

Volkshochschule Prüm

Programm 2010/2011

Volkshochschule der Verbandsgemeinde Prüm

- gemäß rheinland-pfälzischem
Weiterbildungsgesetz staatlich anerkannt-

Vorsitzender: Bürgermeister Aloysius Söhngen

Pädagogischer Leiter: Rainer Uhlendorf

Dozentenvertreter: Reinhold Balitzki
Telefon: 06551/2328

Geschäftsführerin: Monika Kops

Geschäftsstelle: Rathaus, Zimmer 119,
Tiergartenstraße 54, 54595 Prüm
Postfach 1060, 54591 Prüm
Telefon: 06551/943-119
Fax: 06551/943-133 (VGV)
e-Mail: vhs@vg-pruem.de
Internet: www.pruem.de/vhs

Geschäftszeiten: Montag – Freitag, 8:00-12:00 Uhr

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	2
Hinweise für die Teilnehmer	4
Politik - Gesellschaft - Umwelt	5
Themenschwerpunkte: Geschichte/Zeitgeschichte, Recht, Erziehungsfragen/ Pädagogik, Psychologie, Philosophie, Theologie, Länderkunde/Geographie, Heimatkunde, Verbraucherfragen	
Kultur - Gestalten	
Themenschwerpunkte: Literatur/Theater, Bildende Kunst, Malen/Zeichnen/ Drucktechniken, Plastisches Gestalten, Musikalische Praxis, Tanz, Medienpraxis, Werken, Textiles Gestalten, Textilkunde/Mode/Nähen	
Gesundheit	
Themenschwerpunkte: Autogenes Training/Yoga/Entspannung, Gymnastik/ Bewegung/Körpererfahrung, Gesundheitspflege, Homöopathie, Ernährung	
Sprachen	
Themenschwerpunkte: Deutsch als Fremdsprache, Deutsch als Muttersprache, Englisch, Französisch, Italienisch, Niederländisch, Norwegisch, Russisch, Schwedisch, Skandinavisch, Spanisch, Türkisch, Gebärdensprache	
Arbeit - Beruf	
Themenschwerpunkte: Fächerübergreifende Kurse, Informations- und kommunikationstechnische Grundlagen, Kaufmännische IuK-Anwendungen, Technische IuK-Anwendungen, Büropraxis, Rechnungswesen, Kaufmännische Grund- und Fachlehrgänge, Technische Grund- und Fachlehrgänge, Branchenspezifische Fachlehrgänge, Organisation/Management	
Grundbildung und sonstige Kurse	
Themenschwerpunkte: Alphabetisierung/ Elementarbildung, Rechnen/Mathematik, Schulabschlüsse	
Vor Mittag aktiv!	
Vorträge	
Geschenkgutschein	
Anmeldeformular	
Stichwortverzeichnis	

Hinweise für die Teilnehmer

Die Volkshochschule Prüm ist eine öffentliche Einrichtung der Verbandsgemeinde Prüm.

Arbeitsprogramm

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

Allgemeine Geschäftsbedingungen

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

Veranstaltungsorte

Die Veranstaltungen finden seit September 2003 weitmöglichst in den Räumen im Konvikt – Haus der Kultur in Prüm statt. Alle Unterrichtsräume in Konvikt sind barrierefrei erreichbar. Weiterhin finden verschiedene Veranstaltungen in den Fachräumen der Schulen statt (z.B. Kochkurse, Gymnastik).

Maßnahmen für geschlossene Gruppen

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

Wünsche, Anregungen, Kritik

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

Dozenten bei der Volkshochschule

Die VHS Prüm verfügt über einen Stamm von ca. 70 nebenberuflichen Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen aus den unterschiedlichsten Berufsgruppen. Diese Dozenten und Dozentinnen sind mit persönlichem Einsatz und viel Idealismus zum Teil schon seit vielen Jahren der Volkshochschule verbunden.

Unsere Dozenten und Dozentinnen haben eine hohe Fach-, Methoden- und Sozialkompetenz. Die jeweilige Fachkompetenz kann telefonisch bei der VHS-Geschäftsstelle erfragt werden.

Sprechstunden des Pädagogischen Leiters

Nach Vereinbarung

Öffnungszeiten der Geschäftsstelle

Montag bis Freitag von 8 -12 Uhr

Gesellschaft – Politik - Umwelt

10005 "Altersvorsorge macht Schule"

Wie sieht mein Leben im Alter aus, was bekomme ich eigentlich als Rente? Soll ich zusätzlich privat oder betrieblich vorsorgen oder beides? Diese Fragen und viele mehr beantwortet das Kursangebot "Fit in Altersvorsorge". Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden nach Beendigung der Veranstaltung in der Lage sein, ihren finanziellen Bedarf im Alter abzuschätzen, um im Rahmen ihrer individuellen Möglichkeiten eine geeignete Altersvorsorge zu betreiben. Behandelt werden u.a. die Grundlagen der gesetzlichen Rentenversicherung einschließlich der Fragen, wie mit der Renteninformation umzugehen ist, welche staatlichen Förderungsmöglichkeiten u.a. bei der "Riesterrente" bestehen sowie Aspekte des Verbraucherschutzes und viele weitere Themen. Fachleute der Deutschen Rentenversicherung informieren dabei anbieterneutral und produktunabhängig. Das Kursangebot wird von den Bundesministerien für Arbeit und Soziales, der Finanzen sowie für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz, den Sozialpartnern und der Rentenversicherung getragen. Die VHS Prüm organisiert diese Kurse bei Bedarf auch in Zusammenarbeit mit Betrieben und Behörden.

Dauer: 4 x 3 Unterrichtsstunden
Unterrichtszeit: donnerstags, 19.00-21.15 Uhr
Kursbeginn: 16. September 2010
Teilnehmerbeitrag: 20,00 €
Leitung: Michael Pesch, Deutsche Rentenversicherung Rheinland-Pfalz

10006 "Mit meinem Einkommen auskommen"

Im gesamten Bundesgebiet gilt fast jeder 10. Haushalt als überschuldet. Das entspricht einer Zahl von über 6,5 Millionen Personen. Falsches Konsumverhalten ist oft eine der Ursachen oder verschlimmert zumindest noch die Situation. Viele schaffen den Weg aus dieser Lage nicht aus eigener Kraft. Optimal wäre es, durch Präventionsarbeit erst gar nicht in eine solche Situation zu gelangen.

Ziel des Kurses ist es, Ausgabenschwerpunkte zu erkennen und Einsparmöglichkeiten umzusetzen: Wie führe ich ein Haushaltsbuch und behalte so die Kosten im Blick? Praktische und theoretische Übungen zu Einsparmöglichkeiten in den Bereichen Einkauf, Energie, Freizeit, Kommunikation, Versicherung und Finanzen.

Ein kostenfreier Informationsabend ist im September vorgesehen.

Dauer: 4 Doppelstunden
Unterrichtszeit: donnerstags, 19.30-21.00 Uhr
Kursbeginn: bei Bedarf
Teilnehmerbeitrag: 16,00 €
Leitung: Sabine Wiesen

10301 Einführung in die Familiensystemdiagnostik

Die Einzigartigkeit eines Menschen entwickelt sich nicht zufällig, sondern ist u.a. ein Kompositum der Zeit, des Ortes und der Familiengeschichte, in die er hineingeboren wird. Jeder Mensch ist einzigartig! In der Familiensystemdiagnostik erfährt der Mensch die Besonderheit seiner Individualität, Sozialität und Naturalität. In dieser Abendveranstaltung erhalten Sie einen Überblick über die Möglichkeiten und die Methode der Familiensystemdiagnostik. Anhand eines Praxisbeispiels erleben Sie, wie spannend und aufschlussreich zugleich die analytische ursachenverstehende Vorgehensweise ist... Und wie sich so ganz nebenbei die Perspektive auf Ihr eigenes Leben ändert.

Dauer: 4 Unterrichtsstunden
Unterrichtszeit: montags, 18.30-21.30 Uhr
Kursbeginn: Herbst 2010
Teilnehmerbeitrag: 12,00 €
Leitung: Sigrid Wilwers

10302 Erkenne Dich selbst (Delphisches Orakel)

Erkenntnisreicher Perspektivwechsel durch Familiensystemdiagnostik
Dieses Seminar stellt Ihnen einige wesentliche Grundlagen der Familiensystemdiagnostik dar. In erster Linie wird Ihnen ein Menschen- und Weltverständnis vorgestellt, das Ihnen zu einer neuen Perspektive auf Ihr Leben verhilft. Wie ergründe ich die Wirklichkeit eines Menschen in seiner Individualität, Sozialität und Naturalität? Wenn alles auf einer Ursache-Folge-Beziehung beruht, dann macht auch alles einen Sinn, nur

können wir diesen oftmals nicht erkennen und erleben deshalb in unserem Tun oftmals Wiederholungen oder Verschlimmerung unserer Situation. Familiensystemdiagnostik schafft hier Zugang mit einem wissenschaftlich gesicherten, gut verstehbaren Erkenntnisweg. Letztlich basiert die Familiensystemdiagnostik auf der Quantenphysik, die im nicht-technischen Bereich viel zu wenig Beachtung gefunden hat. In diesem Seminar wird anschaulich erklärt, dass es die erste und wichtigste Konsequenz der Quantenphysik ist, dass es eben doch keinen Zufall gibt und alles was ich entscheide und tue, aber auch dass, was mir von außen widerfährt, zu mir gehört, da ich nur das erkenne, was ich kenne. Ein Abenteuer also im geistigen Sinne, zu dem hier eingeladen wird.

Dauer: 2 x 3 Unterrichtsstunden
Unterrichtszeit: montags, 18.30-20.45 Uhr
Kursbeginn: bei Bedarf
Teilnehmerbeitrag: 18,00 €
Leitung: Sigrid Wilwers

10305 Training in Sozialkompetenz

Mit diesem ganzheitlichen, vielfältigen Training erfährt jeder Teilnehmer mehr über sich selbst, lernt seine persönlichen Stärken kennen und einzusetzen und besser mit anderen zu kooperieren.

Die Inhalte sind im Beruf, bei der Kindererziehung und auch im persönlichen Bereich unmittelbar anwendbar. Gezielt wird die Eigenverantwortung gestärkt, das Verhaltensrepertoire erweitert und es ergibt sich daraus eine höhere Lebenszufriedenheit.

Das Training findet in 8 aufeinander aufbauenden Einheiten statt und beinhaltet ein persönliches Training zwischen den Einheiten.

Themen:

1. Einheit - Von der Fehlerorientierung zur Lösungsorientierung
2. Einheit - Stärken und Fähigkeiten erkennen
3. Einheit - Prägung erkennen und nutzen
4. Einheit - Work-Life-Balance
5. Einheit - Handlungsmuster erkennen und erweitern
6. Einheit - Ziele setzen und erreichen
7. Einheit - Teamarbeit
8. Einheit - Zusammenfassung Schlüsselqualifikationen

Dauer: 8 x 2 Zeitstunden
Unterrichtszeit: dienstags, 16.30-18.30 Uhr
Kursbeginn: September 2010
Teilnehmerbeitrag: 60,00 €
Leitung: Christiane Stahl

10309 Ja, bitte! Nein, danke! - Benimm ist in!

In diesem Kurs lernen Kinder im Alter von 5-10 Jahren Tischmanieren und Verhaltensregeln beim Essen. Höhepunkt wird der 2. Teil - ein Galadiner - sein, an dem das neu erworbene Wissen angewandt wird.

Dauer: 2 x 4 Unterrichtsstunden
Unterrichtszeit: freitags, 15.00-18.00 Uhr
Kursbeginn: bei Bedarf
Teilnehmerbeitrag: 21,00 € (einschl. Material)
Leitung: Brigitte Richter-Weber

10501 Erbrecht

Erben und Vererben – es trifft jeden. Und doch spricht man nicht gerne darüber, da es mit dem Tod einher geht. Wer informiert ist und rechtzeitig Vorsorge trifft, kann bösen Überraschungen vorbeugen.

Kursthemen: Erbfolge (gesetzliche Erbfolge, gewillkürte Erbfolge), Erbunwürdigkeit, eigenhändiges Testament (Form, Hinterlegung, Verwahrung, Gültigkeit), Widerruf von Testamenten, Unwirksamkeit letztwilliger Verfügungen.

Dauer: 3 x 3 Unterrichtsstunden
Unterrichtszeit: montags, 18.30-20.45 Uhr
Kursbeginn: bei Bedarf
Teilnehmerbeitrag: 22,50 €
Leitung: N.N.

10701 Rhetorik - Freie Rede

Mit diesem Grundkurs betreten sie die spannende Welt der Rhetorik. Sie lernen ihre vielfältigen Facetten kennen und trainieren dabei erfolgreiches Reden. Bilder und rhetorische Figuren können wichtiger sein als grammatische Korrektheit. Ein freier, lebendiger, mitreißender, humorvoller Vortrag wirkt tiefer als die nüchterne Aneinanderreihung guter Argumente.

Ziel des Seminars ist es, mit Lampenfieber umgehen zu können, Atem, Stimme, Gestik und Mimik einzusetzen. Außerdem lernen sie die Grundstrukturen zum Aufbau von Reden und Vorträgen kennen. Sie entdecken die eigene Rednerpersönlichkeit und können sie weiter entwickeln.

Dauer: Tagesseminar (9 Unterrichtsstunden)
Unterrichtszeit: samstags, 8.30-17.00 Uhr
Kursbeginn: November 2010
Teilnehmerbeitrag: 25,00 €
Leitung: Ingeborg Jobke

10702 Rhetorik für Frauen

"Frau" ist heute immer mehr gefordert ihre Meinung zu äußern und sich am öffentlichen Leben zu beteiligen. Sich Gehör zu verschaffen ist wichtig. Doch wie soll ein Vortrag aufgebaut sein, damit die Zuhörer nicht sein Ende herbei sehen?

Ziel des Seminars ist es, mit Lampenfieber umgehen zu lernen und Atem, Stimme, Gestik und Mimik einzusetzen. Sie lernen Grundstrukturen zum Aufbau von Reden und Vorträgen kennen. Vor allem aber werden sie ein gutes Stück selbstbewusster und freier werden und sich an Diskussionen besser beteiligen können.

Dauer: Tagesseminar (9 Unterrichtsstunden)
Unterrichtszeit: samstags, 8.30-17.00 Uhr
Kursbeginn: Oktober 2010
Teilnehmerbeitrag: 25,00 €
Leitung: Ingeborg Jobke

10703 Die Kunst der Kommunikation in Gruppen

Zielgruppe: Menschen, die in Teams, Meetings, Arbeitskreisen und öffentlichen Veranstaltungen wirksam mitreden wollen.

Zielsetzung: " Der Unterscheide zwischen dem Richtigen Wort und dem beinahe richtigen ist derselbe Unterschied wie zwischen dem Blitz und dem Glühwürmchen. " (Mark Twain)

Wie Worte wirken... auf uns selbst und auf Andere, welchen Einfluss die eigene Stimme und die Sprache des Körpers hat und wieso der geeignete Zeitpunkt besonders in und mit Gruppen so wichtig ist - darauf wird sich in diesem Seminar die Aufmerksamkeit richten.

Inhalte:

- Die Ebenen der Kommunikation
- Fähigkeiten für eine gute Kommunikation: Sinnesschärfe, Zielklarheit, Verhaltensvielfalt
- Wie können Sie Ihr Verhalten wirksam(er) in Besprechungen und Versammlungen einsetzen?
- Glaubwürdige und zugängliche Muster, Einsatz von Gestik, Atmung, Pausen
- An welchen Signalen kann ich den passenden Zeitpunkt erkennen?
- Was zeichnet die Macht der nonverbalen Kommunikation aus?

Dauer: 2 x 2 Zeitstunden
Unterrichtszeit: donnerstags, 19.00-21.00 Uhr
Kursbeginn: 23. September 2010
Teilnehmerbeitrag: 47,00 €
Leitung: Eva Hitzges

10710 Gedächtnis- und Kreativitätstraining

Zielgruppe: ALLE, die die eigenen „grauen Zellen“ aktivieren, ihr kreatives Potential besser nutzen und bemerkenswerte Resultate erzielen wollen.

Zielsetzung: Wollen Sie das in Ihnen schlummernde Kreativitätspotential erschließen, alte und festgefahrene Denkstrukturen und Routinen in Frage stellen und verändern? Wer wünscht sich neben tollen Ideen auch noch ein gutes Gedächtnis und eine Steigerung der Merkfähigkeit? Dann lassen Sie sich auf humorvolle und kreative Weise zu neuen Erkenntnissen begleiten.

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

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

Handout + Fotoprotokoll

Dauer: 3 x 2 Zeitstunden
Unterrichtszeit: dienstags, 19.00-21.00 Uhr
Kursbeginn: 2. November 2010
Teilnehmerbeitrag: 49,00 €
Leitung: Eva Hitzges

11101 Die Geologie der Eifel - Grundkurs

Der Kurs beinhaltet eine Einführung in die Geologie der Eifel und richtet sich an interessierte Laien, die sich mit unserer heimatlichen Natur auseinandersetzen wollen.

Um die doch recht komplexe Geologie nicht nur zu erfassen sondern auch verstehen zu können, wird in diesem Kurs sehr großen Wert auf geologische Grundlagen gelegt. Daher werden wir uns vom Gesamtbild Erde über die Geologie Europas an die Eifelgeologie heran tasten und die Vorgänge ergründen, die zur Entstehung unserer Eifel in der heutigen Form geführt haben. Verschiedene Disziplinen der Geologie, wie z.B. die Gesteinskunde, die Erdgeschichte und die Paläontologie werden dabei helfen.

Ein Workshop im Arensberg-Vulkan und eine halbtägige Exkursion werden den Kurs abrunden und den Teilnehmern die Möglichkeit geben, Erlerntes im Gelände zu vertiefen und praktisch anzuwenden.

Dauer: 6 x 2 Zeitstunden (plus je 4 Std. Workshop und Exkursion)
Unterrichtszeit: donnerstags, 18.00-20.00 Uhr
Kursbeginn: bei Bedarf
Teilnehmerbeitrag: 53,50 €
Leitung: Achim Herf

11105 Kunst und Architektur in der Eifel

Im Kurs sollen Kunst- und Architekturdenkmäler der Eifel vorgestellt und im Kontext der kunstgeschichtlichen Entwicklung betrachtet werden.

Kursinhalt: Stilgeschichte mit Schwerpunkt „Sakrale Architektur“; Kunstdenkmäler zwischen Trier, Aachen und Köln (die Auswahl der Denkmäler wird mit den Kursteilnehmern gemeinsam getroffen).

Zielgruppe: Gästeführer und alle, die sich für die großen und kleinen Kunstschatze der Eifel interessieren.

Dauer: 10 Doppelstunden
Unterrichtszeit: montags, 19.30-21.00 Uhr
Kursbeginn: bei Bedarf
Teilnehmerbeitrag: 50,00 € (ohne Kosten für Exkursionen)
Leitung: Marita Mosebach-Amrhein

11109 Bestimmen heimischer Pflanzen

Sie kennen Löwenzahn und Gänseblümchen, vielleicht auch Huflattich und Schlüsselblümchen - natürlich auch Brennnessel und Kratzdistel! Aber eigentlich würden Sie ganz gerne mehr von Ihren pflanzlichen Mitgeschöpfen kennen lernen, etwas über ihre Heilwirkungen und Essbarkeit erfahren?

In diesem Kurs lernen Sie das exakte Bestimmen von Pflanzen mit Hilfe eines professionellen Bestimmungsbuches. Aus weiteren Büchern und eigenen Erfahrungen wird Wissen über Heilwirkungen zusammengetragen. Zwei Exkursionen in die nähere Umgebung von Prüm runden das Programm ab.

Dauer: 6 x 2 Zeitstunden (incl. Exkursionen)
Unterrichtszeit: donnerstags, 19.00-21.00 Uhr
Kursbeginn: Mai 2011
Teilnehmerbeitrag: 32,00 € (plus Bestimmungsbuch)
Leitung: Beate Jacob

11606 "Fitnessstraining" für den ersten eigenen Haushalt

Ein Kursangebot für Jugendliche, die das "Hotel Mama" verlassen möchten. Neben dem Hauptthema Kochen geht es hier auch um Einkauf, Wäschepflege, Grundausstattung 1. Haushalt, "Budenpflege"...

Dauer: 4 x 4 Unterrichtsstunden
Unterrichtszeit: freitags, 15.00-18.00 Uhr
Kursbeginn: bei Bedarf
Teilnehmerbeitrag: 32,00 € (plus Zutatenumlage)
Leitung: Isolde Geditz

11620 Boule - ein Freizeitvergnügen aus Frankreich

- Praxisseminar für Anfänger und Fortgeschrittene –

Boule ist das beliebte Kugelspiel in Frankreich, das mittlerweile auch bei uns immer populärer wird. 1910 wurden erstmals allgemein gültige Regeln aufgestellt. Seither ist das Spiel aus der französischen Freizeitgesellschaft nicht mehr wegzudenken. Boule spielt man um die Ehre, um einen Aperitif – oder gar um Geld. Ein Zeitvertreib, bei dem man nicht nur geschickte Hände braucht. Es wird gescherzt und geblufft, geschmäht oder sogar politisiert. Ein Spiel mit geschriebenen und ungeschriebenen Regeln, das zu Frankreichs Straßen gehört wie die Stühle auf dem Trottoir vor den Cafés. Eberhard Kirchhoff, der Seminarleiter, ist einer der besten Boule-Spieler im Lande (mehrfacher Landesmeister).

Dauer: 5 Unterrichtsstunden
Unterrichtszeit: samstags, 11.00-13.15 Uhr und 14.00-15.30 Uhr
Kursbeginn: bei Bedarf
Teilnehmerbeitrag: 10,00 €
Leitung: Eberhard Kirchhoff

Kultur - Gestalten

20101 Theaterfahrten nach Trier

Die VHS Prüm fährt in der Spielzeit 2010/2011 zu folgenden Vorstellungen:

- Samstag, 16. Oktober 2010, 19.30 Uhr
„MITTERNACHTSKINDER“ – nach dem Roman von Salman Rushdie
 - Sonntag, 14. November 2010, 19.30 Uhr
„MACBETTO (Macbeth)“ - Oper von Giuseppe Verdi
 - Sonntag, 12. Dezember 2010, 19.30 Uhr
„DANCE AROUND THE WORLD - Eine Reise durch die Kontinente“ – Tanzstück von Sven Grützmaker -
Uraufführung-
 - Samstag, 15. Januar 2011, 19.30 Uhr
„DER GRAF VON LUXEMBURG“ – Operette von Franz Lehár
 - Sonntag, 13. Februar 2011, 19.30 Uhr
„DER STURM“ – Komödie von William Shakespeare
 - Samstag, 12. März 2011, 19.30 Uhr
„MY FAIR LADY“ – Musical von Frederick Loewe und Alan Jay Lerner
 - Sonntag, 17. April 2011, 19.30 Uhr
"MUTTER COURAGE UND IHRE KINDER" – Schauspiel mit Musik von Bertolt Brecht
 - Sonntag, 22. Mai 2011, 19.30 Uhr
„TRÄUMEREI“ – Dreiteiliger Kammertanzabend über Robert Schumann -Uraufführung-
- Abfahrt ist jeweils um 17.45 Uhr in Prüm, Bushaltestelle am Hahnplatz
Zusteigemöglichkeiten: Rommersheim, Schönecken, Lasel
Dauer: Abonnement 8 Fahrten
Abonnement: 8 Fahrten einschl. Eintrittskarten
Kosten: 200,00 € (50 % Ermäßigung für Schüler und Auszubildende)

20111 Autobiografisches Schreiben

Jedes Leben steckt voller Geschichten, die sich lohnen, aufgeschrieben zu werden: für sich selbst, für Andere, für Freunde, für Bekannte und Verwandte. Viele sind daran interessiert, ihre Lebensgeschichte für Mitwelt und Nachwelt festzuhalten. Sie wissen aber nicht so recht, wie sie es anstellen sollen. Anhand einer von der Seminarleiterin entwickelten Methode werden die Teilnehmer mit den Möglichkeiten, aber auch den Problemen des autobiografischen Schreibens vertraut gemacht und erhalten wertvolle Tipps zum selber schreiben.

