

Volkshochschulen in den Verbandsgemeinden Konz und Saarburg-Kell



Kreisvolkshochschule Trier-Saarburg
www.kvhs.trier-saarburg.de



Starten Sie mit
einer bunten Mischung . . .



. . . an VHS-Kursen in den Frühling



Gesellschaft



Kultur



Gesundheit



Sprache



Beruf



Spezial

- VHS Konz
- VHS Nittel-Wellen
- VHS Oberemmel-
Tälchen-Kommlingen
- VHS Pellingen
- VHS Tawern
- VHS Wasserliesch-
Oberbillig-Temmels
- VHS Wiltingen-Kanzem
- VHS Saarburg
- VHS Freudenburg -
Taben-Rodt - Kirf
- VHS Kell am See

1. Halbjahr 2022

Anmeldung, Abmeldung und Gebühren

Auf die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) der KVHS Trier-Saarburg wird ausdrücklich hingewiesen.

Anmeldung:

Im Internet auf kvhs.trier-saarburg.de können Sie sich jederzeit anmelden. Die Onlinebuchung ist der schnellste Weg für Sie zu Ihrem Kurs. Die Anmeldung kann auch persönlich, telefonisch und schriftlich erfolgen. Für jede Veranstaltung ist eine verbindliche telefonische oder schriftliche Anmeldung mit Bankeinzug (SEPA-Formular) rechtzeitig vor Kursbeginn erforderlich. Das Anmeldeformular, welches auch am Ende dieses Programmhefts abgedruckt ist, ist in der Geschäftsstelle erhältlich oder kann Ihnen auf Wunsch per E-Mail oder auf dem Postweg zugesandt werden. Dieses füllen Sie bitte vor Kursbeginn aus und senden es an die entsprechende VHS Außenstelle zurück. Wenn Sie nach der Anmeldebestätigung nichts mehr von der VHS hören, findet Ihr Kurs, wie angekündigt, statt. Sollte ein Kurs nicht zustande kommen, informieren wir Sie schnellstmöglich. Anmeldeschluss ist, soweit nicht anders angegeben, der letzte vorherige Werktag, 12 Uhr.

Abmeldung:

Wenn Sie feststellen, dass Sie den von Ihnen belegten Kurs nicht besuchen können, melden Sie sich gemäß den AGB unbedingt vor Kursbeginn bei der Geschäftsstelle ab. Ansonsten stellen wir Ihnen eine Ausfallgebühr entsprechend der Anlage zur Satzung in Rechnung. Für versäumte Unterrichtsstunden besteht kein Anspruch auf Rückzahlung des Entgelts.

Kursgebühren:

Die angegebenen Kursgebühren gelten in der Regel bei einer Mindestteilnehmerzahl von acht Personen; die Kursgebühren werden per Lastschrift eingezogen. Veranstaltungsgebühren unter 10 € müssen in bar entrichtet werden.

Ermäßigungen:

Ermäßigungen können nur für Veranstaltungen im Sinne des Weiterbildungsgesetzes gewährt werden. Ausgeschlossen sind Kinderkurse, Einzelvorträge, Studienreisen und -fahrten, Sonderveranstaltungen, Prüfungsgebühren und Materialkosten. Eine hälftige Kursgebühr kann es auf schriftlichen Antrag vor Kursbeginn für Schüler/-innen ab 16 Jahren, Studierende, Auszubildende, Inhaber einer Jugendleitercard, Wehr- und Zivildienstleistende, Arbeitssuchende und Sozialhilfeempfänger sowie Schwerbehinderte (GdB 80 %) geben, wenn die besuchten VHS-Kurse der beruflichen Weiterbildung und Qualifizierung dienen. Ermäßigungen von 25 % können auf schriftlichen Antrag vor Kursbeginn gemäß Weiterbildungsgesetz gewährt werden, wenn mehrere Familienmitglieder eines Haushalts im gleichen Semester parallel an VHS-Kursen teilnehmen oder wenn ein/e Teilnehmer/in im gleichen Semester parallel an mehreren VHS-Kursen teilnimmt. Ermäßigt werden können nur Kurse mit mindestens acht Teilnehmer/-innen. Kinder und Jugendliche unter 16 Jahren erhalten keine Ermäßigung.

Teilnahmebescheinigungen:

Gerne stellen wir Ihnen auf Nachfrage bei Veranstaltungsende Teilnahmebescheinigungen aus. Diese erhalten Sie von Ihrem Dozenten/Ihrer Dozentin oder in der Geschäftsstelle. Wenn Sie postalische Zusendung wünschen, lassen Sie uns bitte einen frankierten Rückumschlag zukommen. Bei der Ausstellung von Teilnahmebescheinigungen zurückliegender Semester wird eine Gebühr von 2,00 € erhoben.

vhs



Gesellschaft



Kultur



Gesundheit



Sprache



Beruf



Spezial

Wissen und mehr

KVHS Trier-Saarburg

Vorsitz	Stefan Metzdorf, Landrat des Kreises Trier-Saarburg
Leiterin	Judith Waibel, Tel. 0651/715-427
Verwaltung	Birgit Martiny, Tel. 0651/715-424 Sylvia Schneider, Tel. 0651/715-425
Abrechnung	Cornelia Moutsos, Tel. 0651/715-461
Geschäfts- stelle	Willy-Brandt-Platz 1, 54290 Trier Tel.: 0651 715/424 oder -425 Fax: 0651 715/17645 kvhs@trier-saarburg.de www.kvhs.trier-saarburg.de

Volkshochschulen in der Verbandsgemeinde Konz

VHS Konz

Leitung	Martina Spang, Tel.06501/604-323
Verwaltung	Martina Otte, Tel. 06501/604-321
Geschäfts- stelle	Konstantinstr. 50, 54329 Konz konz@kvhs.trier-saarburg.de www.kvhs.trier-saarburg.de

Öffnungszeiten
Mo.-Fr. 09.00-12.00 Uhr

VHS Nittel – Wellen

Leitung	Gabriele Bousonville, Tel. 06584/336 In den Hässeln 41, 54441 Wellen vhs-nittel@kvhs-trier-saarburg.de
---------	--

VHS Oberemmel – Tälchen – Kommlingen

Leitung	Marlies Glieden, Tel. 06501/14064 Eichenweg 28, 54329 Oberemmel vhs-oberemmel@kvhs-trier-saarburg.de
---------	--

VHS Pellingen

Leitung	Elfriede Deutschen, Tel.06501/13165 Falkensteinstraße 22, 54329 Konz vhs-pellingen@kvhs-trier-saarburg.de
---------	---

VHS Tawern

Leitung	Ursula Clemens, Tel. 06501/15685 In den Brühlmorgen 39, 54456 Tawern vhs-tawern@kvhs-trier-saarburg.de
---------	--

VHS Wasserliesch – Oberbillig – Temmels

Leitung	Dr. Andrea Schote-Frese Tel. 06501/9209616 In der Olk 9, 54332 Wasserliesch vhs-wasserliesch@kvhs-trier-saarburg.de
---------	--

VHS Wiltingen – Kanzem

Leitung	Carolin Scherf, Tel. 0170 9022801 Klosterbergstr. 107, 54459 Wiltingen vhs-wiltingen@kvhs-trier-saarburg.de
---------	---



Liebe Leserinnen und Leser,

das vorliegende VHS-Programmheft für das 1. Halbjahr 2022 erscheint ein weiteres Mal als gemeinsames Heft für die VHS- Außenstellen in den beiden Verbandsgemeinden Konz und Saarburg-Kell.

Für das aktuelle Semester haben wir neben einigen Online-Veranstaltungen, vor weiterhin schwerpunktbezogenen Präsenzveranstaltungen durchzuführen.

Es kann allerdings in Anbetracht der Pandemielage zu Verschiebungen von Kursterminen und zu dem Umsteigen auf weitere Online-Veranstaltungen kommen, wir werden Sie stets informieren. Bezüglich der aktuell geltenden Schutzbestimmungen aufgrund der Pandemielage informieren wir Sie gerne telefonisch. **Blieben Sie gesund!**

Volkshochschulen in der Verbandsgemeinde Saarburg-Kell

VHS Saarburg

Leitung	N.N.
Verwaltung	N.N. Heike Bartel, Tel. 06581/996656

Geschäfts- stelle	Graf-Siegfried-Str. 4, 54439 Saarburg Tel. 06581/996656 Fax: 06581-996654 saarburg@kvhs.trier-saarburg.de www.kvhs.trier-saarburg.de
----------------------	--

Öffnungszeiten
Mo.-Fr. 9.00 – 12.00 Uhr

Aufgrund von zweifachen personellen Ausfällen in der zweiten Jahreshälfte 2021 bei der VHS Saarburg können in diesem Programmheft leider keine Kursangebote für das 1. Halbjahr 2022 veröffentlicht werden. Wir bitten dafür um Verständnis und Entschuldigung.

Ab Januar 2022 findet jedoch ein personeller Neustart bei der VHS Saarburg statt, so dass allen Kursinteressenten im Laufe der ersten Monate wieder die gewünschten Angebote gemacht werden können – vorausgesetzt, die Corona-Lage lässt VHS-Präsenzveranstaltung zu.

Sie können sich ab Januar 2022 in den örtlichen Medien und über die Homepage der Kreisvolkshochschule fortlaufend informieren: www.kvhs.trier-saarburg.de

Bitte bleiben Sie Ihrer Volkshochschule in Saarburg trotz der aktuellen Unannehmlichkeiten auch weiterhin gewogen!

VHS Freudenburg – Taben-Rodt – Kirf

Leitung	Marlene Brittnacher, Tel. 06582/833 Hauptstr. 24, 54441 Taben-Rodt vhs-freudenburg@kvhs-trier-saarburg.de
---------	---

VHS Kell am See

Leitung	N.N. vhs-kell@kvhs-trier-saarburg.de
---------	---

Für die Volkshochschule Kell am See wird weiterhin eine neue Leitungsperson gesucht, da die langjährige bisherige Leiterin Frau Edith Rommelfanger diese Funktion abgeben wollte. Daher können in diesem Programmheft leider noch keine neuen Kursangebote veröffentlicht werden.

Die Leitungsfunktion einer VHS-Außenstelle der Kreisvolkshochschule bietet eine interessante und vielseitige Tätigkeit im Ehrenamt.

Zum Aufgabenprofil gehören die halbjährliche Programmplanung und Programmdurchführung, die Kontaktpflege mit Kursleitenden und Kursteilnehmern sowie die Öffentlichkeitswerbung für das Kursprogramm. Das Themenspektrum für Kursangebote und Einzelveranstaltungen ist sehr breit angelegt. Seitens der Kreisvolkshochschule wird für die Tätigkeit eine Aufwandsentschädigung gezahlt.

Interessenten wenden sich bitte an die Leiterin der Kreisvolkshochschule Trier-Saarburg, Frau Judith Waibel, Tel. 0651-715427; Email: Judith.waibel@trier-saarburg.de
Weiterführende Information finden Sie auf der KVHS-Homepage: www.kvhs.trier-saarburg.de

Semesterbeginn: 03.01.2022

Unterrichtsfreie Zeit:

Winterferien	21.02.2022 - 25.02.2022
Osterferien	13.04.2022 - 22.04.2022
Semesterende	22.07.2022

Impressum

Herausgeber	KVHS Trier-Saarburg
Verantwortlich	Rudolf Müller
Zusammenstellung	Leitungen der VHS Außenstellen in den Verbandsgemeinden Konz und Saarburg-Kell
Layout	Martina Spang
Titelbild	Beate Stoff
Druck	Linus Wittich KG



Inhaltsverzeichnis VHS Konz



Tagesfahrten Pfalz und Brüssel	5
Veranstaltungsreihe "In Vielfalt geeint - Europa entdecken" ...	6
Workshop, Theaterwerkstatt	7
Kräuter- und Weinwanderungen	7
(Foto-) Vorträge Gesundheit und Reisen	8



Mosaikkugeln als Windlicht, Goldschmieden	9
Dekorationen	9
Malerei & Zeichnen, Kalligraphie.....	9
Nähen, Textiles Gestalten, Fotografie.....	10



Yoga	11
Taijiquan, Qi Gong	12
Zumba, Gymnastik	12
Mountainbike, Tanzen	13
Gesundheitsvorträge.....	14



Sprachen - Niveaueinstufung.....	15
Deutsch als Fremdsprache	15
Englisch.....	16
Französisch.....	18
Italienisch	19
Spanisch	20
Russisch.....	21
Luxemburgisch.....	21



Computerschreiben	21
EDV-Grundlagen.....	22
Scannen und Digitalisieren von Dokumenten.....	22
Vereinsarbeit/ Büroarbeit mit Word und Excel erleichtern.....	22

Programm der Außenstellen der VHS Konz

VHS Nittel - Wellen

Entspannung, Gymnastik.....	23
-----------------------------	----

VHS Oberemmel - Tälchen - Kommlingen

Tanz, bewegung, Entspannung.....	23
----------------------------------	----

VHS Pellingen

Gesundheit, Junge VHS: Gymnastik.....	25
---------------------------------------	----

VHS Tawern

Taiji, Yoga	25
Gymnastik 60+	26

VHS Wasserliesch - Oberbillig - Temmels

Junge VHS: Tanz, Zumba	27
Entspannung	27
Bewegung	28
Sprachen.....	29

VHS Wiltingen - Kanzem

Inhaltsverzeichnis VHS Saarburg

entfällt dieses Semester

Programm der Außenstellen der VHS Saarburg

VHS Freudenburg - Taben-Rodt - Kirf	
Malerei, Töpfern	31
Entspannung, Turnen, Gymnastik	32
Anmeldeformular	33

Die VHS in und um Konz

Die Veranstaltungsorte der VHS Konz

Geschäftsstelle VHS Konz

Konstantinstraße 50
54329 Konz
mehrere Räume in Benutzung

Realschule Plus

Hermann-Reinholz-Straße 2
54329 Konz
mehrere Räume in Benutzung (u.a. Bewegungsraum, Kunstraum, Computer-Raum)

Haus der Jugend e.V.

Wiltinger Str. 48
54329 Konz
Bewegungsraum

Evangelisches Gemeindezentrum

Karthäuser Str. 151
54329 Konz
Saal

Kloster Karthaus

Gymnastikhalle

Atelier Birgit Braun

Im Mergel 2
54441 Kanzem

Turnhalle Oberemmel

Im Großgarten
54329 Konz-Oberemmel

Ihre Ansprechpartnerinnen der VHS Konz



Martina Otte und Martina Spang

VHS KONZ



GESELLSCHAFT

Tagesfahrten - Exkursionen

Tagesfahrt Pfalz-Exkursion "blühende Mandelbäume und Hambacher Schloss"

Im Rahmen des Programms "Demokratie in Europa" plant die Aktionsgruppe "Lebenslanges Lernen, aktiv Wissen weitergeben" eine Exkursion in die Pfalz zum Hambacher Schloss.

Seit im Mai 1832 zum ersten Mal die schwarz-rot-goldene Fahne auf dem Kastanienberg bei Neustadt wehte, gilt das Hambacher Schloss als Wiege der deutschen Demokratie. In einer Führung erfahren die Teilnehmer Wissenswertes über die Baugeschichte des Hambacher Schlosses und zum Hambacher Fest. Danach wird eine Nudelfabrik, die Firma Pfalznudel, besichtigt. Dort erfahren die Teilnehmer/innen mehr über das Geheimnis der Herstellung einer weltweit einzigartigen Teigware. Im betriebseigenen Restaurant kann man sich von den schmackhaften Nudeln in verschiedenen Variationen (Speisen und Getränke auf eigene Kosten) überzeugen. Die Möglichkeit zum Einkauf im Nudelladen besteht.

Am Nachmittag besteht die Möglichkeit zu einem kleinen Spaziergang durch die blühenden Mandelbäume und die Einkehr in ein Weinlokal (Speisen und Getränke auf eigene Kosten) bevor die Heimreise angetreten wird. Teilnahme auf eigene Gefahr.

Maximale Teilnehmerzahl: 30

Reiseleitung: Gabriele Meter-Lehnen

Reisedatum und Teilnehmerzahl der Exkursion sind abhängig von den zu dem Zeitpunkt der Exkursion geltenden Pandemie-Regeln in Deutschland. Sobald die Planung und Organisation der Exkursion abgeschlossen ist, werden Details in der Presse veröffentlicht. Dann steht auch die Reisegebühr fest.

Termin und Kosten werden in der Presse bekannt gegeben,
08:00 - 20:00 Uhr
Konz
Gabriele Meter-Lehnen

X100KO001

Tagesfahrt Europageschichte: Exkursion nach Brüssel

Im Rahmen des Programms "Demokratie in Europa" plant die Aktionsgruppe "Lebenslanges Lernen, aktiv Wissen weitergeben" eine Exkursion nach Brüssel mit Besuch der Europäischen Kommission. Ein erfahrener Referent wird für die Teilnehmer einen Vortrag über Themen im Zusammenhang mit der Europäischen Union bzw. der Europäischen Kommission halten.

Danach wird das Haus der europäischen Geschichte besucht. Bei einer Führung wird der dort gebotene Einblick in die historische Entwicklung der europäischen Integration, die von der Europäischen Kommission erhaltenen Informationen in idealer Weise ergänzen.

Im Café Europa wird das Mittagessen eingenommen (im Reisepreis enthalten), bevor dann zu einer Stadtrundfahrt mit Altstadttrudgang aufgebrochen wird, in dem die wichtigsten Viertel und symbolträchtigen Gebäude der belgischen Hauptstadt entdeckt werden.

Anschließend haben die Teilnehmer noch ca. 45 Minuten zur freien Verfügung, bevor gegen 18 Uhr die Rückfahrt nach Konz angetreten wird. Teilnahme auf eigene Gefahr.

Maximale Teilnehmerzahl: 30

Reiseleitung: Gabriele Meter-Lehnen

Reisedatum und Teilnehmerzahl der Exkursion sind abhängig von den zu dem Zeitpunkt der Exkursion geltenden Pandemie-Regeln in Deutschland und Belgien. Sobald die Planung und Organisation der Exkursion abgeschlossen ist, werden Details in der Presse veröffentlicht. Dann steht auch die Reisegebühr fest.

Termin und Kosten werden in der Presse bekannt gegeben,
08:00 - 20:00 Uhr
Konz
Gabriele Meter-Lehnen

X100KO002



Exkursion zum größten Kunstwerk von Trier in 2021 mit Siebdruck-Künstlerin, Anja Stresse; Foto: Gabriele Meter-Lehnen

Tagesfahrt Koblenz: "Geschichte, Gewürze und mehr"

Die Aktionsgruppe "Lebenslanges Lernen, aktiv Wissen weitergeben" plant eine Exkursion nach Koblenz mit Stadtführung, Besuch des Gewürzkontor und Führung in einem Arzneimittel-Großhandel. Die Teilnehmer lernen bei einer Fußführung die historische Altstadt von Koblenz kennen. Die romantischen Gassen

zwischen der Basilika St. Kastor und der Liebfrauenkirche, das Kaiser-Wilhelm-Denkmal am Deutschen Eck, der Schängelbrunnen am Rathaus sowie das Forum Confluentes mit dem Romantico am Zentralplatz sind nur einige Attraktionen.

Nach der Führung besteht die Möglichkeit zum Besuch des Gewürzkontors von Pfeffersack & Söhne. Dort können die Teilnehmer an einem Probiertisch die edlen Gewürze riechen, probieren und einkaufen. In der romantischen Altstadt, bietet sich für jeden Geschmack die Möglichkeit, in Restaurants einzukehren (Speisen/ Getränke auf eigene Rechnung).

Anschließend wird der Arzneimittel-Großhandel Koblenz besichtigt. Bei einer Führung erhalten wir einen Einblick in die Gesundheitsversorgung der Bevölkerung, welche mit Inhabergeführten Apotheken sichergestellt wird. Für Personen mit Gehbehinderung nicht geeignet. Teilnahme auf eigene Gefahr.

