Volkshochschulen in der Verbandsgemeinde Konz

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

Landkreis Trier-Saarburg

Gesellschaft

Kultur

Gesundheit

Sprache

Beruf

Spezial

Ob Bilden, Gestalten, Theaterspiel oder Bewegung…

in unserem VHS-Programm ist für jedes Interesse und Alter etwas dabei.

Wir wünschen Ihnen hierbei viel Erfolg und Spaß!

1. Theater-Proben auf der Roscheider Waldbühne
(Mai 2023)
v.l. Tanja Lebowski, Karen Lebowski, Christian Leisen, Mareike Lutter-Wiens, Lea Fleischmann

VHS Konz
VHS Nittel-Wellen
VHS Oberemmel-Tälchen-Kommlingen
VHS Pellingen
VHS Tawern
VHS Wasserliesch-Oberbillig-Temmels
VHS Wiltingen-Kanzem

2. Halbjahr 2023

Anmeldung, Abmeldung und Gebühren
Auf die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) der Kreisvolkshochschule 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 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 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 Konz hören, findet Ihr Kurs, wie angekündigt, statt. Sollte ein Kurs nicht zustande kommen, informieren wir Sie schnellstmöglich.

Abmeldung:
Wenn Sie feststellen, dass Sie den von Ihnen gebuchten Kurs nicht besuchen können, **melden Sie sich gemäß den AGB unbedingt bis spätestens 5 Werktage vor Kursbeginn bei der VHS-Geschäftsstelle ab**.
Ansonsten stellen wir Ihnen eine Ausfallgebühr entsprechend Anlage zur Satzung in Rechnung.
Für versäumte Unterrichtsstunden besteht kein Anspruch auf Rückzahlung des Entgelts! Die Exkursionen sind von der Rücktrittregelung laut AGB ausgenommen.

Kursgebühren:
Die angegebenen Kursgebühren gelten in der Regel bei einer Mindestteilnehmerzahl von 8 Personen; die Kursgebühren werden per Lastschrift eingezogen.

Ermäßigungen:
Ermäßigungen von Entgelten können nur für Veranstaltungen im Sinne des Weiterbildungsgesetztes gewährt werden. Ausgeschlossen sind Kinderkurse, Einzelvorträge, Studienreisen und -fahrten, Sonderveranstaltungen, Prüfungsgebühren und Materialkosten. Die Berechnungsgrundlage bei Ermäßigungen ist das Entgelt pro Person bei mindestens 8 Teilnehmenden.
Die KVHS gewährt auf Antrag folgende Ermäßigungen:
50 % des vollen Entgeltes für Schülerinnen und Schüler ab 16 Jahren, Studierende, Auszubildende, Inhaberinnen und Inhaber einer Jugendleitungscard, Bundesfreiwilligendienstleistende, Arbeitslosengeldempfängerinnen, Arbeitslosengeldempfänger mit Leistungsbescheid sowie Schwerbehinderte (GdB ab 80 %).
Schwerbehinderte (GdB ab 50 %) erhalten eine Ermäßigung von 25 %.
Nehmen mehrere Mitglieder eines Haushaltes im selben Semester am selben Kurs der KVHS teil, ermäßigt sich das Entgelt für das zweite und jedes weitere Haushaltsmitglied um 25%.
Nimmt ein Teilnehmender im selben Semester an mehreren Kursen der KVHS teil, ermäßigt sich das Entgelt um 25 % des günstigsten Kurses. Die Fortsetzung eines Kurses im selben Semester wird nicht ermäßigt.
Treffen mehrere Voraussetzungen gleichzeitig zu, kann nur eine Art der Ermäßigung in Anspruch genommen werden.

Teilnahmebescheinigungen:
Gerne stellen wir Ihnen auf Nachfrage bei Kursende Teilnahmebescheinigungen aus. Diese erhalten Sie von den Dozent:innen oder in der VHS-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. Bei den Gesundheitskursen kann sich die Krankenkasse an der Kursgebühr beteiligen. Bitte informieren Sie sich vorab bei Ihrer Krankenkasse, ob der von Ihnen besuchte Kurs als Präventionsmaßnahme anerkannt wird.

KVHS Trier-Saarburg

Vorsitz	Stefan Metzdorf, Landrat des Kreises Trier-Saarburg
Leiterin	Judith Waibel, Tel. 0651/715-427
Verwaltung	Sylvia Schneider, Tel. 0651/715-425
Abrechnung	Cornelia Moutsos, Tel. 0651/715-461
Geschäfts-stelle	Birgit Zeyen, Tel. 0651/715-424 Willy-Brandt-Platz 1, 54290 Trier Tel.: 0651 715/424 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

Persönliche Beratungen sind nach Absprache gerne auch an einem Nachmittag möglich.

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	Angelika Jonas, Tel. 06581/9850829 Am Sportplatz 22 54441 Schoden 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,

wir freuen uns, Ihnen wieder ein neues und spannendes VHS-Programm für das 2. Halbjahr 2023 der VHS-Außenstellen in der Verbandsgemeinde Konz zu präsentieren.

Lassen Sie sich beim Durchsehen des Programmes inspirieren. Vielleicht ist wieder etwas für Sie an Veranstaltungen dabei. Falls nicht, können Sie uns auch gerne Ihre Ideen mitteilen, die wir in einen Kurs umsetzen können. Oder Sie haben selbst ein Talent, mit dem Sie als Kursleitung einen Kurs bei uns anbieten möchten. Scheuen Sie sich nicht, uns anzusprechen.
Wir verschenken auch Kurse. Dies wäre eine Idee, Ihre Lieben mit einem etwas anderen Geschenk zu überraschen.
Das VHS-Team und unsere Dozent:innen freuen sich auf Sie.

Semesterbeginn: 04.09.2023

Unterrichtsfreie Zeit:

Herbstferien	16.10.2023 - 27.10.2023
Weihnachtsferien	23.12.2023 - 05.01.2024
Semesterende	22.12.2023

Impressum

Herausgeber	KVHS Trier-Saarburg
Verantwortlich	Judith Waibel
Zusammenstellung	Leitungen der VHS Außenstellen in den Verbandsgemeinde Konz
Layout	Martina Spang
Titelbild	Bernd Blumenthal
Druck	Linus Wittich KG

Foto: Martina Spang

Inhaltsverzeichnis VHS Konz

Bildungsfahrten 5
Erlebnis Führung/ Vortrag Madrid 6
Theaterwerkstatt 6
Jahreszeitliche Kräuterwanderung 7
Workshop Wünschelrute/ Vortrag Elektrosmog 7
Bewerbungs-Make-up/ Tages-Make-up/ Festtagsmake-up 7/8
Kommunikation für Frauen/ - mit Kindern 8
Selbstliebe/ Partnerschaft/ Single-Seminar 9

Malerei & Kreatives Gestalten 10
Nähen, Textiles Gestalten, ... 11
Goldschmieden 12
Fotografie 12

Tiefenentspannung 13
Chinesische Heilmethoden 13
Yoga 14
Linedance 15
Mountainbike 16
Gymnastik - Zumba - Zahngesundheit 17
Kochen 17

Sprachen - Niveaueinstufung 18
Deutsch als Fremdsprache 19
Englisch 21
Französisch 22
Italienisch 23
Spanisch 24
Luxemburgisch 26

Computertastaturschreiben 26
EDV-Grundlagen 26
Dokumenten-Notfallvorsorge 27

Programm der Außenstellen der VHS Konz

VHS Nittel - Wellen
Bewegung, Gymnastik 28

VHS Oberemmel - Tälchen - Kommlingen
Entspannung, Tanz 29

VHS Pellingen
Gesundheitssport 29

VHS Tawern
Yoga 30
Qigong - Gymnastik 60+ 31

VHS Wasserliesch - Oberbillig - Temmels
Moderner Kindertanz 31
Entspannung - Bewegung - Gymnastik 32
Faszientraining 33

VHS Wiltingen - Kanzem
Rückenschule 33
Gesundheitsprävention - Seniorensport 34

Die VHS in und um Konz

Ihre Ansprechpartnerinnen der VHS Konz

Martina Otte und Martina Spang

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

Haus der Jugend e.V.
Wiltinger Str. 48
54329 Konz, Bewegungsraum

Evangelisches Gemeindezentrum
Karthäuser Str. 151
54329 Konz, Saal

Saar-Mosel Halle
Hermann-Reinholz-Straße 2
54329 Konz, Gymnastikhalle

Atelier Birgit Braun
Im Mergel 2, 54441 Kanzem, Atelier

Bürgerhaus Kanzem
Kirchstraße 15
54441 Kanzem, Turnhalle

Bürgerhaus Könen
Charnystraße
54329 Konz, Turnhalle

Bürgerhaus Oberemmel
Im Großengarten 5a
54329 Konz-Oberemmel, Saal

VHS KONZ

GESELLSCHAFT - UMWELT

Fach- und Koordinierungsstelle Partnerschaft für Demokratie in der VG Konz in Zusammenarbeit mit der VHS Konz

Im zweiten Semester 2023 bietet die Fach- und Koordinierungsstelle der Partnerschaft für Demokratie in der Verbandsgemeinde Konz wieder in Zusammenarbeit mit der VHS Konz zwei Bildungsfahrten an, die sich mit den Anfängen und der Entwicklungsgeschichte der Demokratie in Deutschland befassen und jeweils den Bogen in die Gegenwart spannen.

Die Bildungsfahrten sind gefördert über das Bundesministerium für Familien, Senioren, Frauen und Jugend im Rahmen des Bundesprogramms „Demokratie leben!“

Als Ziel wird die 1848er Revolution mit der Bildungsfahrt zum Hambacher Schloss mit Neustadt an der Weinstraße aufgegriffen. Die zweite Bildungsfahrt erfolgt zur 175 Jahre alten Frankfurter Paulskirche mit Stadtrundführung „Die Freiheitsbewegung von 1848 – auf den Spuren der deutschen Demokratie“.

„Hambacher Schloss“ Foto und Bildrechte Stiftung Hambacher Schloss

Bildungsfahrt: "Das Hambacher Schloss mit Neustadt an der Weinstraße - auf den Spuren des Hambacher Festes"

Am 06. September 2023 werden die Revolutionsjahre um 1848 in den Blick genommen. Dazu ist ein Besuch am Ort des Geschehens geplant. Entsprechend soll das Hambacher Schloss unter fachkundiger Führung besichtigt werden. Im Anschluss daran besteht die Möglichkeit, individuell die Dauerausstellung „Hinauf, hinauf zum Schloss“ zu besuchen und die Informationen im Schlosspark nachwirken zu lassen.

Nach dem Mittagessen geht es zur zweiten Etappe, nach Neustadt an der Weinstraße. Dort erwartet die Teilnehmenden eine Stadtführung, die von den Geschehnissen beim 'Hambacher Fest' geprägt ist. Eine Weinprobe und ein wenig freie Zeit zur individuellen Gestaltung beschließen die Bildungsfahrt.

ANMELDUNG:

Die Anmeldungen sind ab dem 17.07.2023 in dem Anmeldeportal freigeschaltet. Den Link zum Anmeldeportal finden Sie auf der Homepage www.demokratie-leben-konz.de im obersten Beitrag eingebettet.

* Mittwoch, den 06. September 2023

* Treff zur Abfahrt in Konz: voraussichtlich 07.45 Uhr, Güterstraße 1 in 54329 Konz

* Rückankunft Konz: 19.30 Uhr

* Teilnahmegebühr: 10,00 EUR pro Person, im Vorfeld zu überweisen.

* Nach der Anmeldung erhalten Sie im Vorfeld ein Informationsschreiben mit den letzten Informationen.

Mi., 06.09.2023, 09:00 - 19:30 Uhr, Konz
Vor Ort werden längere Strecken zu Fuß zurückgelegt. Bitte wägen Sie im Vorfeld gut ab, ob sie die Fußwege schaffen (insg. 12-Stunden-Tag). Teilnahme auf eigene Gefahr.
Weitere Informationen: Koordinierungs- und Fachstelle, Tel: 06501 - 96 98 302.
Malte Avolin
10 € **Y100KO504**

„Frankfurter Paulskirche“ Foto- und Bildrechte Andreas Praefcke

Bildungsfahrt: "175 Jahre Frankfurter Paulskirche - Frankfurt im Lichte des ersten deutschen Parlaments"

Die zweite Bildungsfahrt führt nach Frankfurt am Main und rückt das Jubiläumsjahr 175 Jahre Frankfurter Paulskirche ins Zentrum. Entsprechend steht die Fahrt unter der Überschrift "175 Jahre Frankfurter Paulskirche - Frankfurt im Lichte des ersten deutschen Parlaments". Unter fachkundiger Führung wird an dem Stadtrundgang "Die Freiheitsbewegung von 1848 - auf den Spuren der deutschen Demokratie" teilgenommen. Ein wenig Zeit zur freien Gestaltung rundet die Bildungsfahrt ab.

RAHMENDATEN

* Mittwoch, den 11. Oktober 2023

* Treff zur Abfahrt in Konz: 07.30 Uhr, Güterstraße 1 in 54329 Konz

* Rückankunft Konz: 19.30 Uhr

* Teilnahmegebühr: 10,00 EUR pro Person, bitte im Vorfeld überweisen. (Hinweis: Es kann NICHT in Bar vor Ort bezahlt werden!)

* Nach der Anmeldung erhalten Sie im Vorfeld ein Informationsschreiben mit den letzten, verbindlichen Informationen. Änderungen sind vorbehalten.

ANMELDUNG:

Die Anmeldungen sind ab dem 17.07.2023 in dem Anmeldeportal freigeschaltet. Den Link zum Anmeldeportal finden Sie auf der Homepage www.demokratie-leben-konz.de im obersten Beitrag eingebettet.

Mi., 11.10.2023, 07:30 - 19:30 Uhr
Konz
Vor Ort werden längere Strecken zu Fuß zurückgelegt. Bitte wägen Sie im Vorfeld gut ab, ob sie die Fußwege schaffen (insg. 12-Stunden-Tag). Teilnahme auf eigene Gefahr.
Weitere Informationen: Koordinierungs- und Fachstelle, Tel: 06501 - 96 98 302.
Malte Avolin
10 € **Y100KO505**

Die besondere Führung durch die Stadt- und Parklandschaft Kirchberg mit MUDAM

Die kleine Auszeit am Mittwochnachmittag ist gut geeignet um einmal raus aus Alltag- und Freizeit-Stress zu kommen. Mit Bahn und zu Fuß geht es durch Stadtlandschaften, Parks und EU-Gebäude zum Fort Thüngen und dem MUDAM.

Die Tour wird je nach Wetterlage und Mitläufer:innen gestaltet (Rundgang und Ausstellungsbesuch) und am Ende steht der Besuch des mittwochs lang geöffneten MUDAM an. Vorab gibt es Informationen zu den aktuellen Ausstellungen.

Die Kursleiterin beantwortet alle Fragen, und wer mag, kann sich am Ende im neu betriebenen Bistro des MUDAM stärken. (Ausstellung: After Laughter Comes Tears)

Die Anreise erfolgt individuell (eigene Anreise oder mit ÖPNV (RE 15:45 Uhr ab Kreuz Konz))

Durchführung:

Dr. Kathrin Baumeister, Kunsthistorikerin, Fachbuchautorin, Dozentin, Gästebegleiterin

Mi., 25.10.2023, 17:00 - 20:45 Uhr
Konz
Treffpunkt auf dem Kirchberg, Gare routiere Luxexpo (17 Uhr)
Dr. Kathrin Baumeister, Kunsthistorikerin, Privatdozentin
22 € **Y100KO506**

Der besondere Vortrag: Madrid - die spanische Metropole
- mit anschaulicher Bebilderung -

Die im zentralen kastilischen Hochland gelegene Metropole Madrid ist nach wie vor das unumstrittene Zentrum der spanischen Welt. Menschen aus über 180 Nationen bewohnen die bunte Vielvölkerstadt mit ihren gut sieben Millionen Einwohnern.