Dauer: Kompaktseminar am Wochenende
Unterrichtszeit: samstags, 10.00-12.30 Uhr und 14.00-17.00 Uhr
sonntags, 10.00-13.00 Uhr
Kursbeginn: bei Bedarf
Teilnehmerbeitrag: 25,00 €
Leitung: Gisela Maria Langenfeld

20501 Zeichnen und Malen vor der Natur

Durch genaues Hinsehen werden Gegenstände, Situationen oder Landschaften erfasst und das Auge geschult, Zusammenhänge wahrzunehmen, zu begreifen bzw. zu erfassen und wieder zu geben. Es geht dabei um die klassische Zeichenschule, die Voraussetzung für jede künstlerische Auseinandersetzung mit dem sichtbaren Umfeld ist.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Dauer: 8 x 4 Unterrichtsstunden
Unterrichtszeit: donnerstags, 18.00-20.15 Uhr
Kursbeginn: September 2010
Teilnehmerbeitrag: 64,00 €
Leitung: Wendelin Endres

20503 Malen mit Aquarell / Acryl

In diesem Kurs malen Anfänger und Fortgeschrittene je nach Wunsch mit Aquarell- bzw. Acrylfarben. Themenschwerpunkte: Mischübungen mit drei Farben, Farbgestaltung mit zwei Farben, zeichnerische Motivgestaltung, Bildausgestaltung mit Farben.

Dauer: 5 x 3 Unterrichtsstunden
Unterrichtszeit: donnerstags, 19.00-21.15 Uhr
Kursbeginn: Oktober 2010
Teilnehmerbeitrag: 30,00 €
Leitung: Arno Klimkeit

20505 Faszination der modernen Malerei

Acrylfarben werden im Leim vermischt und auf Kartonpapier zu einem Bild geformt. Die Motive können gegenständlich oder abstrakt sein. Schon der erste Abend ist mit einem Erfolgserlebnis gekrönt. Im Kurs kann auf Wunsch auch die Pastellmalerei (Landschaften, Blumen, Tiere und andere Motive, die auch von den Teilnehmern mitgebracht werden können) sowie die Encaustic-Malerei vermittelt werden. Die Encaustic-Malerei ist eine Erlebnismalerei und fordert die Teilnehmer durch viel Fantasie heraus. Die Bilder, die hier entstehen, sind von einer enormen Farbenpracht gekennzeichnet

Dauer: 6 x 3 Unterrichtsstunden
Unterrichtszeit: mittwochs, 9.30-11.45 Uhr (bzw. freitags, 19.00-21.15 Uhr)
Kursbeginn: 15. September 2010 (freitags bei Bedarf)
Teilnehmerbeitrag: 36,00 € (plus Materialkosten)
Leitung: Peter Klemm

20520 Porzellanmalerei in modernem Design

Porzellan bemalen ist eine ganz besondere Kreativität. Malerisches Geschick ist nicht notwendig für die Gestaltung. Wie man das Blümchen auf die Tasse oder den Teller zaubert wird im Kurs praktisch vermittelt. Die Vorbereitung der Farben, z.B. das Anreiben des Farbpulvers mit reinem Lavendelöl löst eine harmonische angenehme Atmosphäre aus. So entstehen individuelle, bei 1.000 Grad gebrannte Geschenke, die man nicht kaufen kann.

Dauer: 8 x 3 Unterrichtsstunden
Unterrichtszeit: mittwochs, 19.00-21.15 Uhr
Kursbeginn: bei Bedarf
Teilnehmerbeitrag: 48,00 € (plus Material)
Leitung: Marie-Luise Hildesheim

20521 Glasmalerei

Eine alte Handwerkstechnik wird modern gestaltet.

Dauer: 2 x 2 Zeitstunden
Unterrichtszeit: nach Absprache, 9.30-11.30 Uhr
Kursbeginn: bei Bedarf
Teilnehmerbeitrag: 11,00 € (plus Material)
Leitung: Katharina Michels

20602 Figürliches Gestalten mit Ton

Im Kurs werden die Grundlagen zur Herstellung von Tonfiguren vermittelt.

Dauer: 10 x 3 Unterrichtsstunden
Unterrichtszeit: dienstags, 19.00-21.15 Uhr oder vormittags nach Absprache
Kursbeginn: 05. Oktober 2010
Teilnehmerbeitrag: 65,00 € (plus Material)
Leitung: Edda Versteegen

20603 Ferienkurs: Plastisches Gestalten mit Ton - Töpferkurs für Kinder (6-11 Jahre)

Ton ist ein sehr geeignetes Material, die kreativen Fähigkeiten beim Kind zu wecken. Der natürliche Drang des Kindes zu „matschen“ soll ausgenutzt werden, um schließlich zur Herstellung kleiner Gegenstände wie Dosen, Bilder, Tierchen usw. zu führen.

Dauer: 4 Doppelstunden
Unterrichtszeit: montags und mittwochs, 9.30-11.00 Uhr
Kursbeginn: 12. Juli 2010
Teilnehmerbeitrag: 16,00 € (plus Material)
Leitung: Edda Versteegen

20604 Ferienkurs: Gestalten mit Speckstein

Ein Kurs für Kinder (ab 6) und Erwachsene, die sich gerne einmal bildhauerisch betätigen möchten. Speckstein ist ein Naturmaterial, das mit Sägen, Raspeln und Schleifpapier in Form gebracht wird. Wegen seiner weichen Beschaffenheit eignet er sich auch besonders für Ungeübte und bietet mit seiner Farbenvielfalt schöne Überraschungen, die beim feinsten Schliff erst sichtbar werden. In diesem 2tägigen Kurs werden neben der Arbeitstechnik Grundlagen des dreidimensionalen Formens vermittelt. Es können einfache Gefäßformen, Tiere, Figürliches oder freie Formen geschaffen werden. Selbst eine scheinbar so einfache Form wie die Kugel wird zum Erlebnis, wenn sie aus der rohen Steinform immer mehr zum Vorschein kommt. Bei guter Witterung findet der Kurs im Freien statt.

Dauer: 2 x 4 Unterrichtsstunden
Unterrichtszeit: mittwochs/donnerstags, 10.00-13.00 Uhr
Kursbeginn: Oktober 2010
Teilnehmerbeitrag: 16,00 € (plus Material)
Leitung: Heike Löwentraut

20605 Holzschnitzen für Anfänger und Fortgeschrittene

Die Liebe zum Holz und etwas Begabung sind Voraussetzung zum Erlernen der Holzschnitzkunst. Anfängern werden die Techniken zum Schnitzen von Ornamenten und Reliefs vermittelt. Für Fortgeschrittene ist eine Steigerung der Aufgaben bis zur Stilbildhauerei und zum Portrait möglich.

Dauer: 10 Doppelstunden
Unterrichtszeit: freitags, 20.00-21.30 Uhr
Kursbeginn: 1. Oktober 2010
Teilnehmerbeitrag: 40,00 € (plus Material und Werkzeugkosten ca. 200,00 €)
Leitung: Karl-Heinz Clemens

20801 Schnupperkurs Gitarre - 1. Teil

... ein Kurs für all diejenigen, die erst mal "schnuppern" wollen, ob ihnen dieses Instrument auch liegt. Mit ein bisschen Übung können sich die Teilnehmer nach Kursende beim Singen mit einfachen Akkordfolgen selbst begleiten. Es sind keine Notenkenntnisse erforderlich. Leihgitarren können zur Verfügung gestellt werden.

Dauer: 5 Doppelstunden
Unterrichtszeit: nach Absprache
Kursbeginn: bei Bedarf
Teilnehmerbeitrag: 27,50 €
Leitung: Therese Müller

20802 Schnupperkurs Gitarre - 2. Teil

Fortführung der im 1. Teil vermittelten Kenntnisse

Dauer: 5 Doppelstunden
Unterrichtszeit: nach Absprache
Kursbeginn: bei Bedarf
Teilnehmerbeitrag: 27,50 €
Leitung: Therese Müller

20803 Gitarre für Anfänger

In diesem Kurs wird die Möglichkeit gegeben, das Gitarrenspiel nach Akkorden (keine klassische Gitarre) zu erlernen. Das Gitarrenspielen kann man in jedem Alter erlernen. Es sind keine Notenkenntnisse erforderlich. Leihgitarren können zur Verfügung gestellt werden.

Dauer: 8 Doppelstunden
Unterrichtszeit: donnerstags, 19.30-21.00 Uhr
Kursbeginn: 21. Oktober 2010
Teilnehmerbeitrag: 44,00 €
Leitung: Therese Müller

20804 Gitarre - Aufbaukurs

Aufbaukurs für Teilnehmer mit Grundkenntnissen in der Akkordbegleitung zur Vertiefung und Auffrischung der Grundtechniken. Quereinsteiger sind willkommen..

Dauer: 5 Doppelstunden
Unterrichtszeit: donnerstags, 19.30-21.00 Uhr
Kursbeginn: Februar 2011
Teilnehmerbeitrag: 27,50 €
Leitung: Therese Müller

20805 Gitarre für Fortgeschrittene

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

Dauer: 10 Doppelstunden
Unterrichtszeit: donnerstags, 19.30-21.00 Uhr (montags, 10.15-11.45 Uhr)
Kursbeginn: April 2011 (30. August 2010)
Teilnehmerbeitrag: 55,00 €
Leitung: Therese Müller

20806 Gitarre für Fortgeschrittene II

Aufbauend auf dem Fortgeschrittenenkurs festigen, vertiefen und erweitern wir unsere Kenntnisse an Schlag- und Zupfmustern sowie den rhythmischen Wechsel von weiteren Akkordfolgen an neuem Liedgut.

Dauer: 5 Doppelstunden
Unterrichtszeit: donnerstags, 18.00-19.30 Uhr
Kursbeginn: 26. August 2010
Teilnehmerbeitrag: 27,50 €
Leitung: Therese Müller

20808 Gitarre für Fortgeschrittene - Zupfkurs I

- für Teilnehmer mit geringen Zupfkenntnissen
Viele Lieder hören sich mit einem Zupfmuster besonders harmonisch an. Gemeinsam üben wir verschiedene Zupfmuster sowie kleine Bassläufe.

Dauer: 5 Doppelstunden
Unterrichtszeit: nach Absprache
Kursbeginn: bei Bedarf
Teilnehmerbeitrag: 27,50 €
Leitung: Therese Müller

20809 Gitarre für Fortgeschrittene - Zupfkurs II

Der Kurs baut auf den in Zupfkurs I erworbenen Kenntnissen und Fertigkeiten auf.

Dauer: 5 Doppelstunden
Unterrichtszeit: nach Absprache
Kursbeginn: bei Bedarf
Teilnehmerbeitrag: 27,50 €
Leitung: Therese Müller

20810 Gitarrentreff für Ehemalige

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

Dauer: 3 Doppelstunden
Unterrichtszeit: nach Absprache (1 x monatlich)
Kursbeginn: Oktober 2010
Teilnehmerbeitrag: 16,50 €
Leitung: Therese Müller

20811 Gitarrentreff: Singend in den Abend

Gitarrenspielen und üben in der Gemeinschaft unter Gleichgesinnten macht Freude und gute Laune. Kurs zur Festigung, Vertiefung und Erweiterung der Gitarrenkenntnisse. Die Inhalte werden nach den Wünschen und Kenntnissen der Teilnehmer im Kurs abgesprochen.

Dauer: 5 Doppelstunden
Unterrichtszeit: donnerstags, 19.30-21.00 Uhr
Kursbeginn: 26. August 2010
Teilnehmerbeitrag: 27,50 €
Leitung: Therese Müller

20812 Gitarrentreff: Singend in den Morgen

siehe Kurs Nr. 20811

Dauer: 5 Doppelstunden
Unterrichtszeit: montags, 8.45-10.15 Uhr
Kursbeginn: 23. August 2010
Teilnehmerbeitrag: 27,50 €
Leitung: Therese Müller

20815 Gitarrenbegleitung für Weihnachtslieder

Kurs zur Einübung altbekannter und neuer Weihnachtslieder für Teilnehmer mit Grundkenntnissen in der Akkordbegleitung.

Dauer: 2 Doppelstunden
Unterrichtszeit: nach Absprache
Kursbeginn: Ende November 2010
Teilnehmerbeitrag: 11,00 €
Leitung: Therese Müller

Offenes Weihnachtssingen für Jedermann

- egal ob mit oder ohne Gitarre - ein Event der besonderen Art
Termin: Mittwoch, 8. Dezember 2010, 19.00 Uhr
Leitung: Therese Müller

20820 Kinder-Gitarren-Schnupperkurs

Für alle Kinder ab 9 Jahren, die gerne singen und sich dabei auf der Gitarre nach Akkorden selbst begleiten möchten.

Dauer: 5 Zeitstunden
Unterrichtszeit: dienstags, 14.30-15.30 Uhr
Kursbeginn: 31. August 2010
Teilnehmerbeitrag: 20,00 €
Leitung: Therese Müller

20821 Kinder-Gitarrenkurs - Teil 4

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

Dauer: 5 Zeitstunden
Unterrichtszeit: freitags, 14.30-15.30 Uhr bzw. 15.45-16.45 Uhr
Kursbeginn: 27. August 2010
Teilnehmerbeitrag: 20,00 €
Leitung: Therese Müller

20903 Energy Dance

Raus aus dem Kopf - rein in den Körper. Für alle, die Lust haben sich nach ausdrucksvoller, motivierender Musik zu bewegen. Einfach nachzuvollziehen, unabhängig von Alter, Kondition oder Vorerfahrung macht Energy Dance einfach Spaß. Der Kopf wird frei, Sie können loslassen, Ihr Geist kann abschalten und entspannen. Rhythmisch-dynamische und konditionsfördernde sowie lockernde und schwingende Bewegungen trainieren Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit, bereiten Ihnen Freude und erfüllen Sie mit Leichtigkeit.

Dauer: 10 Doppelstunden
Unterrichtszeit: dienstags, 19.30-21.00 Uhr
Kursbeginn: 7. September 2010
Teilnehmerbeitrag: 55,00 €
Leitung: Christiane Stahl

20904 Energy Dance - Kinderkurs (8-12 Jahre)

Als Ausgleich zum Schulalltag bietet dieser Kurs eine Möglichkeit, die Freude an rhythmischer Bewegung und vielseitiger Koordination in der Gruppe zu erleben. Energy Dance entsteht aus fließenden Bewegungen zu motivierender Musik und ist leicht und ohne Vorkenntnisse mitzumachen.

Dauer: 10 Doppelstunden
Unterrichtszeit: dienstags, 18.00-19.30 Uhr
Kursbeginn: bei Bedarf
Teilnehmerbeitrag: 55,00 €
Leitung: Leitung: Christiane Stahl

20905 Tanzkurs für starke Frauen, die mehr drauf haben

Übergewicht kein Problem: Keine neue Fastenkur, sondern tanzend sich in Schwung bringen lassen zu klassischer und moderner Musik. Ein bunter Tanzcocktail aus aller Welt unterstützt die Freude und den Spaß an der Bewegung in der Gruppe. Tanzerfahrung ist nicht erforderlich, aber die Bereitschaft Neues auszuprobieren.

Dauer: 5 Doppelstunden
Unterrichtszeit: freitags, 9.30-11.00 Uhr oder nach Absprache
Kursbeginn: bei Bedarf
Teilnehmerbeitrag: 27,50 €
Leitung: Renate Neuhäuser

20907 Lust auf Salsa?

Zu heißen Karibik-Klängen sich in Schwung bringen lassen, Lebensfreude pur zum Ausdruck bringen - das sind Erinnerungen an Sonne, Strand und Meer. Alleine, zu zweit oder in der Gruppe: Der Reichtum dieser Musik lädt uns alle ein zum Tanz, auch ohne Tanzerfahrung.

Dauer: 5 Doppelstunden
Unterrichtszeit: dienstags, 19.00-20.30 Uhr, (freitags, 9.30-11.00 Uhr)
Kursbeginn: September 2010
Teilnehmerbeitrag: 32,50 €
Leitung: Renate Neuhäuser

20908 Salsa - Aufbaukurs

Wir tanzen weiter: die Musik sprüht vor Lebenslust und Lebendigkeit; ein kraftvoller, sinnlicher Tanz mit einem spannenden kulturellen Hintergrund. Salsa bringt ein Stück Sommer, Sonne, Strand und Meer aus der Karibik mit.

Dauer: 5 Doppelstunden
Unterrichtszeit: mittwochs, 20.15-21.45 Uhr
Kursbeginn: bei Bedarf
Teilnehmerbeitrag: 27,50 €
Leitung: Renate Neuhäuser

20910 Tanzen mit Leib und Seele

Zu klassischer und moderner Musik wollen wir uns „erwärmen“ und den Advent tanzend erfahren: Tönet, ihr Pauken! Kraftvolle Musik – mal temperamentvoll und still, mal ruhig und beschwingt – in jedem Fall Leib und Seele bewegend.

Tanzerfahrung ist nicht erforderlich, aber die Bereitschaft neues auszuprobieren.

Dauer: 4 Doppelstunden
Unterrichtszeit: nach Absprache
Kursbeginn: bei Bedarf
Teilnehmerbeitrag: 22,00 €
Leitung: Renate Neuhäuser

20915 Orientalische Tänze - Grundkurs

- ein Kurs für Frauen, die Spaß an tänzerischen Bewegungen haben.

Lust zum Tanzen? Mal was anderes machen? Wie wäre es mit orientalischen Tänzen? Im Kurs werden die Grundlagen des orientalischen Tanzes vermittelt: Grundbewegungen, Grundrhythmen, Schrittfolgen, Improvisation, verschiedene Tänze (hauptsächlich Bauchtanz).

Dauer: 6 x 3 Unterrichtsstunden
Unterrichtszeit: samstags, 14.00-16.15 Uhr
Kursbeginn: Herbst 2010
Teilnehmerbeitrag: 36,00 €
Leitung: Jale Akifzadeh-Kirchhoff

20916 Orientalische Tänze - Aufbaukurs

In diesem Fortgeschrittenkurs gilt es, im Grundkurs Erlerntes zu festigen und neue Bewegungsformen zu praktizieren: Kombinationen, Choreografie, Präsentation und zusätzlich ein aserbaidjanischer Folkloretanz.

Dauer: 6 x 3 Unterrichtsstunden
Unterrichtszeit: samstags, 14.00-16.15 Uhr
Kursbeginn: bei Bedarf
Teilnehmerbeitrag: 36,00 €
Leitung: Jale Akifzadeh-Kirchhoff

20919 Bauchtanz mit Zimbeln

- für Teilnehmer mit Grundkenntnissen im Bauchtanz

In diesem Kurs lernen wir die Zimbeltechnik: Was sind Zimbeln? Welche Zimbeln sind gut? Worauf muss ich achten, wenn ich Zimbeln kaufe? Wie funktioniert ein Tanz mit Zimbeln?

Dauer: 6 x 3 Unterrichtsstunden
Unterrichtszeit: samstags, 14.00-16.15 Uhr
Kursbeginn: bei Bedarf
Teilnehmerbeitrag: 36,00 €
Leitung: Jale Akifzadeh-Kirchhoff

20920 Tanzkurs für Anfänger

Ein Kurs für Anfänger sowie zur Auffrischung von vergessenen oder alt bekannten Grundschritten und das Dazulernen neuer verführerischer Figuren. Um auf dem Parkett eine gute Figur abzugeben, lernen Sie u.a. Walzer, Fox und tolle Wickelfiguren im Disco-Fox - und somit den richtigen Schwung für die nächste Party.

Dauer: 7 Doppelstunden
Unterrichtszeit: montags, 18.30-20.00 Uhr
Kursbeginn: September 2010
Teilnehmerbeitrag: 45,00 €
Leitung: Renate Neuhäuser

20921 Tanzkurs für Fortgeschrittene V

Wir tanzen weiter! Noch mehr Tänze, noch mehr Figuren – und somit den richtigen Schwung für das gemeinsame Ziel, auf dem Parkett eine gute Figur abzugeben!

Dauer: 10 Doppelstunden
Unterrichtszeit: montags, 20.00-21.30 Uhr
Kursbeginn: September 2010
Teilnehmerbeitrag: 65,00 €
Leitung: Renate Neuhäuser

21101 Grundkurs Fotografie

Der Kurs ist als Basiskurs zum Einstieg in die Digitalfotografie ausgelegt und kann auch als Entscheidungshilfe für den Kauf einer Ausrüstung dienen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Kursinhalte: Gehäuse und Aufbau einer Kamera, Objektive und deren Aufbau, Speichermedien, Grundlagen der Bildgestaltung, Einblick in die digitale Bildbearbeitung

Dauer: 5 x 3 Unterrichtsstunden
Unterrichtszeit: freitags, 19.00-21.15 Uhr
Kursbeginn: bei Bedarf
Teilnehmerbeitrag: 60,00 €
Leitung: Rolf Ademes

21102 Fotoworkshop Architektur

Teilnahmevoraussetzung: Grundkurs Fotografie oder vergleichbare Kenntnisse

Der Workshop ist als Aufbaukurs für die Digitalfotografie ausgelegt.

Inhalte: Ausrüstung, Blickwinkel und Perspektiven, Architektur in Innenräumen, Gestaltung mit Licht, Grundsätze/Fehlerquellen, Einstellmöglichkeiten, Bildgestaltung.

Der Workshop findet als Tagesseminar statt (2 U-Std. Theorie, 4 U-Std. Praxisübungen mit der eigenen Ausrüstung, 2 U-Std. Bildbesprechung und Auswertung der Arbeiten)

Dauer: 8 Unterrichtsstunden
Unterrichtszeit: samstags, 9.00-15.30 Uhr (mit Pause)
Kursbeginn: bei Bedarf
Teilnehmerbeitrag: 32,00 €
Leitung: Rolf Ademes

21103 Workshop Portrait-/Blitzfotografie

Beschreibung siehe Kurs Nr. 21102.