Maximale Teilnehmerzahl: 30

Reiseleitung: Gabriele Meter-Lehnen und Dr. Lothar Grün

Reisedatum und Teilnehmerzahl der Exkursion sind abhängig von den zu dem Zeitpunkt der Exkursion geltenden Pandemie-Regeln in Deutschland. Sobald Planung und Organisation der Exkursion abgeschlossen ist, werden Details veröffentlicht. Dann steht auch die Reisegebühr fest.

Termin und Kosten werden in der Presse bekannt gegeben,
08:00 - 20:00 Uhr
Konz

Gabriele Meter-Lehnen

X100KO003

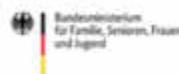


Exkursion zum größten Kunstwerk von Trier in 2021 (Petrisberg, Ecole Maternelle); Foto: Gabriele Meter-Lehnen

Kooperations - Veranstaltungsreihe „In Vielfalt geeint - Europa entdecken und verstehen!“

Ein Angebot der Partnerschaft für Demokratie
in der Verbandsgemeinde Konz

Gefördert vom



im Rahmen des Bundesprogramms



unterstützt durch



Am 25. März 2022 ist der 65. Jahrestag der Unterzeichnung der Römischen Verträge. Sie gelten als die Geburtsurkunde der Europäischen Gemeinschaft. Seitdem hat sich viel getan. Aus der Wirtschaftsgemeinschaft hat sich ein Staatenverbund gebildet, dem heute insgesamt 27 Nationen mit fast 450 Mio. Einwohner*innen angehören.

Die Partnerschaft für Demokratie möchte diese Gelegenheit zum Anlass nehmen, um auf die Vorteile der europäischen Einheit gerade für die eigene Region hinzuweisen und die Bürgerinnen und Bürger für das Großprojekt eines geeinten Europas zu begeistern.

Bildungsfahrt Schengen

Hierzu sind im kommenden Jahr mehrere Bildungsfahrten geplant. U.a. geht es zum **Europäischen Museum in Schengen**. Dort erhalten die Teilnehmer*innen nicht nur einen spannenden und informativen Überblick zum Schengener Abkommen, sondern erfahren bei der Führung „Schengen lebt“, warum ein Europa ohne Grenzen gerade heute so wichtig ist.

Bildungsfahrt Luxemburg

Außerdem soll **Luxemburg als Sitz des Gerichtshofs der Europäischen Union und des Europäischen Rechnungshofes** besucht werden. Hierbei ist auch eine Stadtführung mit dem Titel „Luxemburg, eine europäische Hauptstadt“ geplant, bei der u.a. das Cercle Municipal, das House of Europe sowie das Robert-Schuhmann-Geburtshaus besichtigt werden.

Bildungsfahrt und Wanderung Dreiländereck

Für Ende Mai bzw. Anfang Juni ist zudem eine **geführte Wanderung zum Europadenkmal im Dreiländereck bei Ouren** vorgesehen. Das Denkmal erinnert an die Römischen Verträge von 1957 und gibt Zeugnis von der regionalen Zusammenarbeit für ein vereintes Europa.

Aufgrund der Corona-Pandemie und der derzeitigen Infektionslage plant die Koordinierungs- und Fachstelle den Beginn der Reihe für Mitte bzw. Ende Februar 2022. Die genauen Termine werden in der Presse bekannt gegeben.

Koordination: Jugendnetzwerk Konz e.V.
Koordinierungs- und Fachstelle der lokalen
Partnerschaft für Demokratie in der VG Konz
Olkstraße 45
54329 Konz
Tel.: 06501 – 9698302
Fax: 06501 – 940555
info@demokratie-leben-konz.de
www.demokratie-leben-konz.de
www.junetko.de

Anmeldung: Interessenten/innen können sich gerne schon bei der VHS Konz registrieren lassen. Dann werden sie sobald die Termine und Kosten feststehen, benachrichtigt.

Workshop

Frauenzeit - meine Herzenssache

Frauenzeit - meine Herzenssache: Ankommen, austauschen, auftanken.

Zeit für Dich, Heldin des Alltags. Wir leben als Frau viele Rollen und geben als Geschäftsfrau, Businessfrau, Freundin, Tochter, Mutter, Partnerin und Heldin im Haushalt unser Bestes. Geht es Dir nicht auch so, zu oft Zeitoasen in all dem Alltagstrubel für dich als Frau einzuplanen? Genau dafür kreierte ich Dir einen Raum.

Wir beginnen zum Entspannen mit einer aktiven Meditation der Heartchakra. Komm zur Ruhe - um Dich dann mit anderen Frauen auszutauschen und aufzutanken. Tu Dir was Gutes und melde dich zu unserer Frauenzeit an.

Ich freue mich auf Dich, Elisabeth Demmer.

Sa., 26.03.2022, 15:00 - 17:15 Uhr

Konz, VHS- Besprechungsraum
bequeme Kleidung anziehen, dicke Söckchen, Meditationskissen
oder Ähnliches, Decke und etwas zu trinken
Elisabeth Demmer, Imageberaterin, Trainerin & Coach

28 €

X106K001

Theaterwerkstatt

Theaterwerkstatt Konz

In der Theaterwerkstatt Konz hat sich eine Gruppe theaterbegeisterter Leute zusammengefunden, die unter dem Dach der VHS ihrem Hobby nachgeht.

Nach der erfolgreichen Aufführung von Ephraim Kishons "Es war die Lerche" im vergangenen Sommer haben die Proben für ein neues Projekt bereits begonnen. Die Aufführungen sind für den Frühsommer 2022 geplant.

Nur so viel wird verraten: Es wird eine Krimikomödie. Übungsräume in der VHS Geschäftsstelle Konz.

Nähere Einzelheiten zur Auswahl des Stückes, sowie zu Ort und Zeitpunkt der Aufführung werden rechtzeitig in der Presse bekannt gegeben. Bei Interesse sich das Ergebnis anzusehen, melden Sie sich bitte in der Geschäftsstelle der VHS: 06501/604323.

Mi. ab 05.01.2022, 18:30 - 20:45 Uhr, 12 Termine

Konz, Geschäftsstelle VHS

Bernd Blumenthal

kostenfrei (Schauspieler)

X204K001

Kräuterwanderung

Aus Wiese und Wald frisch auf den Tisch - Jahreszeitliche Kräuterwanderung im Mannebachtal

Unsere heimische Landschaft bietet eine Vielzahl an Kräutern am Wegesrand. Bei unserer jahreszeitlichen Wanderung geht es darum, den Blick zu schulen für das, was in der Natur wächst. Naturerlebnispädagogin Beate Stoff macht nicht nur auf die Pflanzen aufmerksam, sie erklärt auch, wie man Kräuter erkennt und wozu sie dienen. Nach der Wanderung wird gemeinsam ein Kräuterimbiss genossen. Treff: Talbachhütte (Bachstraße) Tawern.

Die Wanderung findet auch bei Regen statt.

So., 12.06.2022, 14:00 - 17:30 Uhr

Tawern, Talbachhütte (Bachstr.)

Mitzubringen: 3 € Lebensmittelumlage, festes Schuhwerk, witterungsangepasste Kleidung

Beate Stoff

8,50 € zzgl. 3,-€ Lebensmittelumlage

X109K002



Foto: Beate Stoff

Genuss frisch auf den Tisch - Kräuterwanderung im Stadtwald Konz

Dieses Mal geht es bei unserer Wanderung um die sommerlichen Kräuter am Wegesrand. Naturerlebnispädagogin Beate Stoff macht nicht nur auf die Pflanzen aufmerksam, sie erklärt auch, wie man die Kräuter erkennt und wozu sie dienen. Nach der Wanderung wird

die Kräuter erkennt und wozu sie dienen. Nach der Wanderung wird gemeinsam ein Kräuterimbiss genossen. Treffpunkt: Parkplatz Schützengilde, Stadtwald Konz.

Die Wanderung findet auch bei Regen statt.

So., 03.07.2022, 14:00 - 17:30 Uhr

Konz

Mitzubringen: 3 € Lebensmittelumlage, festes Schuhwerk, witterungsangepasste Kleidung

Beate Stoff

8 € zzgl. 3,-€ Lebensmittelumlage

X109KO001



Foto: Wolfgang Fusenig

Weinwanderung

Vorschau: Kulinarische Käse-Wein-Wanderung

Käse-Köstlichkeiten heimischer Hof- und Landkäsereien, vorgestellt von Käse-Sommelier Wolfgang Fusenig treffen auf erlesene Weine eines Weingutes aus der heimischen Region. Wir laden Sie ein zu einer köstlichen Wanderung an der Saar – einer außergewöhnlichen Tour, die Ihren Gaumen und Körper verwöhnt!

Darauf dürfen Sie gespannt sein:

- Begrüßung mit einem Mosel-Sekt und passendem Käse-Fingerfood
- Kurze Einführung in die Welt der regionalen Käsekultur durch Käse-Sommelier Wolfgang Fusenig
- Degustation von 8 Käsen verschiedener Käsegruppen mit korrespondierenden Weinen des ausgesuchten Weingutes
- Verkostung im Weingut und auf Genuss-Stationen im Weinberg während einer kurzweiligen Wanderung
- Unterwegs mit spannenden Informationen zum Weinbau an der Saar und zur handwerklichen Käseherstellung
- Jeder Gast erhält eine Liste mit Kurzbeschreibungen der Käse-Wein-Genusspaare.

Die Teilnahme erfolgt eigenverantwortlich und auf eigene Gefahr. Dem Wetter angepasste Kleidung und leichte Wanderausrüstung für eine Wanderung durch die Weinberge ist vorteilhaft. Bei schlechtem Wetter findet die Käse-Wein-Degustation in den Räumlichkeiten des Weingutes statt. Dauer: 3-4 Stunden.

Interessenten bitte frühzeitig melden. Sie werden dann über die Einzelheiten informiert, sobald diese feststehen und können dann entscheiden, ob Sie mitmachen möchten. Voranmeldungen sind ab sofort möglich.

Sa., 30.04.2022, 14:00 - 18:30 Uhr

Konz

Die Lebensmittelumlage wird beim Dozenten entrichtet. Die Höhe wird noch bestimmt.

Wolfgang Fusenig, Käsesommelier und Ingenieur für Milch- und
Preis wird noch bekannt gegeben

X305KO002

Vorträge und mehr...

Kraftquellen für den Alltag

Foto-Vortrag und Diskussion von und mit Günter Frentzen

Selbsterkenntnis, körperliche und geistige Gesundheit, Verantwortlichkeit, gelingende zwischenmenschliche Begegnungen, ein ganzheitliches Miteinander, sowohl im Privaten wie auch am Arbeitsplatz, oder im Verein - darum geht es in diesem Vortrag.

Anhand eigener Fotografien werden an diesem Abend Impulse zum Reflektieren und Diskutieren über Themen wie Achtsamkeit, Wertschätzung, das gute Maß, Beständigkeit und Wandel gesetzt. Lassen Sie sich ein auf die Kraftquellen Ihres Lebens.

Do., 03.03.2022, 19:30 - 21:00 Uhr

Konz, Evangelisches Gemeindezentrum

Günter Frentzen

7 €

X109KO004

Bildervortrag: Marokko, Marrakesch - Märchen aus 1001 Nacht?

Land, Leute und mehr... Reisetipps

Holen Sie sich Anregungen für Ihren nächsten Urlaub. Prunkvolle Paläste - märchenhafte Mosaik- und Wandteppiche - idyllische Park- und Gartenanlagen.

All das hat sich in Marokko erhalten. Aber das Land, mit Marrakesch als pulsierendes Zentrum, zeigt gleichzeitig andere Gesichter und Facetten.

In einem Foto-Vortrag mit Tipps und Anregungen für Ihre Reise zeigt Günter Frentzen auch die schillernden Gegensätze auf, geht den Fragen nach den sozialen und religiösen Gegebenheiten, den Standards im Bereich des Tourismus, der Sicherheit des Landes nach bis hin zu der Problematik, ob es sich bei Marokko um ein sicheres Herkunftsland handelt oder nicht.

Do., 17.03.2022, 19:30 - 21:00 Uhr

Konz, Evangelisches Gemeindezentrum

Günter Frentzen

7 €

X109KO003



Foto: Günter Frenzen



Kreatives Gestalten

Gestalten, Malerei & Zeichnen

Beleuchtete Mosaikkugeln als Windlichter für den Garten Workshop

Kunstwerke aus Mosaik sind eine seit dem Altertum bekannte Technik. Aus Steinen, Scherben oder anderen Materialien lassen sich wunderschöne Muster gestalten. In diesem Kurs erlernen Sie, wie man ein Mosaik gestaltet. Bei den in dem Kurs gestalteten Bildern (20x20) entfalten die kleinen Steinchen, die zunächst auf einem Träger aufgebracht werden, durch eine Beleuchtung eine große Wirkung. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Im 2. Teil des Kurses wird die Vorlage verfugt und mit einer Lichterkette versehen. Dazu benötigen Sie nur etwas Fantasie und Spaß am Experimentieren.

Sa., 26.03.2022, 09:30 - 13:00 und 14:00 - 17:00 Uhr und
Sa., 02.04., 11:00 - 13:00 Uhr

Atelier Birgit Braun, Dohlenweg 10, 54329 Konz

Bitte mitbringen: Einmalhandschuhe, ein Stück Malerplane, Geschirrtuch, Schwamm, kleiner Plastikbecher o.ä., eine größere Schüssel

Die Materialkosten liegen bei 15 € und werden bei der Kursleiterin bezahlt. Kosten für LED-Beleuchtung ab 5 € (nach Wunsch).

Birgit Braun
30 €

X208KO002



VHS-Kurs Beispiel Beleuchtete Bilder; Foto: Birgit Braun

Goldschmieden für Anfänger/-innen und Geübte

Nach eigenen Entwürfen werden Schmuckstücke (z. B. Ring, Anhänger) vorzugsweise in Silber, auch in Verbindung mit Edelsteinen, hergestellt. Die Techniken des Goldschmiedens (Sägen, Feilen, Löten) werden erläutert. Anfänger/-innen erproben anhand eines Übungsstückes verschiedene Arbeitstechniken und setzen Erlerntes in ein individuell gestaltetes Schmuckstück um. Alle Metall- und Edelsteinkosten richten sich nach dem Verbrauch.

Sa., 09.04.2022, 10:30 - 17:30 Uhr, 2 Termine
Konz, Realschule plus, Kunstraum K 301

Zeichenpapier, Bleistift, Imbiss, robuste Freizeitkleidung
Hildegard Rösch

86 €

X208KO001

Deko-Objekte für Garten und Haus: Tierische Figuren und "Nanas" aus Pappmaché Workshop am Wochenende

Beim Zusammenspiel von Draht, Styropor und Pappmaché sind der Fantasie kaum Grenzen gesetzt. Eine der renommiertesten Künstlerinnen im Bereich der Pappmaché Figuren war Niki de St Phalle mit Ihren Nanas. In Anlehnung an ihre Werke bietet die Referentin den Teilnehmenden diese Figuren in verschiedenen Posen an.

Sie können neben den verschiedenen Nanafiguren auch aus verschiedenen Tiermotiven wählen. Danach beginnen alle mit der individuellen Gestaltung unter Anleitung. Hierbei wird mit Farbe und Dekorationsmaterialien, wie zum Beispiel Strasssteinchen, gearbeitet. Ganz zum Schluss werden die Figuren lackiert und sind somit auch für den Außenbereich geeignet. Der Kurs ist auch für Kinder ab 10 Jahren geeignet. 1 Stunde Mittagspause.

Holen Sie sich ein Stück Lebensfreude in Ihr Haus oder Ihren Garten und werden Sie kreativ.

Sa., 14.05.2022, 11:00 - 17:15 Uhr
Atelier Birgit Braun, Dohlenweg 10, 54329 Konz

Die Kursleiterin bietet Rohlinge (Drahtgestelle) an, die man farblich gestaltet. Die Materialkosten sind abhängig von Form und Größe der ausgewählten Themen und beginnen bei 15 EUR. Das Entgelt hierfür wird bei der Kursleiterin entrichtet.

Birgit Braun
32,40 €

X206KO001



Auswahl von Nanas VHS-Kurs 2018, Foto: VHS Konz

Die neue Trendtechnik: Acryl Pouring Workshop

Bei dieser neuen Technik, die der abstrakten Kunst angehört, handelt es sich um eine einfache und geniale Gießtechnik mit Acrylfarben. Als Basis dient Acrylfarbe, welche mit Zugabe von Pouring Medium in eine flüssige, gießbare Konsistenz gebracht wird. Diese verflüssigte Farbe wird dann je nach Technik ineinander gegossen oder auf die Leinwand gekippt und mittels Neigung des Malgrundes verteilt.

In diesem Kurs werden wir uns mit der Bottel Blossom Methode beschäftigen. Hierbei werden mit Hilfe eines PET Flaschenbodens Blüten gestaltet. Sie benötigen keine Vorkenntnisse, nur etwas Geduld und Finderspitzengefühl. Ergebnis ist ein wunderschönes Unikat in leuchtenden Farben - ein echter Hingucker in jeder Wohnung oder zum Verschenken! Entdecken Sie Ihre Kreativität und Experimentierfreude ganz neu!

Sa., 19.02.2022, 14:00 - 17:00 Uhr
Atelier Birgit Braun, Dohlenweg 10, 54329 Konz

Die Materialkosten in Höhe von 8 € sind bei der Dozentin zu entrichten. Bitte mitbringen: Vinyl Handschuhe, Malerplane, Pappbecher o.ä., ein altes Handtuch, alte Kleidung anziehen, oder Schürze/ Männerhemd mitbringen.

Birgit Braun
17 €

X207KO001

Acrylmalerei für Anfänger/-innen und Wiedereinsteiger

In diesem Kurs erlernen Sie unter Leitung einer Diplom Designerin (FH) die Acryltechnik, oder erweitern Ihre Kenntnisse. Je nach Stand werden individuelle Kunstwerke angeleitet. Voraussetzung ist, dass Sie Proportionen/ Verhältnisse sehen und erfassen können und Spaß am Malen haben.

Mo., 07.03.2022, 18:00 - 20:30 Uhr, 8 Termine

Konz, Realschule plus, Kunstraum K 301
Baumwolltuch, Schwamm, Wasserbecher, Pappteller oder Porzellanteller zum Mischen der Farben, Acrylfarben, Mahlbloch oder bezogener Keilrahmen (40 x 120 cm), Skizzenblock, Bleistift, weitere Materialien benennt die Dozentin im Laufe des Kurses für die Umsetzung besonderer Kniffe und Tricks.