Ein sehr gut ausgebautes Metro-Netz erlaubt es den Neugierigen, alle erdenklichen Ecken und Enden der Stadt zeitnah und fast mühelos zu erkunden.

Der Trierer Autor Karl-Josef Prüm hat Madrid aus reiner Begeisterung in den letzten Jahren mehrmals bereist.

Mit seinen Bildern führt er uns an diesem Abend durch die erstaunliche Tranquilidad dieser Megastadt.

Do., 12.10.2023, 19:30 - 21:00 Uhr
Konz, VHS- Besprechungsraum
ggf. Schreibmaterial
Karl-Josef Prüm, Diplomforstingenieur
15 € **Y109KO502**

theaterwerkstatt_konz

In der theaterwerkstatt_konz hat sich eine Gruppe theater-begeisterter Leute aller Altersstufen zusammengefunden, die unter dem Dach der VHS ihrem Hobby nachgeht.

theaterwerkstatt _konz: "Die dritte Saison"
Als diese Zeilen im Juli 2023 für das Wintersemester-Programm der VHS Konz geschrieben werden, sind die letzten Proben für die Aufführung in 2023, die Premiere und die Aufführungen zu Ende gegangen. Die theaterwerkstatt_konz spielte im Jahr 2023 ihr drittes Stück und es war wieder eine Komödie mit Tiefgang.

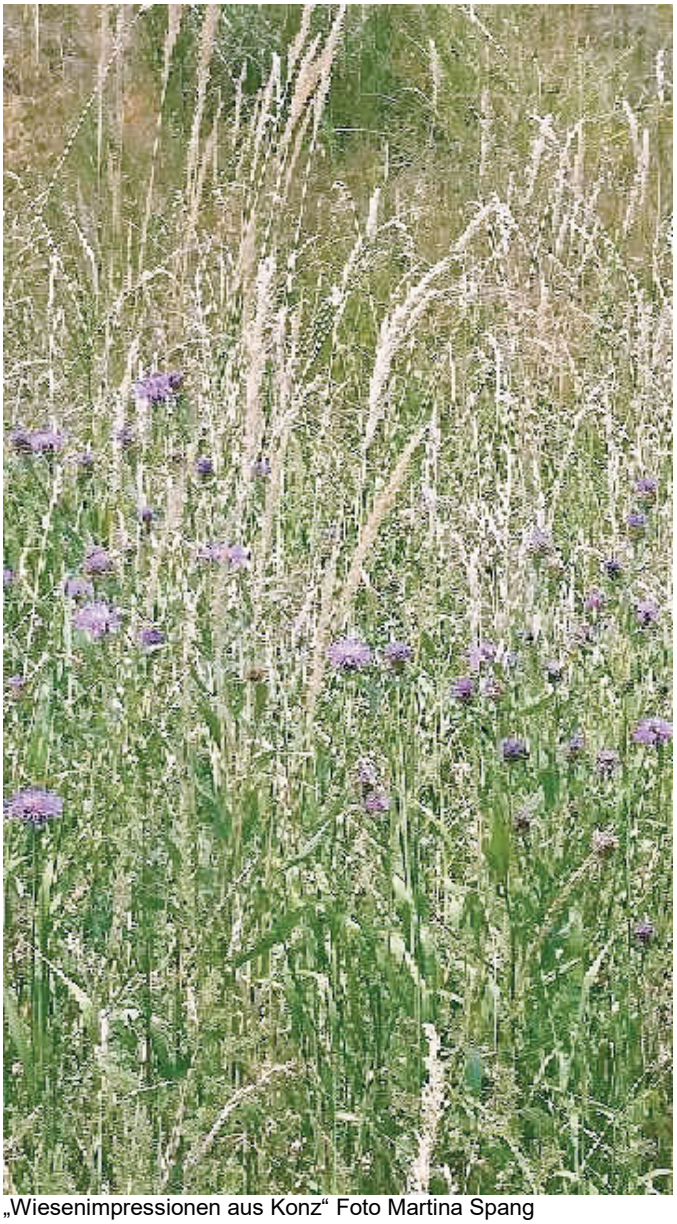
Klaus-Peter hat alles: Diana, seine bezaubernde Freundin aus altem Adel, beruflichen Erfolg und vor allem sehr viel Geld. Doch da bekommt er eine Nachricht seiner Jugendliebe Marion, die um die Scheidung bittet.
Die beiden haben vor 20 Jahren eine Spontan-Hochzeit in Indien gefeiert, und Klaus-Peter war sich nicht bewusst, dass diese Ehe nach wie vor rechtsgültig ist. Nun muss er befürchten, bei der Scheidung die Hälfte seines Vermögens zu verlieren. Also inszeniert er ein verzwicktes Spektakel, um sie von seiner vermeintlichen Mittellosigkeit zu überzeugen.
Dazu soll seine Putzfrau Carmen ihre Wohnung im Sozialbau räumen, damit er vorübergehend dort einziehen kann. Doch damit beginnt es erst richtig kompliziert zu werden.

An einem warmen Sommerabend ist die Waldbühne im Freilichtmuseum Roscheider Hof der ideale Aufführungsort für die Komödie. Nach langen Probewochen in der VHS und in der Konzer Stadtbibliothek können sich die Schauspieler hier erst richtig entfalten. Nach dem großen Zuschauerzuspruch der vergangenen Jahre haben sich alle Beteiligten 2023 entschieden, vier statt drei Vorstellungen zu spielen.

Bei bestem Sonnenschein und vollen Tribünen spielte die theaterwerkstatt_konz bravourös und gekonnt die mit vielen Pubilkums-Schmunzlern und Lachern verbundene Komödie. Das Publikum war so begeistert, wie in den vergangenen Jahren. Also wird es auch 2024 wieder VHS-Theater in Konz geben. Die Vorbereitungen hierzu starten schon im Herbst.

Probetermine nach Absprache, 18:30 - 20:45 Uhr, 10 Termine
Bernd Blumenthal
Kostenfrei für Theaterwerkstatt-Akteure **Y204KO501**

Foto: Bernd Blumenthal „Erste Proben auf der Waldbühne“



„Wiesenimpressionen aus Konz“ Foto Martina Spang

Kräuterwanderung Ende Sommer/ Herbst
Stadtwald Konz

Unsere heimische Landschaft bietet eine Vielzahl an Kräutern am Wegesrand.

Bei unserer 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 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., 17.09.2023, 14:00 - 17:30 Uhr
Konz
Mitzubringen: 3 € Lebensmittelumlage, festes Schuhwerk, witterungsangepasste Kleidung
Beate Stoff
9 € zzgl. 3,-€ Lebensmittelumlage **Y109KO501**

Workshop: Umgang mit der Wünschelrute erlernen und mehr...

Mit der Wünschelrute Wasseradern aufspüren, Störungen erkennen und den guten Platz finden. Dies ist keine Magie, sondern eine Fähigkeit, die jedem gegeben ist, verspricht Kehm, Leiter des VHS-Workshops. Die Teilnehmenden erfahren geschichtliches Hintergrundwissen, erlernen den richtigen Umgang mit der Wünschelrute in der Praxis, deren Einsatzmöglichkeit, Methoden der Entstörung und darüber hinaus, ob Wasseradern grundsätzlich negativ zu bewerten sind, oder nicht und vieles mehr.

Teilnehmer können zum Preis von 5 € eine Kunststoffwünschelrute erwerben.

Sa., 07.10.2023, 09:00 - 17:00 Uhr
Konz, VHS- Besprechungsraum
Getränk und Mittagsverpflegung
Burkhard Kehm
50 € **Y104KO501**

Elektrosmog und Abschirmmöglichkeiten
- Vortrag

Meist wird Elektrosmog mit Hochspannungsleitungen und Mobilfunksendern in Verbindung gebracht. Doch auch in Wohnräumen und am Arbeitsplatz entstehen oftmals hohe Belastungen, die durch das eigene Verhalten einfach reduziert werden können. Auf die Vorzüge des elektrischen Stroms und der modernen Kommunikationsmöglichkeiten will heute niemand mehr verzichten.

Der vorsorgliche Umgang mit der Strahlenbelastung kann hier entscheidend negative gesundheitliche Auswirkungen reduzieren. Sie erhalten konkrete Vorgehensweisen im Umgang mit elektrischen Geräten, Elektroinstallation, Telefon- und Computertechnik, Mobilfunk sowie geeignete Abschirmmaßnahmen. Auch werden Tipps bzgl. Messmöglichkeiten/ Geräteeinsatz sowie deren Anwendung gegeben. Mit technischen Mess-Experimenten vor Ort wird dies veranschaulicht und erklärt.

Do., 09.11.2023, 19:00 - 20:30 Uhr
Konz, VHS-Geschäftsstelle, Raum 4
Getränk und Mittagsverpflegung
Burkhard Kehm
8 € **Y104KO502**

Ihr Bewerbungs-Make-up für Foto und Vorstellungsgespräch
- unter fachlicher Anleitung einfach erlernt -

Der erste Eindruck zählt. Besonders dann, wenn es auf dem Foto, oder im Vorstellungsgespräch um die eigene Zukunft sowie Karriere geht.

Ein gepflegtes Aussehen sowie ein gesundes Selbstbewusstsein sind die besten Begleiter für dieses Vorhaben. Dafür sollte sich Frau oder Mann jedoch wohl in der eigenen Haut fühlen.

In diesem Kurs erlernen Sie Schritt für Schritt, was wichtig für den perfekten ersten Eindruck ist. Sie lernen, wie Sie typgerecht Akzente setzen und worauf Sie bei einem Foto- und Bewerbungs-Make-up im Gegenzug zu einem normalen Tages-Make-up, achten sollten, welche Fehler sie vermeiden sollten, welche Produkte Sinn machen und wie man diese mit den richtigen Hilfsmitteln anwendet.

Es werden unter Anleitung einer Fachfrau, Bianca Düpre, Hautpflegespezialistin, bestimmte Techniken geschult, damit Sie an sich selbst ein typgerechtes Make-up auftragen können.

Um diesem Vorhaben ein optimales Fundament zu geben, werden Sie zusätzlich in der perfekten Vorbereitung der Haut geschult (Wie erkenne ich meinen Hauttyp? Was gehört zu einer perfekten Pflegeroutine und wie wende ich diese effektiv an).

Einem selbstbewussten und erfolgreichen Bewerbungsfoto und -gespräch steht dann nichts mehr im Weg.

Sa., 09.09.2023, 09:30 - 12:30 Uhr
Konz, VHS-Geschäftsstelle, Raum 4
Bitte mitbringen: Handtuch, Waschlappen.

Sie können auch gerne die von Ihnen benutzen Kosmetika und Utensilien wie Pinsel u.a. mitbringen, müssen dies aber nicht.
Bianca Düpre
11 € **Y100KO501**

Ihr Tages-Make-up und vorbereitende Hautpflege
- unter fachlicher Anleitung einfach erlernt -

Sie möchten den Tag frisch und strahlend starten? Sie sind sich aber unsicher, wie sie ihre Vorzüge mit einem einfach Tages-Make-up schnell und unkompliziert in Szene setzten sollen?

In diesem Kurs erlernen Sie Schritt für Schritt worauf Sie bei einem dezenten Tages-Make-up achten sollten.

Dieser Kurs zeigt Ihnen in nur wenigen und unkomplizierten Schritten, wie Sie ein leichtes und typgerechtes Make-up zaubern können, dass Ihnen einen natürlichen Glow ins Gesicht zaubert.

Ebenfalls wird Ihnen erläutert, mit welchen Produkten Sie bestmögliche Akzente setzen können und welches Werkzeug dies perfekt unterstützt.

Damit Sie optimale Ergebnisse erzielen, werden Sie vorab eine Hautpflegeschulung genießen dürfen. Eine passend zu Ihrem Hautzustand abgestimmte Pflegeroutine wird Ihnen die perfekte Leinwand für Ihr Tages-Make-up schenken.

Sa., 30.09.2023, 09:30 - 12:30 Uhr
Konz, VHS- Besprechungsraum
Bitte mitbringen: Handtuch, Waschlappen, Sie können auch gerne die von Ihnen benutzen Kosmetika und Utensilien wie Pinsel u.a. mitbringen, müssen dies aber nicht.
Bianca Düpre
11 € **Y100KO502**

Ihr Abend- und Festtags-Make-up und vorbereitende Hautpflege
- unter fachlicher Anleitung einfach erlernt -

Steht eine besondere Veranstaltung wie Geburtstag, Hochzeit, Abiball, Weihnachten oder Silvester bevor?

Sie möchten gerne ein festliches, ausdrucksvolles aber dennoch typgerechtes Gala- bzw. Abend-Make-up tragen? Wissen aber so gar nicht, worauf sie hier genau achten müssen?

In diesem Kurs erlernen Sie, Schritt für Schritt, worauf Sie bei einem ausdrucksvollen Abend-Make-up achten sollten.

Erfahren Sie, wie Sie mit wenig Farbe, aber dafür perfekt gesetzten Schattierungen, Augen, Wangen und Lippen so betonen, dass Sie selbst bei gedämpften Lichtverhältnissen ihrem Gesicht Ausdruck und Leuchtkraft verleihen können. Ebenfalls wird Ihnen erläutert, mit welchen Produkten Sie bestmögliche Akzente setzen können und welches Werkzeug dies perfekt unterstützt.

Damit Sie optimale Ergebnisse erzielen, ist eine Hautpflegeschulung unabdingbar. Genießen sie den Luxus einer passend zu Ihrem Hautzustand abgestimmte Pflegeroutine. Diese wird für noch mehr Weichheit, Strahlkraft und Ebenmäßigkeit im Ihrem Abend-Make-up sorgen.

Ein Kurs, der lehrreiche Informationen mit einem Hauch von Wellness verbindet.

Sa., 07.10.2023, 09:30 - 12:30 Uhr
Konz, VHS- Besprechungsraum
Bitte mitbringen: Handtuch, Waschlappen, Sie können auch gerne die von Ihnen benutzen Kosmetika und Utensilien wie Pinsel u.a. mitbringen, müssen dies aber nicht.
Bianca Düpre
11 € **Y100KO503**

„Impressionen aus Konz“ Foto Martina Spang

PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG - PSYCHOLOGIE

Kommunikation für Frauen
- eine empathische Kommunikation mit sich und dem sozialen Umfeld

Im Kurs "Kommunikation für Frauen - eine empathische Kommunikation mit sich und dem Umfeld" werden Grundlagen zur Kommunikation vermittelt. Wir gehen dem eigenen Kritiker auf den Grund und lernen, wie wir mit uns selbst liebevoller umgehen. Zudem werden Tools und Tipps genannt, die bei einer besseren Kommunikation mit dem sozialen Umfeld (Familie, Arbeit, Freunde) helfen.

Inhalte:

- Grundlagen der Kommunikation nach Schulz von Thun
  gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg
- Grundlagen Gefühle und Bedürfnisse
- Eigene Kommunikation (wie rede ich mit mir selbst, den eigenen Kritiker kennen/lernen/verstehen/zur besten Freundin machen, sich selbst mehr Empathie entgegenbringen und die eigenen Bedürfnisse wahrnehmen, Kommunikation mit dem Umfeld)

Do., 05.10.2023, 18:00 - 20:30 Uhr
Konz, VHS-Geschäftsstelle, Raum 4
Bianca Kurras
10 € **Y106KO501**

Kommunikation mit Kindern
- wie Worte Leben verändern können

Im Kurs "Kommunikation mit Kindern - Wie Worte ein Leben verändern können" lernen Eltern und Bezugspersonen, wie Kinder ticken und welche Tricks man bei Wutausbrüchen und Trotzphasen

anwenden kann. Eine gute Kommunikation kann jedoch nur stattfinden, wenn die eigenen Bedürfnisse nicht zu kurz kommen. Daher wird in diesem Seminar auch auf die Selbstfürsorge eingegangen.