Inhalte: Ausrüstung, Grundsätze/Fehlerquellen, Aufnahmeorte, Beleuchtung, Einstellmöglichkeiten, Bildgestaltung, Präsentation der Bilder.

Dauer: 8 Unterrichtsstunden
Unterrichtszeit: samstags, 9.00-15.30 Uhr (mit Pause)
Kursbeginn: bei Bedarf
Teilnehmerbeitrag: 32,00 €
Leitung: Rolf Ademes

21104 Workshop Landschaftsfotografie

Beschreibung siehe Kurs Nr. 21102

Inhalte: Ausrüstung, Grundsätze/Fehlerquellen, Aufnahmeorte, Einstellmöglichkeiten, Bildgestaltung

Dauer: 8 Unterrichtsstunden
Unterrichtszeit: samstags, 9.00-15.30 Uhr (mit Pause)
Kursbeginn: bei Bedarf
Teilnehmerbeitrag: 32,00 €
Leitung: Rolf Ademes

21108 Schnupperkurs digitale Fotografie (50+)

Der Kurs ist als Einsteigerkurs in die Digitalfotografie ausgelegt und kann als Entscheidungshilfe für den Kauf einer Ausrüstung dienen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Inhalte: Gehäuse und Aufbau einer Kamera, Objektive und deren Aufbau, Speichermedien, Datensicherung, Weiterverarbeitung der digitalen Daten, Nachbearbeitung am PC.

Dauer: 2 x 4 Unterrichtsstunden
Unterrichtszeit: samstags, 9.00-12.00 Uhr
Kursbeginn: Herbst 2010
Teilnehmerbeitrag: 32,00 €
Leitung: Rolf Ademes

21110 Einführung in die digitale Bildbearbeitung

Anhand von Beispielen werden die wichtigsten Bildbearbeitungswerkzeuge und Spezialeffekte behandelt. Ebenfalls wird die Datensicherung und die Präsentation von Bildern ein Thema sein.

Teilnahmevoraussetzung: Umgang mit dem PC und den Windows-Programmen

Inhalte: Bildbearbeitungswerkzeuge, Spezialeffekte, Datensicherung, Weiterverarbeitung der digitalen Daten.

Dauer: 5 x 3 Unterrichtsstunden
Unterrichtszeit: freitags, 19.00-21.15 Uhr
Kursbeginn: Herbst 2010
Teilnehmerbeitrag: 75,00 €
Leitung: Rolf Ademes

21203 Schnupperkurs Glasbearbeitung

(in Zusammenarbeit mit Cosmo's Glaswerkstatt Lissendorf)

Sie erlernen die Grundtechniken mit größtenteils vorbereiteten farbigen Glasstücken. Es werden drei unterschiedliche Techniken unterrichtet: Einschließungen (z.B. Metall), Mosaik, Senkformen (z.B. Schale). Nach dem Brennen und Abkühlen (ungefähr 24 Stunden) werden die Arbeiten besprochen und können mit nach Hause genommen werden.

Dauer: 4 Unterrichtsstunden (+ 30 Min. Nachbesprechung)
Unterrichtszeit: dienstags oder donnerstags, 18.30-21.30 Uhr
oder samstags, 10.00-13.00 Uhr (in Lissendorf)
Kursbeginn: bei Bedarf
Teilnehmerbeitrag: 40,00 € (einschl. Material- und Brennkosten)
Leitung: Cosmo Ombre

21204 Teddybären von Hand gemacht

In diesem Kurs können Teddy-Liebhaber ihren eigenen Bären in Handarbeit fertigen.

Kursinhalt: Auswahl von Modell und Mohairstoff, Anfertigung der Schablonen, Übertragung der Schnitte auf Mohair, Ausschneiden der Teile, Nähen der Körperteile (aus Zeitgründen teilweise zu Hause), Stopfen der Körperteile und Anbringen der Gelenke, Schließen der Nähte, Gestaltung des Kopfes mit Augen, Ohren, Nase und Mund.

Dauer: 10 Doppelstunden
Unterrichtszeit: dienstags, 19.00-21.00 Uhr
Kursbeginn: bei Bedarf
Teilnehmerbeitrag: 53,50 € (ohne Material)
Leitung: Elvira Reichertz

21216 Goldschmieden nach eigenem Entwurf -Schwerpunkt Silberverarbeitung

Einsteiger und Fortgeschrittene können die Grundtechniken wie Sägen, Feilen, Biegen, Lötten und Schmieden erlernen und vertiefen. Fortgeschrittene erweitern das bereits vorhandene Wissen und lernen zusätzliche Techniken. Kreative Gestaltung und handwerkliches Arbeiten ermöglichen die Fertigstellung eines individuellen Schmuckstücks. Durch die verschiedenen Techniken und Materialien und durch eigene Form- und Farbfindung können immer wieder neue, eigene Schmuckobjekte entwickelt werden. Nach vorheriger Absprache sind auch Ehe-/Freundschaftsringse möglich. Zur Verfügung stehen Silber, Kupfer und Messing, eine Auswahl von Edelsteinen und Gold in kleineren Mengen. Andere Materialien können gerne mitgebracht werden. Die Umlage für Verbrauchsgüter beträgt 10,00 €. Edelmetalle und Edelsteine werden extra berechnet.

Dauer: 2 x 8 Unterrichtsstunden
Unterrichtszeit: samstags/sonntags, 10.00-17.00 Uhr
Kursbeginn: 25. September 2010, 18. Dezember 2010, 26. Februar 2011
Teilnehmerbeitrag: 60,00 € (ohne Material)
Leitung: Diana Prokot

21221 Dekorative Kugeln für den Innen- und Außenbereich

Aus einer Styroporkugel (ca. 25 cm), alten Baumwolltüchern, einigen wenigen Dekorationsmaterialien und "Powertex" lassen sich kugelige Kunstobjekte herstellen - jedes Teil ein Unikat! Verschiedene Farbstellungen wie Bronze, Terracotta, Zinn, Elfenbein sind möglich. (Muster unter www.creativ-rings.de)

Dauer: 4 Unterrichtsstunden
Unterrichtszeit: nach Absprache, 18.30-21.30 Uhr
Kursbeginn: bei Bedarf
Teilnehmerbeitrag: 8,00 € (plus Materialkosten ca. 15,00 bis 25,00 €)
Leitung: Martina Rings

21222 Bilder in neuartiger Strukturoptik

Nicht gemalt, sondern gedrückt, gepresst und geschliffen werden diese ausgefallenen Exponate um diese interessante Struktur zu erreichen. Eingearbeitete Naturmaterialien und je nach Geschmack noch zwei oben aufgesetzte afrikanische Büsten sind der Clou. (Muster unter www.creativ-rings.de)

Dauer: 3 Unterrichtsstunden
Unterrichtszeit: nach Absprache, 19.00-21.15 Uhr
Kursbeginn: bei Bedarf
Teilnehmerbeitrag: 6,00 € (plus Material ca. 22,00 bis 25,00 €)
Leitung: Martina Rings

21223 Skulpturen im Afrikastil

Aus wenigen Materialien (Gasbetonstein, ein Stück Eisen, ein Stück Holz, ein Gipstorso und Baumwolltücher) werden einzigartige Afrikaskulpturen hergestellt. Egal ob Mann oder Frau - jede Figur scheint direkt aus Afrika importiert. Hier können Sie Ihre Kreativität ausleben und die Figuren einkleiden und schmücken. (Muster: www.creativ-rings.de)

Dauer: 5 Unterrichtsstunden
Unterrichtszeit: samstags, 13.00-17.00Uhr
Kursbeginn: bei Bedarf
Teilnehmerbeitrag: 10,00 € (plus Material ca. 25,00-30,00 €)
Leitung: Martina Rings

21224 Kette in afrikanischer Wickeltechnik

Mit diesem außergewöhnlichen Verfahren, in dem die eigene Kreativität mit eingebracht werden kann, fertigen wir eine Kette. 6 reizvolle Farbkombinationen stehen zur Wahl. Dieses Schmuckstück vermittelt durch die spezielle Nähetechnik ein einzigartiges Tragegefühl. Nach der Vermittlung der Technik im Kurs sind die Teilnehmer in der Lage, die Kette selbständig zu Hause fertig zu stellen.

Dauer: 3 Unterrichtsstunden
Unterrichtszeit: nach Absprache, 19.00-21.15 Uhr
Kursbeginn: November 2010
Teilnehmerbeitrag: 6,00 € (plus Material 19,50 €)
Leitung: Martina Rings

21225 Switch-it, die Feine - eine Kette zum selber häkeln

Ein topmodische kurze Kette zum selber häkeln in verschiedenen Farbstellungen ist in der Bastelpackung enthalten. Am Kursabend werden die Perlen aufgezogen und mit dem Häkeln begonnen. Der Verschluss wird an einer Seite angebracht, so dass Sie in der Lage sind, nach Kursende die Kette zu Hause alleine fertig zu stellen.

Dauer: 3 Unterrichtsstunden
Unterrichtszeit: dienstags, 19.00-21.15 Uhr
Kursbeginn: Oktober 2010
Teilnehmerbeitrag: 6,00 € (plus Material 16,90 €)
Leitung: Martina Rings

21226 Mehrstrangkette - selbst gehäkelt

Finden auch Sie kurze Ketten in mehreren Strängen gearbeitet so toll? In diesem Kurs wird die Technik vermittelt, so dass Sie in der Lage sind, die Kette zu Hause alleine fertig zu stellen. In der Materialpackung, die in mehreren Farbstellungen und Perlenzusammenstellungen erhältlich ist, ist bis auf den Schmuckkleber alles enthalten

Dauer: 4 Unterrichtsstunden
Unterrichtszeit: nach Absprache, 18.30-21.30 Uhr
Kursbeginn: bei Bedarf
Teilnehmerbeitrag: 8,00 € (plus Material 24,50 €)
Leitung: Martina Rings

21227 Stich für Stich - die genähte Kette

Genähte Ketten sind eine wundervolle Alternative zum Häkeln. Die Technik ist auch ohne Vorkenntnisse leicht erlernbar. Sie können zwischen 5 verschiedenen Farben auswählen und nach Kursende sind Sie in der Lage, zu Hause die 60 cm lange Kette fertig zu stellen.

Dauer: 3 Unterrichtsstunden
Unterrichtszeit: montags, 19.00-21.15 Uhr
Kursbeginn: November 2010
Teilnehmerbeitrag: 6,00 € (plus Material 22,50 €)
Leitung: Martina Rings

21310 Kreatives Sticken und Gestalten

Sticken und Gestalten mit der neuen Stick- und Bastelidee "Magic-Canvas", z.B. Deko-Artikel für Ostern, Weihnachten, Familienfeste...

Dauer: 4 Unterrichtsstunden
Unterrichtszeit: mittwochs, 19.30-21.30 Uhr
Kursbeginn: bei Bedarf
Teilnehmerbeitrag: 8,00 € (plus Material)
Leitung: Magdalena Backes

21311 Kreatives Sticken und Gestalten (Kinderkurs)

Sticken und Gestalten mit der neuen Stick- und Bastelidee "Magic-Canvas", z.B. Deko-Artikel für Ostern, Weihnachten, Familienfeste...

Dauer: 4 Unterrichtsstunden
Unterrichtszeit: mittwochs, 15.00-18.00 Uhr
Kursbeginn: bei Bedarf
Teilnehmerbeitrag: 8,00 € (plus Material)
Leitung: Magdalena Backes

21312 Stickschule

Themenschwerpunkte nach Wunsch der Teilnehmer: Hardanger Stickerei, Richelieu- und Weißstickerei, Schwälmer Stickerei, Schattenstickerei, Monogramm- Stickerei, Nadel- und Stoffmalerei.

Kursinhalte: Materialauswahl, Sticktechniken, Randabschlüsse, Pflege der Handarbeiten

Dauer: 9 x 4 Unterrichtsstunden
Unterrichtszeit: montags, 18.00-21.00 Uhr (1 x monatlich)
Kursbeginn: bei Bedarf
Teilnehmerbeitrag: 72,00 € (plus Material)
Leitung: Magdalena Backes

21313 Klöppeln - Schnupperkurs für Kinder und Erwachsene

Einstieg in eine alte Handarbeitstechnik

Dauer: 8 Unterrichtsstunden
Unterrichtszeit: samstags, 9.00-12.00 Uhr und 13.00-16.00 Uhr
Kursbeginn: bei Bedarf
Teilnehmerbeitrag: 16,00 € (plus Material)
Leitung: Bärbel Ries

21314 Klöppeln - eine alte Handarbeit

Klöppeln ist eine sehr filigrane, kunstvolle Handarbeit, die durch das Drehen und Kreuzen von 4 Fäden oder 2 Klöppelpaaren entsteht. Es ist nicht vergleichbar mit Sticken oder Häkeln, eher noch mit Weben oder Knüpfen. Anfänger werden mit den Klöppelmaterialien und der Handhabung vertraut gemacht. Grundtechniken werden erlernt und erste Klöppelmuster ausgearbeitet. Hierbei kann es sich um alte traditionelle oder auch ganz moderne Muster handeln.

Fortgeschrittene vertiefen ihre Kenntnisse, lernen andere Spitzenarten kennen, klöppeln diese nach und versuchen sich an eigenen Entwürfen.

Dauer: 5 x 4 Unterrichtsstunden
Unterrichtszeit: dienstags, 18.30-21.30 Uhr
Kursbeginn: bei Bedarf
Teilnehmerbeitrag: 40,00 € (plus Material)
Leitung: Bärbel Ries

21315 Klöppelkurs für Kinder (ab 8 Jahren)

Du willst Dir Dein Tattoo-Bändchen selbst gestalten? Oder vielleicht überraschst Du Deine Freundin/Deinen Freund mit einem geklöppelten Weihnachtsstern?

Klöppeln ist nicht schwierig. Durch das Kreuzen und Drehen von 4 Fäden kann man filigrane Dinge gestalten.

Dauer: 5 x 3 Unterrichtsstunden
Unterrichtszeit: dienstags, 16.00-18.15 Uhr
Kursbeginn: bei Bedarf
Teilnehmerbeitrag: 30,00 € (plus Material)
Leitung: Bärbel Ries

21316 Hüte, Taschen , Armstulpen - kreieren mit handgefertigtem Filz

Individuelle Modelle werden aus handgefertigtem Schurwollfilz hergestellt. Wir filzen mit australischer Merinowolle und Olivenseife. 60 Farben stehen zur Auswahl.

Dauer: 9 Zeitstunden
Unterrichtszeit: samstags, 9.00-18.00 Uhr
Kursbeginn: Herbst 2010
Teilnehmerbeitrag: 24,00 € (plus Material)
Leitung: Marion Schole

21401 Nähen für Anfänger

Das erste Kleidungsstück von Grund auf richtig nähen ist das Ziel dieses Kurses. Am Beispiel eines Rockes oder einer Hose werden hier Anfängern die Grundtechniken des Maschinennähens vermittelt.

Dauer: 6 x 3 Unterrichtsstunden
Unterrichtszeit: montags, 19.00-21.15 Uhr
Kursbeginn: Oktober/November 2010
Teilnehmerbeitrag: 45,00 € (plus Material)
Leitung: Renate Post

21402 Nähen für Fortgeschrittene

Aufbauend auf den im Anfängerkurs erlernten Grundtechniken gibt dieser Kurs Anregung zur Weiterbildung und Vertiefung der Kenntnisse. Ein Kleidungsstück nach Wahl entsprechend der individuellen Vorkenntnisse kann gefertigt werden.

Dauer: 6 x 3 Unterrichtsstunden
Unterrichtszeit: montags, 19.00-21.15 Uhr
Kursbeginn: September 2010
Teilnehmerbeitrag: 45,00 € (plus Material)
Leitung: Renate Post

21403 Teenies nähen ihre eigene Mode (ab 12 Jahre)

Brauchst Du noch ein tolles Top? Möchtest Du eine coole Tasche, die sonst niemand hat? Willst Du Deine alte Jeans einfach etwas aufpeppen? Dann bist Du in diesem Kurs richtig. Lass Deiner Phantasie freien Lauf. Am ersten Vormittag werden Ideen gesammelt und sich an der Nähmaschine ausprobiert.

Dauer: 4 x 3 Unterrichtsstunden
Unterrichtszeit: samstags, 10.00-12.15 Uhr
Kursbeginn: bei Bedarf
Teilnehmerbeitrag: 30,00 € (plus Material)
Leitung: Renate Post

21407 Kreatives Nähen

Individuelle Bekleidung selbst gefertigt: In diesem Kurs nähen Sie nach eigenen Wünschen und Kenntnissen Röcke, Blusen, Kinderbekleidung etc. Änderungsarbeiten wie Kürzen, Austauschen von Reißverschlüssen können ebenso erlernt werden.

Grundkenntnisse im Maschinennähen sind Teilnahmevoraussetzung.

Dauer: 6 x 3 Unterrichtsstunden
Unterrichtszeit: mittwochs, 9.00-11.15 Uhr
Kursbeginn: bei Bedarf
Teilnehmerbeitrag: 45,00 € (plus Material)
Leitung: Renate Post

Zusätzlich zu den beschriebenen Kursangeboten können zu nachfolgend aufgeführten Themen bei Bedarf Ferien- oder Gruppenkurse organisiert werden:

- **Blaudruck mit Holzmodellen**
- **Buchbindearbeiten und Kartonagen**
- **Encaustik**
- **Färben mit Pflanzenfarben**
- **Häkeln**
- **Jazztanz**
- **Kreatives Schreiben**
- **Patchworktechnik**
- **Seidenmalerei**
- **Serviettentechnik**
- **Tiffany-Technik**

Gesundheit

30001 Geburtsvorbereitung - Schwangerschaftsgymnastik

- In Zusammenarbeit mit dem St. Joseph-Krankenhaus Prüm –
Sie erwarten ein Kind. Dies ist sicherlich eines der größten Erlebnisse im Leben einer Frau bzw. eines Paares. Unser Kurs zur Geburtsvorbereitung möchte Sie positiv einstimmen, damit Sie möglichst unbeschwert und ohne Angst der Geburt entgegen sehen.

Kursinhalte: Atemschulung, Entspannungsübungen, Infos rund um Schwangerschaft und Geburt, krankengymnastische Übungen, Ernährungsberatung, Partnerabend.

Dauer: 10 Doppelstunden
Unterrichtszeit: mittwochs, 19.00-20.30 Uhr
Kursbeginn: jederzeit nach Absprache
Teilnehmerbeitrag: Abrechnung der Kosten über Rezept
Leitung: Kathrin Kiefer

Interessentinnen melden sich bitte ab der 20. Schwangerschaftswoche bei der Kursleitung, Tel. 06551/965955, zwecks Kursplanung an.

30002 Rückbildungsgymnastik - Aufbautraining nach einer Geburt

- In Zusammenarbeit mit dem St. Joseph-Krankenhaus Prüm –
Nach einer Schwangerschaft sollten Sie Ihrem Körper helfen bei der Rückbildung zu seiner ursprünglichen Form. Es ist wichtig, das muskulöse Gleichgewicht wieder herzustellen, um Folgeschäden wie Blasen- und Gebärmutterensenkung vorzubeugen.

Kursinhalte: Funktionelles Bauch- und Beckenbodenmuskeltraining, Rückenmuskeltraining, Haltungsschulung, Dehnungsübungen, Ernährungsberatung „Was kommt nach der Milch?“

Dauer: 10 Zeitstunden
Unterrichtszeit: mittwochs, 18.00-19.00 Uhr
Kursbeginn: auf Anfrage
Teilnehmerbeitrag: Abrechnung der Kosten über Rezept
Leitung: Ingrid Rohles

Informationen und Anmeldung bei der Kursleitung unter Tel. 06557/422

30004 Beckenbodengymnastik

Macht ihnen ihre Blase Probleme... wenn sie Husten, Niesen oder Lachen?

Bei Inkontinenzproblemen oder auch als präventive Maßnahme bietet sich hier die Beckenbodenschule an:

- Aufklärung über Anatomie und Physiologie des Bauch-/Beckenbodensystems
- Wahrnehmung und Kräftigung der Bauch- und Beckenbodenmuskulatur
- Arbeit am Atem
- Haltungsschulung
- Übungen zur Lageverbesserung der Organe

Dauer: 6 Doppelstunden
Unterrichtszeit: mittwochs, 16.30-18.00 Uhr
Kursbeginn: auf Anfrage
Teilnehmerbeitrag: 36,00 €
Leitung: Ingrid Rohles

Informationen und Anmeldung bei der Kursleitung unter Tel. 06557/422

30005 Seminar Fußreflexzonenmassage

Die Fußreflexzonenmassage ist eine energetische Massagetechnik, bei der durch die Behandlung der Füße der gesamte Körper beeinflusst werden soll. Ziel der Fußreflexzonenmassage ist es, den Menschen ins körperlich-geistig-seelische Gleichgewicht zu bringen. Die Selbstheilungskräfte des Körpers werden aktiviert. Positive Effekte: Harmonisierung der Organe, Schlacken werden ausgeschieden, Muskelverspannungen lösen sich, Anregung von Durchblutung und Lymphfluss. Vermittelt werden die Grundkenntnisse über die Fußreflexzonen und Techniken zur Selbstmassage.

Dauer: 5 Unterrichtsstunden
Unterrichtszeit: montags, 15.00-18.45 Uhr
Kursbeginn: September 2010
Teilnehmerbeitrag: 15,00 €
Leitung: Margit Wachuda

30010 Pflanzenzauber im Jahreslauf

Frühjahrskur und sommerlichen Krautwisch kennen viele, aber das grüne Volk hat noch viel mehr zu bieten: Heilsames, Magisches, Duftendes und Nahrhaftes aus Pflanzen oder einfach spannende Entdeckungen am Wegesrand sind das ganze Jahr über möglich. Kommen Sie mit auf eine zauberhafte Reise zu den wilden Gewächsen unserer Heimat.

In diesem Kurs wollen wir ausgewählte Plätze übers Jahr immer wieder aufsuchen und uns dort auf Entdeckungsreise begeben: Wildpflanzen und ihre Lebensgemeinschaften an verschiedenen Standorten erfahren, Vegetationszyklen beobachten, Natur im Jahreslauf mit allen Sinnen begegnen sind wesentliche Kursinhalte, aber auch allgemeinverständliche Grundlagen der Botanik, Heilwirken, Nutzen und Kulturgeschichte vieler Kräuter sowie – last but not least - das Ausprobieren verschiedener Zubereitungen gehören dazu.

Mitmachen können alle, die sich für ganzheitliche Naturerfahrungen interessieren und gerne bei jedem Wetter draußen sind.