Rita Weirich
86,40 €

X207KO004

Zeichnen lernen Schritt für Schritt für Erwachsene und Kinder ab 11 Jahren

Anhand einfacher Übungen wird eine Einführung in die Bleistift- und Kohlezeichnung gegeben, wobei sowohl das einfache schnelle Skizzieren als auch das Zeichnen komplett ausgearbeiteter Bilder erklärt und erprobt werden. Erste denkbare Objekte sind leere Weinflasche, Gläser, Tasse, Vase, Obst, oder kleine Objekte aus der Natur, jeder wie er es mag. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Der Kurs unter Leitung einer Dipl. Designerin (FH) ist für Erwachsene und Kinder ab 11 Jahren geeignet

Do., 03.03.2022, 18:00 - 20:30 Uhr, 6 Termine

Konz, Realschule plus, Kunstraum K 301
Materialliste: Bleistifte in HB oder B, Spitzer, Radiergummi (vorzugsweise Knetradiergummi) Zeichenblock, vorzugsweise DIN A 3, Lineal

Rita Weirich
64 €

X207KO003

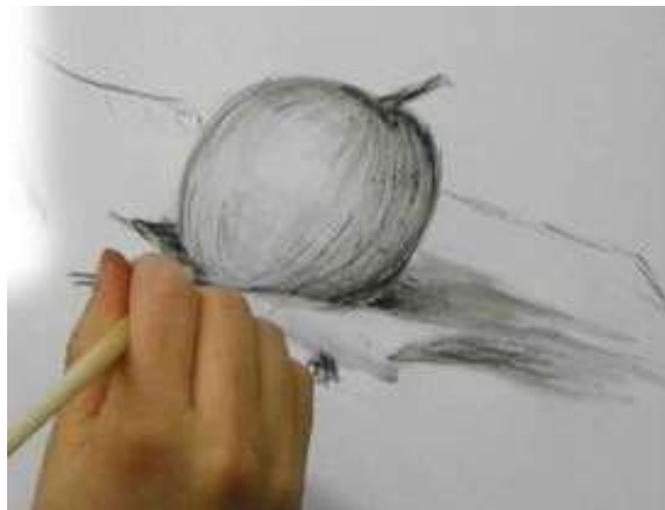


Foto: Konstantin Henki

Kalligraphie/Handlettering: Ein persönlicher Muttertags- Gruß, eine besondere Geburtstagskarte und mehr....die Kunst des besonderen Schreibens für Einsteiger/-innen

Dieser Workshop unter Leitung einer Dipl. Designerin (FH) richtet sich an Ungeübte mit wenig oder keiner Erfahrung. Aber auch selbstständige Grafiker oder andere kreative Berufe profitieren von dieser Kunst des Schönschreibens. Sie sind in diesem Kurs richtig, wenn Sie Geduld und Lust zum Schreiben mitbringen, sich auf Handlettering neu einlassen und sich der Kalligraphie nähern möchten.

Sa., 12.03.2022, 09:30 - 12:30 Uhr, 2 Termine

Konz, Realschule plus, Kunstraum K 301
Materialliste: Bleistift, Radiergummi und Lineal/Geodreieck, Edding 1340 Brushpen (schwarz und/oder mehrere Farben), alternativ zum Edding 1340 kann auch der Brushpen von Pentel Sign Brushpen "Touch" genommen werden, Transparentblock DIN A 4, Punktiertes Rhodos 193039 C DIN A4 Spiralblock, oder ein DIN A 4 Kalligraphie Übungsheft

Rita Weirich
32 €

X207KO002

Nähen

Nähen für Fortgeschrittene

Fortsetzungskurs - Quereinsteiger/-innen sind willkommen!

Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihre Nähkenntnisse vertiefen wollen. Was Sie nähen möchten, bestimmen Sie selbst. Das kann bspw. eine Tasche, eine Hose oder ein Kleid sein. Sie erhalten dabei Unterstützung für Ihr persönliches Projekt, erlernen neue Nähtechniken, vertiefen Ihre Kenntnisse, lernen, wie Sie ein Schnittmuster an Ihre Maße anpassen oder verändern können und vieles mehr. Kinder ab 13 Jahren sind ebenfalls willkommen. Die Diplom-Modedesignerin unterstützt Sie bei der Umsetzung Ihrer Nähprojekte. Kursteilnehmer/-innen erhalten 20% Rabatt auf Stoffe bei Nusia, Neustr. 62, 54290 Trier.

Do., 13.01.2022, 19:30 - 21:00 Uhr, 6 Termine

Konz, Realschule plus, Raum K 104
Mitzubringen: eigene Nähmaschine, Nähgarn mit passendem Nähzubehör, Stoff für Ihr Nähprojekt. Alle fehlenden Materialien und Werkzeuge können vor Ort im Kurs erworben werden.

Anna Isaeva
57 €

X209KO001

Erste Schritte an der Nähmaschine

Einsteiger/-innen und Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Sie lernen an Ihrer Nähmaschine erste Schritte der Nähkunst kennen. Inhalte: die Einstellungen der Maschine verstehen und anwenden können, Nähübungen auf Stoff, wie z. B. Kissenbezüge nähen, ein erstes Nähprojekt umsetzen, alles zur Fehlerbehebung. Die Teilnahme an diesem Kurs ist für Anfänger/-innen geeignet, Kinder ab 13 Jahren sind ebenfalls willkommen.

Die Diplom-Modedesignerin unterstützt Sie bei der Umsetzung Ihrer Nähprojekte. Kursteilnehmer/-innen erhalten 20% Rabatt auf Stoffe bei Nusia, Neustr. 62, 54290 Trier.

Do., 03.02.2022, 17:30 - 19:00 Uhr, 8 Termine

Konz, Realschule plus, Raum K 104
Mitzubringen: eigene Nähmaschine, Nähgarn mit passendem Nähzubehör, Stoff für Ihr Nähprojekt. Alle fehlenden Materialien und Werkzeuge können vor Ort im Kurs erworben werden.

Anna Isaeva
69 €

X209KO002

Fotografie - Gestalten

Digital fotografieren Kamerabedienung

Sie besitzen eine Digitalkamera, fotografieren aber bisher nur mit der Automatikfunktion und sind mit den Ergebnissen unzufrieden?

Mit dem Grundlagenwissen aus diesem Kurs können Sie Ihre Digitalkamera besser bedienen.

- Kameraaufbau, Objektiv, Zeit, richtige Einstellung der Empfindlichkeit (ISO)
- Pixel-Auflösung, Dateiformate, Gerätecheck
- Weißabgleich, Gegenlichtaufnahmen, Urlaubstipps
- Manuelle Einstellmöglichkeiten und Bedienung
- Was hat es eigentlich mit Blende, Belichtungszeit und Schärfentiefe auf sich?
- Wie funktioniert eigentlich die Belichtungsmessung?
- Goldener Schnitt und Gestaltungsregeln für bessere Fotos
- Tipps und Tricks.

Sa., 19.02.2022, 09:00 - 15:30 Uhr
Konz, VHS-Geschäftsstelle, Raum 4
Werner Hardt
43 €

X211KO001

Fotowanderung im Freilichtmuseum Roscheider Hof Workshop

Der Kurs bietet eine Einführung in fotografische Aufnahmetechniken mit der Digitalkamera und vermittelt die Grundlagen einer guten Bildgestaltung. Bei der Motivwahl wollen wir uns vom Freilichtmuseum Roscheider Hof und seiner Umgebung inspirieren lassen. Dabei kommt dem perspektivischen Sehen und Erfassen der Bildobjekte eine besondere Bedeutung zu.

Folgende Themen werden behandelt:

- Motivsuche - der optimale Standpunkt
- Bildaufbau - Gestaltung
- Entfernungseinstellung - Blende - Schärfentiefe - Brennweiten
- Messtechniken - Belichtungszeiten - Weißabgleich
- Langzeitbelichtungen
- Tipps und Tricks

Treffpunkt: 10:00 Uhr vor dem Eingang des Museums. Der Eintritt wird vor Ort gezahlt und ist nicht im Entgelt inbegriffen.

So., 01.05.2022, 10:00 - 14:00 Uhr
Konz-Roscheid, Freilichtmuseum
Mitzubringen: Digitalkamera, Handbuch und falls vorhanden Stativ und Blitzgerät
Werner Hardt
29 €

X211KO002



GESUNDHEIT

Die wohltuende Wirkung des Yoga

Kundalini Yoga - Online Kurs

Yoga hat seinen Ursprung in Indien und zeichnet sich durch eine Kombination aus Körper-, Atem-, Entspannungs- und Meditationsübungen aus. Ziel ist eine Balance zwischen Aktivität

und Ruhe, Kraft und Flexibilität, Konzentration und Entspannung. Im Laufe seiner Entwicklung sind zahlreiche unterschiedliche Yogastile entstanden.

Das Spektrum reicht von einfachen, statischen Körperhaltungen (Asanas) mit einem meditativen Schwerpunkt bis hin zu einer körperlich fordernden Aneinanderreihung der Asanas zu rhythmischer Musik. Kundalini-Yoga ist ein sehr dynamischer Yogastil. Einzelne Übungen, die den Asanas des Hatha-Yoga ähnlich sind, werden mehrmals wiederholt ausgeführt und stets mit der Atmung synchronisiert. Die Übungsreihen zielen darauf ab, die körpereigenen Energien zu aktivieren und haben häufig einen thematischen Schwerpunkt, wie z. B. Herz oder Nieren. Typisch für diesen Yogastil sind Atemübungen, Meditationselemente und Mantra-Gesang. Dieser Kurs erfolgt online.

Mi., 12.01.2022, 19:45 - 21:15 Uhr, 11 Termine
Konz

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Yoga-Matte, Sitzkissen, Decke
Corina Kirsch-Harth
79,20 €

X301KO001

Mi., 27.04.2022, 19:45 - 21:15 Uhr, 12 Termine
Konz

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Yoga-Matte, Sitzkissen, Decke
Corina Kirsch-Harth
86,40 €

X301KO002

Die Yoga-Kurse sind zertifiziert und werden zum Teil von den Krankenkassen erstattet.

Hatha Yoga für Beginner - Vormittagskurs

Yoga entspannt den Körper, bringt die Gedanken zur Ruhe, beruhigt den Geist. In diesem Kurs soll die wohltuende Wirkung des Yoga auch Menschen mit körperlichen Einschränkungen zugänglich gemacht werden. Es werden sehr sanfte Yoga-Übungen geübt. Die Kursleiterin achtet besonders genau auf die individuellen Voraussetzungen der Teilnehmenden.

Ziele des Yoga sind:

- Körpergefühl entwickeln und die eigenen Grenzen kennenlernen
- Anspannung und Entspannung bewusst wahrnehmen und loslassen
- Wärmegefühle, Kribbeln und das Fließen der Energie erspüren
- Zur inneren und äußeren Ruhe kommen und einfach „abschalten“ können
- Körper und Geist in Harmonie bringen
- Verbesserung von Gesundheit und Wohlbefinden
- Verbesserung der Geschmeidigkeit des Körpers und Aufbau der Muskulatur
- Verbesserung der Körperhaltung
- Spannungen und Stress bewusst werden lassen und auflösen

Di., 11.01.2022, 09:00 - 10:30 Uhr, 10 Termine
Oberemmel, Bürgerhaus, Erdgeschoß

Mitzubringen: Yoga-Matte, Sitzkissen, Decke, bequeme Kleidung und Socken
Barbara Simon-Borens, zertifizierte AYA Yoga-Lehrerin
72 €

X301KO003

Di., 05.04.2022, 09:00 - 10:30 Uhr, 12 Termine
Oberemmel, Bürgerhaus, Erdgeschoß

Mitzubringen: Yoga-Matte, Sitzkissen, Decke, bequeme Kleidung und Socken
Barbara Simon-Borens, zertifizierte AYA Yoga-Lehrerin
86,40 €

X301KO004

Die Kurse sind zertifiziert und werden zum Teil von den Krankenkassen erstattet.

Hatha Yoga für Anfänger/-innen mit Vorkenntnissen am Vormittag

In diesem Kurs sollen eine höhere Bewegungsfreiheit und Geschmeidigkeit erreicht und Schmerzen gelindert werden. Muskeln, Bänder, Sehnen sowie das tieferliegende Bindegewebe und die Faszien werden gründlich gedehnt. Hatha Yoga hilft bei Verspannungen und ist ein wichtiger Ausgleich bei Stress. Angestrebt wird die absolute Entspannung. Es soll die wohltuende Wirkung von Yoga auch Menschen mit Einschränkungen zugänglich gemacht werden. Die Kursleiterin achtet besonders auf die individuellen Voraussetzungen der Teilnehmenden.

Di., 11.01.2022, 10:45 - 12:15 Uhr, 10 Termine
Oberemmel, Bürgerhaus, Erdgeschoß
Mitzubringen: Yoga-Matte, Sitzkissen, Decke, bequeme Kleidung und Socken
Barbara Simon-Borens, zertifizierte AYA Yoga-Lehrerin
72 € **X301KO005**

Di., 05.04.2022, 10:45 - 12:15 Uhr, 12 Termine
Oberemmel, Bürgerhaus, Erdgeschoß
Mitzubringen: Yoga-Matte, Sitzkissen, Decke, bequeme Kleidung und Socken
Barbara Simon-Borens, zertifizierte AYA Yoga-Lehrerin
86,40 € **X301KO006**

Die Kurse sind zertifiziert und werden zum Teil von den Krankenkassen erstattet.

Entspannung - Chinesische Heilmethoden

Taijiquan und Qi Gong für Anfänger/-innen Schnuppersamstag

Sie möchten entspannen und den Unterschied zwischen Taijiquan und Qi Gong kennenlernen? In lockerer Atmosphäre erlernen wir die ersten Bewegungen mit entsprechendem Atem und genießen bei ruhiger Musik eine kleine Auszeit vom Alltag. Der ideale Einstieg in die Kunst des Taijiquan.

Sa., 29.01.2022, 10:00 - 13:00 Uhr
Konz, Evangelisches Gemeindezentrum
Mitzubringen: bequeme Kleidung
Thomas Giese
16 € **X301KO007**

Sa., 02.04.2022, 10:00 - 13:00 Uhr
Konz, Evangelisches Gemeindezentrum
Mitzubringen: bequeme Kleidung
Thomas Giese
16 € **X301KO008**

Qigong Shibashi wu mit 18 Folgen für Anfänger/-innen

Qigong Shibashi wu mit 18 Folgen zeichnet sich durch weiche und fließende Bewegungen, die leicht zu erlernen sind, aus. Diese Übungen schulen die Koordinationsfähigkeit, besonders das Gleichgewicht und die Beweglichkeit des Übenden werden verbessert. Eine durchschnittliche Beweglichkeit ist erforderlich, Sie müssen keine Vorkenntnisse mitbringen.

Mi., 02.02.2022, 20:00 - 21:30 Uhr, 8 Termine
Konz, Evangelisches Gemeindezentrum
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Getränk

Thomas Giese
50 € **X301KO009**

Mi., 27.04.2022, 20:00 - 21:30 Uhr, 13 Termine
Konz, Evangelisches Gemeindezentrum
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Getränk
Thomas Giese
80 € **X301KO010**

Entspannung für Zwischendurch Wohnzimmer-Taijiquan mit 8 Folgen

Das Taijiquan mit 8 Folgen wurde erst 2001 in China entwickelt und ist die kürzeste Form des Taijiquan. Es ist ganz leicht zu erlernen. Besonders für Interessenten mit wenig Zeit ist diese Form besonders geeignet und braucht dazu noch wenig Raum. Taijiquan (Tai Chi Chuan) ist eine alte chinesische Bewegungskunst, die in der Kampfkunst ihre Wurzeln hat. Sie dient der Lebenspflege, Gesundheit, der ganzheitlichen Entwicklung von Körper und Geist. Sie ist meditativ und körperkräftigend, fördert die Entfaltung der inneren Energie (Qi) und ist als solche auch therapeutisch einsetzbar. Die Bewegungen sind sanft und fließend, voller Ausdruck, Schönheit und Energie.

Fr., 04.02.2022, 20:00 - 21:30 Uhr, 9 Termine
Konz, Evangelisches Gemeindezentrum
Mitzubringen: bequeme Kleidung
Thomas Giese
56 € **X301KO011**

Fr., 29.04.2022, 20:00 - 21:30 Uhr, 12 Termine
Konz, Evangelisches Gemeindezentrum
Mitzubringen: bequeme Kleidung
Thomas Giese
74 € **X301KO012**

Gymnastik - Bewegung – Körpererfahrung: Junge VHS

NEU: Zumba® Kids für Kinder von 4-6 Jahre

Zumba® Kids Kurse sind unterhaltsame energiegeladene Tanzpartys voller kinderfreundlicher Choreographien. Wir erklären im Kurs die Schritte, machen Spiele und lernen andere Kulturen kennen.

Im Kurs lernen die Kinder wichtige Qualitäten wie die Übernahme von leitenden Rollen, Respekt, Teamwork, Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl und es werden Gedächtnis, Kreativität, Koordination, Gleichgewicht und kulturelles Bewusstsein gefördert.

Sa., 05.02.2022, 16:15 - 17:00 Uhr, 9 Termine
Konz, Realschule plus, Bewegungsraum L301
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe, Handtuch, Getränk
Helen Gliesche
44 € **X302KO009**

Gymnastik - Bewegung – Körpererfahrung: Zumba Gold und Zumba

Zumba® Gold - Ein Tanz-Fitness-Workout mit der extra Portion Spaß für alle Levels!

Das Low-Impact-Workout ist geeignet für Anfänger, Wiedereinsteiger und aktive Menschen jeden Alters! Wer angewiesen ist auf moderate, gelenkschonende Bewegungs-

abläufe und geringere Intensität oder diese einfach nur bevorzugt, ist hier genau richtig!

Mit viel Freude und ganz nebenbei werden Kondition und Koordination verbessert, der Bewegungsradius wird erweitert und das Gleichgewicht geschult.

Zumba®, Zumba® Gold und alle Zumba Fitness Logos sind eingetragene Markenzeichen von Zumba Fitness, LLC, und werden unter Lizenz verwendet.

Fr., 04.02.2022, 10:00 - 11:00 Uhr, 9 Termine
Konz, Haus der Jugend, Wiltingerstr. 48, Bewegungsraum
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe, Handtuch, Getränk
Heike Breit
51,30 € **X302KO001**

Fr., 29.04.2022, 10:00 - 11:00 Uhr, 10 Termine
Konz, Haus der Jugend, Wiltingerstr. 48, Bewegungsraum
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe, Handtuch, Getränk
Heike Breit
56,30 € **X302KO002**

Zumba® Fitness ein packendes Workout-Erlebnis

Zumba® ist eine Kombination aus Tanz- und Fittesselementen zu lateinamerikanischen und internationalen Rhythmen. Schritte und Bewegungen aus Salsa, Merengue, Reggaeton, Hip-Hop und anderen Tänzen sind die Grundlagen dafür. Durch die sich wiederholenden Schrittfolgen werden Ausdauer, Geschicklichkeit, Koordination und die Beweglichkeit des ganzen Körpers gefördert. Im Vordergrund steht jedoch hauptsächlich der Spaß an Bewegung, der zu mehr Lebensfreude und Power beiträgt und zur Verbesserung des Körperbewusstseins.

Fr., 14.01.2022, 18:00 - 18:45 Uhr, 12 Termine
Konz, Realschule plus, Bewegungsraum L301
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe, Handtuch, Getränk
Helen Gliesche
45 € **X302KO007**

Fr., 29.04.2022, 18:00 - 18:45 Uhr, 13 Termine
Konz, Realschule plus, Bewegungsraum L301
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe, Handtuch, Getränk
Helen Gliesche
48 € **X302KO008**

Gymnastik

Funktionsgymnastik mit therapeutischem Charakter für Frauen

Im Gymnastikkurs lernen die Teilnehmerinnen wirksame Übungen, um eine allseitige Kräftigung aller gelenkstabilisierenden Muskeln zu erreichen. Im Kräftigungsteil werden auch Thera-Bänder, verschiedene Hanteln und andere geeignete Hilfsmittel eingesetzt. Es wird gleichermaßen Wert auf eine Dehnung der Muskulatur gelegt. Die Schaffung eines Muskelgleichgewichts ist als zentrale Maßnahme einer präventiven Wirbelsäulengymnastik besonders wichtig. Gezielte Dehnübungen unter anderem von Brustmuskulatur und Hüftbeuger runden das Programm ab. Zusammen mit einem Cardio-Teil werden die Herz-Kreislauf-Funktionen optimiert und die Ausdauer verbessert.

Mi., 05.01.2022, 17:30 - 18:30 Uhr, 13 Termine
Konz, Kloster Karthaus Gymnastikhalle
lockere Kleidung im Zwiebelsystem anziehen, Hallenschuhe, Handtuch, etwas zu trinken
Gertrud Sprünker
46 € **X302KO003**

Mi., 27.04.2022, 17:30 - 18:30 Uhr, 13 Termine
Konz, Kloster Karthaus Gymnastikhalle
lockere Kleidung im Zwiebelsystem anziehen, Hallenschuhe, Handtuch, etwas zu trinken
Gertrud Sprünker
46 € **X302KO004**

Bewegung: Mountainbike

Informationsveranstaltung zum Mountainbike-Kurs

Informationen rund um den in Kürze startenden Mountainbike-Kurs, Fragenbeantwortung und Anmeldung.