Inhalte:

- Grundlagen Entwicklungsstufen von Kindern
- Grundlagen Bedürfnisse und Gefühle (Wut / Trotzphase)
- Grundlagen der gewaltfreien Kommunikation
- Selbstfürsorge

Do., 09.11.2023, 18:00 - 20:30 Uhr
Konz, VHS-Geschäftsstelle, Raum 4
Bianca Kurras
10 € **Y106KO502**

Schritt für Schritt in die Selbstliebe...und in das eigene Glück
Tagesseminar für Frauen

Selbstliebe ist einer der wichtigen Voraussetzungen, um ein glückliches und erfülltes Leben zu leben. Erst wenn wir uns selbst lieben sind wir in der Lage, Liebe geben zu können und andere Menschen zu lieben. Es ist unser grundlegendstes Bedürfnis als Mensch, zu lieben und geliebt zu werden. Jedes Kind sehnt sich nach der Liebe seiner Eltern. Allerdings machen wir fast alle die Erfahrung, dass diese Liebe ab einem bestimmten Zeitpunkt nicht mehr bedingungslos ist, sondern von unserem Verhalten abhängt. Dies wird durch die Erziehung (Rollenbilder) beeinflusst.

Heutzutage haben Frauen zwar vermeintlich die gleichen Rechte wie Männer, doch das Patriarchat ist nach wie vor in der Gesellschaft spürbar, was z. B. die unterschiedlichen Gehälter von Frauen und Männern für dieselbe Tätigkeit auf dem Arbeitsmarkt belegen.

Während Jungen stets dazu erzogen wurden selbständig und mutig zu sein, wurde bei Mädchen eher Wert daraufgelegt, dass sie fleißig, tugendhaft und perfekt sind, sich anpassen und unterordnen. Aus diesem Grund fällt es auch heute noch vielen Frauen z. B. schwer, Fragen zu stellen, ein höheres Gehalt zu fordern, oder sich verbal zu behaupten. Denn wenn man perfekt und angepasst ist, besteht keine Notwendigkeit hierzu.

Einige Frauen lassen sich auch immer noch in Ehe und Partnerschaft klein halten. Sie leben angepasst und ordnen sich dem Partner unter. Die Angst vor körperlicher oder seelischer Gewalt sitzt tief und wurde sozusagen vererbt. Dies führt auch dazu, dass zahlreiche Frauen Arbeiten verrichten, die weit unter ihrem Potential liegen. Sie haben regelrecht Angst vor ihrer eigenen Größe, trauen sich z. B. nicht zu, mehr als ihr Ehemann/ Partner, oder ihr männlicher Kollege zu verdienen, oder gar sich selbstständig zu machen.

In diesem Seminar werden praktische und theoretische Übungen vermittelt, um Schritt für Schritt in die Selbstliebe zu finden. Denn das ist der Grundstein für ein erfülltes, selbstbestimmtes und glückliches Leben.

Programmpunkte sind:

- kurze Meditation, um ganz bei sich selbst anzukommen
- Begrüßung und Vorstellungsrunde
- Wenn ich mich nicht liebe, dann... (Übung: Selbstreflexion)
- Welche Gefühle kommen hoch, wenn ich mir sage "Ich liebe mich so, wie ich bin"?
- Gefühle zulassen und einfach fühlen - Transformation
- Was steht der Selbstliebe im Weg?
    - Glaubenssätze
    - Programme und Muster aus der Kindheit
    - Alte Verletzungen und Traumata
- Übungen (alleine, zu zweit, in der Gruppe), um Glaubenssätze, Programme und Muster aufzuspüren
- Auflösung von Glaubenssätzen und/oder Meditation zur Auflösung von Ängsten
- Abschlussrunde

Sa., 11.11.2023, 10:00 - 16:00 Uhr
Konz, VHS- Besprechungsraum
Bitte mitbringen: Yoga-Matte und/oder Sitzkissen, ggf. Decke, warme Socken, Schreibunterlagen, Stift, Getränk, Pausensnack
Alexandra Reinhard, Coach für Bewusstsein & Persönlichkeitsentwicklung
30 € **Y106KO503**

Kommunikation in der Partnerschaft
"Schatz, wir müssen reden!" - Wie ich auf Augenhöhe kommuniziere

Im Kurs "Kommunikation in der Partnerschaft - Schatz, wir müssen reden! - Wie ich auf Augenhöhe kommuniziere" werden Grundlagen der Kommunikation an Menschen vermittelt, die ihre Liebesbeziehung verbessern möchten und an Interessierte am Thema.

Es wird die Frage geklärt, wie wiederkehrende Konflikte gelöst werden können. Weiterhin gibt es Tipps und Tricks, die eigene Beziehung nicht nur glücklicher zu gestalten, sondern auf ein nächstes Level zu heben.

Inhalte sind:

- Grundlagen der Kommunikation
- Grundlagen über Gefühle und Bedürfnisse
- Erwartungshaltung: Was möchte ich von meiner Beziehung?
- Die Beziehung auf das nächste Level bringen: Me-Time (meine Zeit), Pärchen-Time und Kommunikation auf Augenhöhe.

Do., 23.11.2023, 18:00 - 20:30 Uhr
Konz, VHS-Geschäftsstelle, Raum 4
Bianca Kurras
10 € **Y106KO504**

Single und trotzdem glücklich - geht das?
Seminar für Frauen

Du bist schon eine ganze Weile Single, fühlst dich alleine und bist auf der Suche nach dem/der perfekten Partner:in? Dein Wunsch ist es, endlich anzukommen und dich ganz fühlen?

Du willst die Leere in deinem Inneren und deinem Leben ausfüllen und bist schon ganz verzweifelt, weil du entweder niemanden kennenlernst oder immer wieder an die falschen Partner:innen gerätst? Dann ist es höchste Zeit für Innenschau!

In diesem Workshop erfährst du, was dich davon abhält, ein glückliches Leben zu führen, wo deine Blockaden sitzen und wie du es schaffst, dich auch als Single ganz zu fühlen. Du bekommst Impulse und Ideen, um dir ein erfülltes Leben auch ohne Partnerschaft an deiner Seite zu erschaffen.

Nur, wenn du mit dir alleine glücklich bist, kannst du auch langfristig in einer Partnerschaft glücklich sein.

Zu wissen, wer man ist, sich selbst glücklich zu machen und zu erfüllen, ist eine Grundvoraussetzung für eine dauerhaft erfüllte Partnerschaft.

Und wenn du dann noch weißt, wie du gesunde Grenzen setzen und dir selbst treu sein kannst, steht deiner Wunschpartnerschaft nichts mehr im Wege.

In diesem Workshop werden Übungen gemacht, um das Bewusstsein dafür zu schaffen, dass wir auch als Single ein glückliches und erfülltes Leben führen können und uns nicht halb und unvollständig fühlen müssen.

Fragen, wie "Was glaubst du über Singles? Was glaubst du über dich selbst?", oder "Was glaubst du, was andere über dich als Single denken?" sollen zum Reflektieren anregen, um Glaubenssätze aufzudecken.

Es werden Möglichkeiten erarbeitet, sich glücklich und vollständig zu fühlen, auch wenn man alleine ist und wie man mit dem Gefühl der Einsamkeit umgehen kann. Am Ende des Workshops gibt es mehr Klarheit darüber, dass allein sein nichts damit zu tun hat, dass man sich einsam und als halber Mensch fühlt, sondern dass man als Single ein sehr glückliches und erfülltes Leben führen kann.

Gerade in der dunklen Jahreszeit ist es wichtig, sich immer wieder Gutes zu tun und das Alleinsein zu zelebrieren oder sich mit Gleichgesinnten zu verbinden! Wir alle sind soziale Wesen und sehnen uns nach Gesellschaft.

Sa., 28.10.2023, 09:30 - 12:30 Uhr
Konz, VHS- Besprechungsraum
Schreibutensilien
Alexandra Reinhard, Coach für Bewusstsein & Persönlichkeitsentwicklung
25 € **Y106KO505**

KREATIVES GESTALTEN

Malerei & Kreatives

Die neue Trendtechnik: Pouring Workshop - Gestalten mit Acryl

Beim Pouring lässt man dafür vorbereitete Acrylfarben ineinanderfließen. Es gibt verschiedene Techniken, die immer neue interessante Muster und Bilder hervorbringen.

In diesem Kurs werden wir uns mit der Flip Cup Methode beschäftigen. Dazu werden die vorbereiteten Farben in einem Becher übereinandergeschichtet und anschließend auf die Leinwand gebracht. Dazu benötigt man keinerlei Vorkenntnisse nur etwas Geduld und Fingerspitzengefühl.

Und jetzt? Schauen und Staunen. Ergebnis ist ein wunderschönes Unikat in leuchtenden Farben - ein echter Hingucker in jeder Wohnung oder zum Verschenken!

Sa., 25.11.2023, 14:00 - 17:45 Uhr
Kanzem, Im Mergel 2
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 € **Y207KO501**

Acrylmalerei - Neue Techniken erlernen
Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Neben den Techniken zur Erzielung vielfältiger, reliefartiger Oberflächen mit Papier, Spachtelmasse, Strukturgelen und Materialien aus der Alltagsumwelt, lernen Sie neue experimentelle Effekte für kreative Acrylbilder kennen. Der Kurs ist für Anfänger:innen und Fortgeschrittene geeignet.

Sa., 07.10.2023, 9:00 - 14:15 Uhr
Konz, Realschule plus, Kunstraum K 301
Materialliste: Acrylfarben (gelb, rot, blau, weiß und schwarz), Pinsel (mehrere Flachpinsel, 5 - 50 mm breit), Schälchen zum Anmischen der Farben (Quark-, Joghurtbecher, Kunststoffschälchen, - teller), Spachtel aus Kunststoff oder Metall (können auch ausgeliehen werden), 1 Rolle Küchenkrepp, Topfschwamm (Reinigungsschwamm), Kunststofffolie, - decke zum Abdecken des Arbeitsplatzes, Spachtelmasse, z.B. guardi Spachtelmasse A, gesehen bei boesner - 1 Liter: 17,95€ (kann auch gegen Entgelt portionsweise abgegeben werden), Binder, z.B. von guardi, gesehen bei boesner., 750 ml: 8,35 € (kann auch gegen Entgelt portionsweise abgegeben werden), verschiedene Papiere, soweit vorhanden: z.B.: Geschenk, Seidenpapier, strukturiertes Papier, Strukturtapete, Wellpappe, Kalenderblätter, textiles Gewebe wie Sackleinen, etc., evtl. Sand (feiner Quarzsand)
Die Referentin bringt zusätzlich ausreichend von diesen Materialien mit.
1 - 2 Leinwände bis 60x80 cm oder/und
2 - 3 Leinwände 30x30 cm o
Klara Burczyk
20,50 € zzgl. Materialkosten **Y207KO502**

„Das besondere Mosaikexemplar“ Foto: Birgit Braun

NEU: Mosaikkreativkurs der anderen Art: Instrumente mit Mosaik bearbeiten
Workshop

Kunstwerke aus Mosaik sind eine seit dem Altertum bekannte Technik. Aus Steinen, Scherben, oder anderen Materialien werden wunderschöne Muster gestaltet.

In diesem Mosaikkreativkurs der anderen Art werden alte mitgebrachte Instrumente (Gitarre, Trommel, Flöte...) mit Mosaik bearbeitet und zu wahren Kunstwerken verschönert.

Das Mosaik gehört seit mehr als zehn Jahren zu der Lieblingstechnik unserer Referentin.

In diesem Kurs lernen Sie, wie man ein Mosaik auch auf größeren unebenen Gründen gestaltet.

Dazu benötigen Sie nur etwas Fantasie und Spaß am Experimentieren.

Sa., 04.11.2023, 09:30 - 17:00 Uhr, 2 Termine
Atelier Birgit Braun
Ort: Kanzem, Im Mergel 2
Bitte mitbringen: Einmalhandschuhe, ein Stück Malerfolie, Geschirrtuch, Schwamm, kleiner Plastikbecher o.ä., eine größere Schüssel, altes Instrument
Materialkosten: ca. 15 €, bei der Kursleiterin zu bezahlen
Birgit Braun
26 € **Y208KO501**

Knopfengelchen und Tannenbäume gestalten
- nicht nur zum Aufhängen für an den Weihnachtsbaum - Workshop

In diesem Kurs nähe ich Ihnen keinen Knopf an die Backe, sondern wir basteln aus den verschiedensten Knöpfen und Perlen, Glöckchen, Draht und Kunsthaar Engel und Tannenbäume der anderen Art.

Tolle Dekorationen für Fenster, Rückspiegel und Geschenke (z.B. 3 Engel, 3 Bäumchen klein) entstehen. Einmal etwas ganz anderes!

Do., 16.11.2023, 18:00 - 19:30 Uhr
Kanzem, Im Mergel 2
Materialkosten ab 9,00 €
Birgit Braun
8 € **Y208KO502**

„Knopfengelchen“ Foto: Birgit Braun

„Tannenbäume“ Foto: Birgit Braun

Fußballer aufgepasst! Vereinshäuser in Miniaturausgabe basteln
Workshop

Fußballer aufgepasst! Jetzt Live gestalten.

Sichern Sie sich Ihr Ticket. Heute schon das Geschenk für morgen basteln.

Wer, als eingefleischter Fußballfan, träumt nicht vom eigenen Vereinshaus. In diesem Workshop übertragen wir das Logo Ihres Lieblingsvereines auf ein Holzhäuschen (erhältlich als Spardose oder Vogelhäuschen).

Anschließend wird es mit den Vereinsfarben gestaltet und abschließend mit Lack versiegelt. Bitte unbedingt bei Anmeldung den Wunschverein mitteilen, damit die Referentin die Logos vorbereiten kann.

Sa., 09.12.2023, 14:00 - 17:45 Uhr
Kanzem, Im Mergel 2
Mitbringen: Stück Malerfolie
Materialkosten ab 7,00 €
Birgit Braun
11 € **Y208KO503**

„Vereinshäuser in Miniatur“ Foto: Birgit Braun

Textiles Gestalten -Goldschmieden

Erste Schritte an der Nähmaschine

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., 05.10.2023, 18:00 - 20:30 Uhr, 5 Termine
Konz, Realschule plus, Raum I 102
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
62,20 € **Y209KO501**

Nähen für Fortgeschrittene
Wiedereinsteiger: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., 28.09.2023, 18:00 - 20:30 Uhr, 5 Termine
Konz, Realschule plus, Raum I 102
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
62,20 € **Y209KO502**

VHS-Nähkurs im Jahr 2022, Foto: Moritz Leg

Goldschmieden
für Anfänger:innen und Geübte

Nach eigenen Entwürfen werden Schmuckstücke (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.

Bitte beachten: der Workshop geht über ein Wochenende, Samstag und Sonntag!

Sa., 07.10.2023, 10:30 - 17:30 Uhr, 2 Termine
Konz, VHS-Geschäftsstelle, Raum 4
Zeichenpapier, Bleistift, Imbiss, robuste Freizeitkleidung
Hildegard Rösch
86 € **Y210KO501**

Sa., 02.12.2023, 10:30 - 17:30 Uhr, 2 Termine
Konz, VHS-Geschäftsstelle, Raum 4
Zeichenpapier, Bleistift, Imbiss, robuste Freizeitkleidung
Hildegard Rösch
86 € **Y210KO502**

„Werk aus dem VHS-Goldschmiedekurs“
Foto: Hildegard Rösch

„Werk aus dem VHS-Goldschmiedekurs“
Foto: Hildegard Rösch

Fotografie

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.

Inhalte:

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

Sa., 04.11.2023, 09:00 - 15:30 Uhr
Konz, VHS- Besprechungsraum
Werner Hardt
43 € **Y211KO501**

GESUNDHEIT

Tiefenentspannung

Neu: Die Klänge der Klangschalen begleiten Dich in den Feierabend

Nach getaner Arbeit einfach nur entspannen und nichts tun….