Dauer: 8 x 4 Unterrichtsstunden (monatlich)
Unterrichtszeit: donnerstags, 9.00-12.00 Uhr
Kursbeginn: Januar 2011
Teilnehmerbeitrag: 64,00 €
Leitung: Judith Mies

30011 Klostermedizin und andere Kräutlein

Kursthemen:

- Das Wissen der Mönche
- Hexenkräuter

Dauer: 8 x 3 Unterrichtsstunden
Unterrichtszeit: donnerstags, 18.00-20.15 Uhr (14-tägig)
Kursbeginn: 23. September 2010
Teilnehmerbeitrag: 48,00 €
Leitung: Judith Mies

30012 Klosterkunst und Hexenwissen: der Zauber fast vergessener Pflanzen

Neben Petersilie, Schnittlauch und anderen Gartenkräutern hat auch die unbestellte Natur zu jeder Jahreszeit viel Schmackhaftes und Nützliches zu bieten. Gerade unter den sog. Unkräutern sind viele wertvolle Heil- und Gewürzpflanzen zu finden. So manche hochwirksame Arznei wird aus sog. Giftpflanzen hergestellt. Auch Bäume und Sträucher lassen sich in vielfacher Weise in Küche und Volksheilkunde nutzen und daraus Nahrhaftes, Duftendes oder Heilsames zubereiten.

Im Kurs werden wir Kräuter verschiedener Standorte entdecken, bestimmen und ihre geheimnisvollen Inhaltsstoffe kennen lernen. Wissenswertes zu ihrer Verwendung, Geschichte und Legenden gehören auch dazu. Die wichtigsten Zubereitungsformen werden erklärt und ausprobiert. Außerdem gibt es Tipps zum Anbau im eigenen Garten oder auf der Fensterbank.

Dauer: 4 x 3 Unterrichtsstunden
Unterrichtszeit: mittwochs, 18.00-20.15 Uhr
Kursbeginn: bei Bedarf
Teilnehmerbeitrag: 24,00 €
Leitung: Judith Mies

30020 Selbstverteidigung

Effektive Selbstverteidigung für Frauen, Männer und Senioren

Kursthemen sind: Gewaltproblematik privat bzw. auf der Straße, Zivilcourage, Körpersprache richtig einschätzen um Gewalt erst gar nicht entstehen zu lassen, das richtige Verhalten im Erstfall. Sie lernen, wie Sie sich ohne großen Kraftaufwand, sondern mit Technik und Reflexen einem potentiellen Angreifer zur Wehr setzen können (Motorik, Bewegung, eigene Körpersprache, die Stimme zur Waffe machen).

Dauer: 10 Doppelstunden
Unterrichtszeit: dienstags, 19.00-20.30 Uhr
Kursbeginn: bei Bedarf
Teilnehmerbeitrag: 40,00 €
Leitung: Mathias Clemens

30030 Babyschwimmen

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

Die richtige Ausnutzung des Elementes Wasser wirkt nachweislich entwicklungsfördernd. Eine Studie der Sporthochschule Köln hat ergeben, dass „Babyschwimmer“ motorisch besser entwickelt, kontaktfreudiger und selbstbewusster sind als andere Babys. In den ersten beiden Lebensjahren steht die Wahrnehmung und Bewegung im Vordergrund. Beides wird im Wasser spielerisch geübt.

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

Dauer: 6 Zeitstunden
Unterrichtszeit: montags, 18.30-19.30 Uhr
Kursbeginn: 23. August 2010, 25. Oktober 2010, 10. Januar 2011
Teilnehmerbeitrag: 34,00 €
Leitung: Margret Lenz

30031 Bambinischwimmen

- für Kleinkinder von 1-3 Jahren

siehe Kurs Nr. 30030

Dauer: 6 Zeitstunden
Unterrichtszeit: montags, 17.30-18.30 Uhr
Kursbeginn: 23. August 2010, 25. Oktober 2010, 10. Januar 2011
Teilnehmerbeitrag: 34,00 €
Leitung: Margret Lenz

30101 Autogenes Training

Der Kurs bietet die Möglichkeit, die konzentrierte Selbstentspannung zu erlernen. Dabei wird der Organismus in einen (natürlichen) Ruhezustand versetzt, in dem sich Ruhe und Gelassenheit wohltuend auf die seelische und vegetative Stabilität auswirken. Dies bewirkt eine Vorbeugung gegen stressbedingte Symptome und eine Förderung von Gesundheit und Leistungsfähigkeit.

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

Dauer: 8 Doppelstunden
Unterrichtszeit: freitags, 17.45-19.15 Uhr
Kursbeginn: September/Oktober 2010
Teilnehmerbeitrag: 48,00 €
Leitung: Dorothea Ferber

30104 Entspannungstraining nach Jacobson

– ein Weg zu mehr Lebensqualität –

Die Muskelentspannung nach Jacobson ist die ideale Methode, um auch in belastenden Situationen schnell und effektiv zu entspannen. Sie beruht auf der einfachen Erkenntnis, dass durch starkes Anspannen und plötzliches Entspannen von Muskelgruppen eine tiefe körperliche Entspannung erzielt werden kann. Und wer körperlich entspannt ist, kann auch seelisch entspannen, wird ruhiger und gelassener. Die Übungen sind schnell und einfach zu erlernen und praktisch überall anwendbar.

Dauer: 6 x 1,25 Zeitstunden
Unterrichtszeit: montags, 18.00-19.15 Uhr
Kursbeginn: 8. November 2010
Teilnehmerbeitrag: 30,00 €
Leitung: Marie-Luise Probst

30105 Aufbaukurs Progressive Muskelentspannung mit Phantasie Reisen

Die PME ist eine ideale Methode um auch in belastenden Situationen schnell und effektiv körperlich zu entspannen. Die Übungen sind einfach zu erlernen und praktisch überall anwendbar. Durch Phantasie Reisen wird die Entspannung unterstützt, so dass auch auf seelischer Ebene Gelassenheit und Vertrauen in die eigene Kraft entstehen kann.

Dauer: 6 x 1,25 Zeitstunden
Unterrichtszeit: montags, 18.00-19.15 Uhr
Kursbeginn: April 2011
Teilnehmerbeitrag: 30,00 €
Leitung: Marie-Luise Probst

30106 Heilmeditationen für Körper, Geist und Seele

Dieses Kursangebot richtet sich an Menschen, die mehr Ruhe, Ausgeglichenheit und Zufriedenheit für ihr Leben suchen, die selbst Verantwortung für ganzheitliche Gesundheit übernehmen wollen. Richtige Atmung, Tiefenentspannung und positive Suggestionen beeinflussen die ganzheitliche Heilung durch Abbau von Aversion, Ängsten und Aggression und führen zu Harmonisierung von Körper, Geist und Seele.

Dauer: 6 Doppelstunden
Unterrichtszeit: montags, 20.00-21.30 Uhr
Kursbeginn: Herbst 2010
Teilnehmerbeitrag: 40,00 €
Leitung: Anneliese Thommes

30107 Im Einklang - singende und klingende Adventszeit

Wer gerne singt (auch falsch) ist in diesem Kurs genau richtig. Hier geht es nicht um Perfektion, sondern einfach um Geselligkeit und Freude am Singen. Singen fördert Gesundheit für Körper, Geist und Seele. Gerade in der oft hektischen Adventszeit kann man sich hier eine kleine Auszeit gönnen und neue Energie für den Alltag schöpfen. Zusammen werden wir in gemütlicher Atmosphäre altbekannte und neue Advents- und Weihnachtslieder singen. „Die Wälder wären leer, wenn nur die besten Vögel sängen!“

Dauer: 2 Doppelstunden
Unterrichtszeit: freitags, 14.30-16.00 Uhr
Kursbeginn: November/Dezember 2010
Teilnehmerbeitrag: 10,00 €
Leitung: Therese Müller

30108 Yoga für Einsteiger und Fortgeschrittene

Zielgruppe: Menschen, die bereit sind, in die Stille zu gehen und durch gezielte, behutsame Yoga-Übungen Geist und Körper zu formen.

Inhalte: Körperwahrnehmung in der Bewegung und Ruhe, in der Anspannung und Entspannung, Atemübungen, Asanas (Yogaübungen) im Hatha-Yoga, Meditationsübungen. Arbeitsgrundlage für den Kurs ist der VHS-Leitfaden "Ankommen in Körper, Atem, Geist"

Dauer: 10 Doppelstunden
Unterrichtszeit: montags, 19.45-21.15 Uhr
Kursbeginn: Ende September 2010
Teilnehmerbeitrag: 40,00 €
Leitung: Helga Esch

30109 Yoga für Fortgeschrittene

- für Teilnehmer, die bereits längere Zeit geübt haben

Dauer: 10 Doppelstunden
Unterrichtszeit: freitags, 19.30-21.00 Uhr
Kursbeginn: 20. August 2010
Teilnehmerbeitrag: 40,00 €
Leitung: Helga Esch

30110 Grundkurs Qigong

Qigong heißt übersetzt "Arbeiten an der Lebensenergie" und ist ein wichtiger Bestandteil der chinesischen Medizin, die eine jahrtausend alte Tradition hat. Sie dient zur Pflege der Lebenskraft "Chi" und deren Aktivierung. Langsame, fließende Bewegungen in Verbindung mit dem Atem helfen uns, auch im größten Trubel Ruhe und Gelassenheit zu erlangen.

Dauer: 10 Doppelstunden
Unterrichtszeit: mittwochs, 9.30-11.00 Uhr
Kursbeginn: August/September 2010
Teilnehmerbeitrag: 40,00 €
Leitung: Alexandra Thelen

30112 Tai Chi Chuan für Anfänger

Tai Chi Chuan ist eine tausend Jahre alte Bewegungskunst, die Körper, Geist und Seele in einer ganzheitlichen Art vereint. Sie besteht aus langsamen, fließenden Bewegungen und ist für Jung und Alt erlernbar.

Dauer: 10 Doppelstunden
Unterrichtszeit: donnerstags, 19.45-21.15 Uhr
Kursbeginn: bei Bedarf
Teilnehmerbeitrag: 40,00 €
Leitung: Alexandra Thelen

30114 Tai Chi Chuan: Peking-Form II

- Aufbaukurs

Dauer: 10 Doppelstunden
Unterrichtszeit: donnerstags, 18.15-19.45 Uhr
Kursbeginn: August/September 2010
Teilnehmerbeitrag: 40,00 €
Leitung: Alexandra Thelen

30116 Tai Chi Chuan - Einführung in die Schwertform

Die Schwert-Form wird auch das „friedliche Schwert“ genannt und zeigt die Waffe in einer anderen Bedeutung, obwohl die Bezeichnungen für die Bewegungen noch die ursprüngliche Kampfbedeutung widerspiegeln.

Dauer: 10 Doppelstunden
Unterrichtszeit: nach Absprache
Kursbeginn: bei Bedarf
Teilnehmerbeitrag: 40,00 €
Leitung: Alexandra Thelen

30118 Tai Chi Chuan: Die Lange Form

- Fortgeschrittenenkurs

Dauer: 10 Doppelstunden
Unterrichtszeit: donnerstags, 19.45-21.15 Uhr
Kursbeginn: August/September 2010
Teilnehmerbeitrag: 40,00 €
Leitung: Alexandra Thelen

30119 Selbsthilfemethode aus der Traditionellen Chinesischen Medizin: Akupressur und Shiatsu

In diesem Kurs lernen Sie einige der wichtigsten Akupressurpunkte kennen, die Sie unterstützend bei Stress, Nackenverspannungen, Kopfschmerzen und zur allgemeinen Stärkung einsetzen können. Weiterhin erlernen Sie eine kleine Shiatsu Rücken-Nacken- Massage zur Entspannung und Regeneration. Sie wird am bekleideten Körper im Sitzen ausgeführt.

Dauer: 8 Unterrichtsstunden
Unterrichtszeit: samstags, 10.00-16.00 Uhr (mit Pausen)
Kursbeginn: Herbst 2010, Frühjahr 2011
Teilnehmerbeitrag: 24,00 €
Leitung: Alexandra Thelen

30121 Feldenkrais - Bewusstheit durch Bewegung

Sie wollen etwas für ihre Beweglichkeit tun? Sie hatten einen Unfall und möchten dadurch entstandene Einschränkungen wieder wettmachen oder verringern? Sie haben Rückenschmerzen oder Verspannungen in den Schultern und wollen etwas dagegen unternehmen? Sie sind neugierig, welche Möglichkeiten noch in Ihnen schlummern?

In der Feldenkrais-Arbeit erkunden wir in sanften Bewegungsabläufen unsere Gewohnheiten und lernen auf spielerische Weise neue Bewegungsmöglichkeiten kennen.

Dauer: 10 Zeitstunden
Unterrichtszeit: mittwochs, 19.00-20.00 Uhr (freitags, 10.00-11.00 Uhr)
Kursbeginn: 15. September 2010
Teilnehmerbeitrag: 40,00 €
Leitung: Gertrud Roskoni-Dores

30202 Fitmacher - Frauengymnastik (in Weinsheim)

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

Dauer: 12 Zeitstunden
Unterrichtszeit: dienstags, 20.30-21.30 Uhr
Kursbeginn: 7. September 2010
Teilnehmerbeitrag: 24,00 €
Leitung: Marga Wonner

30203 Fitmacher - Frauengymnastik (in Weinsheim)

Seniorinnenkurs, Beschreibung siehe Kurs Nr. 30202

Dauer: 12 Zeitstunden
Unterrichtszeit: dienstags, 19.30-20.30 Uhr
Kursbeginn: 7. September 2010
Teilnehmerbeitrag: 24,00 €
Leitung: Marga Wonner

30204 Ganzkörpertraining/Rückenfitness für Männer

Gymnastik und Koordinationstraining stärken sowohl Muskulatur als auch Herz/Kreislauf und fördern die Ausdauer.

Dauer: 10 Zeitstunden
Unterrichtszeit: montags, 20.00-21.00 Uhr
Kursbeginn: September 2010
Teilnehmerbeitrag: 20,00 €
Leitung: Katja Wanken

30205 Rhythmische Gymnastik (in Schönecken)

Im Mittelpunkt dieses Kurses steht die rhythmische Bewegung sowie funktionelle Gymnastik und Wirbelsäulengymnastik. Mit dem Ziel, die Körperbeweglichkeit zu erhalten bzw. wieder herzustellen will dieser Kurs die Fähigkeit vermitteln, rhythmische Bewegungsabläufe zu gestalten und zu steuern (Körperbeherrschung, Haltung, Gleichgewicht). Die rhythmische Gymnastik fördert die Freude an der Bewegung durch das Erlernen von Block- und Partytänzen sowie Folklore.

Dauer: 14 Zeitstunden
Unterrichtszeit: montags, 19.00-20.00 Uhr
Kursbeginn: 16. August 2010
Teilnehmerbeitrag: 28,00 €
Leitung: Maria Weber

30206 Fitness-Training für Frauen

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

Dauer: 12 Zeitstunden
Unterrichtszeit: mittwochs, 19.00-20.00 Uhr bzw. 20.00-21.00 Uhr
Kursbeginn: 1. September 2010
Teilnehmerbeitrag: 24,00 €
Leitung: Katja Wanken

30207 Fitness Mix (in Budesheim)

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

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

Dauer: 15 Zeitstunden
Unterrichtszeit: montags, 18.45-19.45 Uhr bzw. 20.00-21.00 Uhr
Kursbeginn: 6. September 2010
Teilnehmerbeitrag: 30,00 €
Leitung: Elke Dahm

30208 Fitness Mix (in Weinsheim)

siehe Kurs Nr. 30207

Dauer: 15 Zeitstunden
Unterrichtszeit: mittwochs, 20.00-21.00 Uhr
Kursbeginn: 1. September 2010
Teilnehmerbeitrag: 30,00 €
Leitung: Elke Dahm

30209 Fitnessangebot für Erwachsene (in Bleialf)

Fit durch den stressigen Alltag durch Ausdauerergymnastik, Rückengymnastik, Skigymnastik, Walking, Sportspiele und Entspannungsübungen sowie Anleitungen für das Heimtraining.

Dauer: 10 Zeitstunden
Unterrichtszeit: montags, 19.30-20.30 Uhr
Kursbeginn: 6. September 2010
Teilnehmerbeitrag: 20,00 €
Leitung: Barbara Lemmen

30210 Tanz Dich fit!

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

Dauer: 10 Zeitstunden
Unterrichtszeit: donnerstags, 17.00-18.00 Uhr
Kursbeginn: September 2010
Teilnehmerbeitrag: 20,00 €
Leitung: Maria Weber

30211 Tanz Dich fit! (in Schönecken)

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

Dauer: 6 Zeitstunden
Unterrichtszeit: montags, 19.00-20.00 Uhr in Schönecken
Kursbeginn: Mai 2011
Teilnehmerbeitrag: 12,00 €
Leitung: Maria Weber

30212 Tanz Dich Fit! (in Rommersheim)

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

Dauer: 10 Doppelstunden
Unterrichtszeit: dienstags, 18.00-19.30 Uhr (14-tägig)
Kursbeginn: 24. August 2010
Teilnehmerbeitrag: 30,00 €
Leitung: Maria Weber

30214 Orthopädische Rückenschule

- In Zusammenarbeit mit dem St. Joseph-Krankenhaus Prüm –
Aufbau und Funktion der Wirbelsäule werden erläutert, Haltungsschulung (richtiges Sitzen, Aufstehen, Tragen von Lasten) in Theorie und Praxis sowie die Schulung durch Dehnungs- und Kraftausdauerübungen sind die Kursthemen. Information und gezieltes Körper- und Verhaltenstraining fördern ein wirbelsäulenschonendes Verhalten.

Dauer: 6 Doppelstunden
Unterrichtszeit: mittwochs, 18.30-20.00 Uhr
Kursbeginn: bei Bedarf
Teilnehmerbeitrag: 36,00 €
Leitung: Johannes Piel

30215 Wirbelsäulengymnastik

- In Zusammenarbeit mit dem St. Joseph-Krankenhaus Prüm –
Vertiefung sowie Anwendung der im Kurs „Orthopädische Rückenschule“ vermittelten Kenntnisse (Anleitungskurs zur Selbsttherapie zu Hause). Die Ziele der Wirbelsäulengymnastik liegen in der funktionell richtigen Beanspruchung der wirbelsäulenstabilisierenden Muskulatur, so dass Schädigungen vermieden und Wirbelsäule und Bandscheibe entlastet werden. Die Übungen sind gekennzeichnet durch gehaltene, isometrische Übungen bzw. solche, die langsam und bewusst ausgeführt werden. Sie haben einerseits das Ziel, die gesunde Muskulatur funktionsfähig zu erhalten, andererseits – sofern schon Funktionsstörungen vorliegen – an den betreffenden Stellen die Muskulatur zu dehnen, zu lockern und zu kräftigen, um die Wirbelsäule wieder zu entlasten.

Die Erhaltung bzw. Wiederherstellung der Beweglichkeit wird durch Mobilisation in den verschiedenen Wirbelsäulenabschnitten erreicht. Entlastende Übungen dienen der aktiven Entspannung, wobei die Atmung vielfach bewusst eingesetzt wird, um die Wirkung der Übung zu verstärken.

Dauer: 10 Doppelstunden
Unterrichtszeit: mittwochs, 18.30-20.00 Uhr bzw. 20.00-21.30 Uhr
Kursbeginn: 29. September 2010
Teilnehmerbeitrag: 60,00 €
Leitung: Johannes Piel

30217 Wirbelsäulengymnastik

Beschreibung siehe Kurs Nr. 30215

Dauer: 10 Doppelstunden
Unterrichtszeit: montags, 18.00-19.30 Uhr
Kursbeginn: 27. September 2010
Teilnehmerbeitrag: 60,00 €
Leitung: Sebastian Piel

30218 Wirbelsäulen-Wassergymnastik

Haben Sie Wirbelsäulenprobleme? Das Wasser mit ca. 30°C ist durch seine physikalischen Eigenschaften ideal für gymnastische als auch entspannende Übungen. Durch den Auftrieb wird der eigene Körper zum Fliegengewicht. Das entlastet Gelenke und Wirbelsäule. Der Wasserwiderstand ist bei den Übungen der Gegenspieler. So kann die Muskulatur auf schonende Weise gekräftigt werden.

Zielsetzung: Stabilisation und Mobilisation der Wirbelsäule, Verbesserung/Erhaltung der Alltagsmotorik, Spaß erhält die Motivation zum regelmäßigen Trainieren.

Ablauf: Aufwärmen, Gymnastik, Spiel, Entspannung oder Schwimmen als Ausklang.

Herzpatienten bitte Teilnahme beim Arzt abklären!

Dauer: 10 Zeitstunden
Unterrichtszeit: dienstags, 17.00-18.00 Uhr
Kursbeginn: 28. September 2010
Teilnehmerbeitrag: 100,00 € (einschl. Eintritt)
Leitung: Petra Dräger

30220 Aerobic/Step-Aerobic

- für Anfänger und Fortgeschrittene -

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

- Die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislaufsystems wird verbessert (abwechslungsreiche, unkomplizierte Schrittfolgen am Boden oder am Step, gelenkschonendes LOW-IMPACT-AEROBIC).

- Muskeln werden gestärkt (Kräftigungsübungen z.T. mit Kleinhanteln, Gewichtsballen oder Dynaband mit anschließendem Stretching); die Fettverbrennung wird angekurbelt.

- Die Körperhaltung wird positiv beeinflusst; wesentlicher Trainingsschwerpunkt: Körperspannung aufbauen und halten; Kräftigung von Bauch- und Rückenmuskulatur.

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

Dauer: 14 Zeitstunden
Unterrichtszeit: donnerstags, 18.30-19.30 Uhr
Kursbeginn: 19. August 2010
Teilnehmerbeitrag: 28,00 €
Leitung: Monika Trierscheid

30225 Aquarobic

Ein effektives Herz-Kreislauf-Training, wobei zudem die allgemeine Ausdauer trainiert werden soll. Hierzu werden Bewegungen im mindestens hüfttiefem Wasser durchgeführt. Zwischen den Übungen gibt es keine Pausen. Die Intensität variiert lediglich durch die Schnelligkeit der Musik. Fester Bestandteil bei der Aquarobic ist das Laufen im Wasser.

Dauer: 9 Zeitstunden
Unterrichtszeit: montags, 19.00-20.00 Uhr
Kursbeginn: 11. Oktober 2010, 3. Januar 2011, 7. März 2011
Teilnehmerbeitrag: 42,00 € (einschl. Eintritt)
Leitung: Paula Raskopp

30226 Aqua-Fitness mit Musik

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

Inhalte: Laufen, Hüpfen, Springen, Kräftigungsübungen mit und ohne Handgeräte, Partnerübungen.

Ziele: Kräftigung der gesamten Muskulatur, Mobilisation, Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems, des Atmungssystems, Anregung der Blutzirkulation, Haltungsschulung, Lockerung und Aktivierung der Gelenke.