Di., 15.03.2022, 19:00 - 19:45 Uhr
Konz, VHS- Besprechungsraum
Notizzettel
Rudolf Baltes/ Hubert Kaiser
kostenfrei **X302KO005**



50. Mountainbike-Kurs der VHS Konz mit Teilnehmer/innen 2021

Mountainbike für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene Auf Entdeckungstour - Geführte Radtouren in schöner Umgebung

Auf dem Programm des 31. stattfindenden Mountainbike-Kurs stehen Radtouren in der außergewöhnlichen Naturlandschaft rund um Konz, Saarburg und dem Saar- und Mosel-Tal.

Das Niveau der einzelnen Touren wird an die Teilnehmenden angepasst. Bei Bedarf werden verschiedene Gruppen gebildet. Sie lernen in herrlicher Natur und unterschiedlichem Gelände ihre Fahrtechnik zu verbessern.

- Tipps zum Umgang mit dem Bike
- Fahrtechnik in unterschiedlichem Gelände/Terrain
- Kurventechnik
- Richtiges Schalten und Bremsen
- Ausrüstung und Bike-Technik
- Behebung von gängigen Pannen

Viel Spaß!

Sa., 19.03.2022, 10:00 - 12:15 Uhr, 10 Termine

Konz

Mitzubringen: Geländegängiges Mountainbike, angepasste

Kleidung, Helm-Pflicht, Handschuhe

Rudolf Balthes/Hubert Kaiser

120 €

X302KO006

Den Teilnehmenden an einem Mountainbike-Kurs ist bekannt, dass die Benutzung eines Mountainbikes sowohl auf als auch abseits befestigter Straßen und besonders im Rahmen eines Fahrtechniktrainings spezielle körperliche Anforderungen stellt und mit spezifischen Gefahren verbunden ist.

Die Teilnahme an einem Mountainbike-Kurs erfolgt daher auf eigene Gefahr und eigenes Risiko!

Tanzen

Linedance Kurs für Einsteiger/-innen mit viel rhythmischer Schwungmasse, auch mit Handicap

Mit einem Augenzwinkern behaupte ich: Im Tanz gibt's keine Fehler nur Variationen. Haben Sie auch eine tolle Figur mit viel rhythmischer Schwungmasse? Oder haben Sie ein Handicap? Wer Spaß am Tanzen zusammen mit Gleichgesinnten zu guter Musik hat, ist hier genau richtig. Heutzutage tanzt man nicht nur zu Countrymusik, auch moderne Musik ist durchaus beliebt.

Wer kennt nicht den in der Corona Zeit bekannt gewordenen coolen Jerusalema Tanz? Man kann sagen weltweit bewegen sich die Tänzer in festgelegten Choreografien. Beim Linedance wird ohne Partner in Reihen vor-, hinter- und nebeneinander getanzt.

Linedance ist vielfältig und bietet ein großes Spektrum an Schrittfolgen. Es fließen Rhythmen aus diversen Standardtänzen mit ein. Diese haben Namen und teilweise Variationen. Um einige zu nennen: Jazzbox, Grapevine, Sway, Rhumbabox.

In diesem Kurs stellt die Referentin Choreografien zu Tänzen aus dem Anfängerbereich vor. Diese sind recht schnell und einfach zu erlernen. Die Freude an Bewegung und der Musik steht im Vordergrund. Also: KEEP CALM and LINEDANCE.

Mi., 09.02.2022, 18:30 - 19:30 Uhr, 8 Termine

Konz, Evangelisches Gemeindezentrum

lockere Kleidung anziehen

Birgit Braun

30 €

X302KO011

Mi., 27.04.2022, 18:30 - 19:30 Uhr, 12 Termine

Konz, Evangelisches Gemeindezentrum

lockere Kleidung anziehen

Birgit Braun

45 €

X302KO012

Gesundheitsvorträge

Abnehmen unterstützen mit "Schüßler Salzen"

Vortrag

"Gesundheit ist das quantitative Gleichgewicht der einzelnen Mineralsalze, Krankheit entsteht erst durch das Ungleichgewicht dieser Mineralsalze." (Dr. W .H. Schüßler 1821-1898)

Viele Versuche der Gewichtsreduktion scheitern. Warum ist das so? Eine gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung sind zwar für einen dauerhaften Abnehmerfolg wichtig, reichen alleine aber häufig nicht aus. Erfahren Sie, wie Sie mit Schüßler Salzen einen zu trägen Stoffwechsel anregen.

Lernen Sie, Ihren Körper zu entgiften und damit Abnehm-Blockaden abzubauen. In diesem Vortrag erfahren Sie die Wirkungsweise der Schüßler Salze, lernen alle 12 Mineralsalze kennen und wie Sie Ihren Stoffwechsel mit Hilfe der Mineralsalze unterstützen und Abnehm-Blockaden lösen können.

Di., 01.02.2022, 18:30 - 20:45 Uhr

Konz, Realschule plus, Raum K 101

Veronika Carl

7 €

X303KO002

Frau sein: Hormone in Balance

Vortrag

Ein Vortragsabend mit vielen Informationen und wertvollen Tipps bei hormonell bedingten Problemen in unterschiedlichen Lebensphasen. Angefangen von der Pubertät mit Schmerzen während der Periode, PMS bis Hitzewallungen während der Wechseljahre.

Hier kann die Natur eine Hilfe sein und begleitend gut unterstützen. Fragen, wie "Was hat der Darm mit den Hormonen zu tun?" oder "Welche Rolle spielt die Leber dabei" werden von der Heilpraktikerin ausführlich beantwortet. Ziel des Vortrages ist die Vermittlung von wertvollen praktischen Tipps zum Umgang mit hormonellen Ungleichgewichten in unterschiedlichen Lebenslagen der Frau.

Mo., 14.02.2022, 18:30 - 20:45 Uhr

Konz, Realschule plus, Raum K 101

Andrea Willems

7 €

X303KO001



SPRACHEN

Wie finde ich den für mich passenden Kurs?

Sie wollen sich gezielt in das passende Kursniveau einstufen und weitere Informationen rund um unser Fremdsprachen-Programm erhalten?

Nutzen Sie vor Semesterbeginn unser **kostenloses Einstufungs- und Beratungsangebot** unserer Dozentinnen aktuell in den Sprachen Englisch und Französisch.

Sprachen lernen nach vergleichbaren europäischen Standards

Europa wächst zusammen! Um Transparenz und Vergleichbarkeit im Bereich der Fremdsprachenkenntnisse zu erzielen, hat der Europarat im Jahr 1996 sechs Lernstufen (so genannte Kompetenzstufen) beschrieben. Diese Skala ist inzwischen von allen 40 Mitgliedsstaaten des Europarats anerkannt worden.

Sprachenkenntnisse nach diesen europäischen Standards zu erlernen bzw. zu erweitern, wird gerade auch in unserer Grenzregion immer wichtiger für den beruflichen Werdegang. Will man heute im Ausland arbeiten wird z.B. als Lebenslauf immer häufiger der „Euro-Pass“ verlangt, der u.a. die Sprachkenntnisse nach den oben genannten Standards erfasst.

Stufe	Kompetenzbeschreibung
A1	Ich kann vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden, die auf die Befriedigung konkreter Bedürfnisse zielen. Ich kann mich und andere vorstellen und anderen Leuten Fragen zu Ihrer Person stellen – z.B. wo sie wohnen, was für Leute sie kennen oder was für Dinge sie haben – und kann auf Fragen dieser Art Antwort geben. Ich kann mich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartner und Gesprächspartnerinnen langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen.
A2	Ich kann Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen, die mit Bereichen von ganz unmittelbarer Bedeutung zusammenhängen (z.B. Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung). Ich kann mich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen geht.
B1	Ich kann die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit, usw. geht. Ich kann die meisten Situationen bewältigen, denen ich auf Reisen im Sprachgebiet begegne. Ich kann mich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete äußern. Ich kann über Erfahrungen und Ereignisse berichten, Träume, Hoffnungen und Ziele beschreiben und zu Plänen und Ansichten kurze Begründungen oder Erklärungen geben.
B2	Ich kann die Hauptinhalte komplexer Texte zu konkreten und abstrakten Themen verstehen und verstehe im eigenen

Spezialgebiet auch Fachdiskussionen. Ich kann mich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern und Muttersprachlerinnen ohne größere Anstrengung auf beiden Seiten gut möglich ist. Ich kann mich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert ausdrücken, einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten angeben.

- C1 Ich kann ein breites Spektrum anspruchsvoller, längerer Texte verstehen und auch implizite Bedeutungen erfassen. Ich kann mich spontan und fließend ausdrücken, ohne öfter deutlich erkennbar nach Worten suchen zu müssen. Ich kann die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben oder in Ausbildung und Studium wirksam und flexibel gebrauchen. Ich kann mich klar, strukturiert und ausführlich zu komplexen Sachverhalten äußern und dabei verschiedene Mittel angemessen verwenden.
- C2 Ich kann praktisch alles, was ich lese oder höre mühelos verstehen. Ich kann Informationen aus verschiedenen schriftlichen und mündlichen Quellen zusammenfassen und dabei Begründungen und Erklärungen in einer zusammenhängenden Darstellung wiedergeben. Ich kann mich spontan, sehr flüssig und genau ausdrücken und auch bei komplexeren Sachverhalten feinere Bedeutungsnuancen deutlich machen.

Deutsch

Deutsch als Fremdsprache für Anfänger/-innen A1 Kursweiterführung - Einsteiger -Vorbereitung auf Prüfung "Start Deutsch 1"-

Der Kurs ist für Lernende mit keinen oder geringen Vorkenntnissen geeignet. Ziel ist, den Teilnehmern die Integration in den deutschen Alltag zu erleichtern.

Im Kurs werden Wortschatz, Hörverständnis, Kommunikation und einfache grammatische Strukturen trainiert und systematisch erweitert.

Fr., 07.01.2022, 17:45 - 20:00 Uhr, 11 Termine
Konz, VHS-Geschäftsstelle, Raum 4
Lehrbuch: Schritte plus 1-2 (Hueber)
Gabi Schneider

120 €

X404KO001

Fr., 29.04.2022, 17:45 - 20:00 Uhr, 11 Termine
Konz, VHS-Geschäftsstelle, Raum 4
Lehrbuch: Schritte plus 1-2 (Hueber)
Gabi Schneider

120 €

X404KO007

Deutsch als Zweitsprache für Alltag und Beruf - Anfänger/-innen A1

Für den Alltag und Beruf braucht man solide Sprachfertigkeiten, um sich erfolgreich in der neuen Umgebung integrieren zu können. Dieser Kurs hat sich zum Ziel gesetzt, Deutschlernern die deutsche Sprache mit gezieltem Kommunikationstraining zu vermitteln.

Spaß und Freude an der neuen Sprache sollten dabei nicht zu kurz kommen, wenn am Ende aus kleinen Schritten große Schritte werden.

Kursbuch: ISBN 978-3-19-301081-0

Di., 01.02.2022, 18:00 - 20:15 Uhr, 9 Termine

Konz, VHS- Besprechungsraum
Lehrbuch: Schritte Plus Neu 1 (Hueber) (A1.1), ISBN 978-3-19-301081-0

Carlos Correia
95 €

X404KO002

Di., 26.04.2022, 18:00 - 20:15 Uhr, 12 Termine

Konz, VHS- Besprechungsraum
Lehrbuch: Schritte plus 1 (Hueber)

Carlos Correia
125 €

X404KO003

Deutsch als Fremdsprache A2

2 x wöchentlich

Dieser Kurs ist für Personen mit Grundkenntnissen der deutschen Sprache geeignet. Sie vertiefen und erweitern Ihre Sprachkenntnisse praktisch rund um den Alltag, Freizeit und Gesellschaft, um mündlich besser kommunizieren zu können. Aufbaukurs auch für Personen, die die DTZ-Prüfung absolvieren möchten.

Di. / Do., 11.01.2022 - 17.02.2022, 17:45 - 20:00 Uhr, 12 Termine

Konz, VHS-Geschäftsstelle, Raum 4

Lehrbuch: Schritte plus 4 (Hueber)

Gabi Schneider
125 €

X404KO005

Di. / Do., 26.04.2022 - 31.05.2022, 17:45 - 20:00 Uhr, 10 Termine

Konz, VHS-Geschäftsstelle, Raum 4

Lehrbuch: Schritte plus 4 (Hueber)

Gabi Schneider
110 €

X404KO006

Deutsch als Fremdsprache B1

Bei diesem Kurs handelt es sich um einen Aufbaukurs für Lernende, die bereits über gute Kenntnisse der deutschen Sprache verfügen und diese weiter vertiefen möchten.

Es wird sich nach dem Lehrbuch Schritte Plus neu B1.1. (ISBN 978-3-19-301085-8) gerichtet. Bitte das Buch zum Kurs mitbringen.

Schwerpunkte des Kurses sind:

- Wiederholung der wesentlichen Elemente von A2, Einstieg ins B1,
- Deutsch für Alltag und Beruf, Themen: Glück, Unterhaltung, Gesundheit, Sprachen,
- landeskundliche Informationen, Tipps für selbständig zu Lernen,
- Vorbereitung auf die Prüfung DTZ und ähnliche Prüfungen,
- viele kommunikative und kreative Aufgaben, um über den Tellerrand hinauszuschauen.

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer, die erfolgreich einen A2-Kurs abgeschlossen haben oder B 1 letztes Jahr besucht hatten und aktuell B1 weiterführen möchten und/oder die DTZ-Prüfung ablegen wollen.

Dieser Kurs kann bei Bedarf auch online gehalten werden.

Mo. / Mi., 07.02.2022 - 11.04.2022, 18:45 - 20:15 Uhr, 16 Termine

Konz, VHS-Geschäftsstelle, Raum 4

Lehrbuch Schritte Plus neu B1.1 (ISBN 978-3-19-301085-8), bitte für den Unterricht mitbringen

Elena Kadina
125 €

X404KO004



Foto: Martina Spang

Englisch

Beratung und Einstufung Englisch Informationsveranstaltung

Wir helfen Ihnen bei der Einschätzung Ihres Sprachniveaus. Nutzen Sie gerne unser kostenfreies Einstufungs- und Beratungsangebot zu Semesterbeginn.

Fr., 04.02.2022, 18:30 - 20:00 Uhr
Konz, VHS-Geschäftsstelle, Raum 1

Anita Löns
kostenfrei

X406KO001

Vormittagskurse

Endlich Zeit für Englisch A1 für Teilnehmer/-innen mit leichten Vorkenntnissen

Sie haben Tatendrang und Zeit und möchten das Englische neu erlernen oder wieder neu auffrischen. Sie haben Zeit zu reisen, Englisch ist dabei sehr nützlich.

Dieser Kurs ist ein Anfangsstufenkurs für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen. Wissen Sie nicht, ob Sie hier vom Niveau richtig sind? Kommen Sie gerne zu dem vorgeschalteten kostenfreien Informationsabend und fragen gerne nach.

Mo., 07.02.2022, 08:30 - 10:00 Uhr, 10 Termine
Konz, VHS-Geschäftsstelle, Raum 4

Lehrbuch: "Network Now A1" (Klett), Lektion 6
Lektüre: Lernkrimi

Anita Löns
60 €

X406KO002

Mo., 09.05.2022, 08:30 - 10:00 Uhr, 10 Termine
Konz, VHS-Geschäftsstelle, Raum 4
Fortführung Lehrbuch: "Network Now A1" (Klett), Lektion 6
Lektüre: Lernkrimi
Anita Löns
60 €

X406KO004

Englisch A1 für Teilnehmer/-innen mit leichten Vorkenntnissen

Der Kurs ist geeignet für Teilnehmer/-innen, die bereits leichte Vorkenntnisse haben und diese weiter ausbauen wollen. Hier erlernen Sie die entscheidenden Schritte in der neuen Sprache. Wiederholung von Grammatik und Wortschatz.

Di., 08.02.2022, 08:30 - 10:00 Uhr, 10 Termine
Konz, VHS-Geschäftsstelle, Raum 4
Lehrbuch: Network Now A1 (Klett), Lekt. 6; 5-Minuten-Lektüre
Anita Löns
60 €

X406KO012

Di., 10.05.2022, 08:30 - 10:00 Uhr, 10 Termine
Konz, VHS-Geschäftsstelle, Raum 4
Lehrbuch: Network Now A1 (Klett), fortgeschrittene Lektüre
Anita Löns
60 €

X406KO013

Endlich Zeit für Englisch A 2 für Teilnehmer/-innen mit leichten Vorkenntnissen

Geeignet für Teilnehmer/-innen mit leichten Vorkenntnissen. Neben den Grundlagen der Grammatik und des Wortschatzes erlernen Sie die Sprache auf A 2-Niveau anhand realistischer, lebensnaher Beispiele.

Do., 10.02.2022, 08:30 - 10:00 Uhr, 10 Termine
Konz, VHS-Geschäftsstelle, Raum 4
Lehrbuch: "Network Now A2.1 Companion", Lektion 1 (Klett),
short stories
Anita Löns
60 €

X406KO016

Do., 12.05.2022, 08:30 - 10:00 Uhr, 9 Termine
Konz, VHS-Geschäftsstelle, Raum 4
Lehrbuch: "Network Now A2.1 Companion", weiterführende Lekt.
(Klett),
short stories
Anita Löns
54 €

X406KO017

Endlich Zeit für Englisch A2/ B1 für Teilnehmer/-innen mit guten Vorkenntnissen

Sie verfügen über gute Grundlagen der englischen Sprache und möchten diese erweitern.

Dieser Kurs ist geeignet für Teilnehmer/-innen, die ihre guten Grundkenntnisse besonders in der Kommunikation verbessern möchten.

Di., 08.02.2022, 10:00 - 11:30 Uhr, 10 Termine
Konz, VHS-Geschäftsstelle, Raum 4
Lehrbuch: "Network Now" B1.1 (Klett), Lekt. 5
Texte aus Spotlight
Anita Löns
60 €

X406KO014

Di., 10.05.2022, 10:00 - 11:30 Uhr, 10 Termine
Konz, VHS-Geschäftsstelle, Raum 4
Lehrbuch: "Network Now" B1.1 (Klett), weiterführende Lektion
Texte aus Spotlight

Anita Löns
60 €

X406KO015

Endlich Zeit für Englisch B1 für Teilnehmer/-innen mit guten Vorkenntnissen

Beruflich sind Sie nicht mehr so angespannt und haben nun genügend Muße, Englisch in Ruhe zu lernen. Interessierte an der Sprache mit guten Vorkenntnissen unterhalten sich über Hobbies, Urlaubsaktivitäten, Ausbildung und Beruf und lesen in gängigen Artikeln.

Do., 10.02.2022, 10:00 - 11:30 Uhr, 10 Termine
Konz, VHS-Geschäftsstelle, Raum 4
Lehrbuch: "Network Now B1" (Klett), Lekt. 2;
Texte aus Spotlight, Read on Text
Anita Löns
60 €

X406KO018

Do., 12.05.2022, 10:00 - 11:30 Uhr, 9 Termine
Konz, VHS-Geschäftsstelle, Raum 4
Lehrbuch: "Network Now B1" (Klett), fortführende Lekt. ;
Texte aus Spotlight, Read on Text
Anita Löns
54 €

X406KO019

Englisch B1 für Fortgeschrittene mit guten Kenntnissen

Anhand von Themen wie Reisen, Geschichte, Freizeit sollen Ihr Sprachverständnis, die mündliche Ausdrucksfähigkeit und Grammatikthemen verbessert werden. Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen lernen auf Stufe B1.

Mo., 07.02.2022, 10:00 - 11:30 Uhr, 10 Termine
Konz, VHS-Geschäftsstelle, Raum 4
Übungen aus Buch: Network Now A2.2 Companion (Klett),
Network Now B1; Artikel aus Spotlight
Anita Löns
60 €

X406KO003

Mo., 09.05.2022, 10:00 - 11:30 Uhr, 10 Termine
Konz, VHS-Geschäftsstelle, Raum 4
Fortführung: Übungen aus Buch: Network Now A2.2 Companion
(Klett), Network Now B1; Artikel aus Spotlight
Anita Löns
60 €

X406KO005

Nachmittagskurs

Endlich Zeit für Englisch A1 für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen

Sie haben Zeit zu reisen oder Spaß an Sprachen, Englisch ist nicht nur auf Reisen sehr nützlich. Jetzt haben Sie die Möglichkeit, Englisch von Grund auf zu lernen. Kursziel ist, alleine in der Fremdsprache zurecht zu kommen.

Dieser Kurs ist für Personen geeignet, die nur geringe Vorkenntnisse (z.B. vor langer Zeit Schulenglisch, oder einen Kurs besucht) haben.

Mo., 07.02.2022, 15:00 - 16:30 Uhr, 10 Termine
Konz, VHS-Geschäftsstelle, Raum 4
Lehrbuch: "Network Now Starter A1" (Klett), Lektion 6
Anita Löns
60 €

X406KO006

Mo., 09.05.2022, 15:00 - 16:30 Uhr, 10 Termine
Konz, VHS-Geschäftsstelle, Raum 4
Fortführung Lehrbuch: "Network Now Starter A1" (Klett), Lektion 6

Anita Löns
60 €

X406KO007

Englisch A2 Themen des Alltags für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen

Bisher hatten Sie nie genügend Zeit sich mit der englischen Sprache zu beschäftigen? Sind Sie Wiedereinsteiger in die Sprache, oder Anfänger mit Grundkenntnissen?

Hier können Sie Ihre bisherigen Kenntnisse verbessern und erweitern, um Alltagssituationen alleine in einer anderen Sprache bewältigen zu können. es werden auch Artikel aus Zeitschriften gelesen.

Do., 10.02.2022, 16:30 - 18:00 Uhr, 10 Termine
Konz, VHS- Besprechungsraum
Lehrbuch: English Network Now A2, Lekt.2, short stories
Anita Löns
60 €

X406KO020

Do., 12.05.2022, 16:30 - 18:00 Uhr, 9 Termine
Konz, VHS- Besprechungsraum
Lehrbuch: English Network Now A2, weiterführende Lektion, short stories
Anita Löns
54 €

X406KO021

Endlich Zeit für Englisch A2 für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen

Sie sind beruflich nicht mehr so angespannt und haben endlich Zeit und Muße in Ruhe Englisch zu lernen.

In diesem Kurs lernen Sie sich über Hobbies, Fortbewegungsmittel, Reisen etc. zu unterhalten. Wiederholung von Grammatik und Wortschatz.

Mo., 07.02.2022, 16:30 - 18:00 Uhr, 10 Termine
Konz, VHS-Geschäftsstelle, Raum 4
Lehrbuch: "Network Now A2.2" (Klett), Lekt. 6 und Lektüre
Anita Löns
60 €

X406KO008

Mo., 09.05.2022, 16:30 - 18:00 Uhr, 10 Termine
Konz, VHS-Geschäftsstelle, Raum 4
Lehrbuch: "Network Now A2.2" (Klett), Lekt. 6 und Lektüre
Anita Löns
60 €

X406KO009

Abendkurse

English Conversation

Let's talk and talk and talk about it. Talking is the best way to keep our English up to date. We are going to discuss all kinds of things from everyday life to literature, films and politics – it's up to you. Let's share our interests, expand our horizons and have a good time.

Mo., 07.02.2022, 18:30 - 20:00 Uhr, 10 Termine
Konz, Realschule plus, Raum K 104
Bernd Blumenthal
80 €

X406KO010

Mo., 09.05.2022, 18:30 - 20:00 Uhr, 8 Termine
Konz, Realschule plus, Raum K 104
Bernd Blumenthal
64 €

X406KO011

Englisch B1 für Teilnehmer/-innen mit sehr guten Sprachkenntnissen

Die bisherigen Kenntnisse in Wortschatz, Hörverständnis und dem freien Sprechen sollen wiederholt, vertieft und erweitert werden.

Do., 10.02.2022, 18:00 - 19:30 Uhr, 10 Termine
Konz, VHS- Besprechungsraum
Lehrbuch: Auszüge aus Network Now B1.1, Lektion 4
Artikel aus Spotlight, Zeitungsartikel
Anita Löns
60 €

X406KO022

Fortföhrkurs: Englisch B1 für Teilnehmer/-innen mit sehr guten Sprachkenntnissen

Bisherige Kenntnisse in Wortschatz, Hörverständnis und dem freien Sprechen werden vertieft und erweitert.

Do., 12.05.2022, 18:00 - 19:30 Uhr, 9 Termine
Konz, VHS- Besprechungsraum
Lehrbuch: Auszüge aus Network Now B1.1, weiterführende Lekt.
Zeitungsartikel
Anita Löns
54 €

X406KO023

FRANZÖSISCH

Beratung und Einstufung Französisch Informationsveranstaltung

Wir helfen Ihnen bei der Einschätzung Ihres Sprachniveaus. Nutzen Sie unser kostenfreies Einstufungs- und Beratungsangebot zum Semesterbeginn.

Fr., 28.01.2022, 18:00 - 20:15 Uhr
Konz, VHS-Geschäftsstelle, Raum 4
Brigitte Audivert-Blumenthal
kostenfrei

X408KO001

Kurse für andere Sprachen auf Anfrage.

Vormittagskurse

Französisch A1- NEU für Anfänger/-innen

Einführung in die französische Sprache. Einstieg in die Alltagskommunikation.

Vermittlung von Grundkenntnissen in Grammatik, Vokabular und Aussprache. Bienvenue.

Mo., 07.02.2022, 10:30 - 12:00 Uhr, 8 Termine
Konz, VHS- Besprechungsraum
Lehrbuch: "On y va" 1 (Hueber)
Brigitte Audivert-Blumenthal
48 €

X408KO002

Mo., 25.04.2022, 10:30 - 12:00 Uhr, 12 Termine
Konz, VHS- Besprechungsraum
Lehrbuch: "On y va" 1 (Hueber)
Brigitte Audivert-Blumenthal
72 €

X408KO003

Französisch A1 für Anfänger/-innen (Lektion 5)

Bonjour! Wir machen im Anfängerkurs weiter mit der Vermittlung von Grundkenntnissen in Grammatik, Vokabular und Aussprache. Wiedereinsteiger in die Sprache sind herzlich willkommen.

Do., 13.01.2022, 09:00 - 10:30 Uhr, 12 Termine
Konz, VHS- Besprechungsraum
Lehrbuch: "On y va" 1 (Hueber), Unité 5
Brigitte Audivert-Blumenthal
72 €

X408KO004

Französisch A1 für Anfänger/-innen (weiterführende Lektion)

Bonjour! Wir machen im Anfängerkurs weiter mit der Vermittlung von Grundkenntnissen in Grammatik, Vokabular und Aussprache. Wiedereinsteiger in die Sprache sind herzlich willkommen.

Do., 28.04.2022, 09:00 - 10:30 Uhr, 10 Termine
Konz, VHS- Besprechungsraum
Lehrbuch: "On y va" 1 (Hueber), weiterführende Lektion
Brigitte Audivert-Blumenthal
60 €

X408KO005

Französisch B1 für Fortgeschrittene - Conversation

Le but de ce cours est d'échanger en français sur différents sujets, d'élargir le vocabulaire et de revoir des points de grammaire si nécessaire, le tout dans la bonne humeur.

Bienvenue à tous et à toutes.

Do., 13.01.2022, 10:45 - 12:15 Uhr, 12 Termine
Konz, VHS- Besprechungsraum
Lehrbuch: Voyages neu B1 (Klett), Unité 7
Brigitte Audivert-Blumenthal
72 €

X408KO006

Do., 28.04.2022, 10:45 - 12:15 Uhr, 10 Termine
Konz, VHS- Besprechungsraum
Lehrbuch: Voyages neu B1 (Klett)
Brigitte Audivert-Blumenthal
60 €

X408KO007

Abendkurse

Französisch A1 für Anfänger/-innen und Wiedereinsteiger

Einführung in die französische Sprache für Anfänger, die den A1-Kurs letztes Semester besucht haben und für Wiedereinsteiger mit sehr geringen Vorkenntnissen.

Einstieg in die Alltagskommunikation. Vermittlung von Grundkenntnissen in Grammatik, Vokabeln und Aussprache.

Do., 03.02.2022, 18:30 - 20:00 Uhr, 8 Termine
Konz, Realschule plus, Raum K 106
Lehrbuch: "On y va" 1 (Hueber)
Dr. Francois Terzer
48 €

X408KO0010

Do., 28.04.2022, 18:30 - 20:00 Uhr, 8 Termine
Konz, Realschule plus, Raum K 106
Lehrbuch: "On y va" 1 (Hueber)
Dr. Francois Terzer
48 €

X408KO0011

Französisch A1 für Anfänger/-innen

Einführung für Anfänger/-innen in die französische Sprache.

Vermittlung von Grundkenntnissen in Grammatik, Vokabular und Aussprache.

Di., 08.03.2022, 18:30 - 20:00 Uhr, 10 Termine
Konz, Realschule plus, Raum I 104
Lehrbuch: "On y va" 1 (Hueber), Unité 1
Brigitte Audivert-Blumenthal
60 €

X408KO012

Di., 24.05.2022, 18:30 - 20:00 Uhr, 9 Termine
Konz, Realschule plus, Raum I 104
Lehrbuch: "On y va" 1 (Hueber)
Brigitte Audivert-Blumenthal
54 €

X408KO013

Französisch A1 für Anfänger/-innen mit Vorkenntnissen

Fortsetzung des Einführungskurses für Anfänger/-innen mit Vorkenntnissen.

Mi., 02.02.2022, 18:00 - 19:30 Uhr, 10 Termine
Konz, Realschule plus, Raum K 103
Lehrbuch: "On y va 1"(Hueber) Lekt. 6
France de Chaignon
60 €

X408KO008

Mi., 04.05.2022, 18:00 - 19:30 Uhr, 12 Termine
Konz, Realschule plus, Raum K 103
Lehrbuch: "On y va 1"(Hueber) - weiterführende Lektion
France de Chaignon
72 €

X408KO009

Französisch A2

Fortsetzung des A2-Kurses für Teilnehmer/-innen mit guten Vorkenntnissen.

Mi., 02.02.2022, 19:30 - 21:00 Uhr, 10 Termine
Konz, Realschule plus, Raum K 103
Lehrbuch: "On y va A2" (Hueber)- Lektion 3
France de Chaignon
60 €

X408KO010

Mi., 04.05.2022, 19:30 - 21:00 Uhr, 12 Termine
Konz, Realschule plus, Raum K 103
Lehrbuch: "On y va A2" (Hueber)- weiterführende Lektion
France de Chaignon
72 €

X408KO011

Italienisch Abendkurse

Italienisch A1 NEU

Einführung in die italienische Sprache mit dem Kursbuch Espresso 1 Neu, Italienisch für Anfänger.

Mo., 17.01.2022, 18:30 - 20:00 Uhr, 8 Termine
Konz, VHS- Besprechungsraum
Lehrbuch: "Espresso 1 Nuovo" (Hueber)
ISBN: 9783192054389
Carlos Correia
64 €

X409KO003

Italienisch A 2 Fortführung

Formulieren freier Texte aus dem Alltag zur Erweiterung des Wortschatzes und Wiederholung der Grammatik aus Espresso 1. Fortsetzung mit Espresso 2 nuovo, ab Lektion 5.

Der Kurs kann nach Absprache mit der Dozentin ggf. auch im Online-Format durchgeführt werden.

Di., 11.01.2022, 19:00 - 20:30 Uhr, 15 Termine
Konz, Realschule plus, Raum K 104
Lehrbuch: "Espresso nuovo 2" (Hueber)- Lektion 5
Germana Olga Civilleri
90 €

X409KO001

Italienisch B 2

Für Teilnehmer/-innen mit guten bis sehr guten Italienischkenntnissen.

Schwerpunkte des Kurses sind die freie Konversation über Themen des Alltags, sowie die grundlegende Wiederholung des benötigten Vokabulars auf Basis des Buches "A voi la parola".

Die Wiederholung der Grammatik konzentriert sich in diesem Semester auf die Verbformen und -zeiten.

Mi., 12.01.2022, 19:00 - 20:30 Uhr, 10 Termine
Konz, VHS- Besprechungsraum
Buch: A voi la parola (Klett Verlag)
Lektüre: Il fruttivendolo di campo dei fiori (Pons)
Grammatik: Verben und Zeiten trainieren (Pons)
Germana Olga Civilleri
60 €

X409KO002

Spanisch Vormittagskurs

Spanisch A1 NEU für Anfänger/-innen

Neben der Einführung in die Welt der spanischen Sprache, erfahren Sie auch vieles über Land und Leute.

Di., 25.01.2022, 16:00 - 17:30 Uhr, 12 Termine
Konz, VHS- Besprechungsraum
Lehrbuch: Caminos neu A1 (Klett), Lektion 1
Sandra Herrmann-Cardozo
72 €

X422KO002

Spanisch Abendkurse

Spanisch A1 für Anfänger/-innen

Herzlich Willkommen - Hola, bienvenidas y bienvenidos!

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/-innen, die über keine oder wenige Vorkenntnisse verfügen und eine neue Sprache erlernen möchten. Der erste Wortschatz wird aufgebaut und die Grundlagen der spanischen Grammatik erlernt. Der Schwerpunkt liegt auf dem gesprochenen Wort.

Mo., 14.02.2022, 19:00 - 20:30 Uhr, 15 Termine
Konz, Realschule plus, Raum K 101
Lehrbuch: Con gusto A1(Klett)
ISBN 978-3-12-514980-9
Martin Garcés
90 €

X422KO001

Spanisch A1 Fortföhrkurs für Anfänger/-innen

Fortföhrung der Vermittlung von Anfängerkenntnissen in spanischer Sprache. Einsteiger/ Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen.

Di., 03.05.2022, 16:00 - 17:30 Uhr, 12 Termine
Konz, VHS- Besprechungsraum
Lehrbuch: Caminos neu A1 (Klett), weiterföhrende Lektion
Sandra Herrmann-Cardozo
66 €

X422KO003

Spanisch A1 für Anfänger/-innen (L3)

Im dieses Semester wir werden lernen; eine Stadt beschreiben, nach dem Weg fragen, Auskünfte erteilen, öffentliche Verkehrsmittel benutzen, wir werden kleine Texten übersetzen und wir werden die Grammatik vertiefen.

Mi., 19.01.2022, 17:30 - 19:00 Uhr, 12 Termine
Konz, VHS- Besprechungsraum
Lehrbuch Caminos neu 1, Lektion 3
Sandra Herrmann-Cardozo
72 €

X422KO008

Mi., 04.05.2022, 17:30 - 19:00 Uhr, 12 Termine
Konz, VHS- Besprechungsraum
Lehrbuch Caminos neu 1, weiterföhrende Lektion
Sandra Herrmann-Cardozo
72 €

X422KO009

Spanisch A1 für Anfänger/-innen mit Vorkenntnissen (L 6)

In diesem Semester lernen wir, wie man im Urlaub einkauft, die Qualität, Farbe und Größe von Kleidung zu fragen, wie man Preise verhandelt, wie man Eintrittskarten für Veranstaltungen, Hotelzimmer und Restauranttische bucht, sowie Erweiterung von Grammatik mit Demonstrativpronomen, der Vergleich u.v.m. Der Kurs ist auch für Wiedereinsteiger geeignet.

Di., 25.01.2022, 17:30 - 19:00 Uhr, 12 Termine
Konz, VHS- Besprechungsraum
Lehrbuch: Caminos neu A1 (Klett), Lektion 6
Sandra Herrmann-Cardozo
72 €

X422KO004

Di., 03.05.2022, 17:30 - 19:00 Uhr, 12 Termine
Konz, VHS- Besprechungsraum
Lehrbuch: Caminos neu A1 (Klett), weiterföhrende Lektion
Sandra Herrmann-Cardozo
72 €

X422KO005

Spanisch A1 für Anfänger/-innen mit Vorkenntnissen (L 9)

In diesem Semester lernen wir über familiäre Beziehungen, drücken Überraschung, Freude und Trauer aus, beschreiben das Aussehen und den Charakter einer Person, identifizieren eine Person und lesen unseren ersten Kriminalroman.

Mi., 19.01.2022, 16:00 - 17:30 Uhr, 12 Termine
Konz, VHS- Besprechungsraum
Lehrbuch: Caminos neu A1 (Klett), Lektion 9
Sandra Herrmann-Cardozo
72 €

X422KO006

Mi., 04.05.2022, 16:00 - 17:30 Uhr, 12 Termine
Konz, VHS- Besprechungsraum

Lehrbuch: Caminos neu A1 (Klett), weiterführende Lektion
Sandra Herrmann-Cardozo
72 € X422KO007

Spanisch A2 für Teilnehmer/-innen mit sehr guten Vorkenntnissen

In diesem Semester üben wir den Imperativ, das Indefinido, das Imperfekt, das Lesen, Erzählen von Geschichten, die Verbformen kombinieren, und vieles mehr.

Do., 20.01.2022, 16:00 - 17:30 Uhr, 12 Termine
Konz, Realschule plus, Raum K 103
Lehrbuch: Caminos neu A2 (Klett), Lektion 3 B
Sandra Herrmann-Cardozo
72 € X422KO010

Do., 05.05.2022, 16:00 - 17:30 Uhr, 10 Termine
Konz, Realschule plus, Raum K 103
Lehrbuch: Caminos neu A2 (Klett), weiterführende Lektion
Sandra Herrmann-Cardozo
60 € X422KO012

RUSSISCH

Russisch A1 Grundkurs für Anfänger/-innen

Dies ist ein Anfängerkurs der russischen Sprache für alle, die bislang keine, oder nur sehr wenige Sprachkenntnisse in Russisch vorweisen können.

Das Lehrwerk wird am ersten Kurstermin vorgestellt. Ziel ist es, zügig Kenntnisse der russischen Sprache zu erwerben und sich schnell mit einfachen Mitteln verständigen zu können.

Do., 03.02.2022, 15:30 - 17:00 Uhr, 9 Termine
Konz, VHS-Geschäftsstelle, Raum 4
Gabi Schneider
72 € X419KO001

Do., 28.04.2022, 15:30 - 17:00 Uhr, 10 Termine
Konz, VHS-Geschäftsstelle, Raum 4
Gabi Schneider
80 € X419KO002

LUXEMBURGISCH

Luxemburgisch A 1 für Anfänger/-innen

Sie möchten Luxemburgisch lernen? In diesem Kurs lernen Sie es von Anfang an! Die Kurse werden vom Ministère de l' Education Nationale gefördert.

Bei regelmäßiger Teilnahme wird ein anerkanntes Sprachzertifikat ausgestellt.

Sa., 30.04.2022, 10:00 - 13:00 Uhr, 10 Termine
Konz, Realschule plus, Raum K 106
Lehrbuch: "Schwätzt Dir Lëtzebuergesch"
Dr. Francois Terzer
70 € X426KO001

Luxemburgisch A2 für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/-innen, die schon über Vorkenntnisse (A1) verfügen. Der Kurs wird vom Ministère de l' Education Nationale gefördert. Bei regelmäßiger Teilnahme wird ein anerkanntes Sprachzertifikat ausgestellt.

Sa., 29.01.2022, 10:00 - 13:00 Uhr, 10 Termine
Konz, Realschule plus, Raum K 106
Lehrbuch: "Schwätzt Dir Lëtzebuergesch Niveau A2 (2018-2020).
In luxemburgischen Buchhandlungen erhältlich.
Dr. Francois Terzer
70 € X426KO002

Wir suchen aktuell Dozenten/innen für die Bereiche



Gesundheit

für **Bewegungskurse**

und **Kochkurse**



Kreatives

für **Aquarellmalerei**

Auch wenn Sie **Interesse an einer Dozententätigkeit** in einem anderen Bereich haben, können Sie sich gerne bei uns telefonisch melden unter Tel.: 06501 604323, Frau Martina Spang.



junge vhs

EDV

Computerschreiben lernen in 2x2 Stunden für Erwachsene und Jugendliche ab 10 Jahren

Wer professionell Computerschreiben kann, profitiert in vielen Bereichen. In diesem Kurs lernen Sie Computerschreiben blind mit 10 Fingern - und das in nur zwei Treffen zu je zwei Stunden!

Bei dieser Lernmethode werden Erkenntnisse aus der Gehirnforschung und Gedächtnistraining genutzt und miteinander verbunden. Lernen Sie ganzheitlich und spielerisch mit interessanten Hörgeschichten, einprägsamen Bildern und beruhigender Musik.

Mit dieser Methode macht es Spaß, Tippen zu lernen! Begleitend zum Unterricht erhält jeder Teilnehmer ein Übungsheft und einen Zugang zu einem Online-Tipptrainer zum Trainieren von Tempo und Genauigkeit. Der Kurs ist schon ab 10 Jahren geeignet.

Sa., 02.04.2022, 10:00 - 12:15 Uhr, 2 Termine
Konz, Realschule plus Computerraum I 002

Gebühr zzgl. 25 € in bar für Lizenzgebühr incl. Übungshefte und Onlinetrainer, bei der Dozentin zu zahlen, keine Ermäßigung

Annette Lang
36 € Gebühr zzgl. 25 € in bar für
Lizenzgebühr incl. Übungshefte und
Onlinetrainer, bei der Dozentin zu zahlen,
keine Ermäßigung X504KO001



VHS-Geschenkgutscheine

Wie wäre es mit einem Geschenkgutschein für eine erlebnisreiche Exkursion, ein Gutschein für den anstehenden Urlaub zum Erlernen einer Fremdsprache, oder um ein Instrument zu spielen, einen EDV-Kurs zu besuchen, oder ein Seminar für die Gesundheit zu verschenken?

Lassen Sie sich von unserem vielseitigen Programm inspirieren! Sie können sich für alle Kurse der VHS Konz und deren Außenstellen Gutscheine für Ihre Lieben zum Geburtstag, zu Weihnachten, oder zu anderen Anlässen ausstellen lassen.

Wir stellen neben Geschenkgutscheinen für VHS-Kurse auch Gutscheine über bestimmte Geldbeträge (ab 10 €) aus.

Gutscheine können Sie ganz einfach per E-Mail bestellen: konz@kvhs.trier-saarburg.de.

Natürlich können Sie diese auch zu den Öffnungszeiten bei der VHS Konz, Konstantinstraße 50, 54329 Konz erhalten.

Hierzu geben Sie bitte Name und Anschrift des Beschenkten an, sowie den gewünschten Gutscheinbetrag, Ihren Namen, Ihre Anschrift und Ihre Bankverbindung (IBAN und BIC).



EDV KENNTNISSE DOKUMENTEN - DIGITALISIERUNG

Aktiv bleiben: Der Umgang mit dem eigenen Laptop - Lernen mit Muße: Windows, Word, Internet

Der Kurs unterstützt jung gebliebene PC-Anfänger/-innen darin, sich allmählich die Computerwelt zu erschließen.

Inhalte: Kennenlernen der Benutzeroberfläche von Windows; Kennenlernen verschiedener Programme/Apps; Word- zum Schreiben von Briefen oder Einladungen; Arbeit mit Dateien; Computerorganisation; Kennenlernen des Internets.

Mi., 09.03.2022, 15:30 - 17:45 Uhr, 4 Termine
Konz, VHS-Geschäftsstelle, Raum 4
Mitzubringen: eigener Laptop
Edgar Maier
45 €

X504KO003

Excel I - Einsteigerseminar

Der sichere Umgang mit der Tabellenkalkulation Excel ist für berufliche und private Zwecke nicht mehr wegzudenken. Dieser Kurs macht Sie einführend mit den wichtigsten Funktionen vertraut. Inhalte: Arbeitsmappen und -blätter; Erfassen und Bearbeiten von Daten; Einfügen und Löschen von Zeilen und Spalten; Kennenlernen einfacher Formeln und Funktionen; Formatierung und Drucken.

Mi., 09.03.2022, 18:30 - 20:00 Uhr, 4 Termine
Konz, Realschule plus Computerraum I 002
Edgar Maier
40 €

X504KO004

Excel II - Formeln, Funktionen und Diagramme Tagesseminar am Wochenende

In diesem Kurs dreht sich alles um Berechnungen und Kalkulationen mit Excel. Inhalte: Erstellen von Formeln und Funktionen; Berechnungen mit relativen und absoluten Zellbezügen; Funktionen wie z. B. Summe, Mittelwert, Maximum, Minimum, Anzahl; Erstellen von Fahrtkostenabrechnungen; Erstellen und Bearbeiten von Diagrammen. Voraussetzung: Excel-Grundlagen

Sa., 30.04.2022, 10:00 - 16:00 Uhr
Konz, Realschule plus Computerraum I 002
Bitte bei Anmeldung angeben: falls vorhanden eigener PC/ Laptop
Wenn alle Teilnehmenden eigene Lap-Tops haben, wird im VHS-Schulungsraum 4 getagt, ansonsten in der Schule, die genügend PCs für den Kurs vorhält.
Edgar Maier
35 €

X504KO005

Ihre Dokumenten-Notfallvorsorge: Scannen und Digitalisieren von Dokumenten Tagesseminar am Wochenende

Haben Sie für den Notfall vorgesorgt? Kommen Sie an all Ihre Dokumente, wenn das Haus brennt, oder Naturgewalten wüten?

Dieses Seminar ist eigens für diese Fälle ins Leben gerufen worden. Sie bekommen Informationen rund um Scanner-Techniken, deren Benutzung, für das sinnvolle Organisieren und Wiederfinden von Ablagen, sowie eine Vorstellung verschiedener Cloudmöglichkeiten und deren Handhabung.

Zusätzlich erhalten Sie von Referentenseite Tipps und Tricks in der Anwendung.

Sa., 05.03.2022, 10:00 - 13:00 Uhr
Konz, VHS-Geschäftsstelle, Raum 4
Edgar Maier
28 €

X504KO006

Mit Word und Excel private Büroarbeit und Vereinsarbeit vereinfachen Tagesseminar am Wochenende

Möchten Sie Ihre private Büroarbeit oder Ihre Vereinsarbeit als Schriftführer/ Kassierer/in in z.B. Briefkorrespondenz, Adressverwaltung, Kostenrechnung und mehr vereinfachen und sich Zeit sparen?

In diesem Seminar erlernen anhand der Benutzung der Word und Excel-Programme gezielt und schnell die Briefkorrespondenz und Adress-/ Mitgliederverwaltung durchzuführen, Beiträge zu verwalten, eine Kostenrechnung (Ein/ Ausgaben) auszustellen, oder Fahrtkostenabrechnungen anzufertigen, sowie digital Belege zu verwalten.

Sa., 14.05.2022, 10:00 - 13:00 Uhr
Konz, Realschule plus Computerraum I 002
Bitte bei Anmeldung angeben: falls vorhanden eigener PC/
Laptop. Wenn alle Teilnehmenden eigene Lapp-Tops haben, wird
im VHS-Schulungsraum 4 getagt, ansonsten in der Schule, die
ausreichend PCs für den Kurs vorhält.
Edgar Maier
25 €

X504KO007

VHS Nittel - Wellen

Leitung:
Gabriele Bousonville
In den Hässeln 41
54441 Wellen
Tel. 06584/336



vhs-nittel@kvhs-trier-saarburg.de



GESUNDHEIT

GYMNASTIK - BEWEGUNG - KÖRPERERFAHRUNG

Wirbelsäulengymnastik und Entspannung

Entspannung der gesamten Muskulatur, anschließendes
Aufbautraining der geschwächten Rücken- und Bauchmuskulatur
zur Entlastung der Wirbelsäule

Mo., 10.01.2022, 18:00 - 19:00 Uhr, 12 Termine
Nittel, Grundschule, Turnhalle
Claudia Becker-Neuhaus, Physiotherapeutin
40 €

X302NW001

Mo., 10.01.2022, 19:00 - 20:00 Uhr, 12 Termine
Nittel, Grundschule, Turnhalle
Claudia Becker-Neuhaus, Physiotherapeutin
40 €

X302NW002

Mo., 25.04.2022, 18:00 - 19:00 Uhr, 12 Termine
Nittel, Grundschule, Turnhalle
Claudia Becker-Neuhaus, Physiotherapeutin
40 €

X302NW003

Mo., 25.04.2022, 19:00 - 20:00 Uhr, 12 Termine
Nittel, Grundschule, Turnhalle
Claudia Becker-Neuhaus, Physiotherapeutin
40 €

X302NW004

Gymnastik für Frauen

Um die volle Beweglichkeit des Körpers zu erhalten, sollten
regelmäßig alle Muskeln bewegt werden. Durch gezielte Übungen,
die für jedermann leicht erlernbar sind, wird die Spannkraft der

Muskeln verstärkt, Verspannungen werden gelockert, was zum
körperlichen und seelischen Wohlbefinden führt.

Osteoporose - Vorbeugung und Gleichgewichtsschulung.

Di., 04.01.2022, 19:30 - 20:30 Uhr, 13 Termine
Nittel, Grundschule, Turnhalle
Gabriele Bousonville
42,50 €

X302NW005

Di., 05.04.2022, 19:30 - 20:30 Uhr, 13 Termine
Nittel, Grundschule, Turnhalle
Gabriele Bousonville
30 €

X302NW006

VHS Oberemmel - Tälchen - Kommlingen

Leitung:
Marlies Glieden
Eichenweg 28
54329 Konz-Oberemmel
Tel. 06501/14064



vhs-oberemmel@kvhs-trier-saarburg.de



KREATIVES GESTALTEN

TANZ - MALEREI - MUSIK

Ballett für Kinder ab 5 Jahren

Spielerisch werden die Kinder ans klassische Ballett herangeführt.
Die künstlerische Ausdrucksfähigkeit und Musikalität der Kinder
werden entwickelt. Der Ballettunterricht fördert eine gute Haltung,
kräftigt die Muskulatur und entwickelt die Beweglichkeit der Kinder.

Der Unterricht erfolgt nach dem Lehrplan der "Royal Academy of
Dance / London".

Zielgruppe: Gruppe 1

Mi., 12.01.2022, 14:30 - 15:15 Uhr, 12 Termine
Oberemmel, Bürgerhaus, Erdgeschoß
Iris Marbut
37,20 €

X205OE001

Zielgruppe: Gruppe 2

Mi., 12.01.2022, 15:15 - 16:00 Uhr, 12 Termine
Oberemmel, Bürgerhaus, Erdgeschoß
Iris Marbut
37,20 €

X205OE002

Zielgruppe: Gruppe 3

Mi., 12.01.2022, 16:00 - 16:45 Uhr, 12 Termine
Oberemmel, Bürgerhaus, Erdgeschoß
Iris Marbut
37,20 €

X205OE003

Zielgruppe: Gruppe 1

Mi., 27.04.2022, 14:30 - 15:15 Uhr, 12 Termine
Oberemmel, Bürgerhaus, Erdgeschoß
Iris Marbut
37,20 €

X2050E004

Ein Buch über diese Qigong-Übungsform kann vom Autor erworben werden.

Do., 13.01.2022, 10:00 - 11:30 Uhr, 12 Termine
Oberemmel, Bürgerhaus, Erdgeschoß
Bittebequeme Kleidung mitbringen.
Thoas Giese
72

X3010E001

Zielgruppe: Gruppe 2

Mi., 27.04.2022, 15:15 - 16:00 Uhr, 12 Termine
Oberemmel, Bürgerhaus, Erdgeschoß
Iris Marbut
37,20 €

X2050E005

Do., 8.04.2022, 10:00 - 11:30 Uhr, 10 Termine
Oberemmel, Bürgerhaus, Erdgeschoß
Bitte equeme Kleidung mitbringen.
Thomas Giese
60 €

X3010E002

Zielgruppe: Gruppe 3

Mi., 27.04.2022, 16:45 Uhr, 12 Termine
Oberemmel, Bürgerhaus, Erdgeschoß
Iris Marbut
37,20 €

X2050E006

Latin Moves

Tanz - Fitness - Workout

Latin Moves ist Körperbewegung und Dehnung mit Musik zu lateinamerikanischen Rhythmen. Es handelt sich um eine Kombination der Schritte aus Salsa, Chachacha, Merengue, Samba und Aerobic-Elementen. Tanz und Fitness werden so ideal miteinander verbunden.

Latin Moves stärkt das Herz- Kreislaufsystem und fördert das Körperbewusstsein und die Koordinationsfähigkeit. Auch das Taktgefühl wird eindeutig verbessert.

Der musikalische Anreiz bringt zudem eine positive Haltung zum Thema Bewegung. Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Mo., 10.01.2022, 19:00 - 20:00 Uhr, 12 Termine
Oberemmel, Bürgerhaus, Erdgeschoß
Laverne Webel
49,60 €

X3020E001

Mo., 10.01.2022, 20:00 - 21:00 Uhr, 12 Termine
Oberemmel, Bürgerhaus, Erdgeschoß
Laverne Webel
49,60 €

X3020E002

Mo., 25.04.2022, 19:00 - 20:00 Uhr, 11 Termine
Oberemmel, Bürgerhaus, Erdgeschoß
Laverne Webel
46,50 €

X3020E003

Mo., 25.04.2022, 20:00 - 21:00 Uhr, 11 Termine
Oberemmel, Bürgerhaus, Erdgeschoß
Bitte bequeme Kleidung mitbringen.
Laverne Webel
46,50 €

X3020E004



GESUNDHEIT

BEWEGUNG - ENTSPANNUNG

HuiCung Gong - "Rückkehr des Frühlings"

HuiChung Gong ist in China eine der bekanntesten Qigong-Formen zur Revitalisierung.

Neben den bekannten gesundheitlichen Vorteilen soll dieses Qigong weitere positive Wirkungen hervorrufen können, wie z. B. eine Straffung von Haut und Muskulatur, die Stabilisierung der Knochensubstanz, eine Verbesserung der Gedächtnisleistung und der Sexualfunktion. Aufgrund seiner starken revitalisierenden Wirkungen, die u.a. den Altersprozess aufhalten können, wird HuiChun Gong - auch als "Rückkehr des Frühlings" - im Sinne eines "Verjüngungs-Qigong" bzw. "Jungbrunnens"- bezeichnet.

In diesem Kurs werden die 1-3 von 13 Folgen der Originalversion des HuiChun Gong vermittelt, wie sie dem Meister Bian Zhizhong vom Abt des daoistischen Klosters auf dem HuaShan-Berg gelehrt wurden. Die Ursprungsversion besteht aus zwölf Bewegungsfolgen und einer Folge Selbstmassage. Sie entstammt den selten überlieferten Qigong-Formen aus der daoistischen Alchimie und ist durch ihre anmutige Weichheit und ungezwungene Natürlichkeit sowie Geschmeidigkeit charakterisiert.

Wir schaffen Kontakte für Sie

Wir, die LINUS WITTICH Medien KG in Föhren, gehören zu einer bundesweit tätigen Verlagsgruppe, die über 900 Amts- und Mitteilungsblätter als Partner der Kommunen und Körperschaften herausgibt. An unserem Standort in Föhren produzieren, drucken und verteilen wir mit 230 Mitarbeitern wöchentlich 230 Amts- und Mitteilungsblätter. Dabei setzen wir auf:

- **Kooperation** mit den Gemeinden und Gewerbetreibenden
- **Kompetenz** in Satz, Layout, Druck und Zustellung
- **Kontinuität** - Woche für Woche

Eine starke Basis zu Ihrem Vorteil!



LINUS WITTICH Medien KG

Lokal informiert. Druck. Internet. Mobil.

Europa-Allee 2 • 54343 Föhren • Tel. 06502 9147-0
info@wittich-foehren.de • www.wittich.de

Unser Leistungsspektrum

- Amts- und Mitteilungsblätter
- Sonderpublikationen
- Imagebroschüren
- Gästezeitungen
- Festschriften



VHS Pellingen

Leitung:
Elfriede Deutschen
Falkensteinstraße 22
54329 Konz
Tel.: 06501/13165



vhs-pellingen@kvhs-trier-saarburg.de



GESUNDHEIT

SPORT - GYMNASTIK

Gesundheitssport für Senioren

Förderung von Kraft, Gleichgewicht und Bewegung für Erwachsene. Bekannte und einfache Bewegungsabläufe werden trainiert. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Di., 11.01.2022, 19:15 - 20:15 Uhr, 8 Termine
Pellingen, Turnhalle

Karina Jakobs
29 €

X302PE001



junge vhs

GESUNDHEIT

Gymnastik für Kindergartenkinder 3-einhalb bis 5 Jahre

Ziel des Kurses: Förderung der motorischen, kognitiven und sozialen Fähigkeiten im Grundschulalter. Inhalte sind Übungen mit und ohne Geräte, kleine und große Spiele. Das soll die Freude an der Bewegung unterstützen und die Entwicklung des Kindes fördern.

Do., 13.01.2022, 15:30 - 16:15 Uhr, 10 Termine
Pellingen, Turnhalle

Karina Jakobs
29 €

X302PE002

VHS Tawern

Leitung:
Ursula Clemens
In den Brühlmorgen 39
54456 Tawern
Telefon: 06501/15685



vhs-tawern@kvhs-trier-saarburg.de



GESUNDHEIT

SPORT UND ENTSPANNUNG

Taiji mit 8 Folgen

Entspannung und Entwicklung von Körper und Geist

Das Taijiquan mit 8 Folgen wurde erst 2001 in China entwickelt und ist die kürzeste Form des Taijiquan. Es ist ganz leicht zu erlernen. Besonders für Interessenten mit wenig Zeit ist diese Form besonders geeignet und braucht dazu noch wenig Raum.

Taijiquan (Tai Chi Chuan) ist eine alte chinesische Bewegungskunst, die in der Kampfkunst ihre Wurzeln hat. Sie dient der Lebenspflege, Gesundheit, der ganzheitlichen Entwicklung von Körper und Geist. Sie ist meditativ und körperkräftigend, fördert die Entfaltung der inneren Energie (Qi) und ist als solche auch therapeutisch einsetzbar.

Die Bewegungen sind sanft und fließend, voller Ausdruck, Schönheit und Energie.

Zielgruppe: Männer und Frauen jeden Alters

Mo., 10.01.2022, 10:00 - 11:30 Uhr, 12 Termine
Tawern, Bürgerhaus

Thomas Giese
72 €

X301TA001

Zielgruppe: Männer und Frauen jeden Alters

Mo., 25.04.2022, 10:00 - 11:30 Uhr, 12 Termine
Tawern, Bürgerhaus

Thomas Giese
72 €

X301TA002

**Anmeldung unter vhs-tawern@kvhs-trier-saarburg.de
Tel 06501-15685.**

Hatha Yoga I

Yoga entspannt den Körper, bringt die Gedanken zur Ruhe, beruhigt den Geist.

Die Fähigkeiten der Teilnehmer sollen aufgebaut und verbessert werden.

Ziele des Kurses sind:

- Körpergefühl entwickeln und die eigenen Grenzen kennenlernen
- Anspannung und Entspannung bewusst wahrnehmen und loslassen

- Wärmegefühle, Kribbeln und das Fließen der Energie erspüren
- Zur inneren und äußeren Ruhe kommen und einfach „abschalten“ können
- Körper und Geist in Harmonie bringen
- Verbesserung von Gesundheit und Wohlbefinden
- Verbesserung der Geschmeidigkeit des Körpers und Aufbau der Muskulatur
- Verbesserung der Körperhaltung
- Spannungen und Stress bewusstwerden lassen und auflösen

Zielgruppe: Männer und Frauen jeden Alters

Di., 11.01.2022, 16:15 - 17:45 Uhr, 10 Termine

Tawern, Bürgerhaus

Barbara Simon-Borens, zertifizierte AYA Yoga-Lehrerin

72 €

X301TA003

Zielgruppe: Männer und Frauen jeden Alters

Di., 05.04.2022, 16:15 - 17:45 Uhr, 12 Termine

Tawern, Bürgerhaus

Barbara Simon-Borens, zertifizierte AYA Yoga-Lehrerin

86,40 €

X301TA004

Die Kurse sind zertifiziert und werden zum Teil von den Krankenkassen zurückerstattet.

Hatha Yoga II

Yoga entspannt den Körper, bringt die Gedanken zur Ruhe, beruhigt den Geist.

Di., 11.01.2022, 17:50 - 19:20 Uhr, 10 Termine

Tawern, Bürgerhaus

Barbara Simon-Borens, zertifizierte AYA Yoga-Lehrerin

72 €

X301TA005

Di., 05.04.2022, 17:50 - 19:20 Uhr, 12 Termine

Tawern, Bürgerhaus

Barbara Simon-Borens, zertifizierte AYA Yoga-Lehrerin

86,40 €

X301TA006

Zielgruppe: Männer und Frauen jeden Alters

Mi., 12.01.2022, 09:30 - 11:00 Uhr, 10 Termine

Tawern, Bürgerhaus

Barbara Simon-Borens, zertifizierte AYA Yoga-Lehrerin

72 €

X301TA007

Zielgruppe: Männer und Frauen jeden Alters

Mi., 06.04.2022, 09:30 - 11:00 Uhr, 12 Termine

Tawern, Bürgerhaus

Barbara Simon-Borens, zertifizierte AYA Yoga-Lehrerin

86,40 €

X301TA008

Die Kurse sind zertifiziert und werden zum Teil von den Krankenkassen zurückerstattet.

Hatha Yoga IV

Yoga entspannt den Körper, bringt die Gedanken zur Ruhe, beruhigt den Geist.

Ziele des Kurses sind:

- Körpergefühl entwickeln und die eigenen Grenzen kennenlernen
- Anspannung und Entspannung bewusst wahrnehmen und loslassen

- Wärmegefühle, Kribbeln und das Fließen der Energie erspüren
- Zur inneren und äußeren Ruhe kommen und einfach „abschalten“ können
- Körper und Geist in Harmonie bringen
- Verbesserung von Gesundheit und Wohlbefinden
- Verbesserung der Geschmeidigkeit des Körpers und Aufbau der Muskulatur
- Verbesserung der Körperhaltung
- Spannungen und Stress bewusstwerden lassen und auflösen

Zielgruppe: Männer und Frauen jeden Alters

Do., 06.01.2022, 20:00 - 21:30 Uhr, 13 Termine

Tawern, Turnhalle

Andreas Wagner, zertifizierter Vidya Yoga-Lehrer

80,60 €

X301TA009

Zielgruppe: Männer und Frauen jeden Alters

Do., 28.04.2022, 20:00 - 21:30 Uhr, 11 Termine

Tawern, Turnhalle

Andreas Wagner, zertifizierter Vidya Yoga-Lehrer

68,20 €

X301TA010

Ausgleichsgymnastik 60 +

abwechslungsreiche Fitness- und Gesundheitsübungen für Seniorinnen

Die Teilnehmerinnen erlernen vielseitige Übungen zur Erhaltung der Beweglichkeit, der Koordination und des Gleichgewichts.

Das Üben mit dem Gym-Ball stärkt zudem alle Muskelpartien. Ein abwechslungsreiches Programm soll die körperliche Leistungsfähigkeit erhalten bzw. verbessern.

Zielgruppe: Frauen über 60

Mo., 03.01.2022, 19:00 - 20:00 Uhr, 13 Termin

Tawern, Turnhalle

Bitte bequeme Kleidung und Gymnastikmatte mitbringen.

Inge Wilhelmi

49,30 €

X302TA001

Zielgruppe: Frauen über 60

Mo., 25.04.2022, 19:00 - 20:00 Uhr, 11 Termine

Tawern, Turnhalle

Bitte bequeme Kleidung und Gymnastikmatte mitbringen.

Inge Wilhelmi

43,50 €

X302TA002

VHS Wasserliesch – Temmels

Leitung:
Dr. Andrea Schote-Frese
In der Olk 9
54332 Wasserliesch
Telefon: 06501/9209616



vhs-wasserliesch@kvhs-trier-saarburg.de



junge vhs

GESUNDHEIT

KULTUR - TANZ - JUNGE VHS

Moderner Kindertanz

Der Kurs beinhaltet eine ganzheitliche, spielerische Körpererziehung. Es werden Impulse gegeben, die die kindliche Fantasie anregen, zugleich werden Muskulatur, Feinmotorik, Raumgefühl und Ausdauer gestärkt. Bewegungsabläufe und Koordinationsfähigkeit werden fantasievoll und kindgerecht geschult. Die Übungen basieren auf einer natürlichen, dynamischen und energiereichen Körpersprache, einer Technik, die dem unverbildeten Bewegungsdrang von Kindern sehr nahe kommt. Der Kurs dient ebenfalls als Vorbereitung auf den klassischen Ballettunterricht.

Anmeldung unter vhs-wasserliesch@kvhs-trier-saarburg.de;

Tel. 06501 9209616

Zielgruppe: 1: Kinder von 3 - 5 Jahren

Do., 13.01.2022, 16:00 - 16:45 Uhr, 22 Termine

Wasserliesch, Grundschule, Gymnastikhalle

Jutta Backes

55 €

X205WO001

Zielgruppe: 2: Kinder von 5 - 7 Jahren

Mi., 12.01.2022, 16:00 - 16:45 Uhr, 24 Termine

Wasserliesch, Grundschule, Gymnastikhalle

Jutta Backes

63 €

X205WO002

Zielgruppe: 3: Kinder von 5 - 7 Jahren

Do., 13.01.2022, 16:45 - 17:45 Uhr, 22 Termine

Wasserliesch, Grundschule, Gymnastikhalle

Jutta Backes

73 €

X205WO003

Zielgruppe: 4: Kinder von 5 - 7 Jahren

Di., 11.01.2022, 16:15 - 17:15 Uhr, 24 Termine

Wasserliesch, Grundschule, Gymnastikhalle

Jutta Backes

Zumba® Kids 1

von 5 bis 7 Jahren

Zumba® Kids Kurse sind unterhaltsame energiegeladene Tanzpartys voller kinderfreundlicher Choreographien. Wir erklären im Kurs die Schritte, machen Spiele und lernen andere Kulturen kennen.

Im Kurs lernen die Kinder wichtige Qualitäten wie die Übernahme von leitenden Rollen, Respekt, Teamwork, Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl und es werden Gedächtnis, Kreativität, Koordination, Gleichgewicht, kulturelles Bewusstsein gefördert.

Anmeldung unter vhs-wasserliesch@kvhs-trier-saarburg.de;

Tel. 06501 9209616 oder online unter www.kvhs.trier-saarburg.de

Zielgruppe: Kinder von 5 bis 7 Jahren

Di., 11.01.2022, 16:00 - 16:45 Uhr, 11 Termine

Temmels, Bürgerhaus, Raum A

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe, Handtuch,

Getränk

Helen Gliesche

30 €

X302WO024

Zielgruppe: Kinder von 5 bis 7 Jahren

Di., 26.04.2022, 16:00 - 16:45 Uhr, 13 Termine

Temmels, Bürgerhaus, Raum A

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe, Handtuch,

Getränk

Helen Gliesche

36 €

X302WO025



GESUNDHEIT

ENTSPANNUNG - STRESSBEWÄLTIGUNG - RESILIENZ

Shinrin Yoku -Waldbaden in Achtsamkeit

Stressbewältigung und Natur-Resilienz

Waldbaden/Shinrin Yoku ist das Eintauchen in die Entschleunigung und Harmonie des Waldes. Teilnehmende genießen mit allen Sinnen die Schönheit des Waldes und kommen zur Ruhe. Das hat einen unfassbaren Effekt auf Körper, Geist und Seele.

Durch die Stärkung des eigenen inneren Bewusstseins trägt Waldbaden auf natürliche Art zur Stressbewältigung bei. Unsere zertifizierte Kursleiterin vermittelt zwischen Natur und Mensch und lehrt, den Wald mit allen Sinnen zu genießen und somit individuelle Potentiale auszuschöpfen.

Alle Übungen sind als "Einladungen" an die Teilnehmer/innen der Kurse zu verstehen. Damit behält Waldbaden seine besondere Leichtigkeit, die der positiven Wirkung auf Immun-, Hormon- und Nervensystem der Menschen zu Grunde liegt.

Angesprochen sind Menschen, die einen neuen Zugang zur Natur und zu sich selbst suchen, und die präventiv ihre Gesundheit erhalten und stärken möchten. Mit angeleiteten Übungen wird die Waldwirkung intensiviert und Körper und Geist werden für den Alltag gestärkt.

Anmeldung unter vhs-wasserliesch@kvhs-trier-saarburg.de; Tel. 06501 9209616 oder online unter www.kvhs.trier-saarburg.de

Stressbewältigung und Natur-Resilienz

Sa., 12.03.2022, 9:00 - 11:30 Uhr

Wasserliesch

Bitte mitbringen: dem Wetter angepasste Kleidung, Getränk, Sitzunterlage. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt (außer bei Gewitter, Starkregen oder Sturmwind)

Neeltje Jostock-Reus

18 €

X301WO001

Wald und Kreativität

Fr., 13.05.2022, 9:00 - 11:30 Uhr

Wasserliesch

Bitte mitbringen: dem Wetter angepasste Kleidung, Getränk, Sitzunterlage. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt (außer bei Gewitter, Starkregen oder Sturmwind)

Neeltje Jostock-Reus

18 €

X301WO002

Stärkung des Immunsystems

Fr., 22.07.2022, 9:00 - 11:30 Uhr

Wasserliesch

Bitte mitbringen: dem Wetter angepasste Kleidung, Getränk, Sitzunterlage. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt (außer bei Gewitter, Starkregen oder Sturmwind)

Neeltje Jostock-Reus

18 €

X301WO003

Treffpunkt: Parkplatz Orchideengebiet, Wasserliesch

GYMNASTIK - KÖRPERERFAHRUNG VORMITTAGSKURSE

Pilates

Pilates ist ein Ganzkörpertraining das Kräftigung und Dehnungen mit bewusster Atmung verbindet. Die einzigartig kombinierte Trainingsmethode aus der klassischen Gymnastik und dem Yoga wurde von Joseph Pilates entwickelt und sorgt dafür, dass der Körper normal funktioniert.

Das Ziel des Kurses ist durch regelmäßiges Üben zu einer Verbesserung des Körperbewusst-seins und einer Steigerung der Konzentrationsfähigkeit beizutragen.

Die Grundlage aller Übungen ist der Aufbau eines stabilen Körperzentrums, indem alle Bewegungen aus der Körpermitte vollzogen werden.

Dies hat eine positive Auswirkung auf die Körperhaltung, die Körperspannung und die Beweglichkeit. Das Pilates-Training wirkt vorbeugend bei leichten Rücken- und Beckenbodenproblemen.

Anmeldung unter vhs-wasserliesch@kvhs-trier-saarburg.de; Tel. 06501 9209616 oder online unter www.kvhs.trier-saarburg.de

Zielgruppe: Frauen und Männer jeden Alters

Mo., 10.01.2022, 8:30 - 9:30 Uhr, 10 Termine

Temmels, Bürgerhaus, Raum A

Gaby Kuhn

45 €

X302WO001

Zielgruppe: Männer und Frauen jeden Alters

Mo., 25.04.2022, 8:30 - 9:30 Uhr, 12 Termine

Temmels, Bürgerhaus, Raum A

Gaby Kuhn

55 €

X302WO002

Gezielte Rückenschulung

Die gezielte Rückenschulung soll zu einer intensiveren Wahrnehmung des eigenen Körpers und zu einem besseren Wohlbefinden beitragen. In diesem Kurs werden folgende Ziele angestrebt: der Ausgleich angeborener und erworbener

Schwächen, die Vermeidung disharmonischer Funktionszustände, das Erreichen eines psychophysischen Gleichgewichts. Die Kursteilnahme ist bei folgenden Indikationen angezeigt: bei zu Verkürzung neigender Muskulatur, bei zu schwacher Muskulatur und bei psychischer Gespanntheit.

Anmeldung unter vhs-wasserliesch@kvhs-trier-saarburg.de oder Tel. 06501 9209616

Zielgruppe: Frauen und Männer jeden Alters

Mo., 10.01.2022, 09:30 - 10:30 Uhr, 10 Termine

Temmels, Bürgerhaus, Raum A

Gaby Kuhn

45 €

X302WO003

Zielgruppe: Frauen und Männer jeden Alters

Mo., 25.04.2022, 09:30 - 10:30 Uhr, 12 Termine

Temmels, Bürgerhaus, Raum A

Gaby Kuhn

55 €

X302WO004

Zielgruppe: Frauen und Männer jeden Alters

Di., 11.01.2022, 19:00 - 20:00 Uhr, 11 Termine

Wasserliesch, Grundschule, Gymnastikhalle

Gaby Kuhn

52 €

X302WO005

Zielgruppe: Frauen und Männer jeden Alters

Di., 26.04.2022, 19:00 - 20:00 Uhr, 13 Termine

Wasserliesch, Grundschule, Gymnastikhalle

Gaby Kuhn

59 €

X302WO006

Zielgruppe: Frauen und Männer jeden Alters

Mi., 12.01.2022, 8:30 - 9:30 Uhr, 10 Termine

Temmels, Bürgerhaus, Raum A

Gaby Kuhn

45 €

X302WO007

Zielgruppe: Frauen und Männer jeden Alters

Mi., 27.04.2022, 8:30 - 9:30 Uhr, 13 Termine

Temmels, Bürgerhaus, Raum A

Gaby Kuhn

59 €

X302WO008

ABENDKURSE

Funktionsgymnastik Herren

Der Kurs beinhaltet ein vielseitiges Trainingsprogramm, welches sich in einer gesundheitlichen und fitnessorientierten Ausprägung widerspiegelt. Es beansprucht und fördert den gesamten Körper und beugt Krankheiten vor, die durch Bewegungsarmut oder langes Sitzen am Arbeitsplatz entstehen können.

Durch gezielte Übungen werden Muskelkraft, Beweglichkeit, Körperhaltung und Koordination verbessert, das Herz-Kreislauf-System gezielt gefördert und seine Leistungsfähigkeit gesteigert.

Anmeldung unter vhs-wasserliesch@kvhs-trier-saarburg.de;

Tel. 06501 9209616 oder online unter www.kvhs.trier-saarburg.de

Zielgruppe: Männer jeden Alters

Mo., 10.01.2022, 20:15 - 21:45 Uhr, 10 Termine

Wasserliesch, Grundschule, Turnhalle

Peter Hoffmann

50 €

X302WO011

Zielgruppe: Männer jeden Alters

Mo., 25.04.2022, 20:15 - 21:45 Uhr, 12 Termine

Wasserliesch, Grundschule, Turnhalle

Peter Hoffmann

60 €

X302WO012

Fr., 14.01.2022, 09:00 - 09:45 Uhr, 12 Termine

Temmels, Bürgerhaus, Raum A

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe, Handtuch, Getränk

Helen Gliesche

33 €

X302WO022

Funktionsgymnastik Damen I

Schwerpunkt des Kurses ist ein Bewegungsprogramm mit therapeutischem Charakter, das die allgemeine Fitness aufbaut und präventiv zu einem besseren körperlichen Wohlbefinden beiträgt. Ziele sind die aerobe Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit zu stärken. Durch vielfältige Übungen werden verschiedene Muskelgruppen im Rücken- und Schulterbereich, sowie im Bauch, an Beinen und am Gesäß gekräftigt.

Hierfür werden wechselweise Body-Tubes, Thera-Bänder, Hanteln, Redondo-Bälle und Flexibars eingesetzt. Darüber hinaus werden gezielt Übungen zur Stärkung der Beckenbodenmuskulatur angeboten. Zusammen mit einem Cardio-Programm werden die Herz-Kreislauf-Funktionen optimiert und die Ausdauer verbessert.

Anmeldung unter vhs-wasserliesch@kvhs-trier-saarburg.de;

Tel. 06501 9209616 oder online unter www.kvhs.trier-saarburg.de

Di., 11.01.2022, 19:00 - 20:00 Uhr, 24 Termine

Wasserliesch, Grundschule, Turnhalle

Gertrud Sprünker

80 €

X302WO013

Zielgruppe: ältere aktive Erwachsene

Fr., 29.04.2022, 09:00 - 09:45 Uhr, 11 Termine

Temmels, Bürgerhaus, Raum A

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe, Handtuch, Getränk

Helen Gliesche

30 €

X302WO023



SPRACHEN

FRANZÖSISCH

Französisch leicht und locker (Niveau A2/B1)

Ganz entspannt und mit viel Freude französische Konversation üben! Der Kurs richtet sich an Teilnehmer/-innen, die über Grundkenntnisse der französischen Sprache verfügen, diese erweitern und vertiefen möchten.

In diesem Kurs wird mit Artikeln aus der Sprachzeitschrift -Ecouté- gearbeitet. Die Teilnehmer/-innen können ihre kommunikativen Fähigkeiten verbessern, ihren Wortschatz erweitern, sowie grammatikalische Strukturen wiederholen und festigen (Konversationskurs).

Anmeldung unter vhs-wasserliesch@kvhs-trier-saarburg.de;

Tel. 06501 9209616 oder online unter www.kvhs.trier-saarburg.de

Di., 11.01.2022, 19:00 - 20:30 Uhr, 11 Termine

Wasserliesch, Grundschule, VHS-Unterrichtsraum

N.N.

64 €

X408WO001

Di., 26.04.2022, 19:00 - 20:30 Uhr, 13 Termine

Wasserliesch, Grundschule, VHS-Unterrichtsraum

N.N.

86 €

X408WO002

Funktionsgymnastik Damen II

Schwerpunkt des Kurses ist ein Bewegungsprogramm mit therapeutischem Charakter, das die allgemeine Fitness aufbaut und präventiv zu einem besseren körperlichen Wohlbefinden beiträgt. Ziele sind die aerobe Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit zu stärken. Durch vielfältige Übungen werden verschiedene Muskelgruppen im Rücken- und Schulterbereich, sowie im Bauch, an Beinen und am Gesäß gekräftigt.

Hierfür werden wechselweise Body-Tubes, Thera-Bänder, Hanteln, Redondo-Bälle und Flexibars eingesetzt. Darüber hinaus werden gezielt Übungen zur Stärkung der Beckenbodenmuskulatur angeboten. Zusammen mit einem Cardio-Programm werden die Herz-Kreislauf-Funktionen optimiert und die Ausdauer verbessert.

Anmeldung unter vhs-wasserliesch@kvhs-trier-saarburg.de;

Tel. 06501 9209616 oder online unter www.kvhs.trier-saarburg.de

Di., 11.01.2022, 20:00 - 21:00 Uhr, 24 Termine

Wasserliesch, Grundschule, Turnhalle

Gertrud Sprünker

80 €

X302WO014

Zumba® Gold

Zumba® Gold bietet für aktive ältere Erwachsene einen passenden Zumba® Kurs, der die beliebten Original-Bewegungen mit geringerer Intensität vermittelt. Der Kurs enthält alle Fitness-Elemente: Herz-Kreislaufübungen, Muskel-Training, Verbesserung von Flexibilität und Gleichgewicht. Zumba Gold® baut Kondition und Koordination langsam auf.

Die Tanzbewegungen und Schritte sind ohne Vorkenntnisse problemlos zu erlernen. Der Spaß steht im Vordergrund und der gewünschte Fitness-Effekt wird schnell erreicht.

Anmeldung unter vhs-wasserliesch@kvhs-trier-saarburg.de;

Tel. 06501 9209616 oder online unter www.kvhs.trier-saarburg.de

Zielgruppe: ältere aktive Erwachsene

VHS Wiltingen – Kanzem

Leitung:
Carolin Scherf
Klosterbergstraße 107
54459 Wiltingen
Mobil: 0170/9022801



vhs-wiltingen@kvhs-trier-saarburg.de



GESUNDHEIT

ENTSPANNUNG - SPORT

Yoga
Ausgleich zu den Anforderungen des modernen Alltags

Yoga schenkt uns Kraft, Vitalität, Freude und Zufriedenheit. Der kraftvolle und präzise Yoga-Stil steigert die Atmung und Beweglichkeit, formt den Körper, stärkt die Organe und stabilisiert das Nervensystem.

Anmeldung nur im Voraus bei der VHS Wiltingen: Carolin-Scherf@t-online.de für Geimpfte und Genesene (2G) möglich

Anmeldeschluss: 06.01.2022

Di., 18.01.2022, 18:00 - 19:30 Uhr, 10 Termine
Wiltingen, Gymnastikhalle
Machteld Woudsma
60 €

X301WI001

Di., 12.04.2022, 18:00 - 19:30 Uhr, 10 Termine
Wiltingen, Gymnastikhalle
Machteld Woudsma
60 €

X301WI002

PRÄVENTION

Starker Rücken für Einsteiger/-innen und Fortgeschrittene
Präventionssport

Der Inhalt dieses Kurses liegt in einem Kraft- und Beweglichkeitstraining für den ganzen Körper mit Schwerpunkt auf Rücken- und Bauchmuskulatur. Sämtliche Gelenke und Muskelgruppen werden in dieses Training mit einbezogen.

Anmeldung nur im Voraus bei der VHS Wiltingen: Carolin-Scherf@t-online.de für Geimpfte und Genesene (2G) möglich.

Anmeldeschluss: 06.01.2022

Mo., 03.01.2022, 09:00 - 10:00 Uhr, 22 Termine
Wiltingen, Gymnastikhalle

Marion Schwindling

87 €

X302WI001

Mi., 05.01.2022, 19:45 - 20:45 Uhr, 21 Termine

Wiltingen, Turnhalle

Marion Schwindling

84 €

X302WI002

Starker Rücken für Einsteiger/-innen und Fortgeschrittene
Präventionssport

Der Inhalt dieses Kurses liegt in einem Kraft- und Beweglichkeitstraining für den ganzen Körper mit Schwerpunkt auf Rücken- und Bauchmuskulatur. Sämtliche Gelenke und Muskelgruppen werden in dieses Training mit einbezogen.

Anmeldung nur im Voraus bei der VHS Wiltingen: Carolin-Scherf@t-online.de für Geimpfte und Genesene (2G) möglich.

Anmeldeschluss: 06.01.2022

Mi., 05.01.2022, 18:30 - 19:30 Uhr, 21 Termine

Wiltingen, Turnhalle

Marion Schwindling

84 €

X302WI007

Rückenschule

Faszientraining in der Rückenschule

Die Faszien halten uns aufrecht und alles an seinem Platz, ermöglichen unser Fortbewegen und sind unsere körpereigene Verletzungsprophylaxe. Geschmeidige Faszien wirken innerlich und äußerlich wie ein Jungbrunnen!

Anmeldung nur im Voraus bei der VHS Wiltingen: Carolin-Scherf@t-online.de für Geimpfte und Genesene (2G) möglich

Anmeldeschluss: 06.01.2022

Mo., 17.01.2022, 18:00 - 19:00 Uhr, 20 Termine

Wiltingen, Turnhalle

Brigitte Kopp

81 €

X302WI003

Mo., 17.01.2022, 19:15 - 20:15 Uhr, 20 Termine

Wiltingen, Turnhalle

Brigitte Kopp

81 €

X302WI004

Gesundheits- und Präventionssport für Männer
Für Einsteiger und Fortgeschrittene

Der Kurs bildet ein vielseitiges und abwechslungsreiches Ganzkörpertraining mit den Schwerpunktelementen Wirbelsäulengymnastik und präventive Rückenschule. Weiterhin werden durch gezielte Übungen Koordination, Kraft und Ausdauer trainiert.

Anmeldung nur im Voraus bei der VHS Wiltingen: Carolin-Scherf@t-online.de für Geimpfte und Genesene (2G) möglich

Anmeldeschluss: 06.01.2022

Di., 11.01.2022, 18:00 - 19:00 Uhr, 22 Termine

Wiltingen, Turnhalle

Josef Ring

87 €

X302WI005

Di., 11.01.2022, 19:15 - 20:15 Uhr, 22 Termine

Wiltingen, Turnhalle

Josef Ring

87 €

X302WI006

Die VHS in und um Saarburg

Kurs- und Veranstaltungsorte der VHS Saarburg in Saarburg und Serrig

Berufsbildende Schule (BBS)

„Geschwister-Scholl-Schule“

Schulzentrum Beurig, Boorwiese, 54439 Saarburg
Zugang neben der Rosenskulptur, über den Schulhof – links befindet sich die Berufsbildende Schule

Freizeitbad/Städt. Hallenbad Saarburg

Am Cityparkplatz 1, 54439 Saarburg

Gymnasium Saarburg

Graf-Siegfried-Str. 72, 54439 Saarburg

Grundschule Serrig

Martinusstr. 27, 54455 Serrig

Kreiskrankenhaus St. Franziskus

Graf-Siegfried-Str. 115, 54439 Saarburg

Realschule Plus

Schulzentrum Beurig, Boorwiese, 54439 Saarburg
Zugang neben der Rosenskulptur über den Schulhof der Berufsbildenden Schule; die Realschule Plus befindet sich dann rechts.

Bitte beachten Sie: Aus Sicherheitsgründen ist abends nur der obere Zugang zur Realschule Plus geöffnet. Diesen erreichen Sie, wenn Sie bei der Rosenskulptur den Schulhof überqueren und dann nach rechts durch die Glastür die Realschule Plus betreten.

VHS-Vortrags- und Mehrzweckraum

Geschäftsstelle, Graf-Siegfried-Str. 4, 54439 Saarburg

VHS-Mehrzweckräume Heckingstr. 24 a, links/rechts

Heckingstr. 24 a, 54439 Saarburg
Kostenfreie öffentliche Parkplätze befinden sich hinter dem Gebäude zwischen den beiden Anbindungstunnels.

Aufgrund von zweifachen personellen Ausfällen in der zweiten Jahreshälfte 2021 bei der VHS Saarburg können in diesem Programmheft leider keine Kursangebote für das 1. Halbjahr 2022 veröffentlicht werden. Wir bitten dafür um Verständnis und Entschuldigung.

Ab Januar 2022 findet jedoch ein personeller Neustart bei der VHS Saarburg statt, sodass allen Kursinteressenten im Laufe der ersten Monate wieder die gewünschten Angebote gemacht werden können – vorausgesetzt, die Corona-Lage lässt VHS-Präsenzveranstaltung zu.

Sie können sich ab Januar 2022 in den örtlichen Medien und über die Homepage der Kreisvolkshochschule fortlaufend informieren: www.kvhs.trier-saarburg.de

Bitte bleiben Sie Ihrer Volkshochschule in Saarburg trotz der aktuellen Unannehmlichkeiten auch weiterhin gewogen!



Freudenburg Taben-Rodt Kirf

Leitung:

Marlene Brittnacher

Hauptstr. 24

54441 Taben-Rodt

Tel. 06582/833

vhs-freudenburg@kvhs-trier-saarburg.de



KREATIVES GESTALTEN

Aquarellmalerei für Anfänger und Fortgeschrittene

Zum einen richtet sich der Kurs an Interessenten ohne Grundkenntnisse, zum anderen an Fortgeschrittene zur Erweiterung der malerischen Fähigkeiten.

Als Kursleiterin für den Kurs Aquarell hat die VHS mit der neuen Dozentin Frau Brigitte Duez eine qualifizierte Kunstpädagogin gewonnen.

Frau Duez hat Kunst studiert und unterrichtete u.a. auch als Kunsttherapeutin und Sozialpädagogin.

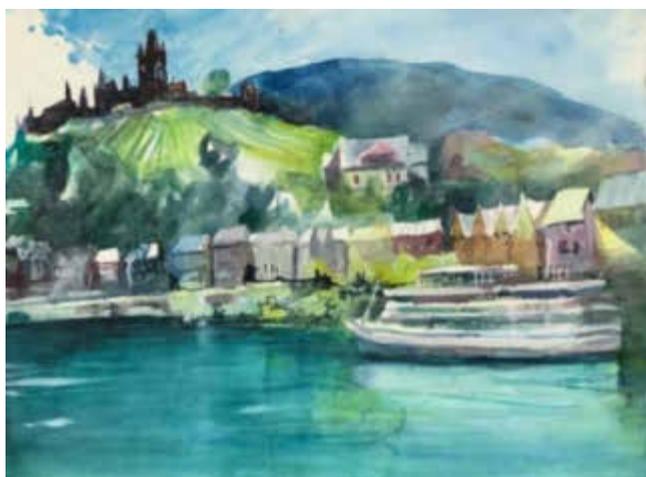
Rückfragen und Anmeldungen bitte bei Frau Marlene Brittnacher, T. 06582 - 833

Kursbeginn und Termine nach Absprache, 19:00 - 21:15 Uhr
Freudenburg, Grundschule, Werkraum

Brigitte Duez

75 €

X207FT001



Christian Gödert

Töpfern für Erwachsene

Die Kurse unter fachkundiger Leitung wenden sich an Anfänger und Fortgeschrittene. Erlern werden alle Grundtechniken der Aufbaukeramik sowie das sachgerechte Glasieren der Stücke. Nach dem ersten Abend können die Teilnehmer ihre eigenen Ideen verwirklichen und ohne Aufgabenstellung frei arbeiten.

Der Kurs findet immer montags 14-tägig statt.

Mo., 07.03.2022, 19:00 - 21:15 Uhr, 7 Termine

Freudenburg, Grundschule, Werkraum

Christel Freischmidt

60 €

X208FT001

Töpfern für Kinder

Aufgrund der verstärkten Nachfrage bietet die VHS zwei Töpferkurse an, die altersmäßig getrennt unterrichtet werden und zwar ein Kurs für Kindern von fünf bis sieben Jahren und einen Kurs ab sieben Jahren um den unterschiedlichen Begabungen besser gerecht zu werden.

Im Kurs erlernen die Kinder an fünf Nachmittagen die Grundtechniken des Arbeitens mit Ton.

Do., 10.03.2022, 16:30 - 18:00 Uhr, 5 Termine

Freudenburg, Grundschule, Werkraum

Bärbel Weiter

25 €

X208FT002



GESUNDHEIT

Stressbewältigung durch Entspannungsübungen und Yoga

Es werden verschiedene Entspannungstechniken erlernt, wie z.B. progressive Muskelentspannung, Visualisierungen, Atemübungen etc, die allesamt aus dem Yoga entstanden sind. Durch regelmäßiges Üben der verschiedenen Yogahaltungen und -bewegungen erreicht man ein gesundes Gleichgewicht zwischen Flexibilität, Kraft, Ausdauer und Stabilität. Dies führt zur inneren Ruhe und steigert die Wahrnehmung für die eigenen Bedürfnisse, was eine gute Basis für ein entspanntes Körpergefühl und ein stressfreies Handeln im Alltag darstellt.

Mi., 12.01.2022, 18:45 - 20:15 Uhr, 15 Termine

Taben, Bürgerhaus

Edith Maas

75 €

X301FT001

Mutter-Kind-Turnen

Im Mutter-Kind-Turnkurs stehen für die 2-4 jährigen Kinder und ihre Hilfestellung gebende Begleitperson Spaß und Freude an der Bewegung im Vordergrund. So sollen durch das Turnen an vielfältigen Gerätelandschaften und durch verschiedene Bewegungslieder und Bewegungsspiele sowohl die eigene Körperwahrnehmung sowie die Motorik gefördert werden. Gleichgewicht und Geschicklichkeit werden durch Hüpfen, Klettern und Schwingen ebenso spielerisch geübt als auch soziales Verhalten gegenüber anderen.

Mo., 17.01.2022, 15:30 - 16:15 Uhr, 11 Termine

Freudenburg, Grundschule, Turnhalle

Marita Warken

28 €

X302FT001

Turnen für Kinder von 4 bis 8 Jahren

Im Kinderturnkurs der 4-8-jährigen Kinder sollen durch das Turnen an vielfältigen Gerätelandschaften und durch verschiedene Bewegungsspiele die motorischen Fähigkeiten weiterentwickelt werden. Bewegungsabläufe, Gleichgewichtssinn, körperliche Fitness und Konzentration werden spielerisch verbessert sowie das soziale Verhalten über Fairness, Rücksichtnahme und Toleranz geübt. Es werden jeweils kurze geleitete Übungseinheiten mit Ball, Reifen oder Seil sowie freies Turnen auf den Geräteaufbauten angeboten.

Mo., 17.01.2022, 16:30 - 17:15 Uhr, 11 Termine

Freudenburg, Grundschule, Turnhalle

Marita Warken

27,50 €

X302FT002

Mo., 17.01.2022, 17:15 - 18:00 Uhr, 11 Termine

Freudenburg, Grundschule, Turnhalle

Marita Warken

27,50 €

X302FT003

Wirbelsäulengymnastik

Regelmäßige Gymnastik erhält und steigert die allgemeine körperliche Leistungsfähigkeit.

Altersentsprechende Übungen tragen zur Stärkung der Muskulatur, zur Förderung von Beweglichkeit und zu mehr Ausdauer bei.

Gezielte Koordinationsübungen schulen den Gleichgewichtssinn sowie die Reaktions- und Konzentrationsfähigkeit. Insgesamt wird somit ein allgemeines Wohlbefinden erreicht.



LINUS WITTICH

Lokal informiert. Druck. Internet. Mobil.

Ihr Partner für Amts- und Mitteilungsblätter

Alle Zeitungen aus einem Haus. Individuell, lokal und informativ.

Seit über 50 Jahren ist der lokale Markt unsere Kernkompetenz.

- über 150 Amts- und Mitteilungsblätter wöchentlich in Rheinland-Pfalz
- Reise- und Gästemagazine
- LW-flyerdruck

www.wittich.de

Auch Digital



Bei Bedarf können zwei Kurse eingerichtet werden.

Do., 13.01.2022, 19:30 - 20:30 Uhr, 17 Termine
Freudenburg, Grundschule, Turnhalle
Edith Maas
57,50 €

X302FT004

Mi., 12.01.2022, 17:45 - 18:30 Uhr, 17 Termine
Taben, Bürgerhaus
Edith Maas
42,50 €

X302FT006

Mo., 10.01.2022, 18:00 - 18:45 Uhr, 15 Termine
Kirf, Bürgerhaus
Apollonia Steuer
37,50 €

X302FT007



Elisabeth Marmann-Birkel

Aerobic Workout

Aerobic ist ein effektives Ganzkörpertraining. Übungen zur Steigerung der Herz-Kreislauf-Kondition stehen im Mittelpunkt.

In einem logisch aufgebauten Trainingsprogramm werden die Fitnesskomponenten wie Muskelanspannung und -koordination in enger Verbindung mit der Musik zusammengeführt.

Im ersten Teil wird abwechselnd unterrichtet: Intervall-Aerobic, in dem Phasen der Herz-Kreislauf mit gezieltem Krafttraining ausgewählter Muskelgruppen kombiniert werden sowie Dance-Aerobic, in der kleine Choreografien mit tänzerischen Elementen erlernt werden.

Im zweiten Teil schließt sich Gymnastik für Bauch, Beine, Po an. Der Kurs endet mit Stretching und Entspannung.

Das Übungsprogramm gliedert sich in Aufwärmphase, Belastungs- und Regenerationsphase, Floorwork, Stretching und Entspannung.

Kursbeginn und Termine nach Absprache, 19:00 – 20:30 Uhr
Taben, Probstei St. Josef, Sporthalle
Jürgen Kremer
75 €

X302FT008

VHS-Geschenkgutscheine

Geschenkgutscheine gibt es für Exkursionen, Fremdsprachen, EDV, Berufliche Weiterbildung, Gesundheitsbildung, Literatur, Musik, Theater, Tanzen, Fotografie, Bildnerisches Gestalten, Seniorenbildung, Junge VHS ...

Lassen Sie sich von unserem vielseitigen Programm inspirieren!

Wir stellen Geschenkgutscheine für bestimmte Kurse, Exkursionen und Veranstaltungen ebenso aus wie Gutscheine über Geldbeträge (ab 10 €).

Wenn Sie einen ausgewählten Kurs verschenken möchten, geben Sie bitte den Namen und die Anschrift des Beschenkten an.

Gutscheine können Sie ganz einfach per E-Mail bestellen:
saarburg@kvhs.trier-saarburg.de.

Bitte geben Sie den gewünschten Gutscheinbetrag sowie Ihren Namen, Ihre Anschrift und Ihre Bankverbindung (IBAN und BIC) an.

Natürlich können Sie einen Gutschein oder einen Kurs auch zu den üblichen Öffnungszeiten bei der VHS Saarburg, Graf-Siegfried-Str. 4, 54439 Saarburg, erhalten.



Neue Tanzkurse in Saarburg,
Bürgerhaus, Hauptstraße 64, 54441 Schoden

Einstieg jeden Monat möglich!

Information und Anmeldung: Tel. Nr.: 06861 - 765 30
Mail: info@ladanse-mzg.de www.ladanse-mzg.de

HIP HOP für Teenies

Montags, 15.00 - 15.50 Uhr
Preis: 25,- € / Monat pro Person

Kindertanz ab 4 Jahre

Montags, 16.00 - 16.50 Uhr
Preis: 25,-€ / Monat pro Person

Hip Hop Starmoves für Kinder 7 - 9 Jahre

Montags, 17.00 - 17.50 Uhr
Preis: 25,- € / Monat pro Person

HIP HOP Starmoves für Jugendliche

Montags, 18.00 - 18.50 Uhr
Preis: 25,- € / Monat pro Person

Tanzcasino - für Erwachsene

Montags, 19.00 - 19.50 Uhr und 20.00 - 20.50 Uhr
Preis: 30,- € / Monat pro Person

Paartanzkurs für Einsteiger Erwachsene

Inhalt: Discofox, Blues, Rock'n'Roll, Walzer und viel mehr.

Montags, 21.00 - 22.00 Uhr
6 x 60 Min. Preis: 70,- € pro Person

(Preisliste ist von 2021, bitte aktuell anfragen)

Kreisvolkshochschule Trier-Saarburg
VHS Konz
Konstantinstr. 50
54329 Konz

Tel. 06501/604323
konz@kvhs.trier-saarburg.de
www.kvhs.trier-saarburg.de



Werden Sie

vhs-Dozent/-in!

Wir suchen stets nach ausgewiesenen Experten, die Ihr Wissen als Dozentin oder Dozent bei der VHS in Kurs- oder Vortragsformaten teilen wollen. Voraussetzungen:

- die fachliche Qualifikation, Ihr Angebot kompetent und gut verständlich zu verwirklichen
- Erfahrungen und Kenntnisse im Lehren und Lernen
- methodische und didaktische Vielfalt und Engagement

Wir bieten Ihnen eine freiberufliche Tätigkeit auf Honorarbasis. Kurzbewerbungen bitte per E-Mail an

konz@kvhs.trier-saarburg.de
Konstantinstr. 50, 54329 Konz



**Sie möchten
Ihre Immobilie
verkaufen?**



**Weil's um
mehr als
Geld geht.**

Sie möchten Ihre Immobilie verkaufen?
Wann lernen wir uns kennen?
Unser Immobilienteam freut sich auf Sie.

Telefon: 0651 712 1515
E-Mail: immobilien@sk-trier.de



Sparkasse Trier