

Volkshochschule Prüm

Programm 2011/2012

**Volkshochschule der
Verbandsgemeinde Prüm**

- gemäß rheinland-pfälzischem
Weiterbildungsgesetz staatlich anerkannt-

Vorsitzender: Bürgermeister Aloysius Söhngen

Pädagogischer Leiter: Rainer Uhlendorf

**Assistentin des
päd. Leiters:** Cornelia Klose
Telefon freitags: 06551/9658-19

Dozentenvertreter: Reinhold Balitzki

Geschäftsführerin: Monika Kops

Geschäftsstelle: Rathaus, Zimmer 119,
Tiergartenstraße 54, 54595 Prüm
Postfach 1060, 54591 Prüm
Telefon: 06551/943-119
Fax: 06551/943-50119
e-Mail: vhs@vg-pruem.de
Internet: www.pruem.de/vhs

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

Inhaltsverzeichnis

Seite

Vorwort	2
Hinweise für die Teilnehmer	4
Politik - Gesellschaft - Umwelt	5
Themenschwerpunkte: Geschichte/Zeitgeschichte, Politik, Recht, Erziehungsfragen/ Pädagogik, Psychologie, Philosophie, Theologie, Länderkunde/Geographie, Heimatkunde, Umweltbildung, 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, Schulabschlüsse	
Vor Mittag aktiv!	
Vorträge	
Geschenkgutschein	
Anmeldeformular	
Stichwortverzeichnis	

Zum Arbeitsjahr 2011/2012

Liebe Leserinnen und Leser,
liebe Freunde der Volkshochschule Prüm,

Bildung und Weiterbildung waren noch nie so wertvoll, wie heute. Und noch nie sind einmal erworbene Kenntnisse so schnell veraltet, wie heute. Doch an Bildung und Weiterbildung hängt die Zukunft unserer Gesellschaft. Lernen ist zum Glück keine Frage des Alters. Jedem gebührt die Chance, seine individuellen Begabungen und Talente zu entfalten und Versäumtes nachzuholen.

Wir entwickeln uns jedoch nur weiter, wenn der Einzelne sich weiterbildet und die Gesellschaft, die Politik und die Wirtschaft Weiterbildung anbieten und fördern.

Die Volkshochschule Prüm hat daher auch im neuen Arbeitsjahr 2011/2012 wieder Wert auf Beständigkeit in ihren Fortbildungsangeboten gelegt. Die gute Nutzung der Angebote – sei es im beruflichen, gesundheitlichen oder künstlerischen Bereich – bestätigt uns in diesem Bemühen.

Besonderes Augenmerk möchten wir in diesem Arbeitsjahr auf die schon seit vielen Jahren von der Volkshochschule Prüm angebotenen Theaterabonnements legen. Aus dem facettenreichen Spielplan des Stadttheaters Trier werden im Ihnen vorliegenden Programmheft der VHS Vorführungen angeboten, die das Interesse unterschiedlicher Zuschauergruppen finden werden, denn „die Kunst ist zwar nicht das Brot, aber der Wein des Daseins“, wie der Dichter Jean Paul gesagt hat.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg und viel Vergnügen in den Kursen und Angeboten der Volkshochschule Prüm.

Ihr

Aloysius Söhngen
Bürgermeister
und Vorsitzender der
Volkshochschule Prüm

Hinweise für die Teilnehmer

Die Volkshochschule Prüm ist eine öffentliche Einrichtung der Verbandsgemeinde Prüm.

Arbeitsprogramm

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

Donnerstags, 16.00-18.00 Uhr sowie nach Vereinbarung

Öffnungszeiten der Geschäftsstelle

Montag bis Freitag von 8 -12 Uhr

Gesellschaft – Politik - Umwelt

10004 Info-Abend zum Kurs "Altersvorsorge macht Schule"

Unterrichtszeit: Dienstag, 18.00 -19.30 Uhr
Kursbeginn: Frühjahr 2012
Teilnehmerbeitrag: kostenfrei
Leitung: Michael Pesch, Deutsche Rentenversicherung Rheinland-Pfalz

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: dienstags, 19.00-21.15 Uhr
Kursbeginn: 6. September 2011
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.

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 ursachen-verstehende 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 2011
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: Oktober 2011
Teilnehmerbeitrag: 60,00 €
Leitung: Christiane Stahl

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), Erbenwürdigkeit, 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: 12. November 2011
Teilnehmerbeitrag: 25,00 €
Leitung: Ingeborg Jobke

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: donnerstags, 19.00-21.00 Uhr
Kursbeginn: 20. Oktober 2011
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 2012
Teilnehmerbeitrag: 32,00 € (plus Bestimmungsbuch)
Leitung: Beate Jacob

11501 Vortrag: Erneuerbare Energien – Strom und Wärme aus Biogas, Holz und Öl?

Das begrenzte Energieangebot bei weltweit steigender Nachfrage und die begründete Angst vor den Folgen des Klimawandels haben dem Energiethema neue Brisanz gegeben. Die in der Gesellschaft heiß diskutierte Frage ist: Soll das Land weiterhin auf fossile Brennstoffe setzen und mit den Risiken der Atomkraft leben oder sollen wir verstärkt in den Ausbau regenerativer Energien und eine Steigerung der Energieeffizienz investieren?

In dem Vortrag werden Möglichkeiten vorgestellt, wie Strom und Wärme aus Biomasse erzeugt werden können. Der Referent stellt sich den Fragen der Zuhörer.

Termin: Donnerstag, 22.09.2011, 19.00 Uhr
Referent: Elmar Eilbrecht, Bioenergieberater der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung

Um Anmeldung wird gebeten.

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). Boule-Kugeln werden gestellt.

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

11623 Golf - Grundkurs für Einsteiger

In Zusammenarbeit mit der Golfanlage Lietzenhof, Burbach, finden von Frühjahr bis Herbst Schnupperkurse statt. Im praktischen Unterricht in der Gruppe auf dem Übungsgelände wird Ihnen der Golflehrer Schwung, Schlag, Griff, Haltung und Stand vermitteln. Langsam aber stetig entwickelt sich das Gefühl für Schläger und Ball. Anschließend können Sie das Erlernte direkt auf der öffentlichen 6-Loch-Anlage ausprobieren. Leihschläger und Übungsbälle sind in der Kursgebühr enthalten.

Dauer:	6 Doppelstunden
Unterrichtszeit:	sonntags, 14.00-15.30 Uhr
Kursbeginn:	7. August 2011, 19. September 2011
Teilnehmerbeitrag:	66,00 €
Leitung:	Clive Bond

Kultur-Gestalten

20101 Theaterfahrten nach Trier

Die VHS Prüm fährt in der Spielzeit 2011/2012 zu folgenden Vorstellungen:

- Sonntag, 28. August 2011, 19.30 Uhr
„WEST SIDE STORY“ – Musical von Leonard Bernsteine
- Sonntag, 13. November 2011, 19.30 Uhr
„MARIA STUART“ - Trauerspiel von Friedrich von Schiller
- Samstag, 3. Dezember 2011, 19.30 Uhr
„DER BARBIER VON SEVILLA“ –Komische Oper von Gioacchino Rossini
- Samstag, 11. Februar 2012, 19.30 Uhr
„DORNROSCHEN“ –Tanzstück von Tarek Assam nach Peter Iljitsch Tschaikowsky
- Samstag, 10. März 2012, 19.30 Uhr
„LA BOHÈME“ – Oper von Giacomo Puccini
- Samstag, 21. April 2012, 19.30 Uhr
"MARC CHAGALL" oder "FALCO" – Tanztheater
- Sonntag, 13. Mai 2012, 19.30 Uhr
"HEDDA GABLER" – Schauspiel von Henrik Ibsen
- Samstag, 7. Juli 2012, 19.30 Uhr
„DON GIOVANNI“ – Drama giocoso von Wolfgang Amadeos Mozart

Abfahrt ist jeweils um 17.45 Uhr in Prüm, Bushaltestelle am Hahnplatz mit Zustiegemöglichkeit in Rommersheim, Schönecken, Lasel.

Dauer: Abonnement für 8 Vorstellungen einschl. Busfahrt
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.

Grundkenntnisse werden nicht vorausgesetzt.
Dauer: 8 x 4 Unterrichtsstunden
Unterrichtszeit: donnerstags, 18.00-20.15 Uhr
Kursbeginn: 25. August 2011
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 2011
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: 7. September 2011 (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 9.30-11.45 Uhr
Kursbeginn: 11. Oktober 2011, 6. März 2012
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: 27. Juni 2011, Juli 2012
Teilnehmerbeitrag: 16,00 € (plus Material)
Leitung: Edda Versteegen

20604 Ferienkurs: Gestalten mit Speckstein

Ein Kurs für Kinder (ab 6) und Erwachsenen, 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 Farbvielfalt schöne Überraschungen, die beim feinsten Schliff erst sichtbar werden. In diesem 2-tägigen 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 2011
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: 30. September 2011
Teilnehmerbeitrag: 40,00 € (plus Material und Werkzeug 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: montags, 18.00-19.30 Uhr
Kursbeginn: 15. August 2011
Teilnehmerbeitrag: 27,50 €
Leitung: Therese Müller

20802 Schnupperkurs Gitarre - 2. Teil

Fortführung der im 1. Teil vermittelten Kenntnisse

Dauer: 5 Doppelstunden
Unterrichtszeit: montags, 18.00-19.30 Uhr
Kursbeginn: 19. September 2011
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: 10 Doppelstunden
Unterrichtszeit: nach Absprache
Kursbeginn: nach Absprache
Teilnehmerbeitrag: 55,00 €
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: montags, 18.00-19.30 Uhr
Kursbeginn: 7. November 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
Kursbeginn: Fortsetzung lfd. Kurs August 2011
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, 19.30-21.00 Uhr
Kursbeginn: Februar 2012
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: nach Absprache
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: donnerstags, 18.00-19.30 Uhr
Kursbeginn: September 2011
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: montags, 19.30-21.00 Uhr (1 x monatlich)
Kursbeginn: September 2011
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: 3 Doppelstunden
Unterrichtszeit: nach Absprache
Kursbeginn: nach Absprache
Teilnehmerbeitrag: 16,50 €
Leitung: Therese Müller

20812 Gitarrentreff: Singend in den Morgen

siehe Kurs Nr. 20811

Dauer: 3 Doppelstunden
Unterrichtszeit: montags, 8.45-10.15 Uhr
Kursbeginn: nach Absprache
Teilnehmerbeitrag: 16,50 €
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 2011
Teilnehmerbeitrag: 11,00 €
Leitung: Therese Müller

Offenes Weihnachtssingen für Jedermann

- egal ob mit oder ohne Gitarre - ein Event der besonderen Art

Termin: Dezember 2011
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: nach Absprache
Kursbeginn: nach Absprache
Teilnehmerbeitrag: 20,00 €
Leitung: Therese Müller

20827 Kinder-Gitarrenkurs - Teil 7

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: August/September 2011
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: September 2011
Teilnehmerbeitrag: 55,00 €
Leitung: Christiane Stahl

20904 Energy Dance - Kinderkurs

Als Ausgleich zum Schulalltag bietet dieser Kurs 8-12jährigen Mädchen und Jungen 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: dienstags, 18.30-20.00 Uhr
Kursbeginn: bei Bedarf
Teilnehmerbeitrag: 27,50 €
Leitung: Renate Neuhäuser

20907 Salsa - Tanzkurs

Die Musik sprüht vor Lebenslust und Lebendigkeit. Salsa bringt ein Stück Sommer, Sonne, Strand und Meer aus der Karibik mit. Es ist ein kraftvoller, sinnlicher Tanz mit einem spannenden kulturellen Hintergrund. Alleine oder zu zweit: Tanzerfahrung ist nicht erforderlich.

Dauer: 5 Doppelstunden
Unterrichtszeit: dienstags, 18.30-20.00 Uhr
Kursbeginn: bei Bedarf
Teilnehmerbeitrag: 32,50 €
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: bei Bedarf
Teilnehmerbeitrag: 36,00 €
Leitung: Jale Akifzadeh-Kirchhoff

20916 Orientalische Tänze - Aufbaukurs

In diesem Fortgeschrittenenkurs 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 in Weinsfeld
Kursbeginn: 17. Oktober 2011
Teilnehmerbeitrag: 45,00 €
Leitung: Renate Neuhäuser

20920 Abi-Ball - Tanzkurs für Anfänger

Das Ereignis für unsere Kinder!

Damit Sie nicht nur Zuschauer sein werden, möchten wir Sie einladen, vergessene und altbekannte Grundschrirte aufzufrischen. Erfahren Sie aus erster Hand, wie man heute schwungvoll zu Tango, Salsa und anderer moderner Musik tanzt.

Damit auch Sie eine gute Figur auf dem Parkett machen werden: Entdecken Sie wieder, wie viel Spaß Tanzen macht!

Dauer: 7 Doppelstunden
Unterrichtszeit: montags, 18.30-20.00 Uhr
Kursbeginn: 17. Oktober 2011
Teilnehmerbeitrag: 45,00 €
Leitung: Renate Neuhäuser

20921 Tanzkurs für Fortgeschrittene

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! Tanzen gehen macht Spaß!

Dauer: 10 Doppelstunden
Unterrichtszeit: dienstags, 20.00-21.30 Uhr in Weinsfeld
Kursbeginn: 18. Oktober 2011
Teilnehmerbeitrag: 65,00 €
Leitung: Renate Neuhäuser

20929 Tanzkreis

Wir tanzen weiter! Eines der wenigen Freizeitvergnügen, das Sie wirklich zu Zweit betreiben können. Sie haben fortan den Genuss und die Freude, bei jeder Tanzveranstaltung die passenden Schritte zu finden.

Dauer: 10 Doppelstunden
Unterrichtszeit: montags, 20.00-21.30 Uhr
Kursbeginn: 17. Oktober 2011
Teilnehmerbeitrag: 65,00 €
Leitung: Renate Neuhäuser

20930 Discofox für Jugendliche

Fit für jede Party? Wir lernen Grundschrirte und tolle Wickelfiguren im Discofox. Tanzerfahrung ist nicht erforderlich. Ihr kommt alleine oder zu zweit, bringt Stimmung mit und habt Spaß bei moderner Musik abzutanzten.

Dauer: 5 Doppelstunden
Unterrichtszeit: dienstags, 18.30-20.00 Uhr
Kursbeginn: 30. August 2011
Teilnehmerbeitrag: 32,50 €
Leitung: Renate Neuhäuser

20932 Schnupperkurs: Tango Argentino

Treten Sie ein: hier steht der echte argentinische Tango im Mittelpunkt, mit der Aufmerksamkeit auf Rhythmus und Bewegungsgefühl - der Salontanz überhaupt!

Anmeldung bitte nur paarweise.

Dauer: 5 Doppelstunden
Unterrichtszeit: dienstags, 18.30-20.00 Uhr
Kursbeginn: 18. Oktober 2011
Teilnehmerbeitrag: 32,50 €
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 2011
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 2011
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 Teddybär 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: nach Absprache
Kursbeginn: bei Bedarf
Teilnehmerbeitrag: 53,50 € (plus Material ca. 20,00-30,00 €)
Leitung: Elvira Reichertz

21216 Goldschmieden nach eigenem Entwurf -Schwerpunkt Silberverarbeitung

Einsteiger und Fortgeschrittene können die Grundtechniken wie Sägen, Feilen, Biegen, Löten 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-/Freundschaftsringe möglich. Zur Verfügung stehen Silber, Kupfer und Messing, eine Auswahl von Edelsteinen und Gold in kleineren Mengen. Andere Materialien können gerne mitgebracht werden. Die Umlage für Verbrauchsgüter beträgt 10,00 €. Edelmetalle und Edelsteine werden extra berechnet.

Dauer: 2 x 8 Unterrichtsstunden
Unterrichtszeit: samstags/sonntags, 10.00-17.00 Uhr
Kursbeginn: 12. November 2011, 3. März 2012
Teilnehmerbeitrag: 60,00 € (ohne Material)
Leitung: Diana Prokot

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: September 2011
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 2011
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: August 2011
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: dienstags, 19.00-21.15 Uhr
Kursbeginn: 9. August 2011
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

21405 Karnevalskostüm selbst genäht

Teilnahmevoraussetzung: einfache Grundkenntnisse im Maschinennähen
Dauer: 4 x 3 Unterrichtsstunden
Unterrichtszeit: dienstags, 19.00-21.15 Uhr (donnerstags, 9.00-11.15 Uhr)
Kursbeginn: Januar 2012
Leitung: Renate Post

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

- Blaudruck mit Holzmodeln
- Buchbindearbeiten und Kartonagen
- Encaustik
- Färben mit Pflanzenfarben
- Häkeln
- Jazztanz
- Kreatives Schreiben
- Patchworktechnik
- Seidenmalerei
- 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: 8 Doppelstunden
Unterrichtszeit: mittwochs, 19.00-20.30 Uhr
Kursbeginn: jederzeit nach Absprache
Teilnehmerbeitrag: Abrechnung der Kosten über Rezept
Leitung: Ingrid Rohles

Interessentinnen melden sich bitte ab der 20. Schwangerschaftswoche bei der Kursleitung, Tel. 06557/422, 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 Gebärmutterabsenkung 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 Beckenbodenschule

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 2011
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
Unterrichtszeit: donnerstags, 9.00-12.00 Uhr (1 x monatlich)
Kursbeginn: Januar 2012
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: bei Bedarf
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 Volkshilfkunde 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 Ernstfall. 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: 15. August 2011, 17. Oktober 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: 15. August 2011, 17. Oktober 2011
Teilnehmerbeitrag: 34,00 €
Leitung: Margret Lenz

30101 Autogenes Training – Grundkurs

Der Kurs bietet die Möglichkeit, die konzentrierte Selbstentspannung zu erlernen. Dabei wird der Organismus in einen (natürlichen) Ruhezustand versetzt, in dem sich Ruhe und Gelassenheit wohltuend auf die seelische und vegetative Stabilität auswirken. Dies 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 2011
Teilnehmerbeitrag: 48,00 €
Leitung: Dorothea Ferber

30102 Autogenes Training - auffrischen, wiederholen, vertiefen

Beim gemeinsamen Üben des Autogenen Trainings in der Gruppe und im Erfahrungsaustausch kann die individuelle Praxis bereichert werden. Dazu ergibt sich Gelegenheit beim monatlichen Treffen in der VHS Prüm. Voraussetzung ist die Teilnahme an einem Grundkurs Autogenes Training.

Dauer: 6 Doppelstunden

Unterrichtszeit: freitags, 17.45-19.15 Uhr (1 x monatlich)
Kursbeginn: Januar 2012
Teilnehmerbeitrag: 36,00 €
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: Oktober 2011
Teilnehmerbeitrag: 30,00 €
Leitung: Marie-Luise Probst

30105 Aufbaukurs Progressive Muskelentspannung mit Phantasieisen

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 Phantasieisen 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: Mai 2012
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 bzw. montags, 10.00-11.30 Uhr
Kursbeginn: September 2011
Teilnehmerbeitrag: 24,00 €
Leitung: Anneliese Thommes

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 bzw. donnerstags, 10.30-12.00 Uhr
Kursbeginn: 8. August 2011 bzw. 8. September 2011
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: 16. September 2011
Teilnehmerbeitrag: 40,00 €
Leitung: Helga Esch

30110 Tai Chi / Qigong für Anfänger und Fortgeschrittene

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, 10.00-11.30 Uhr
Kursbeginn: August 2011
Teilnehmerbeitrag: 50,00 €
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: 50,00 €
Leitung: Alexandra Thelen

30113 Tai Chi Chuan für Fortgeschrittene

Der Kurs baut auf den im Anfängerkurs vermittelten Kenntnissen auf.

Dauer: 10 Doppelstunden
Unterrichtszeit: donnerstags, 19.45-21.15 Uhr
Kursbeginn: August 2011
Teilnehmerbeitrag: 50,00 €
Leitung: Alexandra Thelen

30114 Tai Chi Yangsheng Zhang I für Anfänger

In diesem Kurs erlernen Sie eine Bewegungs-Form, die sowohl Tai Chi- als auch Qigong-Elemente beinhaltet. Das Prinzip dieser Übungen ist die Durchlässigkeit der Energieleitbahnen (Meridiane) durch ineinanderübergehende, koordinierte Bewegungen zu verbessern. Typisch sind dabei harmonische, geschmeidige, fließende und abwechslungsreiche Bewegungsabfolgen in Verbindung mit dem Atem und mit Akupressur. Die gesamte Form besteht aus 39 Bewegungen.

Dauer: 10 Doppelstunden
Unterrichtszeit: donnerstags, 18.15-19.45 Uhr
Kursbeginn: August 2011
Teilnehmerbeitrag: 50,00 €
Leitung: Alexandra Thelen

30115 Tai Chi Chuan: Peking-Form

- Aufbaukurs

Dauer: 10 Doppelstunden
Unterrichtszeit: donnerstags nach Absprache
Kursbeginn: bei Bedarf
Teilnehmerbeitrag: 50,00 €
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: 50,00 €
Leitung: Alexandra Thelen

30118 Tai Chi Chuan: Die Lange Form

- Fortgeschrittenenkurs

Dauer: 10 Doppelstunden
Unterrichtszeit: nach Absprache
Kursbeginn: bei Bedarf
Teilnehmerbeitrag: 50,00 €
Leitung: Alexandra Thelen

30119 Shiatsu-Workshop

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 2011, Frühjahr 2012
Teilnehmerbeitrag: 28,00 €
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 bzw. freitags, 10.00-11.00 Uhr
Kursbeginn: 14. September 2011 bzw. 16. September 2011
Teilnehmerbeitrag: 40,00 €
Leitung: Gertrud Roskoni-Dores

30201 Pilates für Einsteiger

Pilates ist eine sanfte aber überaus wirksame Trainingsmethode, die keine Altersgrenze und keinen Leistungsdruck kennt. Im Training werden die tiefliegenden Muskeln trainiert, unser Körperzentrum gestärkt und unsere Haltung verbessert.

Das Training nach Pilates bringt Körper und Geist in Einklang, da alle Bewegungen sehr bewusst und mit einer großen Konzentration auf den eigenen Körper ausgeführt werden.

Dauer: 10 Zeitstunden
Unterrichtszeit: donnerstags, 17.00-18.00 Uhr
Kursbeginn: 18. August 2011
Teilnehmerbeitrag: 27,00 €
Leitung: Janina Hontheim

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: 10 Zeitstunden
Unterrichtszeit: dienstags, 20.30-21.30 Uhr
Kursbeginn: 6. September 2011
Teilnehmerbeitrag: 20,00 €
Leitung: Marga Wonner

30203 Fitmacher - Frauengymnastik (in Weinsheim)

Seniorinnenkurs, Beschreibung siehe Kurs Nr. 30202

Dauer: 10 Zeitstunden
Unterrichtszeit: dienstags, 19.30-20.30 Uhr
Kursbeginn: 6. September 2011
Teilnehmerbeitrag: 20,00 €
Leitung: Marga Wonner

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: 12 Zeitstunden
Unterrichtszeit: montags, 19.00-20.00 Uhr
Kursbeginn: 15. August 2011
Teilnehmerbeitrag: 24,00 €
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: 7. September 2011
Teilnehmerbeitrag: 24,00 €
Leitung: Marlene Wanken

30207 Fitness Mix (in Büdesheim)

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: 10 Zeitstunden
Unterrichtszeit: montags, 18.45-19.45 Uhr bzw. 20.00-21.00 Uhr
Kursbeginn: 5. September 2011
Teilnehmerbeitrag: 20,00 €
Leitung: Elke Dahm

30208 Fitness Mix (in Weinsheim)

siehe Kurs Nr. 30207

Dauer: 10 Zeitstunden
Unterrichtszeit: mittwochs, 20.00-21.00 Uhr
Kursbeginn: 7. September 2011
Teilnehmerbeitrag: 20,00 €
Leitung: Elke Dahm

30209 Fitnessangebot für Erwachsene (in Bleialf)

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

Dauer: 10 Zeitstunden
Unterrichtszeit: montags, 19.30-20.30 Uhr
Kursbeginn: auf Anfrage
Teilnehmerbeitrag: 20,00 €
Leitung: Barbara Lemmen

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 2012
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: 8 Doppelstunden
Unterrichtszeit: dienstags, 18.00-19.30 Uhr (14-tägig)
Kursbeginn: 23. August 2011
Teilnehmerbeitrag: 24,00 €
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: nach Absprache
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: 21. September 2011
Teilnehmerbeitrag: 60,00 €
Leitung: Johannes Piel

30217 Wirbelsäulengymnastik

Beschreibung siehe Kurs Nr. 30215

Dauer: 10 Doppelstunden
Unterrichtszeit: montags, 18.00-19.30 Uhr (19.30-21.00 Uhr)
Kursbeginn: September 2011
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, 16.30-17.30 Uhr
Kursbeginn: 13. September 2011
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, Gewichtsbällen 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: 18. August 2011
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 (11 Zeitstunden)
Unterrichtszeit: montags, 19.00-20.00 Uhr (freitags, 9.15-10.15 Uhr)
Kursbeginn: 24. Oktober 2011 (7. Oktober 2011)
Teilnehmerbeitrag: 42,00 € (51,50 €) 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: 19. Oktober 2011
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: mittwochs, 15.00-16.00 Uhr
Kursbeginn: 7. September 2011
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. Oktober 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: mittwochs 17.00-18.30 Uhr
Kursbeginn: 14. September 2011
Teilnehmerbeitrag: 170,00 € (einschl. Eintritt)
Leitung: Petra Dräger

30231 Therapeutisches Rückenschwimmen

Schwimmen macht und hält fit. Aus orthopädischer Sicht wird das Rückenschwimmen als sehr geeignet empfohlen, allerdings nur selten beherrscht. Um die vielen positiven Effekte des Schwimmens ausnutzen zu können, ist die sicherer Beherrschung der richtigen Technik eine wichtige Voraussetzung. Im Kurs wird eine wirbelsäulenfreundliche Rückenschwimmtechnik eingeübt in Verbindung mit gymnastischen Elementen, Vermittlung von Wassergewandtheit und Wassersicherheit. Da die Ohren unter Wasser sein werden, ist ein intaktes Trommelfell Voraussetzung. Herzpatienten klären die Teilnahme bitte mit ihrem Arzt ab.

Dauer: 10 Zeitstunden
Unterrichtszeit: mittwochs, 8.30-9.30 Uhr
Kursbeginn: bei Bedarf
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: 19. Oktober 2011
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 weiterentwickeln. 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: bei Bedarf
Teilnehmerbeitrag: 110,00 €
Leitung: Petra Dräger

30240 Eltern-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, 16.00-17.00 Uhr
Kursbeginn: 19. September 2011
Teilnehmerbeitrag: 20,00 €
Leitung: Andrea Schmitz

30245 Kinderturnen

Spielerisches Turnen mit und ohne Geräte für Kinder (5-6 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: mittwochs, 15.00-16.00 Uhr
Kursbeginn: nach Absprache
Teilnehmerbeitrag: 20,00 €
Leitung: Gaby Igelmund

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-/Nackbereich werden gelöst und das Herz-Kreislauf-System gestärkt.

Im theoretischen Teil (1. Tag) 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: September 2011
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: bei Bedarf
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 und der Realschule Plus in 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: 23. August 2011
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: bei Bedarf
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 2011
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 2012
Teilnehmerbeitrag: 8,00 € (plus Zutatenumlage)
Leitung: Christine Kohl

30708 Kartoffelgerichte

Die Kartoffel - abwechslungsreich zubereitet - immer wieder eine Delikatesse.

Dauer: 2 x 4 Unterrichtsstunden
Unterrichtszeit: donnerstags, 18.00-21.00 Uhr
Kursbeginn: 20. Oktober 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: donnerstags, 18.00-21.00 Uhr
Kursbeginn: November/Dezember 2011
Teilnehmerbeitrag: 8,00 € (plus Zutatenumlage)
Leitung: Christine Kohl

30713 Kochen für Kinder bis 3 Jahre

Zielgruppe: Alle, die kleine Kinder beköstigen
Die Grundlagen einer ausgewogenen Ernährung für Kinder werden dargestellt. Mahlzeiten die lecker, leicht umzusetzen und auch für die ganze Familie sind, werden vorgestellt und gemeinsam zubereitet.

Dauer: 4 Unterrichtsstunden
Unterrichtszeit: donnerstags, 18.00-21.00 Uhr
Kursbeginn: 22. September 2011
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 2011
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

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: nach Absprache
Kursbeginn: November/Dezember 2011
Teilnehmerbeitrag: 20,00 € (einschl. Zutatenumlage)
Leitung: N.N.

30725 "Die Erdbeere"

Kochkurs für 5-10jährige

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

Dauer: 4 Unterrichtsstunden
Unterrichtszeit: donnerstags, 15.00-18.00 Uhr
Kursbeginn: Juni 2012
Teilnehmerbeitrag: 12,00 € (einschl. Zutatenumlage)
Leitung: Christine Kohl

30727 Pizza und Pasta selbstgemacht

Kochkurs für 5-10jährige

Wir backen Pizza, ganz nach belieben: süß, herzhaft oder auch scharf und vor allem mit viel Gemüse. Zum Teil machen wir auch die Nudeln zu den Nudelsaucen selber.

Dauer: 4 Unterrichtsstunden
Unterrichtszeit: donnerstags, 15.00-18.00 Uhr
Kursbeginn: 8. September 2011
Teilnehmerbeitrag: 10,50 € (einschl. Zutatenumlage)
Leitung: Christine Kohl

30728 Brot muss nicht langweilig sein

Kochkurs für 5-10jährige

An diesem Nachmittag wollen wir verschiedene Brotbeläge selbst herstellen und unsere Butterbrote zu Kunstwerken werden lassen. Auch als warme Mahlzeit kann man Brot schnell und einfach zubereiten.

Dauer: 4 Unterrichtsstunden
Unterrichtszeit: mittwochs, 15.00-18.00 Uhr
Kursbeginn: 17. August 2011
Teilnehmerbeitrag: 10,50 € (einschl. Zutatenumlage)
Leitung: Christine Kohl

30730 Kinderleichte Mix-Getränke

Kinderkurs für 5-10jährige

Zusammen bereiten wir Kinderpunsch (heiß und kalt), Milchshakes und verschiedene Obst- und Gemüsesäfte zu.

Dauer: 4 Unterrichtsstunden
Unterrichtszeit: donnerstags, 15.00-18.00 Uhr
Kursbeginn: 16. Juni 2011
Teilnehmerbeitrag: 10,50 € (einschl. Zutatenumlage)
Leitung: Christine Kohl

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 2011
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 auf der Burg Lissendorf
Kursbeginn: Juni 2012

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 oder freitags unter 06551/9658-19.

Dauer: 645 Unterrichtsstunden

Unterrichtszeit: montags - freitags, 8.15-12.15 Uhr

Kursbeginn: Mitte Januar 2012

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

Selbstzahler: 2,35 €/Ustd.

Leitung: Ingeborg Jobke

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: 10. August 2011

Teilnehmerbeitrag: 60,00 €

Leitung: Pirimze Dressler

40402 Deutsch für Ausländer II

- für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen
Dauer: 15 Doppelstunden
Unterrichtszeit: donnerstags, 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: 10. August 2011
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: 10. August 2011
Teilnehmerbeitrag: 60,00 €
Leitung: N.N.

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: 11. August 2011
Teilnehmerbeitrag: 60,00 €
Leitung: N.N.

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: mittwochs, 19.30-21.00 Uhr
Kursbeginn: 7. September 2011
Teilnehmerbeitrag: 100,00 €
Leitung: N.N.

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: mittwochs, 10.45-12.15 Uhr
Kursbeginn: 31. August 2011
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: donnerstags, 18.00-19.30 Uhr
Kursbeginn: 8. September 2011
Teilnehmerbeitrag: 100,00 €
Leitung: Joana Pfingst

40612 Englisch II -Seniorenkurs

- für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen

Dauer: 25 Doppelstunden
Unterrichtszeit: mittwochs, 9.15-10.45 Uhr
Kursbeginn: 31. August 2011
Teilnehmerbeitrag: 100,00 €
Leitung: Karin Spiegels

40613 Englisch III - Seniorenkurs

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

Dauer: 25 Doppelstunden
Unterrichtszeit: dienstags, 10.45-12.15 Uhr
Kursbeginn: 30. August 2011
Teilnehmerbeitrag: 100,00 €
Leitung: Karin Spiegels

40604 Englisch IV

- für Teilnehmer mit einigen Vorkenntnissen

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

Dauer: 25 Doppelstunden
Unterrichtszeit: donnerstags, 19.30-21.00 Uhr
Kursbeginn: 8. September 2011
Teilnehmerbeitrag: 100,00 €
Leitung: Joanna Pfingst

40615 Englisch V - Seniorenkurs

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

Dauer: 25 Doppelstunden
Unterrichtszeit: dienstags, 14.00-15.30 Uhr

Kursbeginn: 30. August 2011
Teilnehmerbeitrag: 100,00 €
Leitung: Karin Spiegels

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, 18.00-19.30 Uhr
Kursbeginn: 7. September 2011
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, 18.00-19.30 Uhr
Kursbeginn: 1. September 2011
Teilnehmerbeitrag: 100,00 €
Leitung: Astrid Reifers

40608 Brush up your English - Englisch Auffrischkurs II

Der Kurs baut auf die im Auffrischkurs I vermittelten Kenntnissen auf und ist geeignet für diejenigen, die über gute Englischkenntnisse verfügen. Seiteneinsteiger sind herzlich willkommen. Ziel ist es bereits Gelerntes (Sprachkompetenz und Grammatik) auf unterhaltsame Weise zu wiederholen und zu vertiefen. Des Weiteren wollen wir ein besonderes Augenmerk auf das Sprechen und Verhalten in Alltagssituationen richten, jedoch auch die schriftliche Kompetenz (E-Mails, etc.) fördern.

Dauer: 25 Doppelstunden
Unterrichtszeit: donnerstags, 19.30-21.00 Uhr
Kursbeginn: 1. September 2011
Teilnehmerbeitrag: 100,00 €
Leitung: Astrid Reifers

40620 Englisch X - 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, 9.15-10.45 Uhr
Kursbeginn: 6. September 2011
Teilnehmerbeitrag: 100,00 €
Leitung: Karin Spiegels

40621 Workshop: Englisch in Beruf und Alltag

Vor dem Hintergrund der europäischen Vereinigung sowie der zunehmenden Mobilität auf dem Arbeitsmarkt steigt die Nachfrage nach intensivem Sprachtraining der englischen Berufs und

Alltagssprache. Dieser Kurs richtet sich an alle Erwachsenen mit geringen bis mittleren Englischkenntnissen, welche ihre Ausdrucks- und Verständnisfähigkeit in kurzer Zeit verbessern wollen.

Lernziele:

- Die mündliche Ausdrucks- und Verständnisfähigkeit verbessern: Arbeitsabläufe schildern, Prozessbeschreibung, Alltagsgespräche (small talk), Verabredungen und Absprachen, die eigene Meinung äußern, Telefonieren.
- Interkulturelles Lernen: Kommunikation ist nicht nur Sprachkompetenz, sondern auch Wissen über die andere Kultur und deren Sprechgewohnheiten. Wie bitte ich um einen Gefallen, wie entschuldige ich mich, wie lade ich ein... die berühmte angelsächsische Höflichkeit ist keine Legende, sondern kann und sollte erlernt werden.
- Erste Hilfe: Wie verhalte ich mich in Situationen, in denen meine Sprachkenntnis nicht ausreicht, ich mich nicht ausdrücken kann oder mein Gegenüber nicht verstehe (Buchstabieren üben und verstehen, Jemanden um Hilfe bitten, an dritte weiterleiten)

Methoden.

Es findet ein handlungsorientierter Unterricht statt. Im Rollenspiel werden Situationen eingeübt. Auf die speziellen Bedürfnisse der Teilnehmer/innen soll nach Möglichkeit eingegangen werden. Das Kurskonzept wird in seiner endgültigen Form erst nach dem Einführungsabend maßgeschneidert.

Dauer: 8 Doppelstunden
Unterrichtszeit: freitags, 19.00-20.30 Uhr, samstags 9.00-17.30 Uhr, sonntags, 9.00-16.00 Uhr (mit Pausen)
Kursbeginn: 25. September 2011
Teilnehmerbeitrag: 85,00 €
Leitung: Bettina Heintges

40622 Prüfungsvorbereitung/Prüfung "telc English B1 Business"

Dauer: 3 x 4 Unterrichtsstunden
Unterrichtszeit: nach Absprache
Kursbeginn: April 2012
Teilnehmerbeitrag: 175,00 € (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: nach Absprache
Kursbeginn: September 2011
Teilnehmerbeitrag: 100,00 €
Leitung: N.N.

40811 Französisch I - Seniorenkurs

- für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse
Dauer: 25 Doppelstunden
Unterrichtszeit: vormittags nach Absprache
Kursbeginn: September 2011
Teilnehmerbeitrag: 100,00 €
Leitung: 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: mittwochs, 19.30-21.00 Uhr
Kursbeginn: 14. September 2011
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"..

Dauer: 25 Doppelstunden
Unterrichtszeit: dienstags, 18.00-19.30 Uhr
Kursbeginn: 13. September 2011
Teilnehmerbeitrag: 100,00 €
Leitung: Margit Paulus-Noetzel

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: 15 Doppelstunden
Unterrichtszeit: mittwochs, 19.30-21.00 Uhr
Kursbeginn: Januar 2012
Teilnehmerbeitrag: 60,00 €
Leitung: Nicole Lowet

40814 Französisch IV - Seniorenkurs

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

Dauer: 15 Doppelstunden
Unterrichtszeit: donnerstags, 9.30-11.00 Uhr
Kursbeginn: Januar 2012
Teilnehmerbeitrag: 60,00 €
Leitung: Nicole Lowet

40805 Französisch V

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

Dauer: 25 Doppelstunden
Unterrichtszeit: dienstags, 19.30-21.00 Uhr
Kursbeginn: 13. September 2011
Teilnehmerbeitrag: 100,00 €
Leitung: Margit Paulus-Noetzel

40819 Französisch IX - 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: 15. September 2011
Teilnehmerbeitrag: 100,00 €
Leitung: Margit Paulus-Noetzel

40808 Französisch - Konversation

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: September/Oktober 2011
Teilnehmerbeitrag: 100,00 €
Leitung: Nicole Lowet

40901 Italienisch I

- für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse

Dauer: 20 Doppelstunden
Unterrichtszeit: mittwochs, 18.00-19.30 Uhr oder freitags, 19.00-20.30 Uhr nach Absprache
Kursbeginn: Mitte August
Teilnehmerbeitrag: 80,00 €
Leitung: Daniela Tomio

40902 Italienisch II

- für Teilnehmer mit Vorkenntnissen

Dauer: 20 Doppelstunden
Unterrichtszeit: montags, 19.30-21.00 Uhr
Kursbeginn: 15. August 2011
Teilnehmerbeitrag: 80,00 €
Leitung: Daniela Tomio

40903 Italienisch III

für Teilnehmer mit Vorkenntnissen

Dauer: 20 Doppelstunden
Unterrichtszeit: dienstags, 19.30-21.00 Uhr
Kursbeginn: 16. August 2011
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 2011
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: montags, 18.00-19.30 Uhr
Kursbeginn: März 2012

Teilnehmerbeitrag: 60,00 €
Leitung: Ria Krump

41501 Norwegisch I

Vermittlung von Sprache und Kultur Norwegens für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse

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

41901 Russisch I

- für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse

Dauer: 25 Doppelstunden
Unterrichtszeit: freitags, 20.00-21.30 Uhr
Kursbeginn: September 2011
Teilnehmerbeitrag: 100,00 €
Leitung: Johannes Nagel

41902 Russisch II

- für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen

Dauer: 25 Doppelstunden
Unterrichtszeit: nach Absprache
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, 18.00-19.30 Uhr
Kursbeginn: 16. September 2011
Teilnehmerbeitrag: 100,00 €
Leitung: Nathali Gutz

42202 Spanisch II

- für Teilnehmer mit Vorkenntnissen

Dauer: 25 Doppelstunden
Unterrichtszeit: freitags, 19.30-21.00 Uhr
Kursbeginn: 16. September 2011
Teilnehmerbeitrag: 100,00 €

Leitung: Nathali Gutz

42207 Spanisch - Konversation

- für Fortgeschrittene

Dauer: 25 Doppelstunden
Unterrichtszeit: mittwochs oder donnerstags, 18.00-19.30 Uhr nach Absprache
Kursbeginn: September 2011
Teilnehmerbeitrag: 100,00 €
Leitung: Victoria Colina

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: bei Bedarf
Teilnehmerbeitrag: 40,00 €
Leitung: Markus Roschinski

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

Einführung in die Gebärdensprache und Gehörlosenkultur, Erarbeiten eines Gebärdenswortschatzes 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: 6. August 2011
Teilnehmerbeitrag: 50,00 €
Leitung: Klaus Pieck

40002 Gebärdensprachkurs für Fortgeschrittene (DGS II/LBG II)

Kursinhalte: Erweiterung des Gebärdenswortschatzes 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: bei Bedarf
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 2011
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. zzgl. 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: 14. September 2011
Teilnehmerbeitrag: 440,00 € (einschl. Lernmittel plus Prüfungsgebühr IHK)
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-Ordnern 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 0651/9777-750 (Frau Frechen).

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 drei 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: 12. April 2012
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 drei 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: 7. Juli 2011
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: September 2011
Teilnehmerbeitrag: 85,00 €
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 2012
Teilnehmerbeitrag: 85,00 €
Leitung: Martina Richertz

50111 Frauen/Seniorinnen 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: bei Bedarf
Teilnehmerbeitrag: 40,00 €
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: September 2011

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: bei Bedarf
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: Oktober 2011
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

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

50180 Medienqualifizierung für Erzieher/innen

Diese Medienqualifizierung führt das pädagogische Fachpersonal im frühkindlichen Bereich an die digitalen Medien und den „Lernort Internet“ praxisnah heran. Mit anschaulichen Beispielen werden die Erzieherinnen und Erzieher in die Lage versetzt, den Computer in der eigenen Einrichtung auch für medienpädagogische Projekte und zur Medienkompetenzförderung einzusetzen sowie das Internet zur eigenen Weiterbildung zu nutzen.

Kursinhalte:

- Allgemeine Basiskenntnisse zur Nutzung des Computers an konkreten Beispielen des Alltags in Kindergärten und Kindertagesstätten
- Basiswissen für die Medienpädagogik und Medienbildung
- Einführung in die Nutzung des Internets
- Kenntnisse der Möglichkeiten und Gefahren des Internets
- Reflexion über die Möglichkeiten der Internetnutzung im beruflichen Kontext
- Einblicke in die Nutzung von zielgruppenspezifischen Internetportalen im Themenfeld der frühkindlichen Bildung
- Einführung in die Arbeit mit zielgruppenspezifischen, webbasierten Lern- und Kommunikationsplattformen
- Kennen lernen relevanter Informations- und Selbstlernangebote
- Bildungsprogramme und -angebote in Rheinland-Pfalz

Die Maßnahme wird vom Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) und den Europäischen Sozialfonds (ESF) gefördert.

Dauer: 40 Zeitstunden
Unterrichtszeit: freitags, 14.00-18.00 Uhr und samstags, 9.00-15.00 Uhr
Kursbeginn: Januar/Februar 2012
Teilnehmerbeitrag: kostenfrei
Leitung: Harald Palms

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 DEV-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 2011
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: nach Absprache
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: nach Absprache
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: bei Bedarf
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: bei Bedarf
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: bei Bedarf
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: bei Bedarf
Teilnehmerbeitrag: 24,00 €
Leitung: Rita Kreutz

50215 Höflichkeit und Stil in der digitalen Kommunikation

Inhalte: Höflichkeit und Stil im Umgang mit Handy (sms) und Internet: Mails, Plattformen (soziale Netze)

Ziele: Datenschutz, Umgangsformen und -regeln, Stil und Normen
Dauer: 2 Doppelstunden
Unterrichtszeit: dienstags, 17.00-18.30 Uhr
Kursbeginn: September 2011

Teilnehmerbeitrag: 16,00 €
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, 8.00-10.15 Uhr
Kursbeginn: September 2011
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: 4. Oktober 2011
Teilnehmerbeitrag: 120,00 €
Leitung: Jürgen Niesen

50502 Betriebliches Rechnungswesen Buchführung II - Aufbaulehrgang

Dauer: 20 Doppelstunden
Unterrichtszeit: dienstags und freitags, 19.00-20.30 Uhr
Kursbeginn: 10. Januar 2012
Teilnehmerbeitrag: 120,00 €
Leitung: Jürgen 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: 8 x 4 Unterrichtsstunden
Unterrichtszeit: montags, 18.00-21.00 Uhr
Kursbeginn: 17. Oktober 2011
Teilnehmerbeitrag: 96,00 €
Leitung: Robert Greisinger

50504 Betriebliches Rechnungswesen - Steuerrecht II

Die betriebliche Steuer (Umsatzsteuer, Gewerbesteuer, Körperschaftsteuer) aus der Sicht des Arbeitgebers unter Berücksichtigung der aktuellen Rechtslage/Rechtsänderungen für Steuerfachgehilfen, Bilanzbuchhalter, angehende Bilanzbuchhalter, buchführende Arbeitskräfte. Der Kurs dient der Auffrischung des Fachwissens nach neuestem Recht.
Dauer: 8 x 4 Unterrichtsstunden
Unterrichtszeit: montags, 18.00-21.00 Uhr

Kursbeginn: 16. Januar 2012
Teilnehmerbeitrag: 96,00 €
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: z. Zt. 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, 17.00-19.30 Uhr und samstags, 8.00-max. 16.00 Uhr
Kursbeginn: Herbst 2011
Teilnehmerbeitrag: 240,00 € (einschl. Lernmittel und Prüfung)
Leitung: Dozententeam

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 (1x monatlich)
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: Wochentag nach Absprache, 8.30-16.00 Uhr
Kursbeginn: bei Bedarf
Teilnehmerbeitrag: ca. 150,00 € (abhängig von evtl. Zuschüssen)
Leitung: N.N.

50807 Praxisanleitung in der Altenpflege

Zielgruppe: Altenpfleger/innen und Krankenpfleger/innen mit mindestens zwei Jahren Berufspraxis
Inhalte: rechtliche Grundlagen, Planung von Anleitungssituationen, kommunikative Aspekte, Entwurf eines auf die jeweilige Einrichtung der Altenhilfe abgestimmten Ausbildungskonzepts.

Ziel der Maßnahme ist die Befähigung zur effektiven, nachhaltigen und motivierenden Praxisanleitung.

Vor Kursbeginn findet ein kostenfreier, unverbindlicher Informationsabend statt.

Dauer: 160 Unterrichtsstunden an 40 Abenden
Unterrichtszeit: nach Absprache
Kursbeginn: Herbst 2011
Teilnehmerbeitrag: 480,00 €
Leitung: Edmund Dirkschnieder, Natalie Krost

50809 Ausbildung "Gästeführer/in Eifel"

- in Kooperation mit der IHK Trier -

Die seit einigen Jahren professionell in der Eifel tätigen „Gästeführer Eifel“ benötigen weitere Verstärkung. Die zunehmende touristische Erschließung unserer Region von Ourtal 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: voraussichtlich 6. März 2012
Teilnehmerbeitrag: 590,00 € (ohne Exkursionen und Prüfungsgebühr IHK)
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 (Bitburg, Gerolstein, Wittlich). Interessierte erhalten Informationen bei der VHS-Geschäftsstelle.

Vorträge – Sonderveranstaltungen

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

Vor Mittag aktiv!

Seit April 2004 bietet die VHS Prüm Kurse aus verschiedenen Themenbereichen auch am Vormittag an. Die Kursbeschreibung finden Sie unter der entsprechenden Kursnummer im Fachbereich.

20505 Faszination der modernen Malerei

6 x 3 Unterrichtsstunden, mittwochs, 9.30-11.45 Uhr ab 7. September 2011

20521 Glasmalerei

2 x 2 Zeitstunden nach Absprache, 9.30-11.30 Uhr

20602 Figürliches Gestalten mit Ton

10 x 3 Unterrichtsstunden, dienstags, 9.30-11.45 Uhr

20812 Gitarrentreff: Singend in den Morgen

3 Doppelstunden, montags, 8.45-10.15 Uhr

21405 Karnevalskostüm selbst genäht

4 x 3 Unterrichtsstunden, donnerstags, 9.00-11.15 Uhr ab Januar 2012

30010 Pflanzenzauber im Jahreslauf

8 x 4 Unterrichtsstunden (1 x monatlich), donnerstags, 9.00-12.00 Uhr ab Januar 2012

30106 Heilmeditationen für Körper, Geist und Seele

6 Doppelstunden, montags, 10.00-11.30 Uhr ab September 2011

30108 Yoga für Einsteiger und Fortgeschrittene

10 Doppelstunden, donnerstags, 10.30-12.00 Uhr ab 8. September 2011

30110 Qigong für Anfänger

10 Doppelstunden, mittwochs, 10.30-12.00 Uhr ab 24. August 2011

30115 Tai Chi Chuan für Anfänger: Einstieg in die Peking-Form

10 Doppelstunden, mittwochs, 9.00-10.30 Uhr ab 24. August 2011

30121 Feldenkrais - Bewusstheit durch Bewegung

10 Zeitstunden, freitags, 10.00-11.00 Uhr ab 16. September 2011

30226 Aqua-Fitness mit Musik

10 Zeitstunden, mittwochs, 10.30-11.30 Uhr ab 19. Oktober 2011

30229 Aqua-Jogging

10 Zeitstunden, mittwochs, 8.30-9.30 Uhr ab 19. Oktober 2011

30231 Therapeutisches Rückenschwimmen

10 Zeitstunden, mittwochs, 8.30-9.30 Uhr

30233 Präventives Muskeltraining/Muskelaufbautraining für Fortgeschrittene - auch für Pfundige

10 Doppelstunden, mittwochs, 10.00-11.30 Uhr

40611 Englisch I - Seniorenkurs

25 Doppelstunden, mittwochs, 10.45-12.15 Uhr ab 7. September 2011

40612 Englisch II -Seniorenkurs

25 Doppelstunden, mittwochs, 9.15-10.45 Uhr ab 7. September 2011

40613 Englisch III - Seniorenkurs

25 Doppelstunden, dienstags, 10.45-12.15 Uhr ab 6. September 2011

40615 Englisch V - Seniorenkurs

25 Doppelstunden, dienstags, 14.00-15.30 Uhr ab 6. September 2011

40620 Englisch X - Seniorenkurs

25 Doppelstunden, dienstags, 9.15-10.45 Uhr ab 6. September 2011

40811 Französisch I am Vormittag

25 Doppelstunden, mittwochs vormittags nach Absprache ab September 2011

40814 Französisch IV - Seniorenkurs

15 Doppelstunden, donnerstags, 9.30-11.00 Uhr ab Januar 2012

40819 Französisch IX - Seniorenkurs

25 Doppelstunden, donnerstags, 9.30-11.00 Uhr ab 15. September 2011

50007 ProfilPass - zur beruflichen (Neu-)Orientierung

5 x 4 Unterrichtsstunden, dienstags, 9.00-12.15 Uhr

Volkshochschulen im Arbeitskreis der Volkshochschulen in der Region Trier:

VHS Berncastel-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 Berncastel-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

Allgemeine Geschäftsbedingungen

1. Zustande kommen des Vertrages

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

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

Bei begrenzter Teilnehmerzahl werden die Anmeldungen in zeitlicher Reihenfolge angenommen.

2. Bezahlung

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

3. Rücktritt vom Vertrag

- Die Volkshochschule kann vom Vertrag zurücktreten
 - wenn die Mindestzahl von 10 Teilnehmerinnen/Teilnehmern nicht erreicht wird
 - wenn die/der von der Volkshochschule verpflichtete Kursleiterin/Kursleiter aus Gründen, die nicht in der Risikosphäre der Volkshochschule liegen (z.B. Krankheit) ausfällt.Bereits entrichtete Gebühren werden voll zurückerstattet. Weitere Ansprüche hat der Teilnehmer/die Teilnehmerin nicht.
- Der Teilnehmer/die Teilnehmerin kann bis zum 2. Unterrichtstermin vom Vertrag zurücktreten. Sofern Kurstermine erst nach der Anmeldung vereinbart werden, ist eine Abmeldung nach Bekanntgabe des Termins, jedoch spätestens bis zum letzten Werktag vor dem ersten Unterrichtstermin möglich.
Langzeitmaßnahmen können mit einer Frist von 6 Wochen zum Ende des lfd. Semesters gekündigt werden. Durch das Versäumen einzelner Unterrichtsstunden oder das Abbrechen eines Kursbesuches entsteht kein Anspruch auf Rückerstattung bezahlter Gebühren. Rückerstattung ist nur in begründeten Einzelfällen möglich (z.B. Ortswechsel), wenn der Teilnehmer seine Abmeldung schriftlich und mit Begründung vollzieht. Die Gebühren werden in diesem Fall anteilmäßig erstattet (abzüglich einer Verwaltungsgebühr in Höhe von 15,00 €).

4. Prüfungen, Bescheinigungen

Der Vertrag beinhaltet keinen Anspruch auf Zulassung und Ableistung einer Prüfung.

Teilnahmebescheinigungen werden auf Wunsch ausgestellt, wenn mindestens 80 % der Kursstunden besucht wurden.

5. Urheberschutz

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

6. Haftung

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

7. Leistungsumfang, Schriftform

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