Den Klangschalen lauschen, genießen und sich wohlfühlen….

In diesem Seminar laden schwingende Klangschalen, eingebettet in Meditation und Traumreisen zur Tiefenentspannung für Körper, Geist und Seele zum Wohlfühlen ein.

Lassen Sie sich regenerieren und stärken gleichzeitig Ihr Immunsystem.

Gabriele Lamberty, Referentin für Entspannungs- und Klangtechniken und Klangpädagogin, wird diesen Kurs leiten.

Mi., 08.11.2023, 18:00 - 19:30 Uhr, 3 Termine
Konz, VHS- Besprechungsraum
Bitte mitbringen: Isomatte, Decke, dicke Socken, Getränk
Gabriele Lamberty
18 € **Y301KO501**

Neu: Stille im Advent einmal anders erleben - Tiefenentspannung durch Klangzeit

Eintauchen in die Vorweihnachtszeit, begleitet mit den Klängen der Klangschalen.

Dieses Seminar lädt ein zum Innehalten, Lauschen, sich spüren, still werden und Wohlfühlen.

Mit Geschichten und Meditationen gehen wir auf Reisen außerhalb von Raum und Zeit. Ausgeruht, gestärkt und mit neuen Impulsen können wir dann dem Fest entspannt entgegensehen.

Gabriele Lamberty, Referentin für Entspannungs- und Klangtechniken und Klangpädagogin, wird diesen Kurs leiten.

Fr., 08.12.2023, 18:00 - 19:30 Uhr, 2 Termine
Konz, VHS- Besprechungsraum
Bitte mitbringen: Isomatte, Decke, dicke Socken, Getränk
Gabriele Lamberty
14 € **Y301KO502**

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., 16.09.2023, 10:00 - 13:00 Uhr
Konz, VHS-Bewegungsraum
Mitzubringen: bequeme Kleidung
Thomas Giese
18 € **Y301KO503**

Qigong Shibashi wu
mit 18 Folgen für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

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.

Buchempfehlung zum Kurs: Thomas Giese, Taiji Qigong Shibashi, 5. Satz, Gesund und schön mit Qigong, Druck und Verlag: epubli GmbH, Berlin, ISBN: ISBN: 978-3-752970-38-8

Mi., 06.09.2023, 20:00 - 21:30 Uhr, 13 Termine
Konz, Evangelisches Gemeindezentrum
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Getränk
Thomas Giese
88,40 € **Y301KO504**

Grundtechniken des Taijiquan für Anfänger:innen

Lernen Sie die Geheimnisse der inneren Zufriedenheit und Entspannung kennen.

Werden Sie mit ruhigen langsamen Bewegungen…

… geschmeidig wie ein Kind,

… kraftvoll wie ein Holzfäller und

… gelassen wie ein Weiser.

Die Formation der Grundtechniken ist ein besonderes Trainingsprogramm für die 13 Grundtechniken des Taijiquan. Gerade für Teilnehmer, die sich am Anfang sehr genau mit den Wirkungsweisen beschäftigen möchte. Insbesondere Lockerung und Mobilisierung von Schulter - und Hüftgürtel.

Die 13 Grundtechniken (8 Hand-Techniken & 5 Schritt-Arten) sind die elementaren Schritte und Handbewegungen, aus denen die Taiji-Formen zusammengesetzt werden. Daher ist das gründliche Erlernen und das sichere Beherrschen dieser 13 Grundtechniken ein wichtiger Schlüssel zum Erfolg beim Taijiquan.

Die 8 Hand-Techniken werden passend und lebendig mit den 5 Grund-Schritten verschmolzen. Dadurch entsteht eine sehr harmonische Form, bei der die Praktizierenden die typischen Taiji-Charakteristika nachvollziehen und erleben können – den Dialog von zwischen verschiedenen Körperteilen, das Zusammenspiel von Härte und Sanftheit, von Vorwärts- und Rückwärtsgehen, den harmonischen Wechsel von Sammeln und Expandieren, von Ruhe und Aktion und dem ununterbrochenen Fluss der Bewegungen.

So können Sie diese 13 Grundtechniken verständlich erlernen und wie eine Taiji-Form mit Freude praktizieren.

Wegen dieser Vorteile wird dieses neue Trainingsprogramm von den Lernenden und Übenden sehr gerne wie ein Schatz angenommen und nicht nur in China rasch verbreitet.

Fr., 15.09.2023, 20:00 - 21:30 Uhr, 12 Termine
Konz, Schulzentrum Gymnastikhalle
Mitzubringen: bequeme Kleidung
Thomas Giese
93,30 € **Y301KO505**

Die wohltuende Wirkung des Yoga

Die **Yoga-Kurse sind zertifiziert und werden zum Teil von den Krankenkassen zurückerstattet. Fragen Sie bitte bei Ihrer Kasse nach.**

Yoga am Vormittag

Hatha Yoga für Beginnende und Wiedereinsteiger:innen am Vormittag

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 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 bewusstwerden lassen und auflösen

Di., 05.09.2023, 09:00 - 10:30 Uhr, 12 Termine
Oberemmel, Bürgerhaus, Erdgeschoß
Mitzubringen: Yoga-Matte, Sitzkissen, Decke, bequeme Kleidung und Socken
Tina Wrage
84 € **Y301KO507**

Foto: Elisabeth Marmann-Birkel, langjährige Dozentin für Yoga

Mama & Baby Yoga & Relax am Vormittag
- für jede Frau mit Kind ab 10 Wochen bis 6 Monate -

Beim Mama & Baby Yoga werden nach und nach alle Muskelpartien wieder gekräftigt und gestärkt, die sich durch die Schwangerschaft und Geburt verändert haben. Besonders wichtig ist dabei das Training der Beckenboden- & der Bauchmuskulatur.

Zusätzlich stärken wir den beanspruchten Rücken, kräftigen die Arme und Beine und entlasten den Nacken.

Grundsätzlich werden auch alle anderen Muskeln trainiert, Kraft und somit eine starke Mitte aufgebaut und mehr Beweglichkeit erreicht.

Die Übungen werden dabei entweder gemeinsam mit dem Baby vorgenommen, oder das Kleine bleibt auf der Yogamatte nahe bei der Mama liegen. Schlafen, Stillen und Wickeln ist jederzeit möglich.

Abgerundet wird der Kurs mit Atem- und Entspannungsübungen.

Der Mama & Baby Yoga-Kurs richtet sich an alle Mamas, deren Baby zwischen etwa acht Wochen und zehn Monaten alt ist.

Wenn vom Arzt oder der Hebamme grünes Licht für Sport erhalten wird, kann der Kurs besucht werden.

Es sind auch viele Elemente, die der Rückbildung dienen enthalten. Yoga-Kenntnisse sind keine erforderlich. Dauer: 1h Mama Zeit.

Di., 26.09.2023, 10:45 - 11:45 Uhr, 8 Termine
Oberemmel, Bürgerhaus, Erdgeschoß
Mitzubringen: Yoga-Matte, Sitzkissen, Decke, bequeme Kleidung und Socken
Tina Wrage
38 € **Y301KO508**

Yoga am Nachmittag

Neu: Mama & Kind Yoga am Nachmittag
- für jede Frau mit Kind von 5-8 Jahren, keine Vorkenntnisse erforderlich

Beim Mama & Kind Yoga verbringen Mama und Kind gemeinsam Zeit und sind ganz bei sich. Die Bindung zwischen Mutter und Kind wird gestärkt.

Die Übungen, die zum Teil auch gemeinsam ausgeführt werden, vermitteln Spaß an Bewegung, wirken ausgleichend und entspannend.

Außerdem wird die Konzentrationsfähigkeit gefördert, ebenso wie die Koordinationsfähigkeit. Die Stunde verlassen Sie nach einer Entspannung mit einem positiven Körpergefühl.

Selbstverständlich dürfen sich auch motivierte Väter mit Kind anmelden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Di., 26.09.2023, 17:00 - 17:45 Uhr, 8 Termine
Konz, VHS-Bewegungsraum
Mitzubringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke
Tina Wrage
32 € **Y301KO510**

Yoga am Abend

Neu: Hatha Yoga für Beginnende und Wiedereinsteiger:innen am Abend

Yoga entspannt den Körper, bringt die Gedanken zur Ruhe, beruhigt den Geist. In diesem Abend-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 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 bewusstwerden lassen und auflösen. Viel Spaß und eine gute Entspannung.

Di., 26.09.2023, 18:30 - 19:30 Uhr, 9 Termine
Konz, VHS-Bewegungsraum
Mitzubringen: Yoga-Matte, Sitzkissen, Decke, bequeme Kleidung und Socken
Tina Wrage
46 € **Y301KO509**

Online-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 Mantragesang. Dieser Yoga-Kurs erfolgt online.

Mi., 06.09.2023, 19:45 - 21:15 Uhr, 11 Termine
Konz
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Yoga-Matte, Sitzkissen, Decke
Corina Kirsch-Harth
86 € **Y301KO506**

„Mosaikwerk der Old Rabbits – der VHS-Linedance-Formation unter der Leitung von Alissa Keilhauer und Birgit Braun“ Foto: Birgit Braun

Tanzen

Schnupperkurs Linedance für Einsteiger:innen mit viel rhythmischer Schwungmasse und /oder Handicap

Hast Du auch eine tolle Figur mit viel rhythmischer Schwungmasse? Oder ein Handicap?

Dennoch ist es möglich Spaß am Tanzen zusammen mit Gleichgesinnten zu guter Musik zu haben.

Das kann ich als Betroffene mit gutem Gewissen behaupten. Im Tanz gibt’s keine Fehler nur Variationen und Alternativen zu Drehungen und Sprüngen. Ich schneidere alles auf uns zu, bis es passt.

Heutzutage tanzt man nicht nur zu Countrymusik, auch moderne Musik ist durchaus beliebt. 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.

An diesen 4 Abenden stellt Ihnen die Referentin Choreografien zu Tänzen aus dem absoluten Beginner-Bereich vor.

Diese sind schnell und einfach zu erlernen. Es werden keine Vorkenntnisse benötigt.

Die Freude an Bewegung und der Musik steht im Vordergrund.

Also: Trau Dich, KEEP CALM and LINEDANCE

Mo., 25.09.2023, 18:30 - 20:00 Uhr, 4 Termine
Konz, VHS-Bewegungsraum
lockere Kleidung anziehen
Alissa Keilhauer
24,70 € **Y302KO502**

Foto aus dem Linedancekurs im Jahr 2022 von Birgit Braun

Linedance Kurs für fortgeschrittene Beginner:innen mit viel rhythmischer Schwungmasse und /oder 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 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.

In diesem Kurs stellt die Referentin Choreografien zu Tänzen aus dem fortgeschrittenen Beginner-Bereich vor. Diese sind ebenfalls schnell und einfach zu erlernen. KEEP CALM and LINEDANCE.

Do., 21.09.2023, 18:30 - 20:00 Uhr, 10 Termine
Kanzem, Bürgerhaus, Halle
lockere Kleidung anziehen
Alissa Keilhauer
60,25 € **Y302KO506**

Mountainbike

Informationsveranstaltung zum Mountainbike-Kurs

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

Di., 05.09.2023, 19:00 - 19:45 Uhr
Konz, VHS-Geschäftsstelle, Raum 1
Notizzettel
Rudi Baltes/Stefan Brandscheid
kostenfrei **Y302KO503**

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

Auf dem Programm des mittlerweile 35. stattfindenden Mountainbike Kurses stehen wieder Radtouren in der außergewöhnlichen Naturlandschaft rund um Konz, Saarburg dem Saar- und Moseltal.

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.

Inhalte:

- 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., 09.09.2023, 10:00 - 12:15 Uhr, 10 Termine
Konz
Mitzubringen: Geländegängiges Mountainbike, richtige Kleidung, Helm-Pflicht, Handschuhe
Rudi Baltes/Stefan Brandscheid/Uwe Muthers
120 € **Y302KO504**

Bitte beachten Sie:

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

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

Foto: Rudolf Baltes, „Mountainbike Kurs-Teilnehmer: innen“

Gymnastik - Bewegung - Körpererfahrung Abendkurs

Funktionsgymnastik mit therapeutischem Charakter für Frauen

Einsteiger:innen sind herzlich willkommen. In diesem 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 Kardio-Teil werden die Herz-Kreislauf-Funktionen optimiert und die Ausdauer verbessert.

Mi., 06.09.2023, 17:00 - 18:00 Uhr, 13 Termine
Könen, Bürgerhaus, Halle
lockere Kleidung, Hallenschuhe, Handtuch
Gertrud Sprünker
46 € **Y302KO505**

Vormittagskurse

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

Das Low-Impact-Workout ist geeignet für Anfänger:innen, Wiedereinsteiger:innen und aktive Menschen jeden Alters! Wer angewiesen ist auf moderate, gelenkschonende Bewegungsabläufe 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-Fitnesslogos sind eingetragene Markenzeichen von Zumba Fitness, LLC, und werden unter Lizenz verwendet.

Fr., 03.11.2023, 09:00 - 10:00 Uhr, 8 Termine
Konz, Haus der Jugend, Wiltingerstr. 48, Bewegungsraum
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe, Handtuch, Getränk
Heike Breit
46 € **Y302KO507**

Teilnehmer:innen VHS-Zumba-Gold Kurs 2022, Foto: Heike Breit

Zumba ® Gold - Toning Kurs
Mit Spaß und Tanz zum Muskelaufbau, für alle Altersstufen

Wie Zumba ® Gold, ist Zumba ® Gold Toning ein Low-Impact Workout, also ein gut zu bewältigendes Workout, geeignet für alle Level.

Neben Rhythmusgefühl, Koordination und Balance werden durch die Verwendung von leichten Toning Sticks besonders der Muskelaufbau und die Kräftigung gefördert. Der Kurs ist für alle Altersstufen geeignet.

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

Fr., 06.10.2023, 10:15 - 11:15 Uhr, 10 Termine
Konz, Haus der Jugend, Wiltingerstr. 48, Bewegungsraum
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe, Handtuch, Getränk
Heike Breit
54 € **Y302KO508**

Ihre Zahngesundheit

Veranstaltung im Maierspark: Gesunde Zähne von Klein bis Groß
- die etwas andere Outdoor-Informationsveranstaltung für Eltern, Klein und Groß

Für interessierte Mütter/Väter mit Kind (Babys/Kinder gerne mitbringen) findet im Maierspark die Outdoor-Informationsveranstaltung über die Zahngesundheit von Klein bis Groß statt.

Es geht um die Erhaltung, Wiederherstellung und Förderung der Zahngesundheit bei Babys und Kleinkindern, aber auch bei den Erwachsenen. Antworten gibt es auf die Fragen: Wann kommt der erste Zahn? Erster Zahn, was tun?

Wann ist der erste Zahnarztbesuch? Schnuller und Trinkgewohnheiten - was ist schädlich? Zahngesundes Essen und Trinken, Fluoride und vieles mehr....

Do., 07.09.2023, 11:00 - 12:30 Uhr
Konz
Treffpunkt: Maierspark, Saarstraße 14, Konz, vor dem Eingang von der Bahnhofseite aus gesehen, am Feuerrondell
Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung, Sitz-/ Krabbeldecke für die Kleinen...
Gabi Baumeister
kostenfrei **Y303KO501**

Gesunde Küche

Weitere Schätze aus der indisch-vegetarischen Küche
Gesundheit und Harmonie aus dem Kochtopf - Einstiegsseminar

Die indisch-vegetarische Küche im Sinne des Ayurveda. Erleben Sie wieder eine kulinarische Entdeckungsreise zu den erlesensten Köstlichkeiten der vegetarischen Küche Indiens.

Es erwartet Sie ein neuer Streifzug durch die indische Esskultur mit dem märchenhaften Aroma der Gewürze aus dem Morgenland. Die Zubereitungen sind ebenso schmackhaft wie gesund und enthalten kein Fleisch, Fisch oder Ei.

Exotisch gewürzte Gemüse, Hülsenfrüchte, Reis- und Süßspeisen stehen auf dem Speiseplan. Es werden nur biologische Produkte verwendet.

Die Gerichte werden nach traditionellen Rezepten zubereitet. Dabei lernen Sie auch die Vielfalt und die Anwendung der Gewürze kennen. Dieses Seminar ist für Ihren Einstieg in die indisch-vegetarische Küche geeignet.

Di., 26.09.2023, 18:00 - 21:00 Uhr
Konz, Realschule plus Küche G101
Mitzubringen: Schürze, Geschirrtuch und Tupperdose
Die Lebensmittelumlage von 8 € ist nicht in der Kursgebühr enthalten und wird beim Dozenten entrichtet.
Theo Kuhn
14,50 € **Y305KO501**

In Aktion bei der indisch-vegetarischen Küche 2022,
Foto: Moritz Leg

Weitere Gerichte der indisch-vegetarischen Gaumenküche - gehobenes Level

Vorteilhaft ist der vorherige Besuch des Einstiegsseminares der indischen vegetarischen Küche, es ist aber kein Muss. In diesem Seminar tauchen wir wieder tief ein in die Gewürzzubereitungen, Reisverfeinerungen und mehr...auch in die verschiedensten besonderen Koch- und Zubereitungstechniken. Es wird Ihnen Wissen über die geschmacklichen Gaumenfreuden erzeugenden Gerichte vermittelt. Lassen Sie sich überraschen und schließlich munden.

Di., 31.10.2023, 18:00 - 21:00 Uhr
Konz, Realschule plus Küche G101
Mitzubringen: Schürze, Geschirrtuch und Tupperdose
Die Lebensmittelumlage von 8 € ist nicht in der Kursgebühr enthalten und wird beim Dozenten entrichtet.
Theo Kuhn
14,50 € **Y305KO502**

Buchweizen. Superfood oder einfach nur lecker?
- kulinarisch Hand anlegen und verzehren auf dem Roscheider Hof -

Buchweizen ist ein geniales Nahrungsmittel: Unsere Vorfahren aßen es schon, daher wird es auch ab und zu auf dem Museumsacker des Roscheider Hofes angebaut.

Da es wenig Wasser und keine besonderen Bodenverhältnisse benötigt, ist es eine klimafreundliche Nutzpflanze. Wegen seines hohen Eiweißgehaltes eignet es sich sogar zum Abnehmen und glutenfrei ist es auch. Und wie steht es mit dem Geschmack? Die meisten mögen die nussige Komponente.

Am bekanntesten ist die Zubereitung der französischen Galettes, doch auch Kascha, eine Art Buchweizenreis aus Osteuropa, kennen einige. "Heidensterz" dürfte den meisten unbekannt sein.

Im Seminar gibt es all diese Buchweizengerichte zu probieren. Zusätzlich erfahren Sie einiges zu Geschichte und einfacher, gesunder Zubereitung.

Durchführung:

Dr. Kathrin Baumeister, Kunsthistorikerin, Fachbuchautorin, Dozentin, Gästebegleiterin

Sa., 23.09.2023, 15:00 - 17:00 Uhr
Konz, Freilichtmuseum Roscheider Hof
Treffpunkt: Eingang Freilichtmuseum Roscheider Hof.

Bitte 5 EUR Lebensmittelumlage an Referentin geben.
Dr. Kathrin Baumeister, Kunsthistorikerin, Privatdozentin
12 € **Y305KO503**

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.

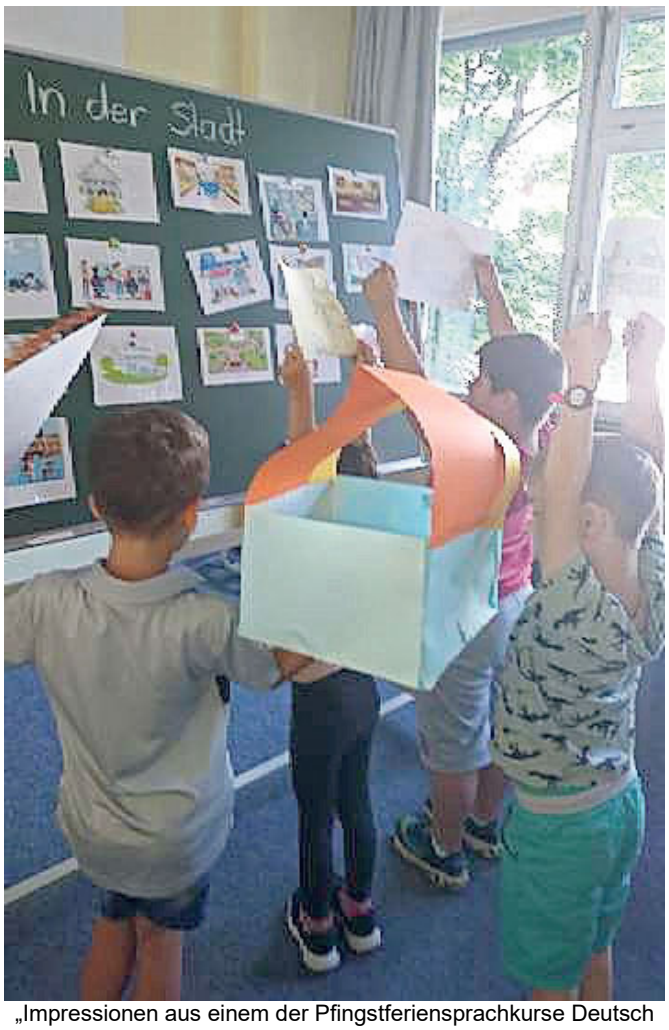
Stufe	Kompetenzbeschreibung
A1	Ich kann vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden, die auf die Befriedigung konkreter Bedürfnisse zielen. Ich kann mich und andere vorstellen und anderen Leuten Fragen zu Ihrer Person stellen – z.B. wo sie wohnen, was für Leute sie 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.



„Impressionen aus einem der Pfingstferiensprachkurse Deutsch für ausländische Kinder in 2023“ Foto: Martina Spang

DEUTSCH als Fremdsprache

Beratung und Einstufung Deutsch
- kostenfreie Informationsveranstaltung mit Einstufung -

Wir helfen Ihnen bei der Einschätzung Ihres Sprachniveaus. Nutzen Sie bitte für die Zuordnung zu den Deutschkursen unser kostenfreies Einstufungs- und Beratungsangebot zu Semesterbeginn.

Fr., 15.09.2023, 18:00 - 20:15 Uhr
Konz, VHS- Besprechungsraum
Elena Kadina
kostenfrei **Y404KO508**

Deutsch als Fremdsprache A1 für Anfänger:innen

Der Kurs ist für Lernende ohne Vorkenntnisse der deutschen Sprache geeignet. Ziel ist, den Teilnehmenden die Integration in den deutschen Alltag zu ermöglichen. Im Kurs wird grundsätzlich in die deutsche Sprache eingeführt. Es werden der einfache Wortschatz, Hörverständnis, Kommunikation und einfache grammatische Strukturen trainiert.

Mi., 20.09.2023, 18:00 - 19:30 Uhr, 9 Termine
Konz, VHS-Geschäftsstelle, Raum 4
Lehrbuch: Schritte plus neu 1 (Hueber)
ISBN 978-3-19-501081-8
Susanne Sastges
70 € **Y404KO501**

NEU: Deutsch - Prüfungsvorbereitung A 1
Voraussetzung: gute Basiskenntnisse Niveau A1

Der Kurs richtet sich an Lernende mit guten Basiskenntnissen auf Niveau A1, die bald eine A1-Prüfung ablegen wollen. Das Ziel des Kurses, der für 10 Termine geplant ist, ist aktive Vorbereitung zu allen Teilen der Prüfung telc A1/Start Deutsch mit besonderem Akzent aufs Schreiben und Sprechen.

Voraussetzung für die Teilnahme am Kurs ist ein Einstufungstest und Beratung am 15. September 2023 in der VHS-Geschäftsstelle, Konstantinstraße 50, in Konz um 18 Uhr. Wenn Sie diesen Termin nicht wahrnehmen können, können folgende Dokumente/ Nachweise akzeptiert werden:

- Teilnahme am Sprachkurs A1.2 im letzten Jahr.

Di., 19.09.2023, 17:20 - 18:50 Uhr, 10 Termine
Konz, VHS-Geschäftsstelle, Raum 4
Elena Kadina
70 € **Y404KO506**

NEU: Deutsch als Fremdsprache A 2.1
Voraussetzung: gute Basiskenntnisse A 1

Der Kurs richtet sich an Lernende mit guten Basiskenntnissen auf Niveau A1. Das Ziel des Kurses, der für ein Schuljahr geplant ist, ist das Lehrbuch Schritte plus Neu 3 (ISBN 978-3-19-501083-2) durchzuarbeiten und dadurch einen Teil der Voraussetzungen für die Prüfungen telc A2, DTZ und andere ähnliche Prüfungen zu erfüllen.

Voraussetzung für die Teilnahme am Kurs ist ein Einstufungstest und Beratung am 15. September 2023 in der HVS-Geschäftsstelle, Konstantinstraße 50, in Konz um 18 Uhr. Wenn Sie diesen Termin nicht wahrnehmen können, können folgende Dokumente/ Nachweise akzeptiert werden:

- Teilnahme am Sprachkurs A1.2 im letzten Jahr ODER
- Prüfungszertifikat A1 vom letzten Jahr.

Bemerkung: Der Kurs ist für 2x pro Woche geplant, Sie können aber auch die Hälfte des Kurses besuchen - bitte kontaktieren Sie das VHS-Sekretariat bei Interesse!

Mo. / Do., 18.09.2023 - 07.12.2023, 17:20 - 18:50 Uhr, 20 Termine
Konz, VHS-Geschäftsstelle, Raum 1
Lehrbuch Schritte Plus Neu 3
ISBN 978-3-19-501083-2
Elena Kadina
140 € **Y404KO509**

„Impressionen aus einem der Pfingstferiensprachkurse Deutsch für ausländische Kinder in 2023“ Foto: Martina Spang

NEU: Deutsch als Fremdsprache A 2.2

Voraussetzung: gute Basiskenntnisse A 1 und Grundkenntnisse A 2

Der Kurs richtet sich an Lernende mit guten Basiskenntnissen auf Niveau A1 und Grundkenntnissen auf Niveau A2. Das Ziel des Kurses, der für ein Schuljahr geplant ist, ist das Lehrbuch Schritte plus Neu 4 (ISBN 978-3-19-801083-9) durchzuarbeiten und dadurch die Voraussetzungen für die Prüfung telc A2 und teilweise DTZ und andere ähnliche Prüfungen zu erfüllen.

Voraussetzung für die Teilnahme am Kurs ist ein Einstufungstest und Beratung am 15. September 2023 in der VHS-Geschäftsstelle, Konstantinstraße 50, in Konz um 18 Uhr. Wenn Sie diesen Termin nicht wahrnehmen können, können folgende Dokumente/ Nachweise akzeptiert werden:

- Teilnahme am Sprachkurs A2.1 im letzten Jahr.

Di., 19.09.2023, 19:00 - 20:30 Uhr, 10 Termine
Konz, VHS-Geschäftsstelle, Raum 4
Lehrbuch Schritte Plus Neu 4
ISBN 978-3-19-801083-9
Elena Kadina
70 € **Y404KO507**

Deutsch als Fremdsprache B1.1 (B 1 beginnend)

Voraussetzung: fortgeschrittene Deutschkenntnisse

Der Kurs richtet sich an Lernende, die fortgeschrittene Kenntnisse der deutschen Sprache haben und nachweisen können. Das Ziel des Kurses, der für ein Schuljahr geplant ist, ist das Lehrbuch Schritte plus Neu 5 (ISBN 978-3-19-501085-6) durchzuarbeiten und dadurch einen Teil der Voraussetzungen für die Prüfungen telc B1, DTZ und andere ähnliche Prüfungen zu erfüllen.

Voraussetzung für die Teilnahme am Kurs ist ein Einstufungstest und Beratung am 15. September 2023 in der VHS-Geschäftsstelle, Konstantinstraße 50, in Konz um 18 Uhr.

Wenn Sie diesen Termin nicht wahrnehmen können, können folgende Dokumente/ Nachweise akzeptiert werden:

- Teilnahme am Sprachkurs A2.2 im letzten Jahr ODER
- Prüfungszertifikat A2 vom letzten Jahr.

Do., 21.09.2023, 19:00 - 20:30 Uhr, 10 Termine
Konz, VHS-Geschäftsstelle, Raum 1
Lehrbuch Schritte Plus Neu 5
ISBN 978-3-19-501085-6
Elena Kadina
70 € **Y404KO510**

Deutsch als Fremdsprache B1.1 (B 1 fortführend)

Voraussetzung: fortgeschrittene Deutschkenntnisse

Dieser Kurs ist eine Fortführung aus dem Schuljahr 22/23 und richtet sich in erster Linie an die Teilnehmenden aus diesem Kurs. In dieser Veranstaltung wird mit dem Lehrbuch Schritte plus Neu 5 (ISBN 978-3-19-501085-6) ab Lektion 5 gearbeitet. Neue Teilnehmende dürfen sich diesem Kurs anschließen.

Voraussetzung für die Teilnahme am Kurs ist ein Einstufungstest und Beratung am 15. September 2023 in der HVS-Geschäftsstelle, Konstantinstraße 50, in Konz um 18 Uhr. Wenn Sie diesen Termin nicht wahrnehmen können, können folgende Dokumente/ Nachweise akzeptiert werden:

- Teilnahme am Sprachkurs B1.1. im letzten Jahr ODER
- Prüfungszertifikat A2 vom letzten Jahr.

Mo., 18.09.2023, 19:00 - 20:30 Uhr, 10 Termine
Konz, VHS-Geschäftsstelle, Raum 1
Lehrbuch Schritte Plus Neu 5, ab Lektion 5
ISBN 978-3-19-501085-6
Elena Kadina
70 € **Y404KO511**

„Impressionen aus einem der Pfingstferiensprachkurse Deutsch für ausländische Kinder in 2023“ Foto: Martina Spang

ENGLISCH

Beratung und Einstufung Englisch
- kostenfreie Informationsveranstaltung -

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

Fr., 15.09.2023, 18:00 - 20:15 Uhr
Konz, VHS-Geschäftsstelle, Raum 1
Anita Löns
kostenfrei **Y406KO501**

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 Teilnehmende mit sehr 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., 18.09.2023, 08:30 - 10:00 Uhr, 10 Termine
Konz, VHS-Geschäftsstelle, Raum 4
Lehrbuch: "Network Now A1" (Klett), Lekt. 6
Lektüre: Kurzgeschichten
Anita Löns
70 € **Y406KO502**

Englisch A1
für Teilnehmer:innen mit leichten Vorkenntnissen

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

Sind Sie unsicher, ob dieses Seminar für Sie passend ist? Kommen Sie gerne zu dem hierfür vorgeschalteten Informationsabend der Einstufung in die englische Sprache und lassen sich gerne unverbindlich kostenfrei beraten.

Di., 19.09.2023, 08:30 - 10:00 Uhr, 10 Termine
Konz, VHS-Geschäftsstelle, Raum 4
Lehrbuch: Network Now A1 (Klett), short stories
Anita Löns
70 € **Y406KO503**

Englisch A1.2 mit leichten Vorkenntnissen

In diesem Kurs werden die Grundlagen der Sprache kurz wiederholt und nützliches Vokabular und Grammatik für den Alltag vertieft. Außerdem werden interessante kulturelle Aspekte der englischsprachigen Welt behandelt.

Dieser Kurs bietet viel persönliche sprachliche Interaktion.

Es wird mit dem Lehrbuch: Network Now A1 Starter (Klett) gearbeitet. Die Dozentin ist eine zertifizierte und erfahrene Fremdsprachenlehrerin.

Mi., 20.09.2023, 09:00 - 10:30 Uhr, 10 Termine
Konz, VHS- Besprechungsraum
Lehrbuch: Network Now A1 Starter (Klett)
ISBN: 978-3-12-606585-6
Mariann Steier
85,30 € **Y406KO514**

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 A2-Niveau anhand realistischer, lebensnaher Beispiele.

Do., 21.09.2023, 08:30 - 10:00 Uhr, 10 Termine
Konz, VHS-Geschäftsstelle, Raum 4
Lehrbuch: "Network Now A2.1 Companion", Lekt. 4 (Klett),
5 min. Lektüre
Anita Löns
70 € **Y406KO504**

Englisch B1
für Fortgeschrittene mit guten Kenntnissen

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

Mo., 18.09.2023, 10:00 - 11:30 Uhr, 10 Termine
Konz, VHS-Geschäftsstelle, Raum 4
Übungen aus Buch: Network Now A2.2 Companion (Klett),
Network Now B1; Best of short stories
Anita Löns
70 € **Y406KO505**

„Entdeckungstour nach Bamburgh Castle“, Foto: Allison Heising

Endlich Zeit für Englisch B1
für Teilnehmer:innen mit guten Vorkenntnissen

Sie verfügen über gute Grundlagen der englischen Sprache und möchten diese erweitern. Geeignet für Teilnehmer:innen, die ihre guten Grundkenntnisse besonders in der Kommunikation verbessern möchten. Freuen Sie sich auf spannende crime stories und mehr.

Di., 19.09.2023, 10:00 - 11:30 Uhr, 10 Termine
Konz, VHS-Geschäftsstelle, Raum 4
Lehrbuch: "Network Now" B1.1 (Klett), Lekt. 6
Lektüre short stories, verschiedene Zeitungsartikel
Anita Löns
70 € **Y406KO506**

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., 21.09.2023, 10:00 - 11:30 Uhr, 10 Termine
Konz, VHS-Geschäftsstelle, Raum 4
Lehrbuch: "Network Now B1" (Klett), Lekt. 5;
Best of short stories
Anita Löns
70 € **Y406KO507**

Endlich Zeit für Englisch B1
für Teilnehmer:innen mit sehr guten Vorkenntnissen

Sie verfügen über sehr gute Grundlagen der englischen Sprache und möchten diese erweitern. Geeignet für Teilnehmer:innen, die ihre sehr guten Grundkenntnisse besonders in der Kommunikation verbessern möchten.

Di., 19.09.2023, 11:30 - 13:00 Uhr, 10 Termine
Konz, VHS-Geschäftsstelle, Raum 4
Lehrbuch: "Network Now" B1.1 (Klett), Lekt. 6
Lektüre Spotlight, Read on
Anita Löns
70 € **Y406KO508**

Nachmittagskurse

Endlich Zeit für Englisch A1
für Teilnehmer:innen mit leichten 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 zurechtzukommen.

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

Mo., 18.09.2023, 15:00 - 16:30 Uhr, 10 Termine
Konz, VHS-Geschäftsstelle, Raum 4
Lehrbuch: "Network Now A1" (Klett), Lekt. 3, Summer holidays, short stories
Anita Löns
70 € **Y406KO509**

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., 18.09.2023, 16:30 - 18:00 Uhr, 10 Termine
Konz, VHS-Geschäftsstelle, Raum 4
Lehrbuch: Übungen aus Network Now A2.2 Companion, Artikel aus Read on, Crime stories
Anita Löns
70 € **Y406KO510**

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 in die Sprache, oder Anfänger:in 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., 21.09.2023, 16:15 - 17:45 Uhr, 10 Termine
Konz, VHS- Besprechungsraum
Lehrbuch: English Network Now A2, Lekt.5, short stories
Anita Löns
70 € **Y406KO511**

Abendkurse

Englisch A1 Grundkurs
für reine Anfänger:innen

Der Kurs ist für reine Anfänger:innen in der englischen Sprache konzipiert. Gehen Sie gemeinsam auf die abenteuerliche Reise, eine neue Sprache spielerisch und ohne Druck mit viel Spaß zu erlernen.

Di., 26.09.2023, 18:00 - 19:30 Uhr, 10 Termine
Konz, Realschule plus, Raum K 106
Lehrbuch: Network Now A1 (Klett)
Chayenne Piehler
70 € **Y406KO513**

Foto: Martina Spang

Englisch B1
für Teilnehmer:innen mit guten Sprachkenntnissen

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

Do., 21.09.2023, 18:00 - 19:30 Uhr, 10 Termine
Konz, VHS- Besprechungsraum
Lehrbuch Network Now B1.2, Lekt. 1
verschiedene Zeitschriftenartikel und crime stories
Anita Löns
70 € **Y406KO512**

FRANZÖSISCH

Beratung und Einstufung Französisch
Informationsveranstaltung

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

Fr., 15.09.2023, 18:00 - 20:15 Uhr
Konz, VHS- Geschäftsstelle, Raum 4
France de Chaignon
kostenfrei **Y408KO501**

Vormittagskurse

Französisch A1 für fortgeschrittene Anfänger:innen und Wiedereinsteiger:innen

Dies ist ein Folgekurs des Level A 1 Kurses, in den bei fortgeschrittenen Kenntnissen eingestiegen werden kann.

Weiterführung der Alltagskommunikation und Vermittlung von Grundkenntnissen in Grammatik, Wortschatz und Aussprache. Bienvenue.

Mo., 25.09.2023, 10:30 - 12:00 Uhr, 10 Termine
Konz, VHS- Besprechungsraum
Lehrbuch: "On y va" 1 (Hueber) Lektion 7/8
Brigitte Audivert-Blumenthal
70 € **Y408KO502**

Französisch A2 für Teilnehmer:innen mit guten Vorkenntnissen

Bonjour! Fortsetzung des Kurses Level A2. Neben der Sprachvermittlung bietet der Kurs einen Einblick in die französische Alltagskultur.

Do., 28.09.2023, 09:00 - 10:30 Uhr, 10 Termine
Konz, VHS- Besprechungsraum
Lehrbuch: "On y va" 2 (Hueber), Lektion 2
Brigitte Audivert-Blumenthal
70 € **Y408KO503**

Französisch B1 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 Necessaires, le tout dans la bonne humeur.

Bienvenue à tous et à toutes.

Do., 28.09.2023, 10:45 - 12:15 Uhr, 10 Termine
Konz, VHS- Besprechungsraum
Lehrbuch: Voyages neu B1 (Klett)
Brigitte Audivert-Blumenthal
70 € **Y408KO504**

Abendkurse

Französisch A1 Grundkurs
für reine Anfänger:innen

Der Kurs ist für reine Anfänger:innen in der französischen Sprache konzipiert. Gehen Sie gemeinsam auf die abenteuerliche Reise, eine neue Sprache spielerisch und ohne Druck mit viel Spaß zu erlernen. Die einfache Satzstellung und ein grundlegendes Vokabular stehen im Fokus des in die Sprache einführenden Seminars.

Di., 26.09.2023, 18:00 - 19:30 Uhr, 10 Termine
Konz, Realschule plus, Raum K 106
Lehrbuch: "On y va" 1 (Hueber)
Germina Reuter
70 € **Y408KO507**

Französisch A1.2 Weiterführung Grundkurs
für Anfänger:innen mit wenigen Vorkenntnissen

Der Kurs ist für Anfänger:innen mit leichten Kenntnissen in der französischen Sprache konzipiert. Alle, die schon einmal einen A 1 Kurs absolviert haben und auch Wiedereinsteiger:innen in die Sprache können hier teilnehmen. Gehen Sie gemeinsam auf die abenteuerliche Reise, eine neue Sprache spielerisch und ohne Druck mit viel Spaß zu erlernen.

Di., 26.09.2023, 19:45 - 21:15 Uhr, 10 Termine
Konz, Realschule plus, Raum K 106
Lehrbuch: "On y va" 1 (Hueber)
N.N.
70 € **Y408KO508**

Französisch A1 für fortgeschrittene Anfänger:innen (A1.2)

Dieser Kurs ist ein A1-Kurs für fortgeschrittene Anfänger:innen, die schon etwas Grundkenntnisse der Sprache haben. Er ist ebenso gut geeignet für Wiedereinsteiger:innen in die Sprache. Es erwarten Sie neben den Sprachkenntnissen auch Wissen über Land und Leute. Denn die Kursleiterin ist Muttersprachlerin.

Mi., 13.09.2023, 18:00 - 19:30 Uhr, 10 Termine
Konz, Realschule plus, Raum K 103
Lehrbuch: "On y va 1"(Hueber), weiterführende Lektion
France de Chaignon
70 € **Y408KO505**

Französisch A 2 für Teilnehmer:innen mit guten Vorkenntnissen (A 2.2)
Wiedereinsteiger:innen sind willkommen

Folgekurs von A2 für Teilnehmer:innen mit guten Vorkenntnissen. Quereinsteiger:innen sind willkommen.

Wenn Sie sich sprachlich nicht einschätzen können, kommen Sie gerne zu dem kostenfreien VHS-Beratungs- und Informationsabend für die Französischkurseinstufung am 15.09.2023 vorbei. Die Kursleiterin ist Muttersprachlerin, daher erfahren Sie neben den Sprachkenntnissen auch Einiges über Land und Leute.

Mi., 13.09.2023, 19:30 - 21:00 Uhr, 10 Termine
Konz, Realschule plus, Raum K 103
Lehrbuch: "On y va 1"(Hueber), weiterführende Lektion
France de Chaignon
70 € **Y408KO506**

ITALIENISCH
Vormittagskurse

Italienisch A1 NEU

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

Die Dozentin ist eine zertifizierte und erfahrene Fremdsprachenlehrerin.

Fr., 22.09.2023, 09:00 - 10:30 Uhr, 10 Termine
Konz, VHS- Besprechungsraum
Lehrbuch: "Espresso 1 Nuovo" (Hueber)
ISBN: 9783192054389
Mariann Steier
85,30 € **Y409KO503**

Italienisch für Fortgeschrittene - B1

Fortgeschrittene Weiterführung in die italienische Sprache.

Sind Sie auf der Suche nach einer bereichernden kulturellen Erfahrung? Interessieren Sie sich für Reisen, exquisites Essen oder Meisterwerke der Kunst? Die Sprache ist die Grundlage für die

Kultur. Das Erlernen von Fremdsprachen steigert die Gehirnleistung! Erweitern und festigen Sie Ihre Italienischkenntnisse mit einem Sprachkurs für die Mittelstufe B1.

Fr., 22.09.2023, 10:30 - 12:00 Uhr, 10 Termine
Konz, VHS- Besprechungsraum
Lehrbuch: Nuovo "Espresso 3" (Hueber)
ISBN 978-3-19-205440-2
Mariann Steier
85,30 € **Y409KO504**

Abendkurse

Italienisch A1.3 Anfänger:innen und Wiedereinsteiger:innen - Grundkenntnisse vorausgesetzt

Einführung in die italienische Sprache mit dem Kursbuch "Espresso 1 Neu", Dieser Kurs ist konzipiert für Anfänger:innen, die schon einen A 1 Kurs absolviert haben und so schon über Grundkenntnisse der Sprache verfügen. Wiedereinsteiger:innen sind ebenfalls herzlich willkommen. Nebenbei erhalten Sie auch verschiedene Einblicke in die italienische Lebensweise, denn die Kursleiterin ist Muttersprachlerin.

Mo., 18.09.2023, 18:00 - 19:30 Uhr, 10 Termine
Konz, VHS- Besprechungsraum
Lehrbuch: "Espresso 1 Nuovo" (Hueber) - weiterführende Lektion
ISBN: 9783192054389
Michela Ena
80 € **Y409KO501**

Italienisch A2 Aufbaukurs - Wiedereinsteiger:innen willkommen

Sie erhalten in lockerer Atmosphäre weiterführende A 2-Kenntnisse der italienischen Sprache (Grammatik und Wortschatz) mit dem Kursbuch "Espresso nuovo 2" und Einblicke in die italienische Lebensweise über Land und Leuten. Auch Wiedereinsteiger:innen sind herzlich willkommen. Die Kursleiterin ist Muttersprachlerin.

Mo., 18.09.2023, 19:30 - 21:00 Uhr, 10 Termine
Konz, VHS- Besprechungsraum
Lehrbuch: "Espresso nuovo 2" (Hueber)
ISBN 978-3-19-205439-6
Michela Ena
80 € **Y409KO502**

SPANISCH
Vormittagskurse

Spanisch für Anfänger:innen - A1-Kurs neu

Herzlich Willkommen - Hola, bienvenidas y bienvenidos!

Haben Sie Lust auf etwas Neues oder Anderes? Denken Sie ans Reisen? Möchten Sie eine aufregende Kultur erleben? Versuchen Sie Spanisch zu lernen!

Das Erlernen von Fremdsprachen steigert die Gehirnleistung! Erweitern Sie Ihren Horizont und Ihre Perspektiven mit einem Einführungskurs und lernen Sie nützliche Sprachkenntnisse und Redewendungen.

Dieser Spanischeinsteigerkurs richtet sich an Teilnehmer:innen, die über keine Vorkenntnisse verfügen und eine neue Sprache erlernen möchten. Es wird mit dem Lehrbuch: "Con gusto nuevo A1" (Klett) gearbeitet, so dass, falls jemand einen Termin nicht wahrnehmen kann, er dies sehr gut in Eigenregie nacharbeiten kann.

Die Dozentin ist eine zertifizierte und erfahrene Fremdsprachenlehrerin.

Di., 12.09.2023, 10:30 - 12:00 Uhr, 10 Termine
Konz, VHS- Besprechungsraum
Lehrbuch: Con gusto nuevo A1 (Klett)
ISBN 978-3-12-514671-6
Mariann Steier
85,30 € **Y422KO507**

Spanisch A1.2 für Anfänger:innen mit leichten Vorkenntnissen

Herzlich Willkommen - Hola, bienvenidas y bienvenidos!

Dieser Kurs ist darauf ausgerichtet, Ihre Spanischkenntnisse mit mehr Vokabeln und Grammatik in alltäglichen Situationen zu erweitern, sowie interessante kulturelle Aspekte der spanischsprachigen Welt einzubeziehen.

Es wird mit dem Lehrbuch: "Con gusto nuevo A1" (Klett) gearbeitet.

Die Dozentin ist eine zertifizierte und erfahrene Fremdsprachenlehrerin.

Di., 12.09.2023, 09:00 - 10:30 Uhr, 10 Termine
Konz, VHS- Besprechungsraum
Lehrbuch: Con gusto nuevo A1(Klett)
ISBN 978-3-12-514671-6
Mariann Steier
85,30 € **Y422KO502**

Urlaubsimpressionen, Foto: Martina Spang

Spanisch A1.2
für fortgeschrittene Anfänger:innen

In diesem Semester lernen wir den Alltag zu beschreiben, sprechen über Nationalitäten, diskutieren über Vorhaben in Gegenwart und Vergangenheit und üben weiter in der Grammatik.

Falls Kopierkosten anfallen, diese bitte bei der Referentin bezahlen. Die Referentin ist Muttersprachlerin.

Fr., 15.09.2023, 09:00 - 10:30 Uhr, 12 Termine
Konz, VHS-Geschäftsstelle, Raum 4
Lehrbuch: Caminos neu A1 (Klett), Lektion 7
Sandra Herrmann-Cardozo
82 € **Y422KO505**

Spanisch für Teilnehmer:innen mit guten Kenntnissen (Beginner A2)

In diesem Semester starten wir mit Caminos Neu A2 und werden die verschiedenen Zeitformen der Verben wiederholen, Kurzgeschichten lesen, mit Dialogen üben und die Grammatik vertiefen.

Falls Kopierkosten anfallen, diese bitte bei der Referentin bezahlen. Die Referentin ist Muttersprachlerin.

Fr., 15.09.2023, 10:30 - 12:00 Uhr, 12 Termine
Konz, VHS-Geschäftsstelle, Raum 4
Lehrbuch: Caminos neu A2 (Klett), Lektion 1
Sandra Herrmann-Cardozo
82 € **Y422KO506**

Kurse für andere Sprachen gerne auf Anfrage

Nachmittagskurse

Spanisch A1 Fortführungskurs
für fortgeschrittene Anfänger:innen

Fortführung der Vermittlung der spanischen Sprache. Wir lernen die Beschreibung der Kleidung, Farben und Materialien, lernen Einkäufe zu tätigen, Öffnungszeiten und Wochentage zu bestimmen, Zustimmung und Widerspruch zu äußern, die Grammatik zu vertiefen u.v.m. Die Referentin ist Muttersprachlerin.

Einsteiger:innen/Wiedereinsteiger:innen sind ebenfalls herzlich willkommen.

Falls Kopierkosten anfallen, diese bitte bei der Referentin bezahlen.

Di., 12.09.2023, 16:00 - 17:30 Uhr, 11 Termine
Konz, VHS- Besprechungsraum
Lehrbuch: Caminos neu A1 ab Lekt. 6 B (Klett)
Sandra Herrmann-Cardozo
76 € **Y422KO503**

Spanisch A1 -
für Anfänger:innen mit leichten Vorkenntnissen

Fortsetzung der Vermittlung von Anfängerkenntnissen in spanischer Sprache.

Trauen Sie sich für Ihren Urlaub, oder die Freude an der Sprache, Spanisch zu lernen.

Wir lernen das spanische Alphabet, kleine kurze Gesprächsdialoge,

Berufsbezeichnungen und Berufliches angefangen von der Erfragung der Telefonnummer und E-Mail-Adresse, Grammatik und vieles mehr.

Kurseinstieg für Einsteiger:innen jederzeit möglich. Falls Kopierkosten anfallen, diese bitte bei der Referentin bezahlen. Die Referentin ist Muttersprachlerin.

Di., 12.09.2023, 17:30 - 19:00 Uhr, 11 Termine
Konz, VHS- Besprechungsraum
Lehrbuch: Caminos neu A1 (Klett), Lektion 2 C
Sandra Herrmann-Cardozo
76 € **Y422KO504**

SPANISCH
Abendkurse

Spanisch A1.3 für fortgeschrittene Anfänger:innen
- für alle, die schon einmal einen A1-Kurs absolviert haben oder Wiedereinsteiger:innen

Herzlich Willkommen - Hola, bienvenidas y bienvenidos!

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer:innen, die über geringe Vorkenntnisse verfügen und eine neue Sprache erlernen möchten, oder Wiedereinsteiger:innen in die Sprache sind. Der Grundwortschatz wird erweitert, und Grundlagen der spanischen Grammatik wiederholt und weitergeführt. Der Schwerpunkt liegt auf dem gesprochenen Wort. Der Kursleiter ist Muttersprachler.

Mo., 18.09.2023, 19:00 - 20:30 Uhr, 10 Termine
Konz, Realschule plus, Raum K 103
Lehrbuch: Con gusto A1(Klett), ISBN 978-3-12-514980-9
Martin Garcés
70 € **Y422KO501**

WITTICH MEDIEN
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 in Rheinland-Pfalz**
- **Reise- und Gästemagazine**
- **LW-flyerdruck**

www.wittich.de

LUXEMBURGISCH

Luxemburgisch A 2

Dies ist die Weiterführung des A 1 Kurses Luxemburgisch in A 2. Sie müssen für den A 2 Kurs Grundkenntnisse der Sprache aufweisen.

Diese Kurse werden vom Ministère de l'Education Nationale gefördert. Bei regelmäßiger Teilnahme wird ein anerkanntes Sprachenzertifikat ausgestellt.

Sa., 23.09.2023, 10:00 - 13:00 Uhr, 10 Termine
Konz, VHS-Geschäftsstelle, Raum 4
Lehrbuch: "Schwätzt Dir Lëtzebuergesch", Niveau A2
Dr. Francois Terzer
70 € **Y426KO501**

Schnappschuss des Luxemburgischkurs VHS Schweich 2022, Foto: VHS Schweich

SMARTPHONE & EDV

junge vhs

Computerschreiben lernen in nur 4 Stunden!

für Erwachsene und Jugendliche ab 10 Jahren

Wer professionell Computerschreiben kann, profitiert in vielen Bereichen. In diesem modernen Kurs lernen Sie Computerschreiben blind mit 10 Fingern - und das in nur 2 Treffen zu je 2 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. Kein stures Einhämmern auf die Tasten - im Gegenteil: Mit dieser Methode macht es richtig Spaß, tippen zu lernen!

Begleitend zum Unterricht erhält jede:r Teilnehmer:in ein Kursheft und einen Zugang zu einem sehr guten Online-Tipptrainer zum Trainieren von Tempo und Genauigkeit. Der Kurs ist schon ab 9 Jahren geeignet.

Sa., 30.09.2023, 10:00 - 12:15 Uhr, 2 Termine
Konz, Realschule plus Computerraum I 002
Gebühr zzgl. 28 € in bar für Lizenzgebühr incl. Übungshefte und Onlinetrainer, bei der Dozentin zu zahlen, keine Ermäßigung

Annette Lang Y504KO501
43 € Gebühr zzgl. 25 € in bar für Lizenzgebühr incl. Übungshefte und Onlinetrainer, bei der Dozentin zu zahlen, keine Ermäßigung

Lizenz-Foto: Annette Lang

EDV und Dokumenten-Notfallvorsorge

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

- Lernen mit Muße

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. Alles wird in Ruhe und anschaulich von einem versierten Dozenten erklärt.

Mi., 20.09.2023, 15:30 - 17:45 Uhr, 4 Termine
Konz, VHS- Besprechungsraum
Mitzubringen: eigenes Laptop
Edgar Maier
45 € **Y504KO502**

Word Kompaktkurs I und II
für Anfänger:innen und Einsteiger:innen

Lernen Sie in diesem kompakten Grundkurs zu Word die zentralen Möglichkeiten des Programms schnell kennen.

Ob als Einsteiger:in, oder zum Auffrischen Ihrer Kenntnisse, in diesem Kurs erfahren Sie alles, um sich schnell, praxisorientiert und nachhaltig Word-Kompetenz anzueignen.

Lernen Sie anhand anschaulicher Beispiele, die für Sie wichtigsten Funktionen (u.a. alle Hilfsleiste-Funktionen, Serienbriefe und Adressetiketten erstellen, Fotos einpflegen, Plakate und Werbeflyer erstellen).

Sa., 23.09.2023, 10:00 - 13:00 Uhr, 2 Termine
Konz, Realschule plus Computerraum I 002
Edgar Maier
40 € **Y504KO503**

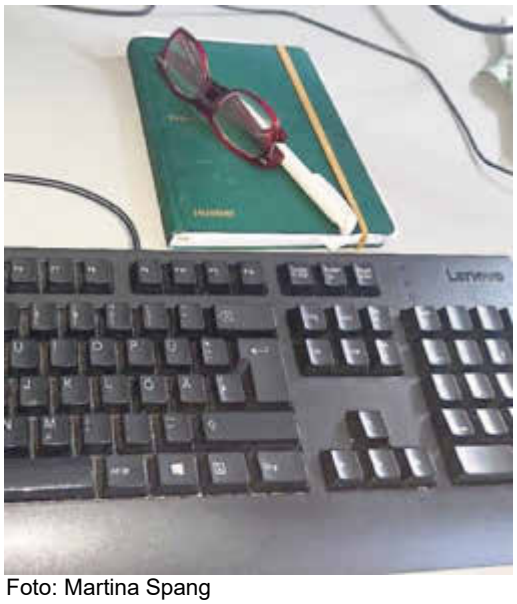


Foto: Martina Spang

Einführung in die Webseiten-Gestaltung
- für Einsteiger:innen

Wie erstelle ich mir eine eigene Internetseite? Sie haben ein kleines Unternehmen, vermieten eine Ferienwohnung, oder sind in einem Verein tätig und möchten einen eigenen Internetauftritt erstellen?

In diesem Seminar erhalten Sie grundlegende Informationen zur Webseitengestaltung.

Inhalte sind:

- Wo finde ich den richtigen Provider?
- Wo finde ich den richtigen Baukasten für meine Webseite?
- Ist der Baukasten einfach zu bedienen und bietet er geeignete Design-Vorlagen für den Verein, den Verkauf, den Unternehmensauftritt?
- Was muss ich rechtlich alles beachten?
- Was gibt es ansonsten zu beachten?

Als Voraussetzung reichen normale Kenntnisse in der Textverarbeitung und Computerbedienung aus. Es werden keine Programmierkenntnisse benötigt.

Bei Interesse kann an diese Veranstaltung ein Kurs zur Schritt für Schritt angeleiteten Erstellung einer Homepage angeschlossen werden (Registrierung von Domain und Webspace, Ersteinrichtung eines CMS, Kategorien erstellen, Beiträge erstellen, Designs und Layout.)

Sa., 04.11.2023, 10:00 - 12:15 Uhr
Konz, Realschule plus Computerraum I 002
Edgar Maier
20 € **Y504KO504**

Excel I - Einstiegsseminar

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., 04.10.2023, 18:30 - 20:00 Uhr, 4 Termine
Konz, Realschule plus Computerraum I 002
Edgar Maier
40 € **Y504KO505**

Excel II - Formeln, Verknüpfungen über mehrere Seiten, Funktionen
- 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; Verknüpfungen über mehrere Seiten zur späteren (nur noch) Stammdatenpflege.

Voraussetzung: Excel-Grundlagen oder Absolvierung VHS-Excel-Kurs I.

Sa., 18.11.2023, 10:00 - 16:00 Uhr
Konz, Realschule plus Computerraum I 002
Bitte bei Anmeldung angeben: falls vorhanden eigener PC/ Laptop
-
Wenn alle Teilnehmenden eigene Laptops haben, wird im VHS-Schulungsraum 4 getagt, ansonsten in der Schule, die ausreichende PCs für den Kurs zur Verfügung hat.
Edgar Maier
40 € **Y504KO506**

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

Haben Sie für den Notfall vorgesorgt? Erreichen Sie alle Ihre Dokumente, wenn das Haus brennt oder Naturgewalten wie Überschwemmungen wüten?

Dieses Seminar ist eigens für diese Fälle ins Leben gerufen worden. Sie bekommen Informationen rund um Scannertechniken, 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., 07.10.2023, 10:00 - 13:00 Uhr
Konz, VHS- Besprechungsraum
Edgar Maier
28 € **Y504KO507**

VHS-Geschenkgutscheine

Wie wäre es mit einem Geschenkgutschein für eine erlebnisreiche Exkursion, ein Gutschein für den anstehenden Urlaub zum Erlernen einer Fremdsprache, oder einen anderen VHS-Kurs 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).

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

Inhalte dieses Kurses sind: Entspannung der gesamten Muskulatur mit anschließendem Aufbautraining der geschwächten Rücken- und Bauchmuskulatur zur Entlastung der Wirbelsäule.

Mo., 18.09.2023, 18:00 - 19:00 Uhr, 9 Termine
Nittel, Grundschule, Turnhalle
Claudia Becker-Neuhaus, Physiotherapeutin
30 € **Y302NW501**

Mo., 18.09.2023, 19:00 - 20:00 Uhr, 9 Termine
Nittel, Grundschule, Turnhalle
Claudia Becker-Neuhaus, Physiotherapeutin
30 € **Y302NW502**

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

Osteoporose – Vorbeugung, sowie Gleichgewichtsschulung.

Di., 05.09.2023, 19:30 - 20:30 Uhr, 10 Termine
Nittel, Grundschule, Turnhalle
Gabriele Bousonville
32,50 € **Y302NW505**

Oberemmel Tälchen Kommlingen

Leitung:
Angelika Jonas
Am Sportplatz 22
54441 Schoden
Tel 06581/9850829
Mo.-Do. 17:00-19:00 Uhr

vhs-oberemmel@kvhs-trier-saarburg.de

GESUNDHEIT

GESUNDHEIT - ENTSPANNUNG

HuiChun Gong - "Rückkehr des Frühlings"

HuiChun Gong ist in China eine der bekanntesten Qigongformen 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 usw...

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.

Beginntermin bitte bei der Referentin erfragen (Tel./Mail), er wird auch in der Presse bekannt gegeben.

Do, 10:00 - 11:30 Uhr, vsl. 10 Termine
Oberemmel, Bürgerhaus, Erdgeschoß
Bitte bequeme Kleidung mitbringen.
Thomas Giese
70 € **Y301OE501**

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.

Das Herz-Kreislaufsystem wird gestärkt und das Körperbewusstsein, sowie die Koordinationsfähigkeit gefördert. Auch das Taktgefühl wird eindeutig verbessert. Der musikalische Anreiz bringt zudem eine positive Haltung zum Thema Bewegung.

Beginntermine bitte bei der Referentin erfragen (Tel./Mail), sie werden auch in der Presse bekannt gegeben.

Mo., 19:00 - 20:00 Uhr, 10 Termine
Oberemmel, Bürgerhaus, Erdgeschoß
Bitte bequeme Kleidung mitbringen.
Laverne Webel
45,50 € **Y302OE501**

Mo., 20:00 - 21:00 Uhr, 10 Termine
Oberemmel, Bürgerhaus, Erdgeschoß
Bitte bequeme Kleidung mitbringen.
Laverne Webel
45,50 € **Y302OE502**

Pellingen

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

vhs-pellingen@kvhs-trier-saarburg.de

GESUNDHEIT

GESUNDHEIT

Gesundheitssport für Senioren

Inhaltes dieses Kurses sind: Förderung von Kraft, Gleichgewicht und Bewegung für Erwachsene. Es werden bekannte und einfache Bewegungsabläufe trainiert. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Di., 05.09.2023, 19:15 - 20:15 Uhr, 8 Termine
Pellingen, Turnhalle
Karina Jakobs
31,90 € **Y302PE501**

Tawern

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

vhs-tawern@kvhs-trier-saarburg.de

GESUNDHEIT

Entspannung und Sport

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

Hatha Yoga I
Yoga entspannt den Körper, bringt Gedanken und Geist zur Ruhe

In diesem Kurs sollen die Teilnehmenden folgende Fähigkeiten erlernen:

- die Grundstellungen des Yogas, mit vielfältigen Vorübungen, um das Gefühl für den eigenen Körper zu entwickeln
- die Atemtechniken des Yoga werden geübt und somit soll die Atmung erfahren werden und die Möglichkeit der Atemlenkung
- Körper und Atmung in der Bewegung und den Ruhephasen sollen bewusst verbunden werden, so dass der Geist und die Gedanken still werden
- es wird eine Einführung in die Meditation gelehrt

Di., 05.09.2023, 16:15 - 17:45 Uhr, 12 Termine
Tawern, Bürgerhaus
Barbara Simon-Borens, zertifizierte AYA Yoga-Lehrerin
93,60 € **Y301TA501**

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

Inhalte siehe Hatha-Yoga Kurs zuvor.

Di., 05.09.2023, 17:50 - 19:20 Uhr, 12 Termine
Tawern, Bürgerhaus
Barbara Simon-Borens, zertifizierte AYA Yoga-Lehrerin
93,60 € **Y301TA502**

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

Inhalte: siehe Hatha-Yoga Kurs zuvor.

Mi., 06.09.2023, 09:30 - 11:00 Uhr, 12 Termine
Tawern, Bürgerhaus
Barbara Simon-Borens, zertifizierte AYA Yoga-Lehrerin
93,60 € **Y301TA503**

Foto: Ursula Clemens

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

In diesem Kurs sollen die Teilnehmenden folgende Fähigkeiten erlernen:

Inhalte:

- die Grundstellungen des Yogas, mit vielfältigen Vorübungen, um das Gefühl für den eigenen Körper zu entwickeln
- die Atemtechniken des Yoga werden geübt und somit soll die Atmung erfahren werden und die Möglichkeit der Atemlenkung
- Körper und Atmung in der Bewegung und den Ruhephasen sollen bewusst verbunden werden, so dass der Geist und die Gedanken still werden
- es wird eine Einführung in die Meditation gelehrt

Zielgruppe: Männer und Frauen jeden Alters
Do., 07.09.2023, 19:30 - 21:00 Uhr, 6 Termine
Tawern, Turnhalle
Andreas Wagner, zertifizierter Vidya Yoga-Lehrer
37,20 € **Y301TA504**

Zielgruppe: Männer und Frauen jeden Alters
Do., 02.11.2023, 19:30 - 21:00 Uhr, 6 Termine
Tawern, Turnhalle
Andreas Wagner, zertifizierter Vidya Yoga-Lehrer
37,20 € **Y301TA505**

Yoga bedeutet Einheit und Harmonie.
Es ist ein altindisches Übungssystem zur ganzheitlichen körperlichen Entwicklung

Sanfte Bewegung zur Stärkung der Gesundheit 60plus
altersgerechtes Muskeltraining

Inhalte:

- altersgerechte Taiji und Qigong-Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit
- gezieltes Muskeltraining, um die knöcherne Struktur bis ins hohe Alter tragfähig zu halten und die Osteoporose-Gefahr zu vermindern
- Förderung der Bewegungserfahrung, der Bewegungssicherheit und des eigenen Körpergefühls, Sturz-Prophylaxe
- Erhaltung und Steigerung der Leistungsfähigkeit des aktiven und passiven Bewegungsapparates, um die Wirbelsäule und Gelenke zu stabilisieren
- allgemeine Verbesserung der Koordination und Kondition
- mentale Entspannung und Steigerung der Lebensenergie und -freude

Zielgruppe: Männer und Frauen jeden Alters
Mo., 04.09.2023, 10:00 - 11:30 Uhr, 6 Termine
Tawern, Bürgerhaus
Thomas Giese
42 € **Y301TA506**

Zielgruppe: Männer und Frauen jeden Alters
Mo., 30.10.2023, 10:00 - 11:30 Uhr, 8 Termine
Tawern, Bürgerhaus
Thomas Giese
56 € **Y301TA507**

Ausgleichsgymnastik 60plus
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 und verbessern.

Zielgruppe: Frauen über 60
Mo., 04.09.2023, 19:00 - 20:00 Uhr, 6 Termine
Tawern, Turnhalle
Bitte bequeme Kleidung und Gymnastikmatte mitbringen.
Inge Wilhelmi
24,80 € **Y302TA501**

Zielgruppe: Frauen über 60
Mo., 30.10.2023, 19:00 - 20:00 Uhr, 8 Termine
Tawern, Turnhalle
Bitte bequeme Kleidung und Gymnastikmatte mitbringen.
Inge Wilhelmi
33,20 € **Y302TA502**

Wasserliesch Oberbillig Temmels

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

vhs-wasserliesch@kvhs-trier-saarburg.de

GESUNDHEIT

KULTUR - TANZ - JUNGE VHS

Moderner Kindertanz
Kinder von 3-5 Jahren

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 nah kommt. Der Kurs dient ebenfalls als Vorbereitung auf den klassischen Ballettunterricht.

Zielgruppe: 1: Kinder von 3 - 5 Jahren
Do., 07.09.2023, 16:15 - 17:00 Uhr, 12 Termine
Wasserliesch, Grundschule, Gymnastikhalle
Jutta Backes
33 € **Y205WO501**

Zielgruppe: 2: Kinder von 5 - 7 Jahren
Mi., 06.09.2023, 16:15 - 17:15 Uhr, 12 Termine
Wasserliesch, Grundschule, Gymnastikhalle
Jutta Backes
44 € **Y205WO502**

Zielgruppe: 3: Kinder von 5 - 7 Jahren
Do., 07.09.2023, 17:00 - 18:00 Uhr, 12 Termine
Wasserliesch, Grundschule, Gymnastikhalle
Jutta Backes
44 € **Y205WO503**

Zielgruppe: 4: Kinder von 5 - 7 Jahren
Mi., 06.09.2023, 17:15 - 18:15 Uhr, 12 Termine
Wasserliesch, Grundschule, Gymnastikhalle
Jutta Backes
44 € **Y205WO504**

ENTSPANNUNG - STRESSBEWÄLTIGUNG - RESILIENZ

Empowerment mit Neuro-Linguistischem Programmieren (NLP) und Selbsthypnose
Kompaktkurs

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihre inneren Schranken überwinden und Ihre Potenziale entfalten können. Sie entdecken, wie Sie mehr Kontrolle über Ihre Gedanken und Ihr Verhalten übernehmen können. Diese Eigenschaft nennt man Empowerment!

In Ihrem Vortrag „...das kannst du dir auch einreden - wie wir im gezielten Umgang mit unseren Gedanken unsere Lebensqualität verbessern können“ hat unsere Dozentin Frau Alexandra Thelen-van den Hoek den Kurs bereits inhaltlich eingeleitet.

Frau Thelen-van den Hoek ist NLP Master Coach sowie NLP- und Selbsthypnose-Trainerin. NLP steht für Neuro-Linguistisches Programmieren und ist eine Sammlung sehr effektiver Werkzeuge zur persönlichen Veränderung sowie eine Methode des Kommunikations- und Verhaltenstrainings.

In diesem zweitägigen Kompaktkurs erfahren Sie Methoden, mit denen auch viele Profisportler und Erfolgsmenschen zur Verbesserung ihrer Lebensqualität bei stressigem Alltag arbeiten. Sie lernen Grundzüge der modernen Selbsthypnose und des NLP kennen und erfahren, wie Sie diese für sich selbst anwenden und nutzen können.

Sie können das Erlernte einsetzen, egal ob Sie mehr Ruhe brauchen oder mehr leisten wollen, ob Sie ihr Selbstbewusstsein steigern oder unliebsame Gewohnheiten abstellen wollen.

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

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

Anmeldeschluss: 22.09.2023

Sa., 07.10.2023, 09:00 - 17:00 Uhr, 2 Termine
Wasserliesch, Grundschule, Aula

Bitte bringen Sie für die beiden ganztägigen Kurse entweder eine klappbare Relaxliege oder eine Yogamatte mit Kopfkissen, eine Decke und bequeme Kleidung sowie Schreibzeug für Notizen mit.
Alexa Thelen-van den Hoek
63 € **Y301WO501**

GESUNDHEIT - GYMNASTIK - KÖRPERERFAHRUNG VORMITTAGSKURSE

Pilates

Pilates ist ein Ganzkörpertraining, dass Kräftigung und Dehnung 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.

Es ist das Ziel des Kurses, durch regelmäßiges Üben zu einer Verbesserung des Körperbewusstseins 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.

Mo., 04.09.2023, 8:30 - 9:15 Uhr, 5 Termine
Temmels, Bürgerhaus, Raum A
Gaby Kuhn
19 € **Y302WO501**

Faszientraining

Faszientraining ist ein wichtiger Bestandteil eines jeden Ganzkörpertrainings.

Die Faszien stellen ein Bindegewebsnetzwerk dar, was in diesem Kurs gezielt aktiviert und regeneriert wird. Das Ziel ist es, gezielt positiv auf die Kraftentwicklung und -übertragung einzuwirken, eine Feinabstimmung von Bewegungen zu unterstützen und somit zur Verletzungsprophylaxe beizutragen.

Durch die Übungen wird die Belastbarkeit von Sehnen und Bändern erhöht, schmerzhafte Reibereien in Hüftgelenken und Bandscheiben vermieden und die Muskulatur gestärkt.

Zielgruppe: Frauen und Männer jeden Alters
Mo., 04.09.2023, 09:30 - 10:15 Uhr, 5 Termine
Temmels, Bürgerhaus, Raum A
Gaby Kuhn
19 € **Y302WO503**

Zielgruppe: Frauen und Männer jeden Alters
Mo., 04.09.2023, 10:30 - 11:15 Uhr, 5 Termine
Temmels, Bürgerhaus, Raum A
Gaby Kuhn
19 € **Y302WO507**

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.

Mo., 04.09.2023, 20:15 - 21:45 Uhr, 12 Termine
Wasserliesch, Grundschule, Turnhalle
Peter Hoffmann
65 € **Y302WO511**

lizenzfrei, Foto: Drazen Zigic

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.

Di., 05.09.2023, 19:00 - 20:00 Uhr, 12 Termine
Wasserliesch, Grundschule, Turnhalle
Gertrud Sprünker
44 € **Y302WO513**

Foto: Ursula Clemens

Funktionsgymnastik Damen II

Die Inhalte dieses Kurses sind analog derer, in Funktionsgymnastik Damen I.

Di., 05.09.2023, 20:00 - 21:00 Uhr, 12 Termine
Wasserliesch, Grundschule, Turnhalle
Gertrud Sprünker
44 € **Y302WO514**

Faszientraining

Faszientraining ist ein wichtiger Bestandteil eines jeden Ganzkörpertrainings.

Die Faszien stellen ein Bindegewebsnetzwerk dar, was in diesem Kurs gezielt aktiviert und regeneriert wird.

Das Ziel ist es, gezielt positiv auf die Kraftentwicklung und -übertragung einzuwirken, eine Feinabstimmung von Bewegungen zu unterstützen und somit zur Verletzungsprophylaxe beizutragen.

Durch die Übungen wird die Belastbarkeit von Sehnen und Bändern erhöht, schmerzhafte Reibereien in Hüftgelenken und Bandscheiben vermieden und die Muskulatur gestärkt.

Zielgruppe: Frauen und Männer jeden Alters
Di., 05.09.2023, 19:00 - 19:45 Uhr, 5 Termine
Wasserliesch, Grundschule, Gymnastikhalle
Gaby Kuhn
19 € **Y302WO505**

Wiltingen Kanzem

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

vhs-wiltingen@kvhs-trier-saarburg.de

GESUNDHEIT

Gesundheit

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.

Mo., 04.09.2023, 09:00 - 10:00 Uhr, 12 Termine
Wiltingen, Gymnastikhalle
Marion Schwindling
48 € **Y302WI501**

Mi., 06.09.2023, 19:00 - 20:00 Uhr, 12 Termine
Wiltingen, Turnhalle
Marion Schwindling
48 € **Y302WI502**

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!

Mo., 04.09.2023, 18:00 - 19:00 Uhr, 12 Termine
Wiltingen, Turnhalle
Brigitte Kopp
48 € **Y302WI504**

Mo., 04.09.2023, 19:15 - 20:15 Uhr, 12 Termine
Wiltingen, Turnhalle
Brigitte Kopp
48 € **Y302WI505**

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.

Di., 05.09.2023, 18:00 - 19:00 Uhr, 12 Termine
Wiltingen, Turnhalle
Josef Ring
48 € **Y302WI506**

Di., 05.09.2023, 19:15 - 20:15 Uhr, 12 Termine
Wiltingen, Turnhalle
Josef Ring
48 € **Y302WI507**

Gesundheits- und Präventionssport für Männer Ü 60
- Für Einsteiger und Fortgeschrittene

Der Kurs bildet ein vielseitiges und abwechslungsreiches Ganzkörpertraining - speziell für Männer Ü 60 - mit den Schwerpunktelementen Wirbelsäulengymnastik und präventive Rückenschule sowie Übungen aus dem Bereich Pilates und Yoga!

Do., 07.09.2023, 11:00 - 12:00 Uhr, 12 Termine
Wiltingen, Gymnastikhalle
Wolfgang Kirch
48 € **Y302WI508**

Do., 07.09.2023, 12:00 - 13:00 Uhr, 12 Termine
Wiltingen, Gymnastikhalle
Wolfgang Kirch
48 € **Y302WI509**

Seniorensport mit und ohne Handicap

Dieser Kurs ist speziell auf Senioren:innen mit und ohne Handicap abgestimmt.

Gehhilfen, Rollatoren und/oder Rollstuhl sind keine Hinderungsgründe.

Die Übungsabläufe werden im Sitzen angeboten.

Wir achten auf die richtige Atmung und belohnen uns mit kleinen Entspannungseinheiten.

Im Anschluss soll die Geselligkeit nicht zu kurz kommen.

Mo., 04.09.2023, 10:00 - 11:00 Uhr, 13 Termine
Wiltingen, Bürgerhaus
Carina Buck
51 € **Y302WI510**

vhs Volkshochschule Konz

Werden Sie

vhs-Dozent:in!

Teilen Sie Ihr Fachwissen und begeistern Sie andere! Die VHS Konz sucht für Kurse und Veranstaltungen laufend Dozentinnen und Dozenten, die gerne unterrichten und ihr Wissen engagiert an die Kursteilnehmer:innen weitergeben.

Aktuell suchen wir Dozent:innen in den Bereichen:

- Fremdsprachen (Französisch)
- Gesundheitsprävention
- Fort- und Weiterbildung (EDV)

Wir bieten Ihnen eine freiberufliche Tätigkeit auf Honorarbasis und kostenfreie Fortbildungen. Rufen Sie uns gerne an, oder senden Sie eine kurze Mail. Wir freuen uns auf Sie!

Bewerbungen an:
VHS Konz
Konstantinstraße 50, 54329 Konz
E-Mail: konz@kvhs.trier-saarburg.de

Kursanmeldung bei der Kreisvolkshochschule Trier-Saarburg

An die

Volkshochschule Konz

Konstantinstr. 50

54329 Konz

INFO-Tel.: 06501-604321

.....
Kurs-Nr.

.....
Kurstitel

....€
Datum Kursbeginn (falls bekannt) **Kursgebühr**

Kursteilnehmer/in

....
Name, Vorname Geburtsdatum

....
Straße / Nr. PLZ Ort

....
Telefon Festnetz Telefon Mobil

.....
E-Mail (bitte unbedingt angeben!)

.....
Datum und Unterschrift für die verbindliche Anmeldung

Die Daten zur Kursanmeldung bei der KVHS Trier-Saarburg werden personenbezogen nur für diesen Zweck gespeichert und für statistische Zwecke ausschließlich in anonymisierter Form an den Verband der Volkshochschulen von Rheinland-Pfalz und an den Deutschen Volkshochschulverband weitergegeben. Die personenbezogenen Daten von Kursteilnehmern, die nicht mehr regelmäßig an Kursen bei der KVHS Trier-Saarburg teilnehmen, werden nach längstens 5 Jahren gelöscht. Im Übrigen wird auf die Erläuterungen der Datenschutzerklärung auf unserer Homepage unter http://www.kvhs.trier-saarburg.de verwiesen.

SEPA-Lastschriftmandat für Basislastschriften..... ☐ **liegt vor.**

Ich ermächtige I Wir ermächtigen die **Kreiskasse Trier-Saarburg,** Zahlungen von meinem I unserem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein I weisen wir unser Kreditinstitut an, die von der Volkshochschule auf mein I unser Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Der Einzug erfolgt unter Bezugnahme auf die **Gläubigeridentifikationsnummer** der Kreiskasse Trier-Saarburg: DE67ZZZ00000098285.
Hinweis: Ich kann I Wir können innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Im Übrigen gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) der KVHS Trier-Saarburg.
Meine I Unsere Bankverbindungsdaten lauten wie folgt:

.....☐ **Kursteilnehmer ist Kontoinhaber**
Kontoinhaber (bitte nur ausfüllen, wenn Kursteilnehmer keine Kontovollmacht besitzt): Name, Vorname

....
Straße / Nr. PLZ Ort

.....
Name des Kreditinstituts

IBAN: **BIC:**

.....
Datum/Unterschrift für die Lastschrifterteilung

Weil‘s um mehr als Geld geht.

Erfahren Sie hier, was alles hinter der Stiftung „Partner für Schulen in Trier und im Landkreis Trier-Saarburg“ steckt. Mit dieser Stiftung fördern wir zum Beispiel Schulen auf dem direkten Weg. Schauen Sie mal rein.

Sparkasse
Trier