Dauer: 10 Zeitstunden
Unterrichtszeit: mittwochs, 10.30-11.30 Uhr
Kursbeginn: Oktober 2010
Teilnehmerbeitrag: 47,00 € (einschl. Eintritt)
Leitung: Anneliese Forwick

30227 Aqua-Fitness mit Musik (in Gondelsheim)

siehe Kurs Nr. 30226

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

Dauer: 15 Zeitstunden
Unterrichtszeit: dienstags, 16.00-17.00 Uhr
Kursbeginn: September 2010
Teilnehmerbeitrag: 85,00 € (einschl. Eintritt)
Leitung: Anneliese Forwick

30228 Aqua-Fitness mit Musik 60+ (in Gondelsheim)

siehe Kurs Nr. 30226

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

Dauer: 15 Zeitstunden
Unterrichtszeit: dienstags, 14.30-15.30 Uhr
Kursbeginn: September 2010
Teilnehmerbeitrag: 85,00 € (einschl. Eintritt)
Leitung: Anneliese Forwick

30229 Aqua-Jogging

Aqua-Jogger heißt ein simples Gerät mit großer Wirkung: Der Gürtel wird auf den Rücken geschnallt und gibt genug Auftrieb, um im Wasser schweben zu können. Die Laufbewegungen kräftigen schonend die Muskulatur. Übrigens, keine Sorge, auch ältere Menschen sind noch trainierbar und beim Untrainierten sind schon bei niedrigen Intensitäten Erfolge zu erzielen.

Zielgruppe: Menschen mit Hüft- und/oder Kniearthrose (Schwimmer).

Zielsetzung: Funktion des Gelenks in der Alltagsbewegung erhalten/verbessern, Folgen (Schmerzen) der Arthrose lindern, Motivieren zum überdauernden Sporttreiben, Förderung des Wohlbefindens.

Dauer: 10 Zeitstunden,
Unterrichtszeit: mittwochs, 8.30-9.30 Uhr
Kursbeginn: 19. Januar 2011
Teilnehmerbeitrag: 60,00 € (einschl. Eintritt)
Leitung: Petra Dräger

30230 „Angsthasen-Schwimmen“ - Schwimmunterricht für ängstliche, wasserscheue Menschen

Es gibt viele Erwachsene, die nicht bzw. nicht richtig schwimmen können. Schlechte Erfahrungen in der Kindheit, Furcht vor dem Wasserschlucken, vor der Tiefe und Weite des Wassers, aber auch die Furcht vor sichtbarem Misserfolg, vor der Blamage, machen für viele das Erlernen des sicheren, freudvollen Schwimmens zu einem nahezu unerreichbaren Ziel, den Betroffenen selbst zu einem „hoffnungslosen Fall“. Geht es Ihnen ähnlich? Dann ist dieser Kurs der richtige für Sie!

Wir beginnen mit der Gewöhnung ans Wasser, genauer gesagt, mit Angstabbau. Mit Hilfe individueller Übungsauswahl und psychologischer Vorgehensweise gelingt es Ihnen, Ihre Wasserangst allmählich zu überwinden.

Sie üben unter „Gleichgesinnten“ bei 30 °C Wassertemperatur ohne Zuschauer in entspannter Atmosphäre. Also nur Mut! Wenn Sie sich im Wasser wohlfühlen, erlernen Sie die eigentliche Schwimmtechnik.

Herzpatienten bitte Teilnahme beim Arzt abklären!
Dauer: 12 Doppelstunden
Unterrichtszeit: dienstags, 18.30-20.00 Uhr
Kursbeginn: 14. September 2010
Teilnehmerbeitrag: 170,00 € (einschl. Eintritt)
Leitung: Petra Dräger

30231 Rückenschwimmen

Dieser Kurs richtet sich an Schwimmer, die ihren Fertigkeiten eine Technik in der Rückenlage hinzufügen wollen. Besonderes Augenmerk wird auf eine individuell sinnvolle Schwimm- und Wendetechnik bei eventuellen Besonderheiten oder Vorschädigungen gelegt. Begleitend trainieren die Teilnehmer die Bewältigung einer Herz- Kreislauf relevanten Strecke zur Verbesserung der aeroben Ausdauer. Bitte beachten! Da die Ohren unter Wasser sein werden, ist ein intaktes Trommelfell Voraussetzung. Herzpatienten klären die Teilnahme bitte mit ihrem Arzt.

Dauer: 10 Zeitstunden
Unterrichtszeit: mittwochs, 8.30-9.30 Uhr
Kursbeginn: 29. September 2010
Teilnehmerbeitrag: 60,00 €
Leitung: Petra Dräger

30232 Präventives Muskeltraining/Muskelaufbautraining - auch für Pfundige

Dieser Einführungskurs bietet die Möglichkeit, unter Anleitung ein gezieltes Muskeltraining an modernen Krafttrainingsgeräten zu praktizieren. Die Teilnehmer lernen die Grundbegriffe eines gesundheitsorientierten Trainings kennen. Die Kräftigung von Bauch-, Rücken, Gesäß-, Bein-, Schulter- und Armmuskulatur wird ergänzt von Übungen zur Verbesserung der Tiefensensibilität. Übrigens: Muskeln verbrennen Kalorien! Also keine Scheu vor den "Kraftmaschinen", gerade sie ermöglichen dem Einsteiger ein schonendes Muskeltraining. Herzpatienten bitte Teilnahme beim Arzt abklären!

Dauer: 10 Doppelstunden
Unterrichtszeit: mittwochs, 14.30-16.00 Uhr
Kursbeginn: 29. September 2010
Teilnehmerbeitrag: 110,00 €
Leitung: Petra Dräger

30233 Präventives Muskeltraining/Muskelaufbautraining für Fortgeschrittene - auch für Pfundige

In diesem Auffrischkurs für diejenigen, die bereits einen Kurs mitgemacht haben, werden wir die Übungsausführung überprüfen, gegebenenfalls korrigieren oder je nach Zielsetzung weiter entwickeln. Wir trainieren die Bauch-, Rücken-, Gesäß-, Bein-, Schulter- und Armmuskulatur an modernen Krafttrainingsgeräten und ergänzen mit Übungen zur Verbesserung der Tiefensensibilität sowie Elementen aus dem dreidimensionalen Freihantel-Training. Und daran denken: Muskeln verbrennen Kalorien! Herzpatienten bitte Teilnahme beim Arzt abklären!

Dauer: 10 Doppelstunden
Unterrichtszeit: mittwochs, 10.00-11.30 Uhr
Kursbeginn: 29. September 2010
Teilnehmerbeitrag: 110,00 €
Leitung: Petra Dräger

30240 Mutter-Kind-Turnen

Spielerisches Turnen mit und ohne Geräte.

Teilnehmerkreis: Mütter bzw. Väter, Großeltern etc. mit Kindern von ca. 2-4 Jahren
Der Kurs fördert die Eigentätigkeit, Selbständigkeit und Selbstsicherheit der Kinder. Durch das miteinander Bewegen, Spielen, und Turnen werden die gefühlsmäßigen Bindungen zwischen Eltern und Kind auf natürliche Weise gefördert. Ziel des Kurses ist die Förderung der Gesundheit durch Freude an der Bewegung, der Leistungsfähigkeit und des sozialen Wohlbefindens.

Dauer: 10 Zeitstunden
Unterrichtszeit: montags bzw. mittwochs, 16.00-17.00 Uhr
Kursbeginn: September 2010
Teilnehmerbeitrag: 20,00 €
Leitung: N.N.

30245 Kinderturnen

Spielerisches Turnen mit und ohne Geräte für Kinder von 4-7 Jahre.

Das Kind soll im Erprobungs- und Lernprozess seine physischen Grenzen erkennen, Freude und Niedergeschlagenheit, Erfolg und Misslingen, Rücksichtnahme und Selbständigkeit gleichermaßen erleben und bewusst als Realität in der Auseinandersetzung mit Gegenständen und Personen bewältigen lernen. Mit den zum Teil unbekanntem Sportgeräten wird das Interesse des Kindes am Experimentieren angesprochen und seine Phantasie angeregt. Die Verbesserung der motorischen Fähigkeiten wird mit dem Erlernen von sozialen Verhaltensweisen wie Rücksichtnahme, Hilfsbereitschaft und Einfühlungsvermögen verbunden.

Dauer: 10 Zeitstunden
Unterrichtszeit: montags bzw. mittwochs, 15.00-16.00 Uhr
Kursbeginn: September 2010
Teilnehmerbeitrag: 20,00 €
Leitung: N.N.

30255 Nordic-Walking - der Fitness- und Gesundheitssport

Nordic-Walking ist ein gelenkschonendes Gesundheitstraining für den ganzen Körper. Bis zu 90 % der Muskulatur werden trainiert, Verspannungen im Schulter-/Nackebereich werden gelöst und das Herz-Kreislauf-System gestärkt. .

Im theoretischen Teil (1. Abend) geht es um die Frage: Was bewirkt Walking, für wen ist es geeignet?

Im Praxisteil wird die Technik vermittelt und ein Trainingsprogramm erarbeitet.

Die von Nordic-Walking-Trainer Reinhold Balitzki durchgeführten Kurse sind mit dem Qualitätssiegel "Sport pro Gesundheit" von der Landesärztekammer und dem Landessportbund Rheinland-Pfalz ausgezeichnet. In der Regel erstatten die Krankenkassen bis zu 80 % des Teilnehmerbeitrages.

Der Kurs ist auch für Senioren geeignet.

Dauer: 6 Doppelstunden
Unterrichtszeit: samstags, 10.30-12.00 Uhr
Kursbeginn: 4. September 2010
Teilnehmerbeitrag: 30,00 € (incl. Leihstöcke)
Leitung: Reinhold Balitzki

30401 Homöopathie für Laien

Inhalte: Kurze Biographie über Samuel Hahnemann, von dem die Therapieform „Homöopathie“ im wesentlichen erforscht und entwickelt wurde, die Säulen der Homöopathie, Gesundheit aus der Sicht der Homöopathie, Grenzen der Homöopathie, Grenzen der Selbstbehandlung, Vorstellung mehrerer homöopathischer Mittel, Einführung zum selbständigen Umgang mit homöopathischen Mitteln, Erkältungskrankheiten und deren Behandlung.

Dauer: 3 Doppelstunden
Unterrichtszeit: donnerstags, 20.00-21.30 Uhr
Kursbeginn: Herbst 2010
Teilnehmerbeitrag: 18,00 €
Leitung: Gabriele Serwas

30406 Erste Hilfe für Haustiere (Hunde/Katzen)

1. Hilfe Maßnahmen, Notverbände, Übungen am Tier

Dauer: 8 Unterrichtsstunden
Unterrichtszeit: samstags, 9.00-12.00 Uhr und 14.00-17.00 Uhr
Kursbeginn: bei Bedarf
Teilnehmerbeitrag: 35,00 € (einschl. Material)
Leitung: Dr. Doris Dahmen

30407 Blütenessenzen - Hilfe zur Selbsthilfe aus unserer Natur

Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich für alternative Heilung interessieren. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Inhalte: Kennen lernen der einheimischen Blütenessenzen, Auswahlmethoden, Zubereitung.

Ziel: Der sichere Umgang mit Blütenessenzen; wie und wo können sie eingesetzt werden.

Dauer: 3 x 2 Zeitstunden
Unterrichtszeit: dienstags, 19.00-21.00 Uhr
Kursbeginn: bei Bedarf
Teilnehmerbeitrag: 16,00 € (plus Material)
Leitung: Rita Michels

Kochkurse

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

30701 Kochen für Anfänger

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

Dauer: 3 x 4 Unterrichtsstunden
Unterrichtszeit: dienstags, 18.00-21.00 Uhr
Kursbeginn: bei Bedarf
Teilnehmerbeitrag: 24,00 € (plus Zutatenumlage)
Leitung: Christine Kohl

30702 Zubereiten mit dem Wok

Der Wok als traditionelles Kochgerät der asiatischen Küche steht im Mittelpunkt dieses Kurses. In ihm werden Lebensmittel gedämpft, gedünstet, gebraten und geschmort. Die verschiedenen Garmethoden werden ausprobiert und Elemente der fernöstlichen Küche finden Einlass in unsere Küche. Der Wok eignet sich ausgezeichnet zum gemeinsamen Zubereiten und Genießen in gemütlicher Runde.

Dauer: 2 x 4 Unterrichtsstunden
Unterrichtszeit: dienstags, 18.00-21.00 Uhr
Kursbeginn: Oktober 2010
Teilnehmerbeitrag: 16,00 € (plus Zutatenumlage)
Leitung: Christine Kohl

30704 Zusatzstoffe in Lebensmitteln - was und wie kann man meiden

Ein Überblick über die Zusatzstoffe wird vermittelt, Funktion/Zweck und eventuelle Nachteile/Risiken aufgeführt, der Einfluss auf meine Lebensmittelauswahl und unser Wohlbefinden dargestellt. Beispielhaft werden verschiedene Lebensmittel betrachtet. Im praktischen Teil werden kleine Gerichte am ersten Abend zubereitet. Der zweite Abend wird in Absprache mit den Teilnehmern gestaltet.

Dauer: 2 x 4 Unterrichtsstunden
Unterrichtszeit: donnerstags, 19.00-22.00 Uhr
Kursbeginn: bei Bedarf
Teilnehmerbeitrag: 16,00 € (plus Zutatenumlage)
Leitung: Christine Kohl

30705 Gemüseküche im Herbst und Winter

Auch im Herbst und Winter ist eine große Auswahl an frischem Gemüse zu erhalten, das abwechslungsreich zubereitet auch als Hauptbestandteil einer Mahlzeit auf den Tisch gebracht werden kann.

Dauer: 2 x 4 Unterrichtsstunden
Unterrichtszeit: mittwochs, 18.00-21.00 Uhr
Kursbeginn: November 2010
Teilnehmerbeitrag: 16,00 € (plus Zutatenumlage)
Leitung: Christine Kohl

30707 Fleischlos grillen

Auch mit Fisch und Gemüse lassen sich gemütliche Grillabende gestalten. Alternativen zu gegrilltem Fleisch werden vorgestellt, Anregungen gegeben.

Dauer: 1 Abend
Unterrichtszeit: mittwochs, 18.00-21.00 Uhr
Kursbeginn: Juni 2011
Teilnehmerbeitrag: 8,00 € (plus Zutatenumlage)
Leitung: Christine Kohl

30708 Kartoffelgerichte

Die Kartoffel - abwechslungsreich zubereitet - immer wieder eine Delikatesse.

Dauer: 2 x 4 Unterrichtsstunden
Unterrichtszeit: dienstags, 18.00-21.00 Uhr
Kursbeginn: Januar 2011
Teilnehmerbeitrag: 16,00 € (plus Zutatenumlage)
Leitung: Christine Kohl

30712 Backen aus vollem Korn

Auch Plätzchen und Kuchen können einen Beitrag zur gesunden Ernährung leisten. Aus Vollkornmehl, Trockenfrüchten, Nüssen und anderen guten Sachen backen wir leckere Knabbereien für die nahende Weihnachtszeit.

Dauer: 4 Unterrichtsstunden
Unterrichtszeit: dienstags, 18.00-21.00 Uhr
Kursbeginn: November/Dezember 2010
Teilnehmerbeitrag: 8,00 € (plus Zutatenumlage)
Leitung: Christine Kohl

30718 "Sushi" - die beliebte japanische Küche

Sushi-Variationen mit verschiedenem Gemüse und Fisch

Dauer: 4 Unterrichtsstunden
Unterrichtszeit: dienstags, 19.00-22.00 Uhr
Kursbeginn: Herbst 2010
Teilnehmerbeitrag: 8,00 € (plus Zutatenumlage)
Leitung: Sureeporn Schwarz

30719 Thailändische Küche und Kultur

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

Dauer: 5 x 4 Unterrichtsstunden
Unterrichtszeit: dienstags,, 19.00-22.00 Uhr
Kursbeginn: bei Bedarf
Teilnehmerbeitrag: 40,00 € (plus Zutatenumlage)
Leitung: Sureeporn Schwarz

30720 Osterhasen, Hefezöpfe, Möhrensuppe und mehr...

In diesem Kochkurs für 5-12jährige kochen und backen wir österliche Gerichte.

Dauer: 4 Unterrichtsstunden
Unterrichtszeit: freitags, 15.00-18.00 Uhr
Kursbeginn: März 2011
Teilnehmerbeitrag: 10,50 € (einschl. Zutatenumlage)
Leitung: Brigitte Richter-Weber

30721 Weihnachten in anderen Ländern

Kochkurs für 5-12jährige

In jedem Land wird Weihnachten anders gefeiert. An diesem Nachmittag erfahren wir mehr über die Traditionen in anderen Ländern und bereiten landestypische Weihnachtsgerichte zu.

Dauer: 4 Unterrichtsstunden
Unterrichtszeit: freitags, 15.00-18.00 Uhr
Kursbeginn: November/Dezember 2010
Teilnehmerbeitrag: 11,00 € (einschl. Zutatenumlage)
Leitung: Brigitte Richter-Weber

30722 In der Weihnachtsbäckerei, gibt's so manche Leckerei

An diesen beiden Nachmittagen backen Kinder von 5-12 Jahren aus verschiedenen Teigen leckere Weihnachtsplätzchen.

Dauer: 2 x 4 Unterrichtsstunden
Unterrichtszeit: freitags, 15.00-18.00 Uhr
Kursbeginn: November/Dezember 2010
Teilnehmerbeitrag: 20,00 € (einschl. Zutatenumlage)
Leitung: Brigitte Richter-Weber

30723 Jeden Tag und immer wieder: Salate

Kochkurs für 5-10jährige zur Zubereitung bunter, pikanter und süßer Salate.

Dauer: 4 Unterrichtsstunden
Unterrichtszeit: freitags, 15.00-18.00Uhr
Kursbeginn: bei Bedarf
Teilnehmerbeitrag: 10,50 € (einschl. Zutatenumlage)
Leitung: Brigitte Richter-Weber

30724 Jeden Tag und immer wieder: Suppen

Kochkurs für 5-10jährige zur Zubereitung süßer, pikanter, warmer und kalter Suppen.

Dauer: 4 Unterrichtsstunden
Unterrichtszeit: freitags, 15.00-18.00 Uhr
Kursbeginn: bei Bedarf
Teilnehmerbeitrag: 10,50 € (einschl. Zutatenumlage)
Leitung: Brigitte Richter-Weber

30725 "Die Erdbeere"

Kochkurs für 5-10jährige

Kaum eine Obstsorte ist so beliebt bei Kindern wie die Erdbeere.

Dauer: 4 Unterrichtsstunden
Unterrichtszeit: freitags, 15.00-18.00 Uhr
Kursbeginn: Mai 2011
Teilnehmerbeitrag: 12,00 € (einschl. Zutatenumlage)
Leitung: Brigitte Richter-Weber

30726 Der Apfel...

Kochkurs für 6-12jährige

Der Apfel ist vielseitig, abwechslungsreich und gesund. Wir sprechen an diesem Nachmittag über die ernährungsphysiologische Bedeutung und bereiten diverse Apfelköstlichkeiten zu.

Dauer: 4 Unterrichtsstunden
Unterrichtszeit: freitags, 15.00-18.00 Uhr
Kursbeginn: September 2010
Teilnehmerbeitrag: 11,00 € (einschl. Zutatenumlage)
Leitung: Brigitte Richter-Weber

30727 Kinderleichte Küche: Nudelfestival

Kochkurs für 5-10jährige

Gemeinsam werden wir verschiedene Gerichte zubereiten aus Spaghetti, Makkaroni, Tagliatelle ...

Dauer: 4 Unterrichtsstunden
Unterrichtszeit: freitags, 15.00-18.00 Uhr
Kursbeginn: bei Bedarf
Teilnehmerbeitrag: 10,50 € (einschl. Zutatenumlage)
Leitung: Brigitte Richter-Weber

30728 Kinderleichte Küche: Guten Morgen Frühstück

Kochkurs für 5-10jährige

Die erste Mahlzeit des Tages ... es muss nicht immer ein Brot mit Honig sein. An diesem Nachmittag bereiten wir verschiedene Rezepturen zu.

Dauer: 4 Unterrichtsstunden
Unterrichtszeit: freitags, 15.00-18.00 Uhr
Kursbeginn: bei Bedarf
Teilnehmerbeitrag: 10,50 € (einschl. Zutatenumlage)
Leitung: Brigitte Richter-Weber

30729 Kinder backen Brot und Brötchen

Backkurs für 5-12jährige

Wir backen verschiedene Brote, Brezen und Brötchen.

Dauer: 4 Unterrichtsstunden
Unterrichtszeit: freitags, 15.00-18.00 Uhr
Kursbeginn: bei Bedarf
Teilnehmerbeitrag: 10,50 € (einschl. Zutatenumlage)
Leitung: Brigitte Richter-Weber

30730 "Die Arche Noah"

Kinderkurs für 4-10jährige

Aus dem alten Testament lesen wir die Geschichte von Noahs Arche. Anschließend backen wir uns eine Arche samt Tieren.

Dauer: 4 Unterrichtsstunden
Unterrichtszeit: freitags, 15.00-18.00 Uhr
Kursbeginn: bei Bedarf
Teilnehmerbeitrag: 9,50 € (einschl. Zutatenumlage)
Leitung: Brigitte Richter-Weber

30731 Wer mag sie nicht: Pfannkuchen

Kochkurs für 5-12jährige

Ob süß oder pikant, sie sind in aller Munde - die Pfannkuchen.

Dauer: 4 Unterrichtsstunden
Unterrichtszeit: freitags, 15.00-18.00 Uhr
Kursbeginn: bei Bedarf
Teilnehmerbeitrag: 10,50 € (einschl. Zutatenumlage)
Leitung: Brigitte Richter-Weber

30732 Tolles aus der knubbeligen Knolle

Kochkurs für 5-12jährige

Diverse Gerichte und Gebäcke mit Kartoffeln werden zubereitet.

Dauer: 4 Unterrichtsstunden
Unterrichtszeit: freitags, 15.00-18.00 Uhr
Kursbeginn: November 2010
Teilnehmerbeitrag: 10,50 € (einschl. Zutatenumlage)
Leitung: Brigitte Richter-Weber

30733 Heiß und weiß - immer lecker schmeckt der Reis!

Kochkurs für 5-12jährige

Dauer: 4 Unterrichtsstunden
Unterrichtszeit: freitags, 15.00-18.00 Uhr
Kursbeginn: bei Bedarf
Teilnehmerbeitrag: 10,50 € (einschl. Zutatenumlage)
Leitung: Brigitte Richter-Weber

30734 Eine kulinarische Reise um die Welt

In diesem Kochkurs für 6-12jährige lernen wir internationale Gewürze, Obst und Gemüsesorten aus anderen Ländern kennen. Daraus werden verschiedene Gerichte zubereitet.

Dauer: 2 x 4 Unterrichtsstunden
Unterrichtszeit: freitags, 15.00-18.00 Uhr
Kursbeginn: Februar 2011
Teilnehmerbeitrag: 21,00 € (einschl. Zutatenumlage)
Leitung: Brigitte Richter-Weber

30735 Einmachen, Einkochen und Einlegen hat Tradition

Kochkurs für 6-12jährige

An diesem Nachmittag werden wir diese Tradition wieder zum Leben erwecken. Mit Phantasie werden wir neue Kombinationsmöglichkeiten verschiedener Lebensmittel kreieren.

Dauer: 4 Unterrichtsstunden
Unterrichtszeit: freitags, 15.00-18.00 Uhr
Kursbeginn: bei Bedarf
Teilnehmerbeitrag: 12,00 € (einschl. Zutatenumlage)
Leitung: Brigitte Richter-Weber

30736 "Die Muffinparade - kleine Kuchen ganz groß"

Backkurs für 5-10jährige

Dauer: 4 Unterrichtsstunden
Unterrichtszeit: freitags, 15.00-18.00 Uhr
Kursbeginn: Juni 2011
Teilnehmerbeitrag: 10,50 € (einschl. Zutatenumlage)
Leitung: Brigitte Richter-Weber

30737 Allerlei mit Kürbissen

Kochkurs für 6-12jährige mit neuen Rezepten für die Halloween-Party.

Dauer: 4 Unterrichtsstunden
Unterrichtszeit: freitags, 15.00-18.00 Uhr
Kursbeginn: Ende Oktober
Teilnehmerbeitrag: 12,00 € (einschl. Zutatenumlage)
Leitung: Brigitte Richter-Weber

30738 Neue Ideen mit Schokolade

Kochkurs für 5-12jährige

Beim Kochen und Backen sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt: eintauchen und genießen in der Welt der Schokolade.

Dauer: 4 Unterrichtsstunden
Unterrichtszeit: freitags, 15.00-18.00 Uhr
Kursbeginn: Herbst 2010
Teilnehmerbeitrag: 12,00 € (einschl. Zutatenumlage)
Leitung: Brigitte Richter-Weber

30740 Kochkurs: Vom Hirsch zum Braten

- in Kooperation mit dem Forstamt Gerolstein -

In diesem Kurs werden leckere Wildgerichte zubereitet. Sie erfahren aber auch etwas über den Wildeinkauf, über die Jägersprache in der Wildküche, über Hygiene im Umgang mit Wildfleisch, über Garzeiten sowie über das Zerlegen von Hirsch und Reh usw. An den Kochkurs schließt sich der Verzehr in gemütlicher Runde an, zu der die Kursteilnehmer – um die Ergebnisse ihrer Kochkunst zu würdigen – jeweils einen Gast einladen können.

Dauer: 4 Unterrichtsstunden
Unterrichtszeit: mittwochs, 18.00-21.00 Uhr
Kursbeginn: November 2010
Teilnehmerbeitrag: 8,00 € (plus Zutatenumlage)
Leitung: Hubert Rick / Jürgen Sohns

30741 Wildbret auf dem Grill

- in Kooperation mit dem Forstamt Gerolstein und der Volkshochschule Gerolstein -

Wildbret als schmackhaftes und gesundes Nahrungsmittel in den vielfältigen Zubereitungsarten auf dem Grill wird vorgestellt. Neue Ideen zur Gestaltung von Grillabenden werden vermittelt. Auch dem geselligen Miteinander wird an diesem Abend Raum gegeben.

Dauer: 4 Unterrichtsstunden
Unterrichtszeit: mittwochs, 18.00-21.00 Uhr
Kursbeginn: Juni 2011
Teilnehmerbeitrag: 25,00 € (einschl. Lebensmittel, plus Getränke)
Leitung: Hubert Rick / Jürgen Sohns

Sprachen

Sprachen zu lernen ist für die künftige gesellschaftliche, kulturelle und wirtschaftliche Entwicklung in Europa von zentraler Bedeutung. Die VHS Prüm bietet ein umfangreiches, differenziertes Sprachenprogramm an. Individuelle Beratung der Teilnehmer/innen gewährleistet, dass Sie den richtigen Kurs buchen.

Europäische Sprachenzertifikate

Im Europäischen Jahr der Sprachen 2001 wurde vom Europarat ein gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen festgelegt. Dies ist ein Stufensystem, das die jeweiligen Fertigkeiten in den Bereichen Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben in einem Raster von sechs international vergleichbaren Niveaustufen festlegt

Elementare Sprachverwendung: A1, A2

Selbständige Sprachverwendung: B1, B2

Kompetente Sprachverwendung: C1, C2



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

Die Praxis hat gezeigt, dass viele Betriebe die Aussagekraft dieser Prüfungen bei Bewerbungen schätzen. Für das Berufsleben sollte mindestens die Niveaustufe B1 angestrebt werden. Die Volkshochschulen der Region arbeiten bei der Durchführung der Kurse und der Organisation der Prüfungen zusammen.

40410 Integrationskurs

Der Kurs richtet sich an ausländische Mitbürgerinnen und Mitbürger, die durch die Ausländerbehörde oder die ARGE zum Besuch eines Integrationskurses verpflichtet wurden. Spätaussiedler können beim Bundesverwaltungsamt eine Teilnahmeberechtigung beantragen. Länger in Deutschland lebende Personen oder EU-Bürger können beim Bundesamt für Migration und Flüchtlinge einen Antrag auf Zulassung zum Integrationskurs stellen. Auch sonstige ausländische Mitbürgerinnen und Mitbürger können als Selbstzahler an den Integrationskursen teilnehmen.

Der Kurs ist in insgesamt 6 Module à 100 Unterrichtsstunden Sprachkurs aufgeteilt (je 300 Unterrichtsstunden Grund- bzw. Aufbaukurs) und einen Orientierungskurs mit insgesamt 45 Unterrichtsstunden, in dem rechtliche, geschichtliche und kulturelle Kenntnisse vermittelt werden. Der Sprachkurs endet mit der der neuen skalierten Sprachprüfung "Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ)" und umfasst die Niveaustufen A2 bis B1 im Europäischen Referenzrahmen. Der Orientierungskurs endet ebenfalls mit einem bundeseinheitlichen Abschlusstest.

Beratungstermine nach Absprache unter Tel. 06551/9658-23

Dauer: 645 Unterrichtsstunden

Unterrichtszeit: montags - freitags, 8.15-12.15 Uhr

Kursbeginn: Januar 2011

Teilnehmerbeitrag: Teilnehmer mit Eigenbetrag: 1,00 €/U-Std.

Selbstzahler: 2,35 €/Ustd.

Leitung: Ingeborg Jobke / Pirimze Dressler

40401 Deutsch für Ausländer I

- für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse

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

Dauer: 15 Doppelstunden

Unterrichtszeit: mittwochs, 19.00-20.30 Uhr

Kursbeginn: 18. August 2010

Teilnehmerbeitrag: 60,00 €

Leitung: Pirimze Dressler

40402 Deutsch für Ausländer II

- für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen
Dauer: 15 Doppelstunden
Unterrichtszeit: mittwochs, 19.00-20.30 Uhr
Kursbeginn: bei Bedarf
Teilnehmerbeitrag: 60,00 €
Leitung: N.N.

40403 Deutsch für Ausländer III

- für Teilnehmer mit Grundkenntnissen in Wort und Schrift sowie einfache Sprachmuster
Dauer: 15 Doppelstunden
Unterrichtszeit: mittwochs, 19.00-20.30 Uhr
Kursbeginn: 18. August 2010
Teilnehmerbeitrag: 60,00 €
Leitung: Olga Müller

40404 Deutsch für Ausländer IV

- für Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen in Wort, Schrift und Sprachmustern
Ziel: Zertifikatsprüfung
Dauer: 15 Doppelstunden
Unterrichtszeit: mittwochs, 19.00-20.30 Uhr
Kursbeginn: 18. August 2010
Teilnehmerbeitrag: 60,00 €
Leitung: Klaus Hack

40405 Deutsch für Ausländer V

- für Teilnehmer mit problemloser Verständigung in Wort, Schrift und Sprachmustern
Ziel: Verbesserung und Verfeinerung des Sprachniveaus, Kursziel: Mittelstufenprüfung. Die Planung und Abwicklung der Prüfung erfolgt über den VHS-Landesverband, Mainz.
Dauer: 15 Doppelstunden
Unterrichtszeit: donnerstags, 19.00-20.30 Uhr
Kursbeginn: 19. August 2010
Teilnehmerbeitrag: 60,00 €
Leitung: Klaus Hack

40601 Englisch I

- für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse
Dieser Kurs führt in unterhaltsamer Weise in die englische Alltagssprache ein. Wer noch nie Englisch gelernt hat, ist in diesem Kurs richtig. Auch Personen mit ganz geringen Vorkenntnissen, die noch einmal die englische Sprache von Beginn an erlernen möchten, sind willkommen.

Dauer: 25 Doppelstunden
Unterrichtszeit: donnerstags, 18.00-19.30 Uhr
Kursbeginn: 9. September 2010
Teilnehmerbeitrag: 100,00 €
Leitung: Joana Pfingst

40611 Englisch I - Seniorenkurs

Endlich ist die Zeit da das zu machen, was man schon immer vor hatte, z.B. Englisch lernen. Ob für den Urlaub oder einfach nur, um sich geistig leistungsstark zu halten; hier trifft der „Senior“ auf einen Kurs, der auf seine Bedürfnisse zugeschnitten ist. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Dauer: 25 Doppelstunden
Unterrichtszeit: dienstags vormittags nach Absprache
Kursbeginn: September 2010
Teilnehmerbeitrag: 100,00 €
Leitung: Karin Spiegels

40602 Englisch II

- für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen (z.B. für diejenigen, die Englisch I absolviert haben). Ziel des Kurses ist es, die Kompetenzstufe A1 zu erreichen. Nach Absprache können die Teilnehmer eine entsprechende Prüfung ablegen. Seiteneinsteiger sind herzlich willkommen.

Dauer: 25 Doppelstunden,
Unterrichtszeit: nach Absprache
Kursbeginn: bei Bedarf
Teilnehmerbeitrag: 100,00 €
Leitung: Joana Pfingst

40612 Englisch II -Seniorenkurs

- für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen

Dauer: 25 Doppelstunden
Unterrichtszeit: dienstags, 14.45-16.15 Uhr
Kursbeginn: 7. September 2010
Teilnehmerbeitrag: 100,00 €
Leitung: Karin Spiegels

40603 Englisch III

- für Teilnehmer mit Vorkenntnissen

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

Dauer: 25 Doppelstunden
Unterrichtszeit: donnerstags, 19.30-21.00 Uhr
Kursbeginn: 9. September 2010
Teilnehmerbeitrag: 100,00 €
Leitung: Joana Pfingst

40604 Englisch IV

- für Teilnehmer mit einigen Vorkenntnissen

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

Dauer: 25 Doppelstunden
Unterrichtszeit: nach Absprache
Kursbeginn: bei Bedarf
Teilnehmerbeitrag: 100,00 €
Leitung: Joanna Pfingst

40614 Englisch IV - Seniorenkurs

Der Kurs baut auf den in Kurs III erworbenen Kenntnissen auf. Quereinsteiger mit Vorkenntnissen sind willkommen.

Dauer: 25 Doppelstunden
Unterrichtszeit: dienstags, 13.00-14.30 Uhr
Kursbeginn: 7. September 2010
Teilnehmerbeitrag: 100,00 €
Leitung: Karin Spiegels

40605 Englisch V

für Fortgeschrittene

Dauer: 25 Doppelstunden
Unterrichtszeit: mittwochs, 18.00-19.30 Uhr
Kursbeginn: 8. September 2010
Teilnehmerbeitrag: 100,00 €
Leitung: Joanna Pfingst

40606 Englisch VI

für Fortgeschrittene

Der Kurs baut auf den in Kurs V vermittelten Kenntnissen auf. Quereinsteiger sind herzlich willkommen.

Dauer: 25 Doppelstunden
Unterrichtszeit: mittwochs, 19.30-21.00 Uhr
Kursbeginn: 8. September 2010
Teilnehmerbeitrag: 100,00 €
Leitung: Joana Pfingst

40607 Brush up your English - Englisch Auffrischkurs I

Teilnehmer mit verschütteten Englischkenntnissen können diese hier "auf Vordermann" bringen. Kommunikations- und Hörverständnisübungen sowie die Auseinandersetzung mit kleinen Texten schulen die Kenntnisse. Bei einer regelmäßigen Teilnahme und konsequenter häuslicher Übung kann nach 1-2 Jahren die Kompetenzstufe B1 erreicht werden.

Dauer: 25 Doppelstunden
Unterrichtszeit: donnerstags, 19.30-21.00 Uhr
Kursbeginn: 9. September 2010
Teilnehmerbeitrag: 100,00 €
Leitung: Astrid Reifers

40608 Brush up your English - Englisch Auffrischkurs II

Der Kurs baut auf den im Auffrischkurs I vermittelten Kenntnissen auf. Quereinsteiger sind herzlich willkommen. Kursziel ist die Kompetenzstufe telc B1.

Dauer: 25 Doppelstunden
Unterrichtszeit: donnerstags, 18.00-19.30 Uhr
Kursbeginn: 9. September 2010
Teilnehmerbeitrag: 100,00 €
Leitung: Astrid Reifers

40619 Englisch IX - Seniorenkurs

- für Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen.

Viel Spaß beim Erlernen einer Fremdsprache erleben die Teilnehmer in dieser Gruppe. Wir arbeiten mit Texten und Kommunikationsübungen und -spielen, um die Englischkenntnisse für den Alltag und Urlaub tauglich zu erhalten.

Dauer: 25 Doppelstunden
Unterrichtszeit: dienstags, 9.45-11.15 Uhr
Kursbeginn: 7. September 2010
Teilnehmerbeitrag: 100,00 €
Leitung: Karin Spiegels

40621 Englisch für den Beruf I

Vor dem Hintergrund der europäischen Vereinigung sowie der zunehmenden Mobilität auf dem Arbeitsmarkt steigt die Nachfrage nach intensivem Sprachtraining der englischen Berufssprache. Englisch am Arbeitsplatz – dies ist für viele Erwerbstätige heute schon Realität. In der Zukunft wird jedoch mehr und mehr die Sprachkompetenz eine selbstverständliche Anforderung am Arbeitsplatz sein. Ein Wirtschaftsenglischkurs nach der täglichen Arbeit – das hört sich zunächst einmal anstrengend an und dann auch noch Prüfungen im Anschluss! Aber lassen sie sich überzeugen, dass ein moderner Sprachkurs abwechslungsreich und spannend sein kann. Der Unterricht ist handlungsorientiert. Die vier Fähigkeiten Lesen, Verstehen, Schreiben und Sprechen werden gleichermaßen trainiert. Sprechsituationen werden im Rollenspiel eingeübt und soweit möglich zusätzliches authentisches Material herangezogen.

Englisch für den Beruf I richtet sich an Interessenten mit guten Vorkenntnissen und führt am Ende von ein bis zwei Semestern (je nach individuellen Vorkenntnissen) zum Zertifikat für Wirtschaftsenglisch B1 im Europäischen Referenzrahmen. Lernziele sind unter anderem Telefonieren, Absprachen und Verhandlungen, Umgang mit neuen Medien, Briefe und E-Mails sowie Alltagskommunikation mit Geschäftspartnern und Berufskollegen.

Seiteneinsteiger sind willkommen.

Dauer: 25 Doppelstunden
Unterrichtszeit: dienstags, 18.00-19.30 Uhr
Kursbeginn: September 2010
Teilnehmerbeitrag: 150,00 €
Leitung: Bettina Heintges

40622 Prüfungsvorbereitung "telc English B1 Business"

Dauer: 5 Doppelstunden
Unterrichtszeit: dienstags, 18.00-19.30 Uhr
Kursbeginn: Mai 2011
Teilnehmerbeitrag: 170,00 € (einschl. Prüfungsgebühr)
Leitung: Bettina Heintges

40623 Englisch für den Beruf II

Dieser Kurs richtet sich an Interessenten, die das Niveau des B1-Zertifikats schon erreicht haben und führt am Ende von zwei Semestern zum Sprachenzertifikat für Wirtschaftsendenglisch B2 im Europäischen Referenzrahmen.

Dauer: 25 Doppelstunden
Unterrichtszeit: dienstags, 19.30-21.00 Uhr
Kursbeginn: September 2010
Teilnehmerbeitrag: 150,00 €
Leitung: Bettina Heintges

40624 Prüfungsvorbereitung "telc English B2 Business"

Dauer: 5 Doppelstunden
Unterrichtszeit: dienstags, 19.30-21.00 Uhr
Kursbeginn: Mai 2011
Teilnehmerbeitrag: 190,00 € (einschl. Prüfungsgebühr)
Leitung: Bettina Heintges

40801 Französisch I

- für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse

Nach ca. 2 Jahren kann die Kompetenzstufe A1 im Europäischen Referenzrahmen erreicht werden.
Voraussetzung hierfür: regelmäßige Teilnahme und häusliche Vor- bzw. Nachbereitung.

Dauer: 25 Doppelstunden
Unterrichtszeit: dienstags, 18.00-19.30 Uhr bzw. 19.30-21.00 Uhr
Kursbeginn: 7. September 2010
Teilnehmerbeitrag: 100,00 €
Leitung: Nicole Lowert

40811 Französisch I - Seniorenkurs

- für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse

Dauer: 25 Doppelstunden
Unterrichtszeit: vormittags nach Absprache
Kursbeginn: September 2010
Teilnehmerbeitrag: 100,00 €
Leitung: Nicole Lowert, Margit Paulus-Noetzel

40802 Französisch II

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer mit Vorkenntnissen und baut auf dem vorausgegangenen Kurs Französisch I auf. Seiteneinsteiger sind willkommen.

Dauer: 25 Doppelstunden
Unterrichtszeit: dienstags, 19.30-21.00 Uhr
Kursbeginn: 7. September 2010
Teilnehmerbeitrag: 100,00 €
Leitung: Margit Paulus-Noetzel

40803 Französisch III

Der Kurs orientiert sich an den Inhalten der beiden vorausgegangenen Kurse mit dem Lehrwerk "Couleurs den France 1" und bereitet auf die Prüfung A1 vor.

Dauer: 25 Doppelstunden
Unterrichtszeit: mittwochs, 19.30-21.00 Uhr
Kursbeginn: 8. September 2010
Teilnehmerbeitrag: 100,00 €
Leitung: Nicole Lowet

40804 Französisch IV

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer mit Vorkenntnissen in der französischen Sprache. Im Kursverlauf werden Grammatikkenntnisse vervollständigt und insbesondere Situationen des täglichen Lebens sprachlich geübt. Seiteneinsteiger sind willkommen.

Dauer: 25 Doppelstunden
Unterrichtszeit: dienstags, 18.00-19.30 Uhr
Kursbeginn: 7. September 2010
Teilnehmerbeitrag: 100,00 €
Leitung: Margit Paulus-Noetzel

40814 Französisch IV "A la carte" - Seniorenkurs

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer mit Vorkenntnissen und baut auf dem vorausgegangenen Kurs III "A la carte" auf. Seiteneinsteiger sind willkommen.

Dauer: 25 Doppelstunden
Unterrichtszeit: donnerstags, 9.30-11.00 Uhr
Kursbeginn: 23. September 2010
Teilnehmerbeitrag: 100,00 €
Leitung: Nicole Lowet

40818 Französisch VIII - Seniorenkurs

Die in den vorangegangenen Kursen erworbenen Sprachkenntnisse werden mittels verschiedener Medien vertieft und erweitert, die Grammatik ergänzt. Der Kurs bietet Neueinsteigern die Möglichkeit, ihre früher erworbenen Französisch-Kenntnisse wieder aufzufrischen.

Dauer: 25 Doppelstunden
Unterrichtszeit: donnerstags, 9.30-11.00 Uhr
Kursbeginn: 9. September 2010
Teilnehmerbeitrag: 100,00 €
Leitung: Margit Paulus-Noetzel

40807 Französisch - Konversation I

Dieser Fortgeschrittenen Kurs richtet sich an Teilnehmer, die die französische Sprache schon beherrschen, die jedoch sowohl ihre grammatikalischen als auch die sprachlichen Fertigkeiten vervollständigen möchten. Die in den bisherigen Kursen I - IV erworbenen Kenntnisse werden vertieft, grammatische Strukturen eingeübt. Gleichzeitig jedoch werden wir mit Texten aus Kultur und Aktuelles sowie mit einer Lektüre arbeiten.

Dauer: 25 Doppelstunden
Unterrichtszeit: mittwochs, 18.00-19.30 Uhr
Kursbeginn: 8. September 2010
Teilnehmerbeitrag: 100,00 €
Leitung: Margit Paulus-Noetzel

40808 Französisch - Konversation II

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

Dauer: 25 Doppelstunden
Unterrichtszeit: mittwochs, 18.00-19.30 Uhr
Kursbeginn: 8. September 2010
Teilnehmerbeitrag: 100,00 €
Leitung: Nicole Lowet

40901 Italienisch I

- für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse

Dauer: 20 Doppelstunden
Unterrichtszeit: montags, 19.30-21.00 Uhr
Kursbeginn: 13. September 2010
Teilnehmerbeitrag: 80,00 €
Leitung: Daniela Tomio

40902 Italienisch II

- für Teilnehmer mit Vorkenntnissen

Dauer: 20 Doppelstunden
Unterrichtszeit: dienstags, 19.30-21.00 Uhr
Kursbeginn: 7. September 2010
Teilnehmerbeitrag: 80,00 €
Leitung: Daniela Tomio

41401 Niederländisch I

- für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse

Der Kurs bietet Gastronomen, Geschäftsleuten, Holland-Reisenden etc. die Möglichkeit, Grundkenntnisse in der niederländischen Sprache zu erwerben.

Dauer: 15 Doppelstunden
Unterrichtszeit: montags, 18.00-19.30 Uhr
Kursbeginn: September 2010
Teilnehmerbeitrag: 60,00 €
Leitung: Ria Krump

41402 Niederländisch II

- für Fortgeschrittene

Anhand von Texten, Spielen und Übungen werden in diesem Kurs bereits vorhandene Kenntnisse in der niederländischen Sprache vertieft und erweitert.

Dauer: 15 Doppelstunden
Unterrichtszeit: dienstags, 18.00-19.30 Uhr
Kursbeginn: September 2010
Teilnehmerbeitrag: 60,00 €
Leitung: Karin Spiegels

41501 Norwegisch I

Vermittlung von Sprache und Kultur Norwegens für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse

Dauer: 25 Doppelstunden
Unterrichtszeit: mittwochs, 19.30-21.00 Uhr
Kursbeginn: bei Bedarf
Teilnehmerbeitrag: 100,00 €
Leitung: Markus Roschinski

41901 Russisch I

- für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse

Dauer: 25 Doppelstunden
Unterrichtszeit: freitags, 19.30-21.00 Uhr
Kursbeginn: September 2010
Teilnehmerbeitrag: 100,00 €
Leitung: Johannes Nagel

41902 Russisch II

- für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen
Dauer: 25 Doppelstunden
Unterrichtszeit: freitags, 19.30-21.00 Uhr
Kursbeginn: bei Bedarf
Teilnehmerbeitrag: 100,00 €
Leitung: Johannes Nagel

42001 Schwedisch I

Der Kurs führt in die schwedische Sprache ein. Das aktive Sprechen und die Verständigung stehen dabei im Mittelpunkt. Ziel ist es, viele Situationen im Land sprachlich bewältigen zu können.

Dauer: 25 Doppelstunden
Unterrichtszeit: nach Absprache
Kursbeginn: bei Bedarf
Teilnehmerbeitrag: 100,00 €
Leitung: Markus Roschinski

42201 Spanisch I

- für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse
Dauer: 25 Doppelstunden
Unterrichtszeit: freitags, 19.30-21.00 Uhr
Kursbeginn: 17. September 2010
Teilnehmerbeitrag: 100,00 €
Leitung: Nathali Gutz

42202 Spanisch II

- für Teilnehmer mit Vorkenntnissen
Dauer: 25 Doppelstunden
Unterrichtszeit: freitags, 18.00-19.30 Uhr
Kursbeginn: 17. September 2010
Teilnehmerbeitrag: 100,00 €
Leitung: Nathali Gutz

42207 Spanisch - Konversation

- für Fortgeschrittene
Dauer: 25 Doppelstunden
Unterrichtszeit: nach Absprache
Kursbeginn: September 2010
Teilnehmerbeitrag: 100,00 €
Leitung: Victoria Colina

42401 Türkisch

Einführung in die türkische Sprache für Interessierte und Urlauber

Dauer: 10 Doppelstunden
Unterrichtszeit: nach Absprache
Kursbeginn: bei Bedarf
Teilnehmerbeitrag: 40,00 €
Leitung: Jale Kirchhoff

42601 Skandinavisch für die Reise - Crashkurs

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

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

Dauer: 10 Doppelstunden
Unterrichtszeit: donnerstags, 19.30-21.00 Uhr
Kursbeginn: September 2010
Teilnehmerbeitrag: 40,00 €
Leitung: Markus Roschinski

40001 Einführung in die Gebärdensprache (DGS I/LBG I)

Einführung in die Gebärdensprache und Gehörlosenkultur, Erarbeiten eines Gebärdensprachwortschatzes von insgesamt 500-600 Begriffen und Gebärden, nonverbale Kommunikation, Einsatz der Mimik, Alltagsdialoge, Übungstexte zu den einzelnen Lerneinheiten, Befähigung zum Verständnis einfacher Texte nur in der Gebärdensprache.

Dauer: 3 x 8 Unterrichtsstunden
Unterrichtszeit: samstags, 9.00-16.00 Uhr (mit Pause)
Kursbeginn: November 2010
Teilnehmerbeitrag: 50,00 €
Leitung: Klaus Pieck

40002 Gebärdensprachkurs für Fortgeschrittene (DGS II/LBG II)

Kursinhalte: Erweiterung des Gebärdensprachwortschatzes um 1.000-1.200 neue Begriffe, Erweiterung und Vertiefung der Mimik, übersetzen von einfachen bis gehobenen Übungstexten.

Dauer: 3 x 8 Unterrichtsstunden
Unterrichtszeit: samstags, 9.00-16.00 Uhr (mit Pause)
Kursbeginn: März 2011
Teilnehmerbeitrag: 50,00 €
Leitung: Klaus Pieck

40003 Gebärdensprachkurs für Fortgeschrittene - Schwerpunkt Konversation

Erweiterung und Wiederholung des Gebärdensprachwortschatzes, Verbesserung der Kommunikationsfähigkeit, Steigerung der Sprechfertigkeit in der Gebärdensprache.

Dauer: 2 x 8 Unterrichtsstunden
Unterrichtszeit: samstags, 9.00-16.00 Uhr
Kursbeginn: bei Bedarf
Teilnehmerbeitrag: 34,00 €
Leitung: Klaus Pieck

Arbeit - Beruf

50001 Gut vorbereitet ins Vorstellungsgespräch

Im Berufsleben werden Sie immer wieder in die Situation kommen, in einem Vorstellungsgespräch den zukünftigen Arbeitgeber von Ihren Kenntnissen und Fähigkeiten überzeugen zu müssen. Ziel des Seminars ist es, einen guten ersten Eindruck zu erwecken, für den es bekanntlich keine zweite Chance gibt. Außerdem gilt es, auf mögliche (auch unmögliche) Fragen vorbereitet zu sein und auf angemessene Kleidung und Körpersprache zu achten. So werden Sie das Einstellungsgespräch ruhiger meistern und selbstbewusster Ihre Stärken und Schwächen "verkaufen".

Dauer: 6 Unterrichtsstunden
Unterrichtszeit: samstags, 9.00-14.00 Uhr
Kursbeginn: September 2010
Teilnehmerbeitrag: 18,00 €
Leitung: Ingeborg Jobke

50005 Ausbilder-Lehrgang

gemäß 3. AEVO (Ausbildereignungsverordnung)

- in Kooperation mit der IHK Trier -

Die "Ausbildung der Ausbilder" soll das zukünftige Ausbildungspersonal in allen praxisrelevanten Gebieten zur Handlungsfähigkeit führen. Ausbilder sollen auf ihre moderne Rolle im Ausbildungssystem optimal vorbereitet werden. Schlüsselqualifikationen, die im Berufsleben eine wichtige Rolle spielen, werden aufgebaut. Erworbene Qualifikationen sollen bei der späteren Ausbildertätigkeit an zu betreuende Auszubildende weiter gegeben werden, wodurch dem Thema Fachkräftemangel im eigenen Unternehmen entgegengewirkt wird.

Der Lehrgang untergliedert sich in vier Handlungsfelder, mit denen die unterschiedlichen Aufgabenbereiche des Ausbilders abgedeckt werden und dafür gesorgt wird, dass eine Rundum-Qualifikation in allen möglichen Bereichen der beruflichen Bildung gewährleistet wird. Durch die handlungsorientierte Gestaltung werden nicht nur die Fachkompetenz des Ausbilders, sondern auch die Sozial- und Methodenkompetenz gefördert. Der Ausbilder wird dazu befähigt, den Auszubildenden zum selbstständigen Planen, Durchführen und Kontrollieren seiner beruflichen Tätigkeit anzuleiten.

Der Lehrgang bietet darüber hinaus die Chance zum Aufbau eines Ausbildernetzwerkes. Menschen mit ähnlichen Problemen können untereinander Erfahrungen austauschen und Problemlösungen finden.

Inhalte:

Ausbildungsvoraussetzungen prüfen und Ausbildung planen (16 UE)
Ausbildung vorbereiten und bei der Einstellung von Auszubildenden mitwirken (20 UE)
Ausbildung durchführen (44 UE)
Ausbildung abschließen (12 UE)

Insgesamt dauert der Lehrgang 92 U-Std. zuzüglich 25 U-Std. Selbststudium.

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

Dauer: 92 Unterrichtsstunden
Unterrichtszeit: mittwochs, 18.00-21.15 Uhr
Kursbeginn: 15. September 2010
Teilnehmerbeitrag: 440,00 € (einschl. Lernmittel plus Prüfungsgebühr)
Leitung: Reinhold Balitzki

50007 ProfilPass - zur beruflichen (Neu-)Orientierung

Mit Hilfe es von der Uni Mainz und dem Verband der Volkshochschulen entwickelten ProfilPass werden außer den formal erworbenen Kompetenzen die Fähigkeiten ermittelt, die in familiären und ehrenamtlichen Bereichen erworben wurden.

Diese Kompetenzen werden in der Regel unterschätzt, können jedoch konkret herausgearbeitet und mit Hilfe des ProfilPass-Ordners schriftlich fixiert werden. So entsteht eine umfassende Kompetenz-Bilanz, die mehrfach unterstützend wirkt: Das eigene Bewusstsein wird gestärkt und es entsteht eine Klarheit, die bei Bewerbungen und Vorstellungsgesprächen sehr dienlich ist.

Dauer: 5 x 4 Unterrichtsstunden
Unterrichtszeit: dienstags, 9.00-12.15 Uhr
Kursbeginn: bei Bedarf
Teilnehmerbeitrag: 120,00 € (einschl. Materialkosten)
Leitung: Christiane Stahl, ProfilPass-Beraterin

50010 Vorbereitungslehrgang zum Industriemeister/zur Industriemeisterin Fachrichtung Metall

- in Kooperation mit der IHK Trier -

Der Lehrgang umfasst insgesamt ca. 1100 Unterrichtsstunden.

Notwendig für die Zulassung ist neben den Bestimmungen der Prüfungsordnung die Ausbildereignungsprüfung (siehe Kurs Nr. 50005) und das Bestehen der Aufnahmetests in den Fächern „Mathematik“ und Technische Kommunikation“. Auf diese Kenntnisse wird im Verlauf des Lehrgangs aufgebaut.

Vorkurse können bei Bedarf in Prüm durchgeführt werden.

Weitere Informationen zum Industriemeister-Lehrgang gibt die Industrie- und Handelskammer Trier, Herzogenbuscher Straße 10, 54292 Trier, Telefon 0651/9777-701 (Frau Schreiber).

50101 Computer-kompakt

Sie sind Neueinsteiger oder Wiedereinsteiger und wollen die Grundfertigkeiten am PC in einem kompakten Kurs erlernen. Sie wollen wissen, worauf es beim PC-Kauf ankommt, wie Sie einen Brief schreiben, wie Sie im Internet arbeiten, drucken, speichern und Ihre Daten organisieren. Dieser Anfängerkurs vermittelt an 3 Tagen Grundlagen und Fertigkeiten am Computer. Steigen Sie ein in die große Welt der Computerei.

Dauer: 20 Unterrichtsstunden an 3 Tagen

Unterrichtszeit: donnerstags/freitags, 9.00-12.30 Uhr und 13.30-15.30 Uhr, samstags, 9.00-13.00 Uhr

Kursbeginn: bei Bedarf

Teilnehmerbeitrag: 80,00 €

Leitung: Harald Palms

50102 Ferien am PC - Einsteigerkurs I

siehe Kurs Nr. 50101

Dauer: 20 Unterrichtsstunden an 3 Tagen

Unterrichtszeit: donnerstags/freitags, 9.00-12.30 Uhr und 13.30-15.30 Uhr, samstags, 9.00-13.00 Uhr

Kursbeginn: 6. Januar 2011

Teilnehmerbeitrag: 80,00 €

Leitung: Harald Palms

50104 Ferien am PC II

Sie haben bereits einen Computer oder Sie haben den Kurs "Ferien am PC I" besucht und möchten Ihre Fertigkeiten verbessern. Der Kurs vermittelt Ihnen an 3 Tagen vertiefende Kenntnisse im Umgang mit der Textverarbeitung Word, der Tabellenkalkulation Excel, dem Betriebssystem Windows und dem Internet. Der Kurs setzt gewisse Grundfertigkeiten im Umgang mit einem Computer voraus.

Dauer: 20 Unterrichtsstunden an 3 Tagen

Unterrichtszeit: donnerstags/freitags, 9.00-12.30 Uhr und 13.30-15.30 Uhr, samstags, 9.00-13.00 Uhr

Kursbeginn: 5. August 2010

Teilnehmerbeitrag: 80,00 €

Leitung: Harald Palms

50110 Einführung in die Benutzung eines PCs - nur für Frauen

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

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

Dauer: 8 x 2 Zeitstunden

Unterrichtszeit: donnerstags, 15.30-17.30 Uhr

Kursbeginn: 28. Oktober 2010

Teilnehmerbeitrag: 85,00 €

Leitung: Martina Richertz

50111 Frauen/Senioren am Computer – Aufbaukurs I

Der Kurs wendet sich in erster Linie an Teilnehmerinnen und Teilnehmer vorhergehender Grundkurse und baut auf den Grundkenntnissen auf, vertieft und erweitert sie.

Dauer: 4 x 2 Zeitstunden
Unterrichtszeit: mittwochs, 15.30-17.30 Uhr
Kursbeginn: bei Bedarf
Teilnehmerbeitrag: 42,50 €
Leitung: Martina Richertz

50115 Frauen/Senioren im Internet

Aufbaukurs für Frauen und Senioren nach dem Einführungskurs in die Benutzung eines PCs.

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

Dauer: 3 x 2 Zeitstunden
Unterrichtszeit: mittwochs, 15.30-17.30 Uhr
Kursbeginn: September 2010
Teilnehmerbeitrag: 40,00 €
Leitung: Martina Richertz

50120 Senioren am Computer - Einsteigerkurs

Dieses Kursangebot richtet sich an Senioren und Seniorinnen ab 60, die erste Einblicke in die Verwendungsmöglichkeiten eines Computers erhalten wollen. Inhalte: Kennen lernen des Computers (Hardware), Arbeiten mit den Programmen WINDOWS, WORD, EXCEL, Grundbegriffe des Internets.

Dauer: 8 x 2 Zeitstunden
Unterrichtszeit: mittwochs, 15.30-17.30 Uhr
Kursbeginn: Januar 2011
Teilnehmerbeitrag: 85,00 €
Leitung: Martina Richertz

50135 Einführung in Excel

Teilnahmevoraussetzung: Grundkenntnisse in MS-DOS und WINDOWS

Kursinhalte:

- Grundlagen der Bearbeitung
- Tabellen gestalten und formatieren
- Ausdruckgestaltung
- Arbeiten mit Namen und dem Datei-Manager
- Einblick in die Funktionsvielfalt
- Rechnen mit Datum und Uhrzeit
- Effektives Arbeiten mit großen Tabellen und Arbeitsmappen

Dauer: 8 x 4 Unterrichtsstunden
Unterrichtszeit: montags, 18.00-21.00 Uhr
Kursbeginn: 30. August 2010
Teilnehmerbeitrag: 160,00 €
Leitung: Rainer Hartung

50136 Aufbaukurs Excel

Kursinhalte: Tabellen gliedern und konsolidieren, Datenbank-Management, Einführung in MS Query, Pivot-Tabellen, Methoden zur Datenanalyse, Weiterführende Techniken bei der Diagrammbearbeitung, Makros, Steuer- und Dialogfelder.

Dauer: 8 x 4 Unterrichtsstunden
Unterrichtszeit: montags, 18.00-21.00 Uhr
Kursbeginn: bei Bedarf
Teilnehmerbeitrag: 160,00 €
Leitung: Rainer Hartung

50137 Datenverwaltung mit MS-Access

Arbeiten Sie in einem Verein mit Mitgliederdaten? Haben Sie beruflich mit vielen Daten, die auf Karteikarten geschrieben oder in Excel gespeichert sind zu tun? Dann lassen Sie sich von einer Datenspeicherung in einem Datenbanksystem wie MS-Access überzeugen. Lernen Sie an vielen Beispielen und Übungen eine komfortable Datenspeicherung, -erfassung und -auswertung kennen. Der Kurs richtet sich an jeden, der das Datenbanksystem Access erlernen möchte. Kenntnisse von Access werden nicht vorausgesetzt, jedoch Grundfertigkeiten im Umgang mit einem Computer.

Dauer: 6 x 4 Unterrichtsstunden
Unterrichtszeit: mittwochs, 18.00-21.00 Uhr
Kursbeginn: 9. März 2011
Teilnehmerbeitrag: 120,00 €
Leitung: Harald Palms

50139 Einführung in Power-Point

Teilnahmevoraussetzung: Windows-Grundkenntnisse

Inhalte:

1. Basiswissen (Einstieg, Grundlagen Power-Point)
2. Präsentationen erstellen (Präsentationsassistent, Präsentationen manuell erstellen, Text gestalten, Präsentationsvorlagen, Ausdruck)
3. Bildschirmpräsentation vorbereiten (Vorbereitung Bildschirmpräsentation, Ablauf der Bildschirmpräsentationen steuern, Handzettel und Notizen erstellen)

Dauer: 5 x 4 Unterrichtsstunden
Unterrichtszeit: freitags, 18.00-21.00 Uhr
Kursbeginn: Herbst 2010
Teilnehmerbeitrag: 100,00 €
Leitung: Bruno Hemmerling

50150 LINUX für Einsteiger

LINUX ist ein freies Betriebssystem, bei dem von Anfang an Sicherheit, Stabilität, Netzwerkfähigkeiten und Transparenz im Vordergrund der Entwicklung standen. Daneben bieten neue grafische Oberflächen wie KDE komfortable Arbeitsumgebungen und mit freien Anwendungen wie Open Office eine Alternative zu bekannten Betriebssystemen.

Inhalte: Kurze Übersicht über die Entwicklungsgeschichte von LINUX mit Einsatzgebieten und Möglichkeiten; Installation von LINUX als Arbeitsplatzrechner; grundlegender Umgang mit der Shell; Grundlagen der Benutzerverwaltung; Einführung in Anwendungsprogramme und den Desktop KDE; Konfiguration von Druckern. Eingesetzte Distributionen: SUSE oder Debian mit aktuellem KDE.

Der Kurs richtet sich an Anfänger/innen, die keine EDV-Erfahrungen haben. Allerdings setzt der Kurs freiwilligen Lernaufwand in der Freizeit voraus.

Dauer: 7 x 4 Zeitstunden
Unterrichtszeit: donnerstags, 18.00-22.00 Uhr
Kursbeginn: bei Bedarf
Teilnehmerbeitrag: 187,00 €
Leitung: Karl-Heinz Heggen

Die LINUX-Kurse richten sich inhaltlich nach den Vorgaben des Lehrgangssystems zum Europäischen Computerpass Xpert

50151 LINUX für Anwender

LINUX ist ein freies Betriebssystem, bei dem von Anfang an Sicherheit, Stabilität, Netzwerkfähigkeiten und Transparenz im Vordergrund der Entwicklung standen. Dokumentenorganisation und Datenbankverwaltung unter KDE, Datenkommunikation, Mail, Fax, Anrufbeantworter usw. unter LINUX.

Inhalte: Kurze Übersicht über die Entwicklungsgeschichte von LINUX mit Einsatzgebieten und Möglichkeiten; Installation von LINUX als Arbeitsplatzrechner; vertiefter Umgang mit der Shell; Grundlagen der Benutzerverwaltung; Konfiguration von Druckern, Router und Firewall für Arbeitsplatzrechner. Eingesetzte Distributionen: SUSE oder Debian mit aktuellem KDE.

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer mit soliden LINUX-Grundkenntnissen. Allerdings setzt der Kurs freiwilligen Lernaufwand in der Freizeit voraus.

Kursziel: Sicherheit im Handling von LINUX-Betriebssystemen, Vorbereitung auf die Prüfung für das Xpert-Zertifikat „LINUX Anwender“.

Dauer: 7 x 4 Zeitstunden
Unterrichtszeit: dienstags, 18.00-22.00 Uhr
Kursbeginn: bei Bedarf
Teilnehmerbeitrag: 187,00 €
Leitung: Karl-Heinz Heggen

50161 Effektiver Umstieg auf Windows Vista und Office 2007

(in Zusammenarbeit mit SSP-Computer, Prüm)

Kursinhalte:

- Windows (Die wichtigsten Neuerungen auf einen Blick, Daten und Ordner im Griff, Systempflege leicht gemacht, besondere Einstellungen und Funktionen)
 - Office 2007 (Die wichtigsten Neuerungen auf einen Blick)
 - Word 2007 (Der schnelle Umstieg auf Word 2007, Zeit sparen mit Schnellbausteinen und Vorlagen)
- Excel 2007, Powerpoint 2007 und Outlook 2007 werden in einem Folgekurs bearbeitet.

Dauer: 5 x 3 Unterrichtsstunden
Unterrichtszeit: dienstags, 18.30-20.45 Uhr
Kursbeginn: bei Bedarf
Teilnehmerbeitrag: 75,00 € (plus Fachbuch)
Leitung: Paul Struck

Xpert European Computer Passport

Die IT-Welt verändert sich in rasantem Tempo. So müssen Arbeitnehmer ihr Wissen ständig aktualisieren. Das Lehrgangssystem Europäischer Computer Pass (ECP) liefert das notwendige Know-how. Xpert ECP vermittelt umfassende Kenntnisse und praktische Fertigkeiten mit gängigen Anwenderprogrammen im Office-Bereich.

Das System besteht aus acht Modulen: Win@Internet Basics 1, Textverarbeitung Basics, Win@Internet 2, Tabellenkalkulation, Präsentation, Datenbankanwendung, Kommunikation (Outlook), Textverarbeitung Professional. Jedes Modul schließt mit einer europaweit einheitlichen Prüfung ab. Für jede bestandene Prüfung wird ein Zeugnis vergeben. Nach erfolgreichem Abschluss der 2 Pflichtmodule (Win@Internet Basics 1 und Textverarbeitung Basics) und einem Wahlmodul wird der Abschluss zum „Europäischen Computer Pass Xpert“ erreicht.

Nach zwei weiteren erfolgreich abgeschlossenen Wahlmodulen wird der Abschluss „Europäischer Computer Pass Xpert Master“ erworben. Das Xpert Lehrgangs- und Prüfungsangebot ist bundes- und europaweit einheitlich.

50190 Xpert ECP - Basiszertifikat

In diesem Kurs werden Jugendlichen und jungen Erwachsene die Kenntnisse zum Erwerb des Xpert-Basiszertifikats vermittelt.

Inhalte: Kenntnisse über den Aufbau eines DEW-Systems, Arbeiten mit dem Betriebssystem Windows, Informationen aus dem Internet holen und weiter verwenden, Texte und Tabellen erstellen und bearbeiten, Grafiken anbinden, Präsentationen erstellen

Dauer: 22 Doppelstunden
Unterrichtszeit: montags, 18.00-20.00 Uhr
Kursbeginn: Herbst 2010
Teilnehmerbeitrag: 235,00 € (ohne Prüfungsgebühren)
Leitung: Helga Ademes

50195 Xpert ECP - Kommunikation: Outlook I

Outlook wird im modernen Büroalltag zur Organisation von Aufgaben, Terminen und Kontakten eingesetzt. Selbstklebende Notizzettel, Kalender und Adressbuch erübrigen sich, denn sämtliche Planungstätigkeiten können Sie mit Outlook bewältigen.

Kursinhalte: Verwaltung von Aufgaben und Notizen, Herstellung und Pflege von Kontakten und Adressen, Mailfunktion, Vereinbarung von Terminen und das Arbeiten mit dem Outlook-Kalender.

Teilnahmevoraussetzung: Windows Grundkenntnisse, Word-Grundkenntnisse

Bei zusätzlicher Belegung des Kurses Outlook II kann dieser Kurs auch im Rahmen der Vorbereitung auf die Zertifikatsprüfung im Rahmen von „Xpert European Computer Passport“ anerkannt werden.

Dauer: 6 x 4 Unterrichtsstunden
Unterrichtszeit: samstags, 8.00-11.00 Uhr
Kursbeginn: bei Bedarf
Teilnehmerbeitrag: 120,00 € (plus Prüfungsgebühren)
Leitung: N.N.

50196 Xpert -ECP Kommunikation: Outlook II

Dieser Kurs dient der Vertiefung und Erweiterung der Fähigkeiten und Fertigkeiten, Outlook für die Organisation und Verwaltung ihrer Aufgaben , Kontakte, Termine und erweiterten Mailfunktionen einzusetzen. Sie werden z.B. die Möglichkeiten kennen lernen Aufgaben zu delegieren, Besprechungen einzuberufen und abzustimmen, Termine zu bearbeiten, Serientermine anzulegen und e-Mails professionell zu bearbeiten und zu verwalten.

Teilnahmevoraussetzung: Windows Grundkenntnisse, Word-Grundkenntnisse, Outlook-Grundkenntnisse (z.B. Outlook I).

Dauer: 3 x 4 Unterrichtsstunden
Unterrichtszeit: samstags, 8.00-11.00 Uhr
Kursbeginn: bei Bedarf
Teilnehmerbeitrag: 60,00 € (plus Prüfungsgebühren)
Leitung: N.N.

50209 Spaziergang durch das www - Internet Recherche

Anfragen, Auskünfte, Preisvergleich bei Reiseplanung (Flug-/Hotelreservierung), online-Einkauf, Zielgruppen

Dauer: 3 x 2 Unterrichtsstunden
Unterrichtszeit: dienstags, 17.30-19.00 Uhr
Kursbeginn: Herbst 2010
Teilnehmerbeitrag: 30,00 €
Leitung: Rita Kreutz

50210 E-Mails und mehr

E-Mail-Etikette: Stil, Formulierung, Norm
Dauer: 2 x 2 Unterrichtsstunden
Unterrichtszeit: dienstags, 17.30-19.00 Uhr
Kursbeginn: Herbst 2010
Teilnehmerbeitrag: 16,00 €
Leitung: Rita Kreutz

50211 Moderner Briefstil und normgerechte Gestaltung

Dieses Kursangebot richtet sich an Interessenten mit Grundkenntnissen in Word: Formulierungen im modernen Briefstil, praktische Einsatzbeispiele, persönliche Briefe nach DIN 5008, Geschäftsbriefe nach DIN 5008, Briefe zu besonderen Anlässen (Gratulation, Kondolenz, Kündigung).

Dauer: 5 x 3 Unterrichtsstunden
Unterrichtszeit: dienstags, 17.30-19.45 Uhr
Kursbeginn: September 2010
Teilnehmerbeitrag: 60,00 €
Leitung: Rita Kreutz

50212 Moderner Briefstil und normgerechte Gestaltung - Aufbaukurs

Formulierung und Gestaltung innerbetrieblicher Schreiben, weitere Geschäftsbriefe (vom Angebot bis zur Mahnung), Einbindung von Grafiken, Symbolen, Tabellen...

Dauer: 4 x 3 Unterrichtsstunden
Unterrichtszeit: dienstags, 17.30-19.45 Uhr
Kursbeginn: bei Bedarf
Teilnehmerbeitrag: 48,00 €
Leitung: Rita Kreutz

50213 Online-Bewerbung

Inhalte: Stil und Normen für Bewerbungsanschreiben, Lebenslauf/Anhänge, Bewerbungsmappe

Dauer: 3 x 2 Unterrichtsstunden
Unterrichtszeit: donnerstags, 17.30-19.00 Uhr
Kursbeginn: September 2010
Teilnehmerbeitrag: 24,00 €
Leitung: Rita Kreutz

50401 Computer-Tastschreiben nach ats

Erlernen des Tastschreibens nach ats, Einführung in die Textverarbeitung mit Word: Erfassen, Bearbeiten, Speichern, Drucken.

Der Kurs schließt mit einer IHK-Prüfung ab. Das IHK-Zertifikat ist ein Pluspunkt bei Bewerbungen.

Zielgruppe: Schüler ab 12 Jahre, Erwachsene

Dauer: 10 x 3 Unterrichtsstunden

Unterrichtszeit: samstags, 9.00-11.15 Uhr und 1 x wochentags 17.30-19.45 Uhr

Kursbeginn: September 2010

Teilnehmerbeitrag: 150,00 € (Schüler 120,00 € einschl. Lernmittel)

Leitung: Irmgard Krischel

50501 Betriebliches Rechnungswesen

Buchführung I - Grundlehrgang

Teilnehmerkreis: Kaufmännische Auszubildende, Kaufmännische Angestellte, Selbständige und Gewerbetreibende, Vorbereitung auf Meisterkurse.

Inhalte: Einführung in die Buchführung, Eröffnung eines Betriebes, Bilanz und Erfolgskonten mit Bestandsveränderung, Abschreibungen, Umsatzsteuer (Mehrwertsteuer), Privatkonto (Kapitalkonto), G + V mit Bilanzanalyse.

Dauer: 20 Doppelstunden

Unterrichtszeit: dienstags und freitags, 19.00-20.30 Uhr

Kursbeginn: Oktober 2010

Teilnehmerbeitrag: 120,00 €

Leitung: Herr Niesen

50502 Betriebliches Rechnungswesen

Buchführung II - Aufbaulehrgang

Dauer: 20 Doppelstunden

Unterrichtszeit: dienstags und freitags, 19.00-20.30 Uhr

Kursbeginn: Januar 2010

Teilnehmerbeitrag: 120,00 €

Leitung: Herr Niesen

50503 Betriebliches Rechnungswesen - Steuerrecht I

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

Dauer: 10 x 3 Unterrichtsstunden

Unterrichtszeit: montags, 18.00-20.15 Uhr

Kursbeginn: September 2011

Teilnehmerbeitrag: 90,00 €

Leitung: Robert Greisinger

50504 Betriebliches Rechnungswesen - Steuerrecht II

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

Dauer: 10 x 3 Unterrichtsstunden

Unterrichtszeit: montags, 18.00-20.15 Uhr

Kursbeginn: Januar 2011

Teilnehmerbeitrag: 90,00 €

Leitung: Robert Greisinger

50602 Vorbereitungslehrgang zum Bilanzbuchhalter / zur Bilanzbuchhalterin

in Kooperation mit der IHK Trier –

Grundlage für den Lehrgang ist die Verordnung über die Prüfung zum anerkannten Abschluss „Geprüfter Bilanzbuchhalter/Geprüfte Bilanzbuchhalterin“, geändert durch Art. 28 der zweiten Verordnung zur Änderung von Fortbildungsprüfungsverordnungen vom 25. August 2009 (BGBl. I, S. 2960).

In 675 Unterrichtsstunden (knapp 3 Jahre) werden folgende Fächer unterrichtet: Erstellen einer Kosten- und Leistungsrechnung und zielorientierte Anwendung, Finanzwirtschaftliches Management, Erstellen von Zwischen- und Jahresabschlüssen und des Lageberichts nach nationalem Recht, Erstellen von Abschlüssen nach internationalen Standards, Steuerrecht und betriebliche Steuerlehre, Berichterstattung; Auswerten und Interpretieren des Zahlenwerkes für Managemententscheidungen.

Zulassungsvoraussetzungen zur Prüfung:

Zur Prüfung im Prüfungsteil A ist zuzulassen, wer

1. eine mit Erfolg abgeschlossene Ausbildung in einem anerkannten kaufmännischen oder verwaltenden Ausbildungsberuf mit einer vorgeschriebenen Ausbildungszeit von drei Jahren und danach eine mindestens dreijährige kaufmännische Berufspraxis

oder

2. ein mit Erfolg abgelegtes wirtschaftswissenschaftliches Studium an einer Hochschule oder einen betriebswirtschaftlichen Diplom- oder Bachelor-Abschluss einer staatlichen oder staatlich anerkannten Berufsakademie oder eines akkreditierten betriebswirtschaftlichen Ausbildungsganges einer Berufsakademie und danach eine mindestens zweijährige Berufspraxis

oder

3. eine mindestens sechsjährige Berufspraxis

nachweist.

Dauer: 675 Unterrichtsstunden (ca. 3 Jahre)

Unterrichtszeit: samstags, 8.00-13.00 Uhr

Kursbeginn: Januar 2013

Teilnehmerbeitrag: 2.950,00 € (plus Prüfungsgebühr)

Leitung: Robert Greisinger

50801 Qualifizierung für Tagespflegepersonen

Maßnahmeträger: Jugendamt des Eifelkreises Bitburg-Prüm

Bildungsträger: VHS Bitburg und VHS Prüm in Zusammenarbeit mit der Gleichstellungsbeauftragten im Eifelkreis Bitburg-Prüm

Die Kindertagespflege ist eine familiennahe und flexible Betreuungsform sowie ein wichtiges ergänzendes Angebot für die Tagesbetreuung von Kindern. Sie ist damit ein wichtiger Baustein, um die Vereinbarkeit von Familie und Beruf zu verbessern. Darum wird die Qualifizierungsmaßnahme im Rahmen des Programms "Zukunftschance Kinder - Bildung von Anfang an" vom Ministerium für Bildung, Wissenschaft, Jugend und Kultur Rheinland-Pfalz, aus dem Europäischen Sozialfond und vom Jugendamt des Eifelkreises Bitburg-Prüm unterstützt.

Rechtliche Grundlagen: Sozialgesetzbuch VIII - Kinder und Jugendhilfe, Tagesbetreuungsausbaugesetz, Förderkriterien des Ministeriums für Bildung, Wissenschaft, Jugend und Kultur Rheinland-Pfalz.

Dieser Lehrgang ist ein wichtiger Schritt zur Professionalisierung im Erziehungsbereich.

Der Kurs befähigt Sie:

- Tagespflege auf professioneller Ebene anzubieten
- professionelle Verantwortung für die Ihnen anvertrauten Kinder zu übernehmen
- Erziehungsfragen kompetent und sicher zu beantworten
- Pflegekinder in der eigenen oder einer fremden Wohnung zu betreuen
- auf problematische Situationen angemessen zu reagieren
- Familienbetreuung abwechslungsreicher zu gestalten

Der Lehrgang umfasst die Grund- und Aufbauqualifizierung. Er orientiert sich inhaltlich an dem vom Deutschen Jugendinstitut (DJI) entwickelten Lehrgang zur Fortbildung von Tagespflegepersonen. Die Gesamtqualifizierung endet mit einer Abschlussarbeit zur Erlangung des Zertifikates.

Teilnehmer/innen aus dem Eifelkreis Bitburg-Prüm erhalten bei erfolgreichem Abschluss des Lehrgangs und wenn sie sich der Tagespflegebörse zur Verfügung stellen einen Kostenzuschuss in Höhe von 100,00 €.

Dauer: 160 Unterrichtsstunden

Unterrichtszeit: freitags, 17.00-19.15 Uhr und samstags, 9.00-12.45 Uhr

Kursbeginn: bei Bedarf

Teilnehmerbeitrag: 160,00 € (plus 80,00 € für Lernmittel und Prüfung)

50802 Qualifizierung von Sprachförderkräften in Rheinland-Pfalz

Die Entwicklung von Sprachkompetenz ist ein zentraler Schlüssel zur Bildung, eine wichtige Voraussetzung für den schulischen und beruflichen Erfolg sowie für eine aktive, verantwortungsvolle Beteiligung am gesellschaftlichen und politischen Leben. Das Projekt wird als Modellprojekt des Landes Rheinland-Pfalz vom Ministerium für Bildung, Wissenschaft, Jugend und Kultur gefördert.

Das Projekt „Qualifizierung von Sprachförderkräften in Rheinland-Pfalz“ ist eine kompetenz- und praxisbezogene Qualifizierung für den Elementarbereich.

In acht durch Selbstlernmaterialien unterstützten Fortbildungsmodulen werden zukünftige Sprachförderkräfte weitergebildet:

Modul 1 - Leitideen, Rahmenbedingungen und Querschnittsaufgaben der frühkindlichen Pädagogik für die sprachliche Förderung in der Kindertagesstätte.

Modul 2 - Wahrnehmung und Beschreibung kindlicher Sprachentwicklungsprozesse I

Modul 3 - Wahrnehmung und Beschreibung kindlicher Sprachentwicklungsprozesse II

Modul 4 - Beobachtung und Dokumentation von Sprache und Sprachentwicklung.

Modul 5 - Methodisch-didaktisches Wissen für die Sprachförderung

Modul 6 - Konzeption und Durchführung von Sprachfördereinheiten.

Modul 7 - Dokumentation, Auswertung und Weiterentwicklung von Sprachfördereinheiten.

Modul 8 - Reflexions- bzw. Präsentationstag

Teilnehmer/innen, die alle acht Module durchlaufen haben, erhalten ein Abschlusszertifikat.

Dauer: 8 x 8 Unterrichtsstunden

Unterrichtszeit: samstags, 9.00-16.30 Uhr

Kursbeginn: auf Anfrage

Teilnehmerbeitrag: 160,00 €

Leitung: Dozententeam

50805 Grenzüberschreitende Ausbildung zur Hauswirtschafterin

Die Berufsbildende Schule Prüm (BBS), die Volkshochschule Prüm (VHS) und das Zentrum für Aus- und Weiterbildung des Mittelstandes St. Vith (ZAWM) bieten gemeinsam eine dreijährige gestufte Ausbildung im Berufsfeld Hauswirtschaft an. Im ersten Jahr werden die Teilnehmer/innen durch die VHS Prüm und das ZAWM St. Vith in Teilzeitform auf die Prüfung zur Hauswirtschafterin vorbereitet. Die Abschlussprüfung wird durch die Aufsichts- und Dienstleistungsdirektion Neustadt abgenommen.

Teilnahmevoraussetzung ist eine mindestens fünfjährige praktische hauswirtschaftliche Tätigkeit (z.B. Familienphase).

Der Unterricht wird in Teilzeitform an einem Wochentag wechselseitig an den Schulstandorten Prüm und St. Vith absolviert. Eine Bezuschussung der Maßnahme aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds (ESF) wird beantragt.

Dauer: 320 Unterrichtsstunden

Unterrichtszeit: voraussichtlich mittwochs, 8.30-16.00 Uhr

Kursbeginn: bei Bedarf

Teilnehmerbeitrag: ca. 150,00 € (abhängig von evtl. Zuschüssen)

Leitung: N.N.

50808 Ausbildung "Wellnessberater/in"

- in Kooperation mit der IHK Trier -

In diesem Lehrgang erhalten die Teilnehmer einen Einblick in die Sichtweise des Wellnessansatzes und in die Entwicklung des Gesundheitssystems und lernen unterschiedliche Gesundheitsmodelle kennen.

Außerdem wird ein Überblick über den Tourismusmarkt, den Bereich Wellness und Gesundheitstourismus gegeben. Es werden Komponenten der Tätigkeit als Wellnessberater und deren Einordnung in die Gesamtorganisation aufgezeigt.

Modul 1 - Einführung und Überblick zu Wellness

Modul 2 - Medizinische Grundlagen

Modul 3 - Wellnessdienstleistungen

Modul 4 - Wellnessangebote professionell verkaufen

Modul 5 - Wellnessprogramme und Customer Care

Zielgruppe:

1. Personen mit praktischen Vorkenntnissen aus den Bereichen Gesundheit, Tourismus, Medizin, Sport und Freizeit (z.B. Heilpraktiker/innen, Ernährungswissenschaftler/innen, Arzthelfer/innen, Diplomsportlehrer/innen, Physiotherapeuten/innen)

2. Personen mit Vorkenntnissen aus dem Bereich Beauty- und Kosmetikbereich; Personen, die aus dem nichtmedizinischen Bereich kommen

Für die Wellnessberaterin bzw. den Wellnessberater sind folgende berufliche Einsatzfelder denkbar:

- Wellness-/Sporthotels

- Fitness-/Wellnesszentren

- Sonnenstudios /Solarien
- Trainingsinstitute
- Kosmetische Einrichtungen (Friseure / Parfümerien)
- Ferienparks/ Freizeitparks
- Kur- und Bädereinrichtungen
- Rehabilitationskliniken

Dauer: 88 Unterrichtsstunden
 Unterrichtszeit: donnerstags, 18.00-21.15 Uhr und 2 x samstags 8.00-13.00 Uhr
 Kursbeginn: 15. September 2010
 Teilnehmerbeitrag: 790,00 €

50809 Ausbildung "Gästeführer/in Eifel"

- in Kooperation mit der VHS Bitburg und der IHK Trier -

Die seit einigen Jahren professionell in der Eifel tätigen „Gästeführer Eifel“ benötigen weitere Verstärkung. Die zunehmende touristische Erschließung unserer Region von Ourlal bis Moseleifel bedarf gut qualifizierter und ausgebildeter Gästeführer, die Haupt- oder Nebenberuflich unsere Gäste durch die Eifel führen und unsere Region mit hohem Qualitätsanspruch vertreten. Unser Team ist derzeit noch nicht in der Lage, den zahlreichen Anfragen von Gästen und Busunternehmen nachzukommen.

Für diese Aufgabe werden Sie in der Ausbildung zum „Gästeführer/in Eifel“ durch qualifizierte Dozenten vorbereitet und am Ende durch die IHK Trier geprüft und zertifiziert.

Unsere Ausbildung ist gleichzeitig das Grundmodul zur späteren Erlangung der international anerkannten europäischen Zertifizierung für Gästeführer nach der europäischen Dienstleistungsnorm DIN EN 15565, die als berufsbegleitende Weiterbildung im Anschluss an den Grundkurs angeboten wird.

Die Ausbildung zum „Gästeführer Eifel IHK“ umfasst 152 Stunden mit mindestens 7 Exkursionen und beinhaltet folgende Kursinhalte:

- Grundlagen der allgemeine Geologie
- Historische und regionale Geologie unserer Region
- Einführung in die allgemeine Geschichte
- Geschichte und Kunstgeschichte des Eifel/Ardennen-Raums
- Kurze Einführung in Flora und Fauna
- Inhaltliche Vorbereitung, Gestaltung und Planung von Führungen
- Grundlagen im Umgang mit Gästen und Gruppen
- Rechtliche Grundlagen für Gästeführer

Der Unterricht findet schwerpunktmäßig in den Räumen der VHS Bitburg statt, die Exkursionen und weitere Unterrichtsmodule organisiert die VHS Prüm.

Dauer: 152 Unterrichtsstunden (einschl. Exkursionen)
 Unterrichtszeit: dienstags, 18.00-21.00 Uhr (Exkursionen samstags)
 Kursbeginn: bei Bedarf
 Teilnehmerbeitrag: 580,00 € (ohne Exkursionen und Prüfungsgebühr)
 Leitung: Achim Herf

50810 Grundlagenkurs "Richtig servieren"

Machen Sie eine Ausbildung in der Gastronomie oder in der Hauswirtschaft oder suchen Sie einen Mini- bzw. Ferienjob im Servicebereich? Wollten Sie schon immer mehr als einen Teller tragen? Sie lernen das 2er und 3er Tragesystem, richtiges Vorlegen, Gläserarten, alles ums richtige Eindecken eines Tisches und Fachbegriffe. Sie brechen kunstvolle Servietten, erhalten Tipps im Umgang mit Gästen und eine kleine Menü- und Getränkekunde.

Dauer: 3 x 3 Unterrichtsstunden
 Unterrichtszeit: nach Absprache
 Kursbeginn: bei Bedarf
 Teilnehmerbeitrag: 33,00 €
 Leitung: Andrea Becker

Grundbildung

60102 Vorbereitungslehrgang auf den Hauptschulabschluss

Wegen mangelnder Belegung kann der Kurs z.Zt. nicht in Prüm stattfinden. Interessierten empfehlen wir, sich mit der VHS Trier in Verbindung zu setzen (Frau Brockhaus, Tel. 0651/718-1431, e-Mail: rita.brockhaus@trier.de).

60103 Vorbereitungslehrgang auf den Sekundarabschluss I (Realschulabschluss)

Wegen mangelnder Belegung kann der Kurs z.Zt. nicht in Prüm stattfinden. Interessierten empfehlen wir, sich mit der VHS Trier in Verbindung zu setzen (Frau Brockhaus, Tel. 0651/718-1431, e-Mail: rita.brockhaus@trier.de).

60701 Lesen und Schreiben für Erwachsene - Alphabetisierung

Die Kurse finden an unterschiedlichen VHS-Standorten in der Region statt (z. Zt. in Wittlich). Interessierte erhalten Informationen bei der VHS-Geschäftsstelle.

Vor Mittag aktiv!

Seit April 2004 bietet die VHS Prüm Kurse aus verschiedenen Themenbereichen auch am Vormittag an. Themen und aktuelle Termine werden in der Tagespresse (Prümer Rundschau) veröffentlicht sowie im Internet unter www.pruem.de/vhs (Aktuell).

Vorträge – Sonderveranstaltungen

Themen und aktuelle Termine werden in der Tagespresse (Prümer Rundschau) veröffentlicht sowie im Internet unter www.pruem.de/vhs (Aktuell).

Weiterbildung für die Weiterbildung!

Fortbildungsveranstaltungen für Kursleiterinnen und Kursleiter

Der Verband der Volkshochschulen von Rheinland-Pfalz bietet in jedem Semester ein umfangreiches Fortbildungsprogramm für Kursleiterinnen und Kursleiter an. Sie finden Fortbildungsveranstaltungen zu folgenden Bereichen:

- Organisation – Verwaltung
- Erwachsenenpädagogische Qualifizierung
- Programmbereichsübergreifende Angebote
- Arbeit und Beruf
- Frauenbildung und Gender Mainstreaming
- Gesundheit
- Kulturelle Bildung
- Sprachen

Veranstaltungen zu fachthemenatischen, fachdidaktischen und erwachsenenpädagogischen Fragen. Nähere Informationen dazu bekommen Sie in der Geschäftsstelle Ihrer Volkshochschule vor Ort oder direkt beim Landesverband:

Verband der Volkshochschulen von Rheinland-Pfalz e.V.

Hintere Bleiche 38

Tel.: 06131 28889-0

55116 Mainz

Fax: 06131 28889-30,

E-Mail: geschaeftsstelle@vhs-rlp.de

Internet: www.vhs-rlp.de



Volkshochschulen im Arbeitskreis der Volkshochschulen in der Region Trier:

VHS Bernkastel-Kues, Tel. 06531/54240

VHS Bitburg, Tel. 06561/6001-220, -225

VHS Daun, Tel. 06592/939-215

VHS Gerolstein, Tel. 06591/13-107, -124

VHS Prüm, Tel. 06551/943-119

VHS Trier, Tel. 0651/718-1433 bis 1436

VHS Wittlich Stadt und Land e.V., Tel. 06571/10739

KVHS Bernkastel-Wittlich, Tel. 06571/14291

KVHS Bitburg-Prüm, Tel. 06561/15-338

KVHS Trier-Saarburg, Tel. 0651/7150

Andere Weiterbildungsträger:

Beirat für Weiterbildung des Landkreises Bitburg-Prüm, Tel. 06561/6001-224

Berufsbildende Schule Prüm, Tel. 06551/97105-0

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

Berufsbildungszentrum (bebiz)Bitburg-Prüm, Zweigstelle Prüm, Tel. 06551/6124

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

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

HwK Trier, Tel. 0651/207-0

IHK Trier, Tel. 0651/9777-0

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

Kath. Frauenbund Prüm, Tel. 06551/4747

Landfrauenverband Prüm, Tel. 06551/2376

Lernende Region Trier, www.lernende-region-trier.de

Mittelstandsvereinigung St. Vith, Tel. 0032/80/227509

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

Das richtige Geschenk zu jedem Anlass

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

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

Und so einfach wird's gemacht:

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

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

Wie es weitergeht:

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

Geschenk-Gutschein

für

zum Besuch eines Kurses der Volkshochschule Prüm

Kursbezeichnung:

Die Kursgebühr bitte erheben von:

Name:

Anschrift:

Ort/Datum

Unterschrift