

Kultur

Theaterring Kurs Nr. 03701/11

Aufführungen im Stadttheater Koblenz

16.10.11	Ridicule Ballettabend von Steffen Fuchs
27.11.11	Hoffmanns Erzählungen Fantastische Oper in 5 Akten von Jacques Offenbach
11.12.11	Clavigo Trauerspiel von Johann Wolfgang von Goethe
15.01.12	Macbeth Tragödie von William Shakespeare
11.03.12	Cabaret Musical von John Kander / Fred Ebb / Joe Masteroff
15.04.12	Die Zauberflöte Deutsche Oper in 2 Aufzügen von Wolfgang A. Mozart
06.05.12	Und ewig rauschen die Gelder Farce von Michael Cooney
01.07.12	Giselle Romantisches Ballett in 3 Akten von Daniel-Francois-Esprit Auber

**Alle Vorstellungen finden immer Sonntags um 18.00 Uhr statt.
Es sind in diesem Jahr einige Abo's frei geworden. Bei Interesse melden Sie
sich bitte bei der Geschäftsstelle der vhs, Tel. 02626 / 76458**

**Kulturkreis Verbandsgemeinde Selters e.V.
bietet an:
"Wie war das noch...?" (Lichtbilder-)Vorträge**

Hier geht es um kulturgeschichtliche Themen, die einen interessanten Bezug zur Region aufweisen.

**Thema: Periodisch auftretende Pockenausbrüche
im WW im 18. Jahrh.**

Termin: Do. 27. Sept. 2011, 19.00 Uhr
Ort: Kleiner Sitzungssaal der VG Selters
Referent: Dr. Helmut Prierer, Anhausen

**Thema: Wie war das früher- Gegenstände zur
regionalen Kulturgeschichte**

Termin: Di. 18.Okt. 2011, 19.00 Uhr
Ort: MUSE Museum in der Oberwaldschule, Jahnstraße
Referent: Dr. Uli Jungbluth

**Thema: Das politische und soziale Wirken eines Westerwälder Lehrers
in der nassauischen Zeit**

Termin: Di. 08. Nov. 2011, 19.00 Uhr
Ort: Selterser Stadthaus (neben Hotel Adler) Rheinstraße
Referent: RB Bernd Schrupp, Vielbach

Thema: Computergenealogie (Welche Hilfen bietet mir der PC/Softwareprogramme bei der Familienforschung und der Genealogie und welche Quellen der Familienforschung und Genealogie gibt es im Internet?)
Termin: Di. 22. Nov. 2011, 19.00 Uhr
Ort: Sitzungssaal VG Selters
Referent: Markus Weidenbach, Ochtendung

Computerschreiben in 4 Stunden

Kurs Nr. 06701/11

Ob im Studium, im Beruf oder privat – ohne PC geht nichts mehr. Aber kaum jemand kann die Tastatur mit zehn Fingern blind bedienen. Nun ist es möglich, die Tastatur eines Computers in nur 4 Terminen blind bedienen zu lernen. Klingt unglaublich, ist aber wahr. Es wurde ein Trainingsprogramm entwickelt, das Erkenntnisse aus Pädagogik, Hirnforschung, Assoziations- und Visualisierungstechniken etc. kombiniert, um ein effektives und schnelles Lernen zu ermöglichen. Mit diesem Lernsystem gibt es kein stures Einhämmern auf die Tasten und keine frustrierenden Wiederholungen. Im Gegenteil: Es macht einfach Spaß, Computerschreiben zu lernen.

4 Abende à 2 USt. plus 2 Übungsabende

Höchsteilnehmerzahl: 12 (Einzelarbeitsplätze)

Beginn: Dienstag, 18. Oktober 2011, 18.00 Uhr

Ort: Oberwaldschule Selters (EDV-Raum)

Gebühr: 30,00 Euro / 12 Teiln.

34,00 Euro / 10 Teiln.

40,00 Euro / 8 Teiln.

Buch: wird zu Kursbeginn bekannt gegeben

Kosten für das Buch werden bei der Kursleiterin bezahlt

Kursleiterin: Frau Karsunke

EDV

Einführung ins Internet

Kurs Nr. 05701/11

Themen: E-Mail suchen und finden, Sicherheit, im Internet

Geschäfte tätigen (Ebay, Online Banking, Amazon)

Voraussetzung gute PC-Kenntnisse

Höchsteilnehmerzahl: 10 (Einzelarbeitsplätze)

4 Abende à 3 USt.

Beginn: Dienstag, 27.09.2011, 18.00 Uhr

Ort: Rathaus Herschbach

Gebühr: 35,00 Euro

Kursleiter: Eric Kosinski

EDV-Schnupperkurs I–

Grundlagen Zielgruppe 50

Kurs Nr. 05702/11

+

Die ersten Schritte zum Computerprofi. Sie erlernen den Umgang mit dem PC von Grund auf: Bedienen von Maus und Tastatur, den Umgang mit den typischen Windows-Fenstern, das Verwalten von Ordnern und Dateien. Erste Schritte in die Textverarbeitung mit WORD und anderen Programmen

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

6 Abende à 2 UStd.

Beginn: Mittwoch, 26.10.2011, 18.00 Uhr

Ort: Rathaus Herschbach

Gebühr: 35,- Euro

Kursleiterin: Claudia Kleinz

Exel 2007 – Kurs für Anfänger

Kurs Nr. 05703/11

Vorkenntnisse: gute Windows und Wordkenntnisse

Sie erlernen nützliche Techniken und Arbeiten mit Tabellen und Funktionen.

Inhalt: Tabellen erstellen und verändern, Tabellenblätter umbenennen, verschieben und kopieren. Eingabe von Text, Zahlen, Datum, einfache Formeln und einfache Funktionen, Formatierung von Zellen, Zellinhalte kommentieren, Seite einrichten und Layoutgestaltung.

Höchsteilnehmerzahl: 10 (Einzelarbeitsplätze)

6 Abende à 2 UStd.

Beginn: **Mittwoch, 26.10.2011, 19.45 Uhr**
Ort: Rathaus Herschbach
Gebühr: 35,00 Euro
Kursleiter: Claudia Kleinz

Sprachen

Englisch **Kurs Nr. 07701 / 11**
Aufbaustufe III

20 Abende (40 Ustd.)

Beginn: **Dienstag, 20.09.2011, 18.15 Uhr**
Ort: Grundschule Selters
Gebühr: 10 Teiln. 65,00 Euro
8 Teiln. 78,00 Euro
Kursleiterin: Anne Opper

Englisch Starter Compact (A2 – Grundstufe II) Kurs Nr. 07702/11
Kurs für Teilnehmer mit Vorkenntnissen

Dieser Kurs dient der Auffrischung bzw. dem Erwerb der strukturellen Grundkenntnisse der englischen Sprache. **Schwerpunkt: Conversation**

20 Abende (40 Ustd.)

Beginn: **Mittwoch, 10.08.2011, 19.00 – 20.30 Uhr**
Ort: Grundschule Herschbach
Gebühr: 10 Teiln. 65,00 Euro / 8 Teiln. 78,00 Euro
Kursleiterin: Tammy Witzel
Buch: English Basic Conversation

Vormittagskurse

Englisch für Anfänger mit Vorkenntnissen **Kurs Nr. 07703/11**
Vormittagskurs

14 Vormittage (28 UStd.)

Beginn: **Donnerstag, 01.09.2011, 9.30 Uhr**
Ort: Ev. Gemeindehaus Freilingen, Heidestraße
Gebühr: 10 Teiln. 52,00 Euro
8 Teiln. 65,00 Euro
Kursleiterin: Frau Kuhl
Buch: Network I ab Lektion 4

Spanisch für den Urlaub **Kurs Nr. 07704 / 11**
A1 Grundstufe 1 (ohne Vorkenntnisse)

12 Abende à 2 UStd.

Beginn: **Donnerstag, 20.10.2011, 18.00 Uhr**
Ort: Gemeindehaus Freilingen
Gebühr: 10 Teiln. / 56,00 Euro
8 Teiln. / 64,00 Euro
Kursleiterin: Alexandra Negrete-Baldus
Lehrbuch: Mirada, Hueber Verlag

Gesundheit

Fit-bleiben, rhythm. Gymnastik Kurs Nr. 10701/ 11
Funktionelle Gymnastik mit/ohne Handgeräte,
Wirbelsäulengymnastik nach Pilates, Aerobic,
Step Aerobic, Stretching, Entspannungstechniken,
Tanz und Spiele

30 Zeitstunden

Beginn: **Montag, 25.09.2011, 18.30 Uhr**
Ort: Festhalle Selters
Gebühr: 60,00 Euro
Kursleiterin: Madelon Bölinger

Mach mit, bleib fit! Kurs Nr. 10702 / 11

Wirbelsäulengymnastik mit Entspannungsübungen

25 Zeitstunden **Montag, 19.09.2011, 18.00 Uhr**
Ort: Turnhalle Herschbach
Gebühr: 55,00 Euro
Kursleiterin: Frau Hens

Mutter-Kind Turnen 3 - 6 Jahre Kurs Nr.10703/ 11
max. 15 Kinder plus Erwachsene

25 Zeitstunden

Beginn: **Montag, 19.09.2011, 17.00 Uhr**
Ort: Turnhalle Herschbach
Gebühr: 55,00 Euro
für jedes weitere Kind 10,00 Euro
Kursleiterin: Frau Hens

Pilates und Yoga Kurs Nr. 10704/11

Kursinhalt: Pilates (nach Josef Pilates)

Das Pilates Konzept mit seinen Prinzipien besitzt für den Gesundheitssport einen hohen Stellenwert. Durch spezielle Pilates-Übungen werden Knochen und Gelenke über die umliegende Muskulatur gestärkt. Rückenprobleme, die auf Grund von automatisierten Fehlhaltungen entstehen, werden durch die axiale Ausrichtung der Wirbelsäule gezielt positiv beeinflusst. Durch die Zentrierung der Körpermitte wird die Stabilisierung sowie die Koordination der Muskulatur in ihrem Zusammenspiel gefördert. Das Pilates-Konzept bedeutet eine sehr gute Erweiterung im Gesundheitssport.

10 Zeitstunden

Beginn: Donnerstag, 13.10.2011, 20.00 Uhr
Ort: Festhalle Selters
Gebühr: 30,00 Euro
Kursleiterin: Madelon Bölinger

Arbeitsmittel: Matten, bequeme Kleidung, leichte Schuhe

Hatha-Yoga

Yoga ist ein jahrtausende altes Übungssystem zur ganzheitlichen Entwicklung des Menschen.

Im Hatha-Yoga liegt dabei der Schwerpunkt auf Körper- und Atemübungen, Techniken zur Tiefenentspannung und Meditation.

Erleben Sie neue Kraft und Energie, aber auch Ruhe und Achtsamkeit. So können Sie Beschwerden, die durch Stress und Leistungsdruck hervorgerufen werden, entgegenwirken.

Bitte tragen sie zum Kurs bequeme Kleidung und bringen Sie eine Bodenaufgabe, eine Decke und ein kleines Kissen mit!

Kurs 1 Anfänger – Mittelstufe Kurs Nr. 10705/11

12 Abende à 2 UST.
Höchstteilnehmerzahl: 12 Personen

Beginn: Mittwoch, 26.10.2011, 18.00 – 19.30 Uhr
Ort: Gymnastikraum Turnhalle Herschbach
Gebühr: 10 Teiln. 42,00 Euro
8 Teiln. 54,00 Euro
Kursleiterin: Margitta Krah, Yogalehrerin BYV

Hatha-Yoga Mittelstufe -Fortgeschrittene Kurs Nr. 10706/11

12 Abende à 2 UST.

Beginn: Mittwoch, 26.10.2011, 19.45 – 21.15 Uhr
Ort: Gymnastikraum Turnhalle Herschbach
Gebühr: 10 Teiln. 42,00 Euro
8 Teiln. 54,00 Euro
Kursleiterin: Margitta Krah, Yogalehrerin BYV

Vormittagskurse:

Hatha Yoga für Anfänger-Mittelstufe Kurs Nr. 10707/11

10 Vorm. à 2 UStd.

Beginn: Dienstag, 06.09.11, 9.00 – 10.30 Uhr
Ort: Stadthaus Selters, Rheinstraße
Gebühr: 10 Teiln. 42,- Euro
8 Teiln. 54,- Euro
Kursleiterin: Margitta Krah, Yogalehrerin BYV

Yoga für Schwangere Kurs Nr. 10708/11

5 Vorm. à 1 Std.

Beginn: **Dienstag, 06.09.11, 10.45 – 11.45 Uhr**
Ort: Stadthaus Selters, Rheinstraße
Gebühr: 25,- Euro (mind. 8 Pers.)
Kursleiterin: Margitta Krah, Yogalehrerin BYV

Step Aerobic **Kurs Nr. 10709/11**

Mix von Herz-Kreislauf-Training auf dem Step, Schulung der koordinativen Fähigkeiten und Bauch / Beine / Po

30 Abende à 1 Zeitstunde **Montag, 05.09.2011, 17.30 Uhr**

Ort: Festhalle Selters
Gebühr: 60,00 Euro
Kursleiterin: Ira Schweitzer-Schlagl

Autogenes Training und mehr **Kurs Nr. 10710/11**
Mit allen Sinnen entspannen!

Erlauben Sie sich eine IchZeit: Erleben Sie die Entspannungsmethoden des Autogenen Trainings und der progressiven Muskelentspannung und deren Selbstanwendung in leicht verständlichen Übungseinheiten. Auch gemeinsame Atem- und Meditationsübungen sowie Fantasiereisen und Imagination vermitteln Ihnen die vielseitigen Möglichkeiten innere Ruhe zu erfahren.

Mit dem Erlernen des Autogenen Trainings verfügen Sie über eine effektive Methode um Stress und innere Unruhe wirkungsvoll zu vermindern.

Bitte mitbringen: ISO-Matte, dicke Socken, Decke, evtl. 1 Kissen und gute Laune!

6 Abende à 90 Min.
Max. 10 Personen

Beginn: **Dienstag, 06. 09. 2011, 19.00 Uhr**
Ort: Turnraum Kinderhort Selters
Gebühr: 32,00 Euro
Kursleiterin: Margit Pook (Entspannungstrainerin)

Geführte Meditation „Stille Zeiten mit ihrer Seele“ **Kurs Nr. 10711/11**

Erster Teil: Ankommen, zur inneren Ruhe kommen, abschalten vom Alltag (ca. 20 Min.). 2. Teil: geführte (gesprochene Texte) Meditationen in Form von Phantasiereisen und Textvorgaben (ca. 45 Min.) Austausch über das Erfahrene(wenn gewünscht ca. 15 Min.). 3. Teil: stille Meditation, Abschlußphase

11 Abende à 90 Min.
Max. 10 Personen

Beginn: **Mittwoch, 07.09.11, 19.00 Uhr – 20.30 Uhr**
Ort: Stadthaus Selters, Rheinstraße
Gebühr: 42,- Euro
Kursleiterin: Inga Gryscha, Heilpraktikerin

Kochkurse

Kochen für Männer **Kurs Nr. 09701/11**
Mit einfachen Kniffen Kochen lernen

6 Abende à 2,5 Zstd.
Max. 16 Personen

Beginn: **Dienstag, 18.10. 2011, 18.00 Uhr**

Ort: Wirtschaftsraum Oberwaldschule Selters
Gebühr: 8 Teiln. 45,00 Euro
10 Teiln. 40,00 Euro
16 Teiln. 35,00 Euro

Kursleiterin: Frau Nett, Selters

Kosten für Zutaten zum Kochen werden umgelegt.

La-Cucina-Italiana Kurs Nr. 09702/11 Italienische Küche

Auch in der Krise gut Essen und Trinken.
Margherita zeigt Ihnen, wie's geht!
Beim gemeinsamen Zubereiten lernen Sie schnell,
wie mediterrane Köstlichkeiten entstehen.
Pasta, Vino und Espresso gehören natürlich dazu.

Bitte bringen Sie folgendes mit: Geschirrhandtuch,
Resteboxen und ggf. Ihr eigenes gutes Messer.

3 Abende à 3 ZStd. - Max. 10 Personen

**Beginn: Montag, 31.10.11, 07.11.11 u. 14.11.11
jeweils von 18.30 – 22.00 Uhr**

Ort: Wirtschaftsraum Oberwaldschule Selters
Gebühr: 32- Euro zzgl. Lebensmittelumlage
Kursleiterin: Margherita Genovese

Mexikanischer Kochkurs Kurs Nr. 09703/11

Möchten Sie die echte Mexikanische Küche erleben und genießen?
Exotische Mole Soße, „Antojitos“ und Avocado Soße, köstliche
Desserts und typische mexikanische Getränke werden zubereitet
und am Schluss in gemütlicher Runde verzehrt.
Bitte bringen Sie Schürze, Schreibunterlagen, Getränke nach
Belieben (Wasser, Sodas, etc...) und Behälter für Reste mit.

4 Abende à 3 ZStd. – max. 10 Personen

Beginn: Freitag, 21.10.2011, 18.30 Uhr – 22.00 Uhr

Ort: Wirtschaftsraum Oberwaldschule Selters
Gebühr: 40,- Euro- 10 Pers. / 48,- € - 8 Pers.
zzgl. Lebensmittelumlage
Kursleiterin: Alexandra Negrete-Baldus

Künstl.-handwerkli.Gestalten

**Acryl – Aquarellmalerei Kurs Nr. 08701 / 11
Experimentelles Gestalten:**

Ziel des Kurses ist es, Spass am Malen zu vermitteln,
in dem die Kursteilnehmer mit Farben, Materialien und
unterschiedlichen Techniken experimentieren. Neben
Acryl-, Gouach- und Aquarellfarben verwenden wir verschiedene
Hilfsmittel, wie z.B.: Spachtelmasse, Gips oder Naturmaterialien.
Anfänger und Fortgeschrittene wird die Gelegenheit gegeben,
sich mit den verschiedenen Techniken unter professioneller
Anleitung vertraut zu machen.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen:

**Aquarellblock (250-300g), Farben, Bleistift, Pinsel
Oder Acrylfarben, Leinwand, Pinsel**

8 Abende à 2 Std.

Termin: Montag, 17.10.11 , 19.00 Uhr
Ort: Oberwaldschule Selters
Teilnehmer: Max. 10 Personen
Gebühr: 10 Teiln. 52,- €, 8 Teiln. 56,- Euro
Kursleiterin: Evelyn Hethey

Bastelkurse

Adventliches zum Warmwerden **Kurs Nr. 08702/11**
Arbeiten Sie an kleineren Werkstücken aus der ganzen Fülle weihnachtlicher Dekoideen.

Bastelabend: Dienstag, 08.11.11, ab 18.00 Uhr
Ort: Im alten Forsthaus, Amtsstraße 16, Selters
Gebühr: 8,00 Euro zzgl. Materialkosten
Kursleiterin: Frau Schleifenbaum

Adventliches für Wiederholungstäter **Kurs Nr. 08703/11**
Für alle, die mehr wollen! Kränze und andere Werkstücke entstehen an diesem Abend.

Bastelabend: Dienstag, 15.11.11 ab 18.00 Uhr
Ort: Im alten Forsthaus, Amtsstraße 16, Selters
Gebühr: 8,00 Euro zzgl. Materialkosten
Kursleiterin: Frau Schleifenbaum

**Für alle Kurse: Melden Sie sich bitte bei der vhs Geschäftsstelle
Tel. 02626 / 76458, an.**

**Bitte Drahtschere, Baumschere, Messer, Zange, und falls vorhanden,
Klebspistole mitbringen.**

Für beide Kurse empfehlenswert: Vorher reinschnuppern und sich informieren über die vielen Möglichkeiten der adventlichen Dekoration von Haus und Garten **am Do. 03.11.11 und Sa. 05.11.11 jeweils von 10 Uhr- 16 Uhr** in Selters, Amtsstraße 16. Rückfragen bitte unter der Nummer: 02626 / 923 925 2.

Allgemeine Hinweise

Anmeldung / Gebühren

Anmeldungen für alle Veranstaltungen werden nur bei der vhs-Geschäftsstelle während der Geschäftszeiten entgegengenommen (Tel. 02626 / 76458 Marion Meuer)

Die Gebühr und die (Mindest-) Teilnehmerzahl sind bei den einzelnen Kursen angegeben. Bei niedrigerer Teilnehmer/innenzahl erhöht sich die Kursgebühr entsprechend. Die Gebühr ist grundsätzlich für den gesamten ausgeschriebenen Kurs zu zahlen, gleichgültig, aus welchen Gründen ein Teilnehmer erst zu einem späteren Termin in den Kurs "einsteigt". Ausnahmen von der vorstehenden Regelung können durch die vhs erfolgen.

**Die Kursgebühr erbitten wir auf das Konto der Westerwald Bank eG, Kto Nr. 20 208 236
BLZ 573 918 00 einzuzahlen.**

Schupperabend / Informationsabend

Für die Kurse mit mehr als 3 Terminen wird ein "Schnupperabend-Infoabend" eingerichtet. Meldet sich ein Teilnehmer aus einem solchen Kurs im Laufe des ersten Unterrichtstermins (das ist der Termin, an dem der Kurs beginnt und nicht unbedingt der Termin, an dem der Teilnehmer erstmals anwesend ist) bei der Kursleitung ab und lässt sich aus der Teilnehmerliste streichen, so werden keine Teilnehmergebühren erhoben.

Haftung

Eine Haftung für Diebstähle und andere Schäden im Zusammenhang mit Veranstaltungen der vhs kann nicht übernommen werden.

Weitere Ankündigungen

Kurzfristig angesetzte Veranstaltungen, die nicht im Programm stehen, werