Kurs 1:
Montag, 6. September,
18.30 bis 20.45 Uhr –
5 Termine

Kurs 2:
Montag, 8. November,
18.30 bis 20.45 Uhr –
6 Termine

Annemarie Schödl
Kurs 1: 50 €
ab 7 Teilnehmenden
Kurs 2: 60 €
ab 7 Teilnehmenden





Dienstag, 26. Oktober,
17.30 Uhr – 1 Termin
Sandra Hönnicke
kostenlos

Infoabend Pflegergrade

Seit dem 1. Januar 2017 gelten Pflegergrade statt der bisherigen Pflegestufen. In dieser Infostunde informiert die Dozentin über Aufbau und Inhalt der Pflegergrade. Außerdem werden die Leistungen der Pflegeversicherung innerhalb der einzelnen Pflegergrade dargestellt. Die Dozentin informiert auch über die Pflegergradeinstufung und worauf die Pflegergutachter hier achten.

Diese Infostunde ist hilfreich für alle, die sich allgemein über die Pflegergrade informieren möchten oder die wissen möchten, ob sich eine Beantragung eines (neuen oder höheren) Pflegergrades für sie lohnt.

Es besteht zu jeder Zeit die Gelegenheit Fragen zu stellen.

- Integrierte Gesamtschule Hamm (Sieg)

**Dozenten-
Portrait**

Sandra Hönnicke

Jahrgang 1976, hat in 2018 ihre „Praxis für Bildung in Gesundheit und Prävention“ eröffnet.

Sie hat in Köln ihre Ausbildung zur Krankenschwester absolviert und danach einige Jahre auf einer Intensivstation gearbeitet. Berufsbegleitend studierte sie Pflegepädagogik und ist heute als Lehrerin für Pflege und Gesundheit tätig. Außerdem ist sie seit vielen Jahren Pflegegutachterin und beurteilt die Pflegequalität in Pflege- und Behindertenheimen. Auch die Einstufung in einen Pflegegrad gehört als Gutachterin zu ihren Aufgaben.

Ihre Praxis hat zwei Schwerpunkte: Zum einen das große Feld der Pflege und zum anderen die psychosoziale Beratung bzw. Psychotherapie. Sie ist als Heilpraktikerin für Psychotherapie berechtigt, Psychotherapien anzubieten und hat eine Weiterbildung in System- und Familienaufstellungen absolviert.

In den zwei Entspannungsverfahren „Progressive Muskelentspannung“ und „Autogenes Training“ ist sie von den gesetzlichen Krankenkassen als Kursleiterin anerkannt. Weitere Infos:

www.praxishoennicke.de



Vortrag Informationsabend zum Thema

Mittwoch, 6. Oktober,
19 bis 20 Uhr – 1 Termin
Brigitte Menne, seit 2002
Kursleiterin für Autogenes
Training und Meditation
8 €

- Entspannung
- Autogenes Training
- Pflege der Gedanken
- Körperbewusstsein

Der Mensch ist ein einzigartiges Individuum in der Einheit von Geist, Seele und Körper. Er hat die Möglichkeit über verschiedene Wege noch mehr Harmonie, Ausgeglichenheit, Gesundheit, Freude und Erfolg zu erfahren.

In diesem Vortrag werden Hinweise gegeben und erprobt, wie wir unser Leben noch gesünder, glücklicher und erfolgreicher gestalten können.

- Integrierte Gesamtschule Hamm (Sieg), Pavillon

Tanz dich fit!

Montag, 27. September,
die Uhrzeit wird noch
bekannt gegeben –
10 Termine
Julia Seidler, C-Trainer
Breitensport
ab 35 €

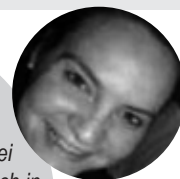
Dieser Kurs ist ein latein-amerikanisch angehauchtes Fitnessstraining, das Spaß macht und Kalorien verbrennt. Zahlreiche Schrittkombinationen und Choreographien sind ein ganzheitlicher Ansporn für Körper und Geist. Weiter bringen wir Schwung in Ihr Workout und verbinden Krafttraining mit Herz-Kreislauftraining. Bitte Hallenschuhe mitbringen

- Integrierte Gesamtschule Hamm (Sieg), Pavillon

**Dozenten-
Portrait**

Julia Seidler

*C-Trainer Breitensport
Ich heiße Julia Seidler, bin
35 Jahre alt und Mutter von zwei
Kindern. Seit meiner Kindheit bin ich in der Leichtathletik sportlich aktiv; früher als Athletin und heute als Trainerin. Ich arbeite seit 2005 nebenberuflich als Fitnesstrainerin und gebe verschiedene Aerobic-Kurse.*





Freitag, 10. September,
15 bis 18 Uhr – 1 Termin
Annette Liebrecht
18,50 €

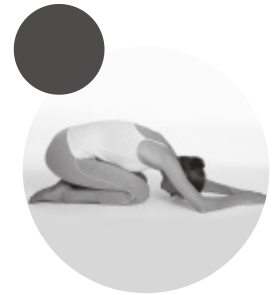
Kleine Auszeit Entspannungs- und Wohlfühlnachmittag

Den Körper entspannen, den Geist zur Ruhe kommen und die Seele baumeln lassen ... Dieser Nachmittag ist für alle, die mehr über Entspannung erfahren und sich dabei etwas Gutes tun wollen. Lassen Sie den Alltag hinter sich und gönnen sich eine Auszeit für mehr Energie, Kraft und Lebensfreude!

Neben der Progressiven Muskelentspannung können Sie an diesem Nachmittag noch weitere Entspannungstechniken kennenlernen, z.B. Body-Scan, Atem- und Wahrnehmungsübungen, Phantasiereisen und Elemente aus dem Autogenen Training.

Bitte mitbringen: Woldecke, Isomatte, Kissen, Socken, bequeme Kleidung, evtl. Mineralwasser

- Zumba fit! (ehemaliges Sängenheim in Roth), Sportboden vorhanden!



Montag, 20. September,
18.30 bis 20.45 Uhr –
3 Termine
Christina Schneider
75 €

FELDENKRAIS-Reihe Bewusstheit durch Bewegung

FELDENKRAIS schult die Wahrnehmung für sich selbst in Bewegung. Es wird deutlich, WIE ich mich bewege: Wie viel Kraft setze ich ein? Wo nehme ich sie her? Kann ich es mir leichter machen? Mach ich immer dasselbe? Habe ich Alternativen? Kann ich es „mal anders machen“? Was könnte ich deutlicher nutzen? „Wenn ich weiß, was ich tu, kann ich tun, was ich will!“ = *Bewusstheit durch Bewegung!*

Drei aufeinanderfolgende Abende:

- 1) Die Wirbelsäule – ein Wunderwerk an Beweglichkeit
- 2) Die Beine und das Becken – ein Zusammenspiel aus der Mitte heraus
- 3) Schulter, Nacken, Kopf – ruhend, gestützt und aufgerichtet

Bestimmte Bewegungsfolgen werden verbal angeleitet, denen Sie auf der Matte liegend folgen: Schonende Bewegungen, langsam, achtsam – zum Kennenlernen und Erforschen eigener Bewegungsressourcen!

Das Lernziel ist ein grundsätzlich besseres Wahrnehmen der eigenen Bewegungsmuster, um von da aus ein größeres Repertoire zu entwickeln. All das führt in einem offenen Lernprozess grundsätzlich zu entspannter Muskulatur, durchlässigere Atmung, Stützung des Skeletts etc. Das Lernen in diesem Kurs ist individuell! Je nachdem, mit welcher Motivation Sie kommen und was Sie jetzt für sich lernen oder erfahren können.

FELDENKRAIS kann in jedem Alter ausgeführt werden, ohne bestimmte Vorerfahrungen.

Bitte eine Decke mitbringen (Iso-Matten sind vorhanden), ein größeres Handtuch als Kopfunterlage; bequeme, warme Kleidung tragen, dicke Socken.

www.feldenkrais-westerwald.de

- Kulturhaus Hamm (Sieg)

Christina Schneider

Dipl. Sozialpädagogin,
FELDENKRAIS-Pädagogin FVD
Jahrgang 1957, Ausbildung zur Feldenkrais-
Pädagogin 2007–2011, verheiratet, eine
Tochter. Sie gibt Kurse, Seminare und
Einzelarbeit im Westerwald, leitet 5-tägige
Bildungsurlaube und Fortbildungen für
pädagogische Fachkräfte.
„Es ist mir ein besonderes Anliegen
„Bewusstheit durch Bewegung“ zu
praktizieren.“



Dozenten- Portrait





Kurs 1:

Mittwoch, 1. September,
16.30 bis 17.30 Uhr

Kurs 2:

Mittwoch, 1. September,
17.45 bis 18.45 Uhr

Kurs 3:

Mittwoch, 1. September,
19 bis 20 Uhr

6 Termine

Elke Eichhorn
jeweils ab 39 €

Yoga - die sanfte Art der Bewegung

Denn Hektik haben wir im Alltag genug

Yoga ist uralt und doch topaktuell. Im Laufe der Zeit haben sich viele Richtungen entwickelt. Hier lernen Sie die Grundprinzipien des Hatha-Yogas kennen.

Dieser Yoga-Kurs richtet sich an alle, die etwas für ihr körperliches Wohlbefinden und ihre innere Gelassenheit tun wollen. Dies geschieht durch ein harmonisches Miteinander von sanfter Bewegung, bewusster Atmung und Entspannung.

Yoga ist frei von höher, schneller, weiter. Jeder übt im Rahmen seiner Möglichkeiten.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung (Zwiebellook), warme Socken und eigene Yoga- oder Gymnastikmatte

Der Einstieg in einen laufenden Kurs ist möglich.

- „Zumba Fit“ in Roth (ehemaliges Sänglerheim) – Sportboden vorhanden!

**Elke Eichhorn***Jahrgang 1955*

Seit ich zum ersten Mal mit Yoga in Kontakt kam, hat mich die Begeisterung hierfür nicht mehr losgelassen. Nach meiner Ausbildung zur Yogalehrerin beim DRK gebe ich seit über 20 Jahren Yogakurse und -seminare, in denen ich die Freude an Yoga mit anderen teile. Durch regelmäßige Weiterbildungen halte ich das Kursangebot aktuell und lebendig.

Da Yoga und Walking sich ideal ergänzen, habe ich auch eine Ausbildung zur Walking-Instruktorin absolviert.

Regelmäßig biete ich Yoga-Walking-Weekenden im Kloster Marienstatt an.

Dozenten-Portrait**Montag, 8. November,**18.30 bis 21.30 Uhr –
1 TerminElfi Schalles
20 €

Workshop

Fuß-Yoga - Yogaübungen für Ihre Füße!

Unsere Füße tragen uns ein Leben lang. Dabei bekommen sie häufig viel zu wenig Aufmerksamkeit. Beim Gehen, Rennen oder Stehen balancieren, stützen und federn sie unseren Gang.

In diesem Workshop lernen wir unsere Füße bewusster wahrzunehmen. Durch Strecken, Dehnen und Kräftigen fördern wir die Beweglichkeit unserer Füße.

Das Gelernte setzen wir gleich in den Yoga-Übungen und im achtsamen Gehen um. Zum Abschluss verwöhnen wir unsere Füße mit einer Fußmassage.

Bitte mitbringen: Matte, zwei Handtücher und ein Sitzkissen (wenn vorhanden)

- Kulturhaus Hamm (Sieg)

**Elfi Schalles**

Meine Ausbildung im Ayurveda hatten den Schwerpunkt Ernährung und Gesundheitsvorsorge. Es folgten Fortbildungen in Hormon Yoga, Achtsamkeit und Meditation. Gerne gebe ich mein Wissen und meine Kenntnisse von Yoga und Ayurveda als Gesundheitsvorsorge weiter. Dabei ist mir immer wichtig, die Yoga-Übungen an die körperlichen Möglichkeiten anzupassen. Ich begeistere mich für das „Selbst Erfahren“ in Übungen und Verhaltensweisen. Dadurch lernen wir unsere Stärken und Schwächen besser kennen. Somit können wir für unser Wohlbefinden und unsere Harmonie beitragen und diese Erkenntnisse in den Alltag übernehmen.

Dozenten-Portrait



Montag, 11. Oktober,
18.30 bis 20 Uhr –
1 Termin
Elfi Schalles
12 €

Mandala Meditation für innere Ruhe

Oftmals leben wir in einem hektischen Alltag. Daher sind Momente des Innehaltens und des Entspannens wichtig. An diesem Abend werden wir Mandalas ausmalen, einige Yogaübungen und Meditation praktizieren. Dies hilft uns abzuschalten, ruhiger und entspannter zu werden.

Bitte bringen Sie Bunt- oder Filzstifte mit breiter Pinselspitze mit.

Genießen Sie das Verbinden von Kreativität und Entspannung.

- Kulturhaus Hamm (Sieg)

**Termin und Uhrzeit
werden noch bekannt
gegeben**

10 Termine à 90 Minuten
Uwe Goldau
65 € ab 6 Teilnehmenden

Selbstverteidigung in Alltagssituationen

*für Jugendliche ab 12 Jahre, Frauen, Männer und Senior*innen*

Durch diesen Kurs können die Teilnehmenden lernen, Risikosituationen schnell zu erkennen und dementsprechend zu handeln. So kann selbst im Ernstfall eine Chance bestehen, sich als Frau, Mann, Senior gegen einen körperlich überlegenen Gegner zur Wehr zu setzen, „Wir werden nicht schwitzen, es wird keine Verletzungen geben und wir lernen durch Spaß und Erfolg“.

Detaillierte Informationen erhalten Sie unter www.hamm-sieg.de, Rubrik VHS

Kleidung: Leichte und bequeme Straßenkleidung sowie bequeme Hallenschuhe mit heller Sohle oder barfuß – möglichst auf Uhren, Ringe, Armbänder und Ohrringe verzichten.

- Westwood Kampfsport Akademie Hamm (Sieg)



Bewegung

Wirbelsäulengymnastik

Funktionsgymnastische Kräftigung, Mobilisation und Koordination für den Rücken und alle umliegenden Strukturen. Für ein besseres Körpergefühl und mehr Körperwahrnehmung!

Bitte bringen Sie ein Gymnastikmatte mit.

- Kulturhaus Hamm (Sieg)



Dieser Kurs ist nach § 20 SGB V als Präventionsmaßnahme anerkannt und wird von vielen gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst.



Laura Nägelkrämer
M.A. Prävention und Gesundheitsmanagement/
Sportpsychologie und Coaching,
unterrichtet seit 9 Jahren mit viel Elan Gesundheits- und Fitnesskurse.

Dozenten-Portrait



Kurs 1:
Mittwoch, 7. Juli,
 19 bis 20 Uhr
 Kurs 2:
Mittwoch, 29. September,
 19 bis 20 Uhr –
 11 Termine
 Esther Fröhling,
 Trainerin B-Lizenz für
 Gymnastik, Aerobic und
 Rückenschule
 40 € ab 8 Teilnehmenden

Body-Forming

Dieses Programm spricht alle an, die ihren Körper in Form bringen wollen und ist auch für Anfänger geeignet. Nach intensivem Aufwärmtraining mit Musik sind die „Problemzonen“ dran. Bauch, Beine, Po und Rücken werden gezielt gekräftigt. Entspannende Dehnübungen runden die Stunde ab.

Mitzubringen sind gute Laune, ein paar feste Schuhe und eine Gymnastikmatte.

Der Einstieg in den laufenden Kurs ist möglich.

- Bürgerhaus Etzbach, Saal



Kurs 1:
Dienstag, 7. September,
 18 bis 19 Uhr
 12 Termine
 Kurs 2:
Dienstag, 7. September,
 19.15 bis 20.15 Uhr –
 12 Termine
 Petra Schupp, Pilates
 matwork Trainerin,
 Trainerin B-Lizenz für
 Gymnastik und Aerobic
 jeweils 48 €

Pilates

Das sanfte Training bringt schnelle Erfolge

Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Zentrum stehen Bauch, Hüften, 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 Übungen sind sehr effektiv und zeigen rasch Erfolge. Wie intensiv das Training ist, können Sie individuell variieren.

Gut für alle, die sich ein sanftes und effektives Training für den ganzen Körper wünschen.

Keine Vorkenntnisse nötig! Für jedes Alter geeignet!

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Turnschuhe oder Socken, Isomatte oder Decke

- Bürgerhaus Etzbach, Saal

Bauch-X-Press

Die Körpermitte – oft eine der Problemzonen

Ein straffer Bauch sieht nicht nur gut aus, sondern ist auch eine der Voraussetzungen für einen starken Rücken und eine aufrechte Haltung. Nach einem kurzen „Warm-up“ trainieren wir intensiv und effektiv vor allem die Bauch- und Rumpfmuskulatur, mit und ohne Kleingeräte.

Den wohlverdienten Abschluss der Stunde bilden Stretching und Entspannung.

Mit diesem Workout lassen sich Gesundheits- und Figurtraining sowie die Fitness für den Beruf/Alltag perfekt verbinden.

Dieser Kurs ist für jeden geeignet.

Bitte mitbringen: Isomatte, Handtuch, Getränk

- Kulturhaus Hamm (Sieg)

Freitag, 17. September,
 18 bis 19 Uhr –
 10 Termine
 keine Pause in den
 Herbstferien
 Simone Radermacher
 50 € ab 8 Teilnehmenden



Petra Schupp

Mein Name ist Petra Schupp und arbeite seit circa 20 Jahren als nebenberuflich selbstständige Personal-Trainerin in den Bereichen Kraft, Ausdauer und Entspannung. Es ist mir ein großes Anliegen, dass sich die Teilnehmer in meinen Kursen rundum wohl fühlen. Aus diesem Grunde bilde ich mich regelmäßig fort und informiere mich über die neuesten Trends.

Dozenten-Portrait



Simone Radermacher

Fitnessbegeistert leite ich seit 2010 Fatburner/BBP- sowie Rückenfit Kurse im Verein und Fitnessstudio. Als Sportlehrkraft an einer Berufsbildenden Schule konnte ich auch im Jugendbereich Erfahrungen sammeln. Meine B-Lizenzen für die „Neue Rückenschule“ sowie Rehasportleitung „Orthopädie“ habe ich in den letzten Jahren erworben.

Dozenten-Portrait



Bewegt älter werden und gleichzeitig Osteoporose vorbeugen

Freitag, 17. September,

16.45 bis 17.45 Uhr

8 Termine

- keine Pause in den
Herbstferien -

Simone Radermacher

35 € ab 8 Teilnehmenden

Neben einer ausgewogenen Ernährung ist ein gezieltes Bewegungstraining die wichtigste Vorsorgemaßnahme gegen den altersbedingten Knochenschwund.

Ziel des Kurses ist es, durch ein entsprechendes Training, die Förderung des Knochenaufbaues und den Erhalt der Knochenmasse zu bewirken.

Muskelkräftigung, Stabilisierung der Wirbelsäule sowie die Dehnung der verkürzten Muskulatur sollen dazu dienen, eine größere Beweglichkeit der Gelenke zu erreichen und das Fortschreiten der Osteoporose zu hemmen. Neben der Alltagsbewältigung soll durch ein vielfältiges Übungsangebot (Gleichgewicht, Sturzprophylaxe, Atmung, Entspannung) bei der Gestaltung eines aktiveren Lebens unterstützt werden - das gemeinsam zu erreichende Ziel ist eine Steigerung der Lebensqualität für jede/n einzelne/n Teilnehmer/in.

Es ist nie zu spät, die eigene Gesundheit aktiv selbst mitzugestalten!

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch

● Kulturhaus Hamm (Sieg)

Physiotherapeutische Techniken für Jedermann beim Hund

Donnerstag, 28. Oktober

Donnerstag, 4. November
und

Donnerstag, 11. November,

Termin 1:

Kennenlernen der Hunde

18 bis 21 Uhr

Termine 2/3:

jeweils von 18 bis 20.30 Uhr

Julia Salz

ab 55 €

Es ist so schnell passiert – beim Spielen oder Rennen vertreten, altersbedingte Schmerzen – treffen kann es einen Vierbeiner wie uns jederzeit und in jedem Alter

Die Kursabende beginnen mit einer allgemeinen Einleitung zum jeweiligen Thema (knöcherner und muskulärer Voraussetzung – Anatomie). Es folgt dazu ein praktischer Teil. Es werden die präventiven Maßnahmen für einen ausgeglichenen und gesunden Hund besprochen – plus typische Erkrankungen des betreffenden Gebietes. Auch die Möglichkeiten, diese positiv zu beeinflussen, werden behandelt.

Selbstverständlich ist im Anschluss Zeit für Fragen.

Im praktischen Teil sind dann manuelle Techniken, Massagetechniken und Kräftigungsansätze inbegriffen.

1. Tag = Vorhand
2. Tag = Hinterhand
3. Tag = Wirbelsäule

Wir benötigen selbstverständlich Unterstützung durch unsere Vierbeiner im Kurs, daher bringen Sie Ihren Hund gerne mit. Wichtig ist, dass er verträglich ist.

● „Unser Haus“ Marienthal



Julia Salz

Ich bin verheiratet, komme aus Windeck und bin Physiotherapeutin (seit 2006) für Menschen aber auch (seit 2010) für Hunde und Pferde. Ich selber habe zwei Hunde und zwei Pferde. Meine Tiere gehören zu meiner Familie und ich weiß, wie sehr man mit ihnen leidet, wenn es ihnen nicht gut geht. Deshalb liegt es mir am Herzen, mein Wissen weiterzugeben.

Dozenten-Portrait





Montag, 25. Oktober,
19 bis 21 Uhr – 1 Termin
Katharina Reifenrath,
Tierheilpraktikerin
12 €

Vortrag Die naturheilkundliche Hausapotheke für Tiere

Die Naturheilkunde bietet uns schonende Möglichkeiten unseren Tieren zu helfen.
Was gehört in die naturheilkundliche Hausapotheke fürs Tier?
Und wie kann ich diesen Inhalt für was nutzen!
Dies möchte ich Ihnen in diesem Kurs vermitteln.
● Integrierte Gesamtschule Hamm (Sieg), Pavillon

Freitag, 29. Oktober,
19 bis 20.30 Uhr –
2 Termine
Katharina Reifenrath,
Tierheilpraktikerin
25 €

Vortrag Wie füttere ich meinen Hund richtig?

Gerade die Fütterung von Hunden führt zu hitzigen Diskussionen.

Jeder meint, die einzig richtige Fütterung zu kennen und der „normale“ Hundebesitzer ist dermaßen verunsichert, dass es dadurch erst Recht zu Fehlern kommt.

Jede Fütterung sollte individuell aufs Tier abgestimmt werden!

In diesem Kurs gebe ich Informationen über die richtige Ernährung von Hunden

- Was ist nötig/unnötig?
- Worauf sollte/muss man beim Futter, bei der Fütterung achten?
- Welche Fütterungsart passt zu mir als Besitzer?
- Fallbeispiele anhand der Tiere der Teilnehmenden
- Integrierte Gesamtschule Hamm (Sieg), Pavillon

Montag, 6. September,
19 bis 20.30 Uhr –
3 Termine
Katharina Reifenrath,
Tierheilpraktikerin
30 €

Vortrag Erste Hilfe bei Hund & Katze

Dieses Seminar richtet sich an alle interessierten Tierhalter, die im Notfall mit einem Tier optimal auf dessen Erstversorgung vorbereitet sein wollen!

Die Teilnehmer erhalten in einem theoretischen Teil Grundlagen zur Ersten Hilfe, zu den Normalwerten der verschiedenen Tierarten, zur Erkennung und zum Verhalten in verschiedenen Notfallsituationen, Tipps zum Inhalt der Notfalltasche und Behandlungsvorschläge!

Im praktischen Teil erlernen Sie das Fixieren des Tieres, das Kontrollieren der Normalwerte, das Anlegen von verschiedenen Verbänden und der Maulschlinge, die Wiederbelebung durch Mund-zu-Schnauzen-Beatmung und Herzmassage!

- Integrierte Gesamtschule Hamm (Sieg), Pavillon



Katharina Reifenrath

*Ich bin Tierheilpraktikerin und gelernte veterinärmedizinisch-technische Assistentin!
In 2012 habe ich meine eigene Tiernaturheilpraxis eröffnet und gebe neben dem Praxisalltag Seminare und Vorträge für interessierte Tierbesitzer und Vereine!
Naturheilkunde und Tiere haben mich immer begeistert und beschäftigen mich schon mein ganzes Leben! Ich möchte mein Wissen nutzen, um dem Bedürfnis vieler Tierbesitzer nachzukommen, sich selbst in Sachen Tiergesundheit u. Tierhaltung weiterbilden zu wollen!
Um auch selbst immer auf dem neuesten Stand zu sein, nehme ich regelmäßig an Fortbildungen und Vorträgen teil!
Mehr über mich und meine Arbeit finden sie unter www.westerwald-tierheilpraxis.de*

Dozenten-Portrait





Englisch für Anfänger, Stufe A 1.0

Montag, 27. September,
17.30 bis 19 Uhr –
12 Termine
Ana Böhm
ab 65 €

Dieser Kurs richtet sich an „echte“ Einsteiger*innen die keine Kenntnisse in der englischen Sprache haben und dies in einer entspannten Umgebung gemeinsam und mit Freude und Elan ändern wollen.

Lehrwerk wird zu Kursbeginn bekannt gegeben.

- Integrierte Gesamtschule Hamm (Sieg)

Englisch für den Beruf Stufe A 2

Freitag, 24. September,
17 bis 18.30 Uhr –
12 Termine
Ana Böhm
ab 65 €

Business-Kurs für Teilnehmende mit geringeren Vorkenntnissen (ca. 3 bis 4 Jahre Schulenglisch), die im beruflichen Kontext mit der englischen Sprache zu tun haben.

Lehrmaterial wird zu Kursbeginn bekannt gegeben.

- Integrierte Gesamtschule Hamm (Sieg)

Spanisch

„Aquí todos hablamos español“

**Die aktuellen Spanisch-
kurse finden Sie auf
unserer Homepage
www.hamm-sieg.de**
18 bis 19.30 Uhr –
12 Termine
Bernardo Cequera
ab 65 €

Die aktuellen Spanischkurse finden Sie auf unserer Homepage unter www.hamm-sieg.de

Die Präsenzkurse der Sprachkurse finden in der Integrierten Gesamtschule Hamm (Sieg) statt.




Ana Böhm
Ich heiße Ana Böhm, geboren in Kolumbien. Ich lebe seit über zwanzig Jahren in Deutschland, bin verheiratet und Mutter von drei Söhnen. Neben meiner Muttersprache Spanisch und der deutschen Sprache beherrsche ich durch mein Studium in den USA (Informationstechnik IT) auch Englisch in Wort und Schrift. Ich arbeite sehr gerne mit Menschen zusammen und freue mich deshalb sehr darauf, Ihnen die englische Sprache mit Begeisterung zu vermitteln.

**Dozenten-
Portrait**



Bernardo Cequera
Von 1994 bis 2000 arbeitete ich in der spanischen Redaktion der Deutschen Welle TV als Übersetzer, Lektor und Synchronregisseur. Themen: Wirtschaft, Soziales, Kultur und Politik. Weiterhin führte ich Sprachregie und war für andere Unternehmen in der Branche bis 2009 als Übersetzer tätig. Von 2009 bis 2014 arbeitete ich als Spanischlehrer an einer anderen VHS, wo ich gute Erfahrungen gesammelt habe.

**Dozenten-
Portrait**



Mittwoch, 1. September,
19 bis 20.30 Uhr
12 Termine
Svetlana Pershin
ab 65 €

Russisch für Anfänger – A1

Interessieren Sie sich für die russische Sprache und Kultur oder planen Sie eine Reise in ein russischsprachiges Land?

In diesem Kurs erlernen Sie erste Redewendungen für kommunikative Alltagssituationen und Sie erhalten Informationen zu Land und Leuten.

Sie lernen das kyrillische Alphabet (Vokale, Konsonanten, Silben) lesen, schreiben, Zahlen und Grammatik.

Weiterhin werden wir über folgende Themen sprechen:

Vorstellung, Begrüßung, Alter, Familie, Wohnen, Wetter, Hobby, Beruf, Körperteile, öffentliche Verkehrsmittel, Sehenswürdigkeiten, Essen, Theater, Museum, Hotel

Dialoge:

Tickets kaufen; beim Arzt; Wo kann ich ... finden? Ich brauche Hilfe;
Was kostet das? Im Restaurant bestellen.

Am Ende der Stufe A1 können Sie:

- Andere begrüßen und sich vorstellen
- Fragen stellen
- Einfache Wegbeschreibungen geben
- Erste Hilfe anbieten

In jeder Unterrichtsstunde erzählt die Kursleiterin über die russische Kultur (Schriftsteller, Künstler, Komponisten und andere berühmte Persönlichkeiten).

Lehrmaterial: Russisch als Fremdsprache. Niveau – A1

Weg nach Russland für Anfänger – A1

- Integrierte Gesamtschule Hamm (Sieg)

Montag, 6. September,
17 bis 18 Uhr
12 Termine
Svetlana Pershin
50 €

Russisch mit Spaß für Kinder

In diesem Kurs lernen die Kinder auf rRussisch Lesen und Schreiben. Parallel dazu erweitern sie ihr russisches Vokabular.

Der Unterricht findet in einer spielerischen Form statt, so dass den Kindern der Unterricht nicht langweilig wird.

Dieser Kurs richtet sich an zweisprachige Kinder (russisch – deutsch)

Mindestteilnehmerzahl 6 Kinder

- Integrierte Gesamtschule Hamm (Sieg)



Svetlana Pershin

Sie ist 37 Jahre alt.

Sie wurde in Russland geboren, lebte lange Zeit in Moskau und wohnt seit 2016 in Hamm (Sieg).

Von Beruf ist sie Juristin.

Sie möchte Ihnen die russische Sprache sowie die russische Literatur und Musik näher bringen.

Dozenten-Portrait

Schade, wenn wir einen Kurs
oder einen Vortrag wegen
zu weniger Anmeldungen
absagen mussten,
weil wir nicht wussten,
dass Sie teilnehmen wollten.

Daher unsere Bitte:
Melden Sie sich frühzeitig
bei uns an!
Danke.

vhs



Mobile Kommunikation

Grundkurs

Das Apple iPhone – viel mehr als nur ein Handy

Mittwoch, 1. September
und
Mittwoch, 8. September,
17.30 bis 20.45 Uhr –
2 Termine
Frank Runkler
50 €

Sie haben sich ein Apple iPhone oder iPad zugelegt und möchten nun mehr über dieses innovative Kommunikationsmittel wissen?

Das iPhone ist mehr als nur ein Telefon. Es kombiniert drei Geräte in einem: Ein revolutionäres Mobiltelefon, einen Widescreen iPod und ein wegweisendes Internetgerät. Dazu ist es auch noch enorm benutzerfreundlich.

Dieser Kurs zeigt Ihnen, wie Sie Ihr iPad oder iPhone optimal nutzen können. Schwerpunkte sind die Benutzeroberfläche des Apple iOS und deren Bedienung, die App Verwaltung und die Schnittstelle iTunes sowie verschiedene Sicherheitsaspekte.

Sie erhalten Antworten auf wichtige und interessante Fragen:

- Kostenlose, witzige oder super praktische Apps
- Alles zum Thema E-Mail und Synchronisation mit dem iPhone
- Navigation mit dem iPhone
- Muss ein teurer Mobilfunkvertrag wirklich sein?

Nutzer eines iPod touch können diesen Kurs ebenfalls besuchen. Bitte bringen Sie Ihr iPhone oder iPad touch und das Ladekabel mit.

- Kulturhaus Hamm (Sieg)

Erweiterungskurs

Das Apple iPhone – viel mehr als nur ein Handy

Mittwoch, 29. September
und
Mittwoch, 6. Oktober,
17.30 bis 20.45 Uhr –
2 Termine
Frank Runkler
50 €

Sie kennen Ihr Gerät bereits, haben aber immer noch Fragen? Sie wollen noch mehr über Apps auf dem Gerät erfahren? Sie wollen Ihr Gerät noch effektiver einsetzen?

In diesem Kurs nehmen wir uns ganz viel Zeit für Apps. Wir installieren diese gemeinsam und pflegen den Apple Account. Wir werden uns auch ausführlicher mit iMessage und Facetime dem Video/Voice/Chat von Apple beschäftigen. So werden Sie noch vertrauter mit Ihrem iPhone/iPad.

Bitte bringen Sie Ihr iPhone oder iPad touch und das Ladegerät mit.

- Kulturhaus Hamm (Sieg)

Grundlagen- und Kompaktkurs

Tabellenkalkulation mit Excel

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmende ohne oder mit geringen Kenntnissen in der Tabellenkalkulation mit Excel.

Inhalte des Kurses sind:

- Tabellen erstellen und automatisch formatieren
- Einfache Berechnungen einrichten mit Hilfe der automatischen Formeln
- Druckeinrichtung (Seitenformate, Kopf- und Fußzeilen)
- Grafiken in Tabellen integrieren
- Integrierte Gesamtschule Hamm (Sieg)



Frank Runkler

Frank Runkler ist seit dem Jahr 1995 als Dozent in der KVHS Altenkirchen tätig.

Als Leiter des Bereiches Organisation ist er bei der Sparkasse Westerwald-Sieg seit vielen Jahren tätig. Neben den Kursen zum „Xpert European Computer Passport“ betreut er weitere Kurse zum Thema Sicherheit im Internet, Homepagegestaltung mit Wordpress, Social Media und mobile Kommunikation sowie Train the Trainer Kurse.

Neben zahlreichen Ausbildungen im Rahmen seines beruflichen Werdegangs verfügt er über die entsprechenden Microsoft Zertifikate (MCSE und MCT) und ist ehrenamtliches Mitglied im IHK-Prüfungsausschuss der IHK Koblenz für die Ausbildungsberufe Informatikkaufmann/-frau, IT-System-Kaufmann/-frau und Fachinformatiker/-in Systemintegration.

Dozenten-Portrait

Insbesondere vor dem Hintergrund des demographischen Wandels und den Herausforderungen der Coronapandemie setzen sich Volkshochschulen in Rheinland-Pfalz dafür ein, möglichst alle Menschen in ihrer individuellen Lernbiographie zu unterstützen. Jungen Menschen die Freude am Lernen zu vermitteln – und dies ein Leben lang – ist Ziel all derer, die im Bildungsbereich tätig sind, sei es in den Kitas, den Grund- und weiterführenden Schulen oder in den Volkshochschulen. Schulen und Volkshochschulen können in dieser Hinsicht viel erreichen, wenn sie gezielt zusammenarbeiten. Auf Grundlage einer solchen Kooperation können nicht nur organisatorische, räumliche und personelle Ressourcen besser genutzt werden – die Kreisvolkshochschule Altenkirchen bietet folgende Projekte mit und für Schulen an:



*Feriensprachkurs
Sommer 2021
an der
Grundschule Wissen*

Feriensprachkurse für schulpflichtige Kinder mit Migrationshintergrund

Die Kreisvolkshochschule Altenkirchen seit über zehn Jahren an dem landesweiten Projekt „Feriensprachkurse für schulpflichtige Kinder mit Migrationshintergrund“ – in diesem Jahr organisierte die Kreisvolkshochschule kreisweit in den Oster- und Sommerferien insgesamt 12 Kurse - von Altenkirchen, Hamm und Wissen bis hin nach Betzdorf. Die Teilnahme erfolgt hierbei auf freiwilliger Basis. Die Kurse umfassen 40 Unterrichtsstunden und setzen mit maximal zehn Teilnehmenden auf kleine Gruppen. Zielgruppe sind Kinder und Jugendliche, die noch kein oder nur wenig Deutsch sprechen. Der Schwerpunkt liegt hierbei auf der Vermittlung mündlicher Sprachkompetenz.

Dank der finanziellen Unterstützung des Ministeriums für Bildung können wir, nach einer Bedarfsmeldung der Schulen, in den Herbstferien 2021 wieder gemeinsam mit interessierten Schulen Feriensprachkurse anbieten.

Additive Lernangebote von Volkshochschulen – zusätzliche Unterstützungs- und Fördermöglichkeit für Schülerinnen und Schüler

An allen allgemeinbildenden und berufsbildenden Schulen können seit Frühjahr 2021 zusätzliche qualitativ hochwertige Bildungsangebote mit Unterrichtsbezug zur Aufarbeitung von Lernrückständen durch die Volkshochschulen stattfinden.

Die Volkshochschulen und die Schulen kooperieren hierzu auf Basis einer Rahmenvereinbarung, die das Ministerium für Bildung mit dem Verband der Volkshochschulen von Rheinland-Pfalz e. V. abgeschlossen hat. Ziel ist es, während der Schulzeit zusätzlich zum Pflichtunterricht additive Lernangebote für Schüler*innen insbesondere zur Förderung der Basiskompetenzen in Mathematik und Deutsch unterbreiten. Die Kooperationspartner können je nach den Bedürfnissen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer aber auch zusätzliche fachliche Schwerpunkte setzen.

Herbstschule Rheinland-Pfalz

Unter dem Motto "Sommer- und Herbstschule RLP" haben das Ministerium für Bildung und die kommunalen Spitzenverbände im vergangenen Jahr gemeinsam pädagogische Angebote für Schülerinnen und Schüler in den Sommer- und Herbstferien ermöglicht. In der Herbstschule (11. Oktober - 22. Oktober 2021) können Schüler*innen in kleinen Lerngruppen (meistens 10 oder weniger) gemeinsam lernen, üben und vertiefen. Man kann Dinge wiederholen, die man noch nicht so gut kann, Fragen stellen und Aufgaben lösen.

Mitmachen können alle Kinder und Jugendlichen von der 1. bis zur 9. Klasse. Die Sommerschule ist kostenlos. Die Kurse dauern 3 Stunden am Tag, meistens zwischen 9 und 12 Uhr. Normalerweise nehmen die Schülerinnen und Schüler eine Woche teil. Wenn es genügend Plätze gibt, können sie aber auch zwei Wochen mitmachen.

Die meisten Kurse werden von Lehramtsstudentinnen und Lehramtsstudenten geleitet, außerdem von aktiven und pensionierten Lehrerinnen und Lehrern, Schülerinnen und Schülern der Oberstufen und pädagogischem Personal.

„Elterndigital“ - Unterstützungsangebote zum digitalen Lernen für Eltern und Erziehungsberechtigte

Der Bedarf an Unterstützung für die Handhabung digitaler Endgeräte seitens der Eltern und Erziehungsberechtigten ist durch die vermehrte Ausleihe mobiler Endgeräte im Rahmen des Fernunterrichts gestiegen. Unabhängig davon möchten Eltern ihre Kinder beim digitalen Lernen auch dauerhaft besser unterstützen. Das Pädagogische Landesinstitut bietet in Kooperation mit dem rheinland-pfälzischen Volkshochschulverband die Veranstaltungsreihe „Elterndigital“ an. Vor dem Hintergrund der aktuellen Entwicklungen wurden folgende Angebote entwickelt:

Fernunterricht und erste Schritte in der Bedienung von Laptops oder Tablets

Diese Veranstaltungen finden vor Ort statt.

Mögliche Themen können sein:

- Wie funktioniert das Gerät (Laptop oder Tablet), das wir von der Schule bekommen haben?
- Wie erstelle ich ein PDF-Dokument?
- Wie können wir Dateien und Fotos übersichtlich auf dem Computer oder Tablet sortieren?
- Wie kann ich helfen, wenn es technische Probleme bei der Videokonferenz gibt?

Digitales Lernen unterstützen

Diese Veranstaltungen können auch online stattfinden und richten sich an Interessent*innen, die bereits über Grundkenntnisse im Umgang mit digitalen Geräten verfügen.

Mögliche Themen können sein:

- Wo und wie suche ich richtig im Internet?
- Wie organisiere ich meine Dateien auf dem Endgerät?
- Wie nutze ich eine Lernplattform?
- Wie schütze ich mein Endgerät vor dem Zugriff auf meine Daten?

Förderung von Zertifikatskursen und -prüfungen für Schüler*innen in den Herkunftssprachen

Kinder und Jugendliche aus Familien, die häufig zwei Sprachen – ihre Herkunftssprache und die deutsche Sprache – beherrschen, verfügen über ein sprachliches Potenzial, das sie privat sowie mit Blick auf Schule, Ausbildung und Beruf gut nutzen können.

Zielsetzung der Kooperation zwischen dem vhs-Landeverband und dem Bildungsministerium ist es daher, Zweisprachigkeit von Kindern und Jugendlichen in Rheinland-Pfalz zu fördern. Der herkunftssprachliche Unterricht an den Schulen, ermöglicht es ihnen, ihre besonderen Kompetenzen weiter auszubauen. Nicht zuletzt stärkt der Unterricht die Identität und Persönlichkeit der Kinder und Jugendlichen nachhaltig und begünstigt den Erwerb der deutschen Sprache. Mit einer international anerkannten Zertifikatsprüfung der telc gGmbH und einem vhs-Kurs zur Vorbereitung auf diese Prüfung erhalten sie die Möglichkeit, ihr sprachliches Potenzial zu dokumentieren.

Innerhalb des Projekts bietet die Kreisvolkshochschule Altenkirchen bereits jetzt Vorbereitungskurse auf die Prüfungen zum Erwerb eines telc Sprachenzertifikats Türkisch und Russisch an.

Schulen, die Interesse an einer Zusammenarbeit haben, können sich gerne mit der Geschäftsstelle der Kreisvolkshochschule in Verbindung setzen.





Volkshochschule Kirchen

Verbandsgemeindeverwaltung Kirchen

Lindenstraße 1 • 57548 Kirchen

Kristin Stöckmann • ☎ 0 27 41/68 83 23

• E-Mail: k.stoeckmann@kirchen-sieg.de

• Fax: 0 27 41/68 81 10



Die
unterbrochenen
Kurse aus dem
2. Halbjahr 2020 sollen
zunächst erst
beendet werden!



Gesundheit

Pilates und mehr

Kurs 1:

Dienstag, 31. August,
16 bis 17 Uhr – 14 Termine
Kurs 2:

Dienstag, 31. August,
17 bis 18 Uhr – 14 Termine
Andrea Kretzer

Die Kursgebühr richtet
sich nach der Anzahl der
Teilnehmenden und wird
bei Kursbeginn bekannt
gegeben

In angenehmer Atmosphäre werden durch Gymnastik mit Musik schwache Muskeln gekräftigt und starke gedehnt, wobei die Problemzonenbereiche (Bauch, Beine, Rücken, Beckenboden und Gesäß) besondere Beachtung finden.

Die Gymnastik basiert auf einem ganzheitlichen Konzept, indem hüft- und rückenentlastende Übungen mit ausreichenden Dehnphasen angewandt werden. Auf das Anspannen des Beckenbodens während der Übungen wird besonderen Wert gelegt sowie auf eine gleichmäßige Atmung.

Verschiedene Entspannungsübungen am Ende der Stunde runden das Programm ab.

Bitte eine Isomatte mitbringen!

- Grundschule Wehbach, Adolph-Kolping-Straße 5 in Kirchen

Gesundheitswandern

Montag, 30. August,

Montag, 6. September,

Montag, 13. September,

Montag, 20. September,

Montag, 27. September

und

Montag, 4. Oktober,

jeweils 15 Uhr bis

circa 17 Uhr – 6 Termine

je nach Wanderstreckenlänge können die

Schlusszeiten variieren

Kirsten Wolff

40 €

Beim Gesundheitswandern werden Wanderungen mit einer Länge von ca. 5 bis 7 Kilometern durchgeführt. Während dieser Wanderungen werden an schönen Plätzen Übungen durchgeführt, die die Ausdauer und die Kraft verbessern, den Gleichgewichtssinn stärken und die Fähigkeit zur Entspannung erhöhen. Ganz wichtig ist dabei aber auch der Spaß und die Gesellschaft.

Gesundheitswandern kann helfen, den Blutdruck zu senken, das Gewicht im Zaun zu halten, die Natur zu erleben, lachen und Spaß zu haben, den Alltag zu vergessen, die Ausdauer zu trainieren, den Wandel der Natur zu erleben etc.

Die Startorte variieren, da wöchentlich eine neue Wanderroute durchgeführt wird.

Maximal 15 Teilnehmer*innen

- Treffpunkt der 1. Wanderung: Ottoturmparkplatz auf der Sohle (gegenüber des Waldhofs)

Andrea Kretzer

Jahrgang 1966 – Seit 1993 als Kursleiterin im Fachbereich Gesundheit bei verschiedenen Volkshochschulen tätig. Meine Ausbildungen und Erfahrungen in unterschiedlichen Berufsfeldern fließen in meine Kurse ein:

- Entspannungspädagogin (2008)
- Diplom-Sozialpädagogin (2006)
- Gestaltsoziotherapeutin (2005)
 - Heilpraktikerin (1994)
 - Krankenschwester (1988)
 - Übungsleiterin (1993)
 - Yogalehrerin (2019)

mit regelmäßigen Weiterbildungen wie beispielsweise Pilates, Beckenbodentraining und Wirbelsäulengymnastik.



Dozenten-Portrait

Kirsten Wolff

Jahrgang 1965 - im Jahr 2018 habe ich eine Ausbildung zur zertifizierten Wanderführerin (Deutscher Wanderverband) absolviert, im Jahr 2019 einen Aufbaukurs zur zertifizierten Gesundheitswanderführerin (Deutscher Wanderverband).

Seit 2020 bin ich zusätzlich Kursleiterin Waldbaden – Achtsamkeit im Wald (zertifiziert durch die Deutsche Akademie für Waldbaden).

Außerdem bin ich Mitglied im Bundesverband der Gästeführer Deutschland. Seit 2019 bin ich nun in diesen Bereichen freiberuflich tätig.



Dozenten-Portrait



Volkshilfswerk Mundersbach

Ortsgemeindebüro Mundersbach
Konrad-Adenauer-Straße 22-24 • 57555 Mundersbach
Christa Helmert-Jung • ☎ 02 71/30 38 27 65
Email: og-vhsmundersbach@freenet.de oder
post@mundersbach.net



Gesellschaft

jeweils donnerstags –
19 bis 20.30 Uhr
5 Termine
Heinz Weber
10 € bei 6 Teilnehmenden

Praktische Philosophie und Literatur

Dieser Kurs richtet sich an alle, die noch nicht alles wissen, sondern neugierig sind und noch Fragen haben in Bezug auf: Das Leben, die Welt, den Menschen, die Gesellschaft, Religion, Erziehung, Politik und vieles mehr.

Die Welt ist komplexer geworden und damit undurchschaubarer. Das hat zur Folge, dass die Manipulationsmöglichkeiten zunehmen – Beispiel: Allgegenwärtige Werbung, die die Mündigkeit der Menschen bedroht. Um dem entgegenzuwirken ist es wichtig, Zweifeln und Infragestellen zu lernen.

Die Kursteilnehmenden sollen Fragen aus ihrem Lebensbereich, die ihnen besonders am Herzen liegen, stellen.

Gemeinsam wird unter Einbeziehung von Texten aus der Literatur, der Wissenschaft und der Philosophie versucht, hierauf Antworten zu finden.

- Sitzungssaal des Gemeindebüros in Mundersbach, Konrad-Adenauer-Straße 22-24

Wanderung mit kulturhistorischen Erläuterungen

Auch in diesem Semester setzen wir die Wanderungen unter der Leitung von Rudolf Kessler fort. Hierbei wollen wir insbesondere regional- und kulturhistorische Besonderheiten in den Blickpunkt nehmen.

Das Dreiborntal

Kulturgeschichtlich bekommt man einen Überblick über mehr als 2000 Jahre Industrie- und Bergbaugeschichte, geprägt und gestaltet von vielen namenlosen Menschen und von Familien, die in Niederschelden ihre Heimat hatten.

Dauer circa 3 Stunden, Kinder und Enkelkinder willkommen

- Treffpunkt: Parkplatz oberhalb des Fußballplatzes des SuS Niederschelden

Wanderung am Giebelwald Nach dem Borkenkäfer - Alles kaputt oder tut sich was im Wald?

Dauer circa 3 Stunden

Kinder, Enkelkinder sind willkommen!

- Treffpunkt: Schindeparkplatz (Holzlagerplatz) in Niederschelderhütte



Leiter der
Exkursionen ist
Rudolf Kessler

Samstag, 28. August,
13 Uhr

Samstag, 25. September,
13 Uhr

Rudolf Kessler
je Exkursion 5 €



Musik

Mitmachen beim Mudersbacher Mehrgenerationenensemble (MGE)

Das Mehrgenerationenensemble des Volksbildungswerks Mudersbach ist bereits nach einem Jahr zu einem festen Bestandteil des kulturellen Lebens der Region geworden. Das Ensemble sucht noch Mitstreiterinnen und Mitstreiter auf Querflöte, Klarinette, Saxophon, Trompete und Tenorhorn.

Das MGE ist ein Ensemble, in dem Menschen zwischen 10 und 80 Jahren miteinander musizieren. Daher liegt ein Schwerpunkt der Arbeit auf dem guten Miteinander der Generationen. Ensembleleiter Andreas Schuss achtet allerdings auch darauf, dass sich alle Mitwirkenden musikalisch weiterentwickeln. Deshalb ist die Arbeit des Ensembles mit den anderen musikalischen Angeboten des Volksbildungswerkes eng verzahnt.

Wer beim Ensemble mitwirken möchte, sollte sich mit Vanessa Feilen in Verbindung setzen.

- Begegnungsstätte „Am Wald 3“ in Niederschelderhütte

Anfängerkurs Gitarre

Schwerpunkt ist das Erlernen der Grundakkorde sowie einfacher Schlagtechniken zur Liedbegleitung.

jeweils **mittwochs**,
18 bis 19.30 Uhr
Andreas Schuss und
Vanessa Feilen-Schuss
45 € pro Quartal

**Kursbeginn wird im
„Aktuell“ bekannt
gegeben**

8 Termine à 45 Minuten,
der Kurs startet bei
ausreichend Anmeldungen
Andreas Schuss
45 € bei 5 Teilnehmenden

**Kursbeginn wird im
„Aktuell“ bekannt
gegeben**

8 Termine à 45 Minuten,
der Kurs startet bei
ausreichend Anmeldungen
Andreas Schuss
60 € bei 5 Teilnehmenden

Gitarren-Anfängerkurs „advanced“

Dieser weiterführende Kurs ist für alle, die bereits die gebräuchlichsten Grundakkorde beherrschen.

Schwerpunkte: Schlagtechniken
Zupftechniken
Barreeakkorde
Bassläufe

Gitarre „Spezial“

Melodiespiel und Fingerpicking nach Tabulaturen. Dieser Kurs richtet sich an alle, die die Gitarre nicht nur als Begleit-, sondern auch als Melodie- und Soloinstrument verwenden möchten. Wir werden Stücke mit Hilfe von Tabulaturen erarbeiten und somit eine besondere Art der Notenschrift entdecken.

**Kursbeginn wird im
„Aktuell“ bekannt
gegeben**

8 Termine à 45 Minuten,
der Kurs startet bei
ausreichend Anmeldungen
Andreas Schuss
60 € bei 5 Teilnehmenden

Ein Konzert
des Mehrgenerationen-
ensembles ist in Zeiten
von Corona schon geplant.
Sollte es im Oktober möglich sein
das Konzert unter der Überschrift
„**Mehrgenerationenensemble auf
großer Fahrt**“ in Birken, Bürgerhaus
durchzuführen, wird dies im
„Aktuell“ bekanntgegeben.



Die Kurstermine
werden bei Vorliegen
ausreichender
Anmeldungen bekannt
gegeben

**Kursort ist die
Musikschule Schuss,
Leystraße 12
in Mudersbach**



Kursbeginn wird im
„Aktuell“ bekannt
gegeben

5 Termine à 60 Minuten
Andreas Schuss
40 € inklusive Materialien
bei 5 Teilnehmenden

Grundkurs Notenlesen und Gehörbildung für Erwachsene

Voraussetzungen zur Teilnahme sind musikalische Begeisterung und Freude an der Musik.
Der Kurs startet bei ausreichend Anmeldungen.



Die Kurstermine
werden bei Vorliegen
ausreichender
Anmeldungen bekannt
gegeben

*Kursort ist die
Musikschule Schuss,
Leystraße 12
in Mudersbach*

Kursbeginn wird im
„Aktuell“ bekannt
gegeben

4 Termine à 90 Minuten
Andreas Schuss
60 € bei 5 Teilnehmenden

Cajon & Co. für Einsteiger & Fortgeschrittene

Kennenlernen einfacher Rhythmen und Erweiterung der Spieltechniken und komplexer Rhythmen sowie Einführung in Cajon-Erweiterungen und Percussionsinstrumente.
Der Kurs findet ab 4 Teilnehmenden statt.

Malen

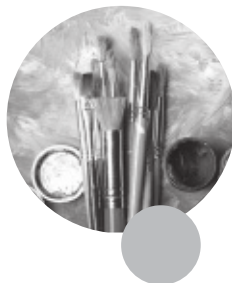
Mediales Malen zur Entspannung

Wir laden Sie ein sich vom Alltag zu entspannen und loszulassen. Es geht bei unserem Kurs nicht um Wertungen, nicht um schön oder hässlich, sondern darum, Gedanken, Gefühlen, Ängsten und Träumen freien Lauf zu lassen.

Unter fachkundiger Anleitung erlernen Sie im Seelenklang mit Musik viele Möglichkeiten spielerisch Farbklänge zur Bildgestaltung erkennen. Der kreative Faden zieht sich durch faszinierende Farbwelten mit Acrylfarben, Malen in Schichten, Kratzen in Farben, Sand in Farbe, durch Mischtechnik auf Karton oder Leinwand.

- Sitzungssaal des Gemeindebüros in Mudersbach, Konrad-Adenauer-Straße 22-24

Kursbeginn wird im
März 2022 sein,
18 bis 20.30 Uhr
jeweils 8 Termine
Lisa Novak
36 €
plus 20 € Materialkosten



Der genaue
Kursbeginn wird
im „Aktuell“
bekanntgegeben



**montags,
der Kursbeginn wird im
„Aktuell“ bekannt
gegeben**

Tai Chi/Pilates:

18 bis 19.30 Uhr

12 Termine

Funktionsgymnastik:

19.30 bis 20.30 Uhr –

12 Termine

Dr. Hans Martin Kretzer

Die Kursgebühr wird bei
Kursbeginn festgelegt

**Kursbeginn wird im
„Aktuell“ bekannt
gegeben**

18 Uhr

Manuela Münch

70 €

**mittwochs, der
Kursbeginn wird im
„Aktuell“ bekannt
gegeben**

18 bis 19.30 Uhr

10 Termine

Jun Wang,

Qigong-Lehrerin

Die Kursgebühr richtet
sich nach der Anzahl der
Teilnehmenden

Tai-Chi und Pilates

In einem Tai Chi-Kurs werden langsame, fließende Bewegungen im Stehen und Gehen durchgeführt, wobei sanfte Anspannung und Entspannung ständig wechseln; Atmung und Bewegung kommen in Harmonie.

TAI CHI ist eine Bewegungsmeditation, die ein Achtsam-Werden nach innen und außen fördert und so verhindert, dass wir vom alltäglichen Stress überrollt werden.

PILATES kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln des Rumpfes, von Bauch und Rücken. Die Übungen sind effektiv und lassen den Körper straff und geschmeidig werden.

Die Kombination von Pilates-Übungen im Liegen und Tai-Chi-Übungen im Stehen wird von den TeilnehmerInnen als besonders angenehm empfunden.

Der Einstieg in den laufenden Kurs ist jederzeit möglich.

- Bürgerhaus in Birken

Fastenkur

Vielleicht möchtet ihr schon seit Längerem eure Ernährung umstellen oder eurem Leben eine geplante neue Richtung geben, wisst aber nicht, wie ihr diesbezüglich einen Anfang finden sollt.

Für diesen Fall empfehle ich euch eine einwöchige Fastenkur. Während dieser Zeit verzichtet ihr komplett auf feste Nahrung und Genussmittel, entschlackt dabei euren Körper und seid danach dafür bereit, die gesteckten Ziele und Änderungen in Angriff zu nehmen.

Der Körper baut beim Fasten der Reihenfolge nach ab:

- alles, was ihn belastet
- alles, was er nicht braucht
- alles, was ihn stört
- alles, was ihn krank macht

Wer diese spannende Erfahrung mit seinem Körper machen möchte ist herzlich eingeladen!

Ich biete einen Kurs an, in dem wir gemeinsam alle Aspekte des Fastens betrachten, die notwendigen Vorbereitungen dazu treffen und schließlich mit der Kur beginnen.

Die Mindestteilnehmerzahl beträgt fünf Personen.

- Gemeindebüro Mudersbach

Qigong

Bei Qigong führen sanft fließende, konzentrierte Bewegungen mit kontrollierter Körperhaltung und Atmung zu Entspannung und innerer Ruhe. Durch die Übungen wird das Zusammenspiel von Sehnen, Gelenke und Wirbelsäule optimiert und insbesondere die Flexibilität gesteigert. Überdies werden unsere Organe, das Immunsystem und die gesamte Körperkonstitution gestärkt.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, rutschfeste Sportschuhe

Der Kurs wird von einer chinesischen Dozentin geleitet, die sich ständig an der Sportuniversität in Peking fortbildet.

- Giebelwaldhalle in Mudersbach (Raum 2)





samstags, der genaue Kurstermin wird nach Eingang ausreichender Anmeldungen bekannt gegeben

11 bis 16 Uhr

1 Termin

Bea Wronker

Die Kursgebühr wird bei Kursbeginn festgelegt

Entspannen mit Klangschalen und Gong

Wie Klangschalen zu einer Kraftquelle werden können und somit ein Klang Geschenk für mich selbst sind, damit Lebensfreude, Gesundheit und Entspannung stärken und Wohlbefinden spüren, dazu lädt Bea Wronker, zertifizierte PHI Klangmassagepraktikerin und Entspannungspädagogin bei einem Tagesworkshop ein. Sie werden verschiedene Klangmethoden, Klangschalen und den Gong kennenlernen.

Die vielfältigen, obertonreichen, harmonischen Klänge laden uns ein, in eine Klangwelt einzutauchen um wieder selbst bei sich anzukommen.

Losgelöst von Zeit und Raum. Klangschwingungen übertragen sich auf den Körper und erzeugen eine feine Vibration. Ein Mitschwingen aller Zellen erzeugt Bewegung, Entspannung und Ankommen bei sich selbst. Sie können die Klänge wahrnehmen, spüren und genießen.

Sanfte Übungen aus dem Yoga, Qi Gong, Atementspannung, Meditation, Autogenes Training und weitere Informationen zu Klagentspannung warten auf Sie. Der Kurs richtet sich an alle, die Erfahrungen mit Klangschalen machen und Klänge auf sich wirken lassen möchten.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken, kleines Kissen und eine Decke mit.

● Giebelwaldhalle (Raum 2), Barbarastraße 17 in Mudersbach



vhs

Schade, wenn wir einen Kurs oder einen Vortrag wegen zu weniger Anmeldungen absagen mussten, weil wir nicht wussten, dass Sie teilnehmen wollten.

Daher unsere Bitte:
Melden Sie sich frühzeitig bei uns an!
Danke.

donnerstags, der genaue Kurstermin wird nach Eingang ausreichender Anmeldungen bekannt gegeben

19 bis 20.30 Uhr

8 Termine

Bea Wronker

48 €

Autogenes Training mit Klangschalen

Mit Hilfe eines innovativen Ansatzes erlernen Sie das Autogene Training (AT) gezielt, leicht und schnell durch das Erlernen von einfachen Formeln von Ruhe, Schwere, Wärme.

Basierend auf den wissenschaftlichen Grundlagen von Prof. Schultz, dem Entwickler des Autogenen Trainings, verlassen Sie den Alltag mit seiner Hektik und tauchen ein in eine umfassende Ruhe und tiefe Entspannung. Das AT wurde aus der Hypnoseforschung entwickelt und ist eine ganzheitliche Methode der Selbstentspannung für Körper, Geist und Seele.

Durch das Begleiten von den Klängen der Klangschalen während des Übens der einzelnen Formeln wird das Loslassen einfacher und die Entspannung noch vertieft.

● Giebelwaldhalle (Raum 2), Barbarastraße 17 in Mudersbach

dienstags, der genaue Kurstermin wird nach Eingang ausreichender Anmeldungen bekannt gegeben

18.30 bis 20 Uhr

10 Termine

Lutz Moleski,

Feldenkraislehrer

Die Kursgebühr richtet sich nach der Teilnehmerzahl, beispielsweise 60 € bei 8 Teilnehmenden

Feldenkrais – Über Bewegung lernen, die Qualität des Alltags verbessern

Die Feldenkrais-Methode fördert das Wahrnehmen und Entdecken der eigenen, vielleicht gewohnheitsmäßigen Bewegung und des erlernten Bewegungsmusters. Die Feldenkrais-Arbeit führt über einen Lernprozess zu der Fähigkeit, sich als Mensch gesünder und ganzheitlich zu organisieren. Über die Erkundung von Bewegung wird exemplarisch gelernt ob das, was sie tun, auch das ist, was sie zu tun meinen oder zu tun beabsichtigen und wie eine beliebige Absicht einfacher, zweckmäßiger, leichter, ästhetisch befriedigender in Handeln überführt werden kann. Sie können lernen, wie Sie Ihrem Alltag die Schwere nehmen; wie Sie leichter stehen, gehen, sitzen, sich bücken, tragen, warten, Auto fahren. Sie lernen unterscheiden zwischen dem, was Sie für sich brauchen und wollen und dem, was andere von Ihnen wollen. Sie lernen Ihren inneren Reichtum besser kennen und Ihre Wünsche verwirklichen.

Der Kurs erfordert keine Voraussetzungen und ist für alle geeignet, die auf angenehme Art ihr Selbstbild erweitern wollen.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie warme Socken und eine Decke oder Matte mit.

● Giebelwaldhalle (Raum 2), Barbarastraße 17 in Mudersbach





**jeweils montags
der Kursbeginn wird
im „Aktuell“ bekannt
gegeben**

18 bis 19.30 Uhr

8 Termine

Elisabeth Bieker-Mitze
und Isabella Klapczyk,
Diplom-Sozialarbeiterin
und zertifizierte

Entspannungscoachin

Die Kursgebühr richtet

sich nach der Zahl der

Teilnehmenden

**Kursbeginn wird im
„Aktuell“ bekannt
gegeben**

Elisabeth Bieker-Mitze
und Isabella Klapczyk,
Diplom-Sozialarbeiterin
und zertifizierte

Entspannungscoachin

Die Kursgebühr richtet

sich nach der Zahl der

Teilnehmenden

**Kursbeginn wird im
„Aktuell“ bekannt
gegeben**

18.15 bis 19.30 Uhr

6 Termine

Susanne Farida Schon,
lizenzierte Trainerin
für Orientalischen Tanz
im DTV

25 € bei mindestens

6 Teilnehmerinnen

Progressive Muskelrelaxation

Die Progressive Muskelrelaxation (PMR) ist ein Entspannungsverfahren, das an der Willkürmuskulatur ansetzt. Relaxation bedeutet, dass der Entspannungszustand Schritt für Schritt aufgebaut wird. Durch die Entspannung wird ein tiefgreifendes körperliches Ruhegefühl und dadurch eine mentale Gelassenheit erreicht. Im Kurs werden die Übenden dabei angeleitet, nacheinander verschiedene Muskelgruppen deutlich spürbar anzuspannen und zu entspannen. Die Übenden sollen sich auf den Kontrast der Anspannungs- und Entspannungsempfindungen konzentrieren. Damit hat die innere Wahrnehmung stärkere Reize, um die Aufmerksamkeit zu binden und die Alltagsgedanken hinter sich zu lassen. Nach der muskulären Anspannung folgen die körperliche und damit einhergehend auch die mentale Entspannung. Das standardisierte Programm der AHAB-Akademie sorgt für eine nachhaltige Integration in den Alltag. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Isomatte, eine Decke, ein Kissen und dicke Socken mit.

- Giebelwaldhalle, Barbarastraße 17 in Mudersbach

Autogenes Training

In unserer heutigen Gesellschaft erleben viele Menschen Zeitdruck, Stress und permanente Hektik.

In diesem Kurs wollen wir belastender innerer Anspannung mit der Methode des AUTOGENEN TRAININGS begegnen.

AUTOGENES TRAINING ist leicht zu erlernen und führt durch die Technik der Selbstentspannung zu mehr Besinnung, Gelassenheit und innerer Ruhe.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Isomatte, eine Decke, ein Kissen und dicke Socken mit.

- Giebelwaldhalle, Barbarastraße 17 in Mudersbach

Tanzen

Orientalischer Tanz - getanztes Beckenboden- und Faszientraining

Getanztes Beckenboden- und Faszientraining ist eine mögliche Umschreibung für den Trainingseffekt des Orientalischen Tanzes.

Aber Orientalischer Tanz ist viel mehr als das: Er ist sinnlich, kraftvoll, faszinierend und wundervoll. Im Kurs für Anfängerinnen lernst du die Grundhaltung und Basistechniken sowie einfache Schritte des Orientalischen Tanzes kennen. Durch einfache Bewegungsfolgen bekommst du ein erstes Gefühl für diesen Tanz. Deine Koordinationsfähigkeit wird geschult und ganz nebenbei verbessert sich deine Haltung und damit deine Ausstrahlung.

Ganz egal was deine Motivation ist diesen Kurs zu besuchen, ich bin mir sicher, dass wir viel Spaß beim gemeinsamen Tanzen haben werden.

- Giebelwaldhalle (Raum 2), Barbarastraße 17 in Mudersbach





**Kursbeginn wird im
„Aktuell“ bekannt
gegeben**

19.30 bis 21 Uhr
6 Termine
Susanne Farida Schon,
lizenzierte Trainerin
für Orientalischen Tanz
im DTV
30 € bei mindestens
6 Teilnehmerinnen

**Kurstermine werden
aufgrund der aktuellen
Gesundheitslage erst
später bekannt gegeben**

jeweils von 14 bis 18 Uhr
Birgit Gerhardus,
Kräuterfrau
jeweils 20 €
bei 8 Teilnehmenden
inklusive Skript und Imbiss
aus der Kräuterküche

**Aufgrund der aktuellen
Pandemielage wird der
Kurstermin kurzfristig
bekannt gegeben**

17 oder 18 Uhr
Regina Georg
35 € bei 6 Teilnehmenden

Fortgeschrittenenkurs Orientalischer Tanz

Im Fortgeschrittenenkurs (mindestens 2 Jahre regelmäßiger Unterricht im Orientalischen Tanz) trainieren und vertiefen wir die Grundbewegungen, die wir mit gezielt gesetzten Akzenten würzen. Man lernt verschiedene Shimmy-Arten kennen, die mit den Grundbewegungen kombiniert und in komplexen Bewegungsfolgen und -kombinationen getanzt werden.

Auch bei diesem Kurs kommt der Spaß beim gemeinsamen Tanzen nie zu kurz.

- Giebelwaldhalle (Raum 2), Barbarastraße 17 in Mudersbach

Heilkräuter – Intensivtageskurse

Jede Heilpflanze birgt einen Reichtum an heilenden Inhaltsstoffen, an Wirkweisen, an Mythen und Geschichten in sich. Es ist interessant und spannend, in diese Pflanzenwelt einzutauchen. Die alltäglichen Pflichten und Aufgaben einmal zu lassen und in Ruhe und Aufmerksamkeit in der Natur diesen besonderen Pflanzenwesen mit ihrer Fähigkeit, menschliche Gebrechlichkeiten zu lindern oder zu heilen, zu begegnen.

In jeder Kurseinheit beschäftigen wir uns ausführlich mit einer Heilpflanze. Wir erfahren altes und neues Wissen über die jeweilige Heilpflanze, wann und wie man sie sammelt. Beim Kräuterspaziergang lernen wir sie hautnah kennen. Wir sehen ihren Lebensraum, beobachten was sie braucht, um sich entwickeln und heilkräftig werden zu können. Achtsam sammeln wir einige Pflanzenteile und verarbeiten sie später zu Heilölen, Balsamen, Medizinalweinen, Tinkturen, Essenzen oder Tees.

Die Materialkosten des jeweiligen Kurses werden nach Verbrauch im Kurs abgerechnet.

Bitte wetterfeste Kleidung mitbringen.

- Birgit Gerhardus, Lindenstraße 15 in Mudersbach-Niederschelderhütte

Kochen für Kochbegeisterte

Dieser Kurs richtet sich an Kochbegeisterte, die Spaß am Kochen haben. Auch Kochanfänger*innen sind herzlich willkommen. Sie erlangen Grundlagenwissen über gesunde und einfache Speisen in der modernen Alltagsküche. Zeitgemäßes Kochen, einfach und schmackhaft. Es werden saisonale Eintöpfe, Gemüse-, Haupt- und Salatgerichte, Pasta, Vorsuppen, Nachspeisen und Getränke selbst hergestellt, ohne Zusatz von Fertigprodukten. Die gekochten Mahlzeiten werden anschließend gemeinsam probiert.

Alle Rezepte erhalten Sie zum Nachkochen für zu Hause.

Die Lebensmittelumlage wird pro Abend mit der Dozentin abgerechnet.

Der Kurs findet nur bei ausreichender Teilnehmerzahl statt.

- Grundschule Niederschelderhütte, Am Erlenwald 31





**montags,
der Kursbeginn wird
im „Aktuell“ bekannt
gegeben**

18.45 bis 20.15 Uhr
12 Termine

Sandra Wirths
Kursgebühren richten
sich nach der Anzahl der
Teilnehmenden und werden
bei Kursbeginn bekannt
gegeben

Englischkurs für Anfänger - A1.2

Wir sind ein Englischkurs für fortgeschrittene Anfänger, da wir mit unserem Kurs im Februar 2018 begonnen haben und bei Lektion 11 des 1. Arbeitsbuches angelangt sind.

Quereinsteiger, die ihre Anfängerkenntnisse in Englisch auffrischen möchten, sind herzlich willkommen. Nur Mut!

Sie können bereits:

Uhrzeiten, Preise, Zahlen, einfache Auskünfte, die Sie als Tourist erhalten, (am Bahnhof, am Flugschalter usw.) verstehen, selbst einen Flug buchen, im Restaurant einen Tisch reservieren, Speisen und Getränke bestellen oder einfache Einkäufe erledigen. Wegbeschreibungen verstehen Sie ebenfalls. Sie können sich auf einfache Art und Weise verständigen, an kurzen, kleinen Gesprächen teilnehmen wenn Ihr Gesprächspartner langsam spricht und Ihnen evtl. bei Formulierungen hilft. Postkarten, knappe E-Mails usw. schreiben Sie auch schon.

● Gemeindebüro Mudersbach, Konrad-Adenauer-Straße 22-24 in Mudersbach



Nur Mut!
Bei Fragen steht
Ihnen die Kursleiterin
telefonisch
gerne zur Verfügung:
☎ 0271-3878860 oder
0151 46434021

Volkshochschule Betzdorf- Gebhardshain e.V.

Diana Köhler
Hellerstraße 2
57518 Betzdorf
☎ 02741-291411
☎ 02741-291170



Lust auf mehr Volkshoch- schule?

Die Volkshochschulen bilden im Westerwald ein flächendeckendes Netz mit preiswerten, wohnort- und bürgernahen Angeboten. Mit ihren Veranstaltungen für Frauen und Männer, Jung und Alt, zur persönlichen Orientierung oder beruflichen Qualifizierung sowie zur gesellschaftlichen Teilhabe leisten sie gemeinsam mit den anderen Trägern der Erwachsenenbildung einen elementaren Beitrag zum lebensbegleitenden Lernen in der Region.

700 längerfristige Kurse mit insgesamt 14500 Unterrichtsstunden sowie fast 7000 Teilnehmerinnen und Teilnehmern im Jahr 2018, unterstreichen eindrucksvoll die Bedeutung der Volkshochschulen im Landkreis Altenkirchen.

Volkshochschule Herdorf

Christine Lück
Am Rathaus 1
57562 Herdorf
☎ 02744-922317
☎ 02744-922360



**Dann fordern Sie
doch die aktuellen
Programmhefte unserer
Nachbarvolksschulen
an!**

Volkshochschule Hachenburg e.V.

Regina Klinkhammer
Friedrichstraße 4
57627 Hachenburg
☎ 02662-948830
☎ 02662-948832



Da wir auch in Mudersbach mit der Zeit gehen, bieten wir alle Computerkurse in der derzeit aktuellsten **Microsoft Windows 10 Version** an. Die Programme, die zum Einsatz kommen (**Word, Excel, Outlook**) stammen aus der **Microsoft Office 2013 Version**. Interessierte Teilnehmer, die mit der **Microsoft Windows 7 oder 8 / 8.1** und mit der **Microsoft Office 2010 Version** arbeiten, können sich ebenfalls anmelden. Vorhandene Unterschiede werden im Unterricht aufgezeigt.



Teilnehmende, die ihre eigenen Geräte zum Unterricht mitbringen, sollten darauf achten, dass die oben genannten Betriebssysteme und Office Versionen auf ihren Computer vorhanden sind. Ältere Betriebssysteme (Windows XP, Windows Vista) und Office Versionen (Office 2003, Office 2007) können im Unterricht nicht verwendet werden. Ebenfalls sind Office Versionen von Fremdanbietern (z. B. Open Office) nicht geeignet, da diese vom Aufbau zu sehr von den oben genannten Microsoft Versionen abweichen.

Excel 2013 – Einführung in die Tabellenkalkulation

für Interessenten mit Windows-, beziehungsweise EDV-Grundkenntnissen

Die grundlegenden Kenntnisse eines modernen Tabellenkalkulationsprogramms, die hier vermittelt werden, sollen helfen in Zukunft Abrechnungen jeglicher Art rationeller und schneller bewältigen zu können.

Inhalte:

- Tabellen erstellen, formatieren und speichern
- Einfache Berechnungen einrichten (Summenfunktion, Subtraktion, Multiplikation)
- Druckeinrichtung (Seitenformate, Kopf-, Fußzeilen)
- Diagramme aus Tabellendaten erstellen und formatieren
- Weitere Funktionen kennen lernen (z. B. Mittelwert)



Kursbeginn wird im „Aktuell“ bekannt gegeben

jeweils donnerstags,
18 bis 19.30 Uhr
6 Termine
Gerhard Göbel
60 €

Word 2013 – Einführung in die Textverarbeitung

für Interessenten mit Windows-, beziehungsweise EDV-Grundkenntnissen

Die grundlegenden Kenntnisse eines modernen Textverarbeitungsprogramms, die hier vermittelt werden, sollen helfen in Zukunft den anfallenden Schriftverkehr rationeller und schneller bewältigen zu können.

Inhalte:

- Texte erstellen, korrigieren, speichern und drucken
- Zeichen-, Absatz- und Seitenformatierung
- Nummerierung und Aufzählung
- Excel-Tabellen einbinden

Kursbeginn wird im „Aktuell“ bekannt gegeben

Kursgebühren richten sich nach der Anzahl der Teilnehmenden und werden bei Kursbeginn festgelegt



Die PC-Kurse finden alle im Sitzungssaal des Gemeindebüros in Mudersbach, Konrad-Adenauer-Straße 22-24 statt.
Dozent ist Gerhard Göbel.
Die Mindestteilnehmerzahl beträgt 5 Teilnehmende.



Die Kurse umfassen
jeweils 2 Kursabende
mit jeweils
4 Unterrichtsstunden
Jörg Orthen
25 € bei 10 Teilnehmenden

Das Apple iPhone – viel mehr als nur ein Handy

Sie haben sich ein Apple iPhone oder iPad zugelegt und möchten nun mehr über dieses innovative Kommunikationsmittel wissen? Das iPhone ist mehr als nur ein Telefon. Es kombiniert drei Geräte in einem: ein revolutionäres Mobiltelefon, einen Widescreen iPod und ein wegweisendes Internetgerät. Dazu ist es auch noch enorm benutzerfreundlich.

Dieser Kurs zeigt Ihnen wie Sie ihr iPad oder iPhone optimal nutzen können. Schwerpunkte sind die Benutzeroberfläche des Apple iOS und deren Bedienung, die App Verwaltung und die Schnittstelle iTunes sowie verschiedene Sicherheitsaspekte.

Sie erhalten Antworten auf wichtige und interessante Fragen:

- kostenlose, witzige und superpraktische Apps
- Alles zum Thema E-Mail und Synchronisation mit dem iPhone
- Navigation mit dem iPhone
- Muss ein teurer Mobilfunkvertrag wirklich sein?

Nutzer eines iPod Touch können diesen Kurs ebenfalls besuchen

Bitte bringen Sie ihr iPhone oder iPod Touch und das Ladekabel mit.



Die Kurstermine
werden bei Vorliegen
ausreichender Anmeldungen
festgesetzt und finden
im Sitzungssaal des
Gemeindebüros in Mudersbach,
Konrad-Adenauer-Str. 22-24
statt.

Vertiefungskurs Apple iPhone

Sie kennen Ihr gerät bereits, haben aber immer noch Fragen? Sie wollen noch mehr über Apps auf dem Gerät erfahren? Sie möchten Ihr Gerät noch effektiver einsetzen? In diesem Kurs nehmen wir uns ganz viel Zeit für Apps. Wir installieren diese gemeinsam und pflegen den Apple Account. Außerdem beschäftigen wir uns ausführlich mit iMessage und Facetime, dem Video/Voice/Chat von Apple. So werden Sie noch vertrauter mit Ihrem iPhone/iPad.

Bitte bringen sie Ihr iPhone/iPad und das Ladekabel mit.

Smartphones und Tablets mit Android: Grundlagen

Smartphones und Tablets mit dem Betriebssystem Android erfreuen sich großer Beliebtheit. Android ist ein mobiles Betriebssystem, das von der Open Handset Alliance entwickelt wird. Mittlerweile gehört Android mit einem Marktanteil von über 50 % bei neu zugelassenen Smartphones zu dem am weitest verbreiteten Betriebssystem für mobile Endgeräte.

Der Kurs informiert über die Bedienung und Möglichkeiten eines Smartphones oder Tablets mit dem Betriebssystem Android. Zunächst werden die Einstellungen, E-Mail, WLAN und Synchronisierungsvorgänge besprochen und Sie lernen mit Kontakten und Terminen effizient umzugehen. Anschließend werden die Möglichkeiten zur Nutzung interessanter Smartphone-Apps erläutert.

Inhalte sind:

- Wo finden sich kostenlose Apps im Netz?
- Wie wird eine App installiert und deinstalliert?
- Vorstellung nützlicher Apps, z.B. Online-Zeitungen, Wetter, ÖPNV, Tagesschau oder Mediatheken
- E-Mail Synchronisierung unterwegs
- Wie kommen Fotos vom Smartphone oder Tablet auf den PC?
- Mobil Texte erfassen

Bitte bringen Sie Ihr Smartphone/Tablet zum Kurs mit.





Kursbeginn wird im „Aktuell“ bekannt gegeben

4 Unterrichtsstunden
(3 Zeitstunden)

Frank Runkler

15 € bei 8 Teilnehmenden

Einstieg in das Online Banking

Bankgeschäfte per Internet erledigen spart Zeit, Gebühren und den lästigen Weg zur Kasse. Darüber hinaus ist die „Online-Filiale“ 24 Stunden rund um die Uhr geöffnet – auch an Sonn- und Feiertagen. Dieser Kurs hat zum Ziel, Einsteigern und Skeptikern grundlegende Informationen zum Online-Banking zu vermitteln. Im Kurs setzen wir uns auch mit den Gefahren der elektronischen Banknutzung auseinander und sie erwerben ferner eine Sensibilität für Sicherheitsfragen rund um das Internet.



vhs

*Endlich wieder Lehre
statt Leere*

Aufgrund der noch anhaltenden Einschränkungen durch das Corona-Virus, sich möglicherweise ändernden Hygiene- und Abstandsregelungen im Laufe der nächsten Wochen und Monaten ergibt sich auch für die Volkshochschulen eine Planungsunsicherheit für alle Kurse und Veranstaltungen. Alle Veranstaltungen sind unter Vorbehalt geplant, und wir werden unsere Teilnehmenden regelmäßig über unsere Website und die Presse informieren.

Sie haben Fragen zu unserem Angebot in Zeiten der Coronapandemie? Bitte informieren Sie sich immer aktuell bei Ihrer Volkshochschule – hier erhalten Sie alle Infos zu Kursen und Vorträgen.

Die rund 900 Volkshochschulen sind mit jährlich circa 700.000 Veranstaltungen der größte Anbieter der allgemeinen Erwachsenenbildung in Deutschland. Die Kursformate reichen dabei von regelmäßigen Kursen über Wochenendangebote bis hin zu einmaligen Veranstaltungen. Die Kreisvolkshochschule Altenkirchen und die Außenstellen in Ihrer Nähe ermöglichen Weiterbildung in verschiedenen Programmbereichen durchzielführende Inhalte und qualifizierte Kursleitende – und nicht erst seit Corona auch im Onlineformat.

Werden auch Sie Teil der VHS-Familie - als Kursleiter*in!

Sie haben ein Hobby und können dieses didaktisch gut aufbereitet anderen Menschen beibringen?

Sie möchten ihr qualifiziertes Wissen zu einem konkreten Thema teilen und weitergeben?

Sie arbeiten gerne mit Menschen zusammen und suchen nach spannenden Herausforderungen oder einem Nebenverdienst?

Sie können sich vorstellen einen lebendigen Vortrag, einen spannenden Workshop oder einen nachhaltigen Kurs zu geben?

Dann werden Sie Kursleiter*in an der Kreisvolkshochschule Altenkirchen!

EIN JOB FÜR
**HIRN &
HERZ**



Volkshochschule Wissen

Ursula Brenner • Rathausstraße 75 • 57537 Wissen

☎ 0 27 42/93 91 64 • Fax: 0 27 42/93 92 64

E-Mail: vhs@rathaus-wissen.de

Die Teilnahme an Kursen ist nur nach vorheriger Anmeldung bei der Verbandsgemeindeverwaltung (persönlich oder per E-Mail) möglich. Anmeldevordruck unter: www.vhswissen.de

Ausnahme sind **alle Schwimmkurse** und der **Amtliche Sportbootführerschein**, diese erfolgen ausschließlich über die Dozent*innen.

Für inhaltliche Informationen stehen die jeweiligen Dozent*innen gerne zur Verfügung.



Gesellschaft

Amtliche Sportbootführerschein See/Binnen (4100)

Theorie und Praxis nach DSV, beziehungsweise DMYV

Montag, 6. September,
18 bis 21 Uhr

bei Erreichen der
Mindestteilnehmerzahl
Jürgen Koslowski

☎ (0175)2737510 oder
techass@web.de

Der Sportbootführerschein Binnen ist vorgeschrieben zum Führen von Sportbooten auf den Binnenschiffahrtsstraßen mit einer Motorleistung von mehr als 11,03 KW (15 PS) bzw. 3,69 KW (5 PS) auf dem Rhein. Auch der Binnensegelschein wird angeboten und geprüft. Der Sportbootführerschein See wird im Küstenbereich (Salzwasser) benötigt und ist Voraussetzung für alle weiterführenden Führerscheine. Der Sportbootführerschein „See“ ist ein international anerkannter Führerschein.

Erfahrene Sportschiffer und Skipper garantieren die bestmögliche Ausbildung für das Erlangen der Sportbootführerschein See/Binnen. Der Kurs beinhaltet 20 Stunden Theorie sowie drei Einheiten Seemannschaft/Fahrstunden.

Wenn man beide Führerscheine macht, muss man nur eine praktische Prüfung ablegen und spart so Kosten und Prüfungsstress.

Das Mindestalter für die Teilnahme beträgt 16 Jahre.

Prüfungssichere Vorbereitung der Theorie und Praxis

Weitere Informationen und Preise finden Sie unter www.sailaway-info.de

- Kopernikus-Gymnasium, Pirzenthaler Straße 43 in Wissen

Weitere
Termine werden
auf der Homepage
www.sailaway-info.de
bekannt gegeben



vhs

Endlich wieder Lehre
statt Leere

Aufgrund der noch anhaltenden
Einschränkungen durch das Corona-Virus,
sich möglicherweise ändernden Hygiene- und
Abstandsregelungen im Laufe der nächsten Wochen und
Monaten ergibt sich auch für die Volkshochschulen eine
Planungsunsicherheit für alle Kurse und Veranstaltungen.
Alle Veranstaltungen sind unter Vorbehalt geplant, und wir
werden unsere Teilnehmenden regelmäßig über unsere
Website und die Presse informieren.

Sie haben Fragen zu unserem Angebot in Zeiten
der Coronapandemie? Bitte informieren Sie sich
immer aktuell bei Ihrer Volkshochschule –
hier erhalten Sie alle Infos zu Kursen
und Vorträgen.



Montag, 30. August,
17 bis 18 Uhr
jeweils montags und
freitags – 12 Termine
Beate Windhagen
55 €
ab 10 Teilnehmer*innen

Reaktives Walken (2150)

REAKTIV WALKING trainiert und formt effektiv den ganzen Körper. Es ist für jedermann/frau perfekt geeignet. Es ist einfach zu lernen, schonend für die Gelenke und bietet einen optimal dosierbaren Trainingseffekt durch die individuelle Befüllung der Hanteln. Die komplette Schulterpartie, die Rücken- und Bauchmuskulatur wird bis in die Tiefen mittrainiert. Speziell wird auch das Bindegewebe an den Oberarmen gestärkt. In der Kombination mit dem extra entwickelten Übungsprogramm für den Oberkörper mit den Hanteln, wird REAKTIV WALKING zu einer gesunden und sehr effektiven Trainingsform. Durch den Einsatz der Hanteln erfolgt ein reaktives Ganzkörpertraining. Reaktivtraining ist für jeden geeignet, der seine Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Schnelligkeit, und Koordination schonend und effektiv verbessern will.

- Treffpunkt: Parkplatz Alte Hütte in Wissen



Montag, 6. September,
17 bis 18 Uhr
10 Termine
Karin Wagener,
Fitnesstrainerin
☎ (02742) 911370 oder
info@vivalavida-fitness.de
45 €

Bauch – Rückenexpress (2100)

Vielseitige Kombinationsübungen der Bauchmuskulatur verhelfen zu einem strafferen Bauch. Er ist damit der direkte Gegenspieler der Wirbelsäulenmuskulatur und wirkt dem Hohlkreuz und Fehlhaltungen entgegen. Er gehört wie die Rückenmuskulatur zu den Muskeln, die für den aufrecht gehenden Menschen besonders wichtig sind. Eine gut trainierte Bauchmuskulatur erleichtert eine gute Körperhaltung. Gleichzeitig wird in diesem abwechslungsreichen Workout mit Kleingeräten die Rückenmuskulatur gekräftigt und gedehnt.

- Vivalavida, Blähausstraße 2 in Wissen



Je nach
Infektionslage wird der
Kurs eventuell als Online-
Kurs durchgeführt. Daher
unbedingt bei der Anmeldung
eine Mobil-Nummer
angeben.

Montag, 6. September,
18 bis 19 Uhr
12 Termine
Annette Roßbach
☎ (02681) 704554
40 €

Rückenfit: Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule (2121)

Den Rücken stark machen, den Körper in Balance bringen und sich geschmeidig bewegen. Die Gelenk schonende Gymnastik stabilisiert den Rücken, löst Verspannungen und sorgt für eine bessere Haltung, dabei steht auch Ihre individuelle Situation im Mittelpunkt. Sie lernen viele nützliche Tricks kennen, die Ihnen dabei helfen, Ihre Wirbelsäule zu Hause und am Arbeitsplatz zu entlasten. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Gut für alle, die ihrem Rücken etwas Gutes tun möchten. Auch für Menschen, die leichte Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule haben, Osteoporose oder Arthrose vorbeugen möchten, ist dieser Kurs ideal.

- Turnhalle der Grundschule, Schulstraße 12 in Wissen



**Achtung:
Begrenzte
Teilnehmerzahl**



Sprachen

Montag, 6. September,

19 bis 20.30 Uhr

12 Termine

Ana Nuñez Mertens

☎ (02742) 4242

60 € ab 8 Teilnehmenden

Spanisch Mittelstufe – A1/A2 (1210)

Teilnehmer*innen mit Grundkenntnissen sind hier richtig.

Ziel ist, die vorhandenen Grundlagen der Sprache aufzubauen und für alltägliche Situationen anzuwenden. Parallel zur Sprache ist es wichtig, die spanische Kultur, spanische Bräuche und die spanische Kulinarik zu kennen.

- Berufsbildende Schule, Hachenburger Straße 47 in Wissen

Dienstag, 7. September,

19 bis 20.30 Uhr

12 Termine

Ana Nuñez Mertens

☎ (02742) 4242

60 € ab 8 Teilnehmenden

Spanisch für Fortgeschrittene – A2/B1 (1220)

Für Teilnehmer*innen mit guten Kenntnissen. Dieser Kurs beschleunigt das Erlernen der Grammatik, die für ein gutes Gespräch in dieser Sprache erforderlich ist.

Es wird geübt frei zu sprechen, das Lesen von Lektüren und Unterhaltungen zu führen.

- Berufsbildende Schule, Hachenburger Straße 47 in Wissen

Mittwoch, 8. September,

19 bis 20.30 Uhr

12 Termine

Ana Nuñez Mertens

☎ (02742) 4242

60 € ab 8 Teilnehmenden

Spanisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse – A1 (1200)

In diesem Kurs lernen Sie in kleinen Schritten die Spanische Sprache: Grundvokabular, Aussprache die Artikel, die Konjugation von Verben und die Grundlagen für einfache Gespräche in Ihrem Urlaub und im täglichen Leben.

Es sind auch Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen willkommen.

- Berufsbildende Schule, Hachenburger Straße 47 in Wissen

Vormittagskurs

Englisch Mittelstufe – B1 (1110)

Donnerstag, 16. September,

10 bis 11.30 Uhr

12 Termine

Carol Oertel

☎ (02742) 1677

60 € ab 8 Teilnehmenden

Geeignet für Teilnehmende, die schon etwas Englisch gelernt haben und ihre Kenntnisse auffrischen oder ergänzen möchten. In einer entspannten Atmosphäre werden die Teilnehmer*innen motiviert, sich über Alltagsthemen in der englischen Sprache zu unterhalten.

Dabei wiederholen wir die wichtigsten Elemente der Grundgrammatik.

Neue Teilnehmende sind immer willkommen.

Lehrbuch: Great! B2 (Klett Verlag) plus eine Lektüre

- Walzwerkgebäude, Walzwerkstr. 24a, 57537 Wissen

Konversationskurs am Vormittag

Englisch Konversation – B2 (1120)

Donnerstag, 16. September,

8.30 bis 10 Uhr

12 Termine

Carol Oertel

☎ (02742) 1677

60 € ab 8 Teilnehmenden

Der Kurs wendet sich an Teilnehmer, die sich in der englischen Sprache gut unterhalten können und ihre Kenntnisse auffrischen oder erhalten möchten. Englische Texte wie Zeitungsartikel werden gelesen und es wird darüber in englischer Sprache diskutiert. Auch freie Diskussionen über aktuelle, kontroverse Themen sind immer sehr beliebt in diesem Kurs.

Der genaue Ablauf und Inhalt des Kurses richtet sich nach den Wünschen und Bedürfnissen der Kursteilnehmer.

Neue Teilnehmer sind willkommen am ersten Treffen zu „schnuppern“.

Zeitung: „Read on“

Zeitung: „Read on“

- Walzwerkgebäude, Walzwerkstr. 24a, 57537 Wissen

Bei zu geringer Teilnehmerzahl in den Kursen 1210 und 1220 werden diese Kurse eventuell zusammengelegt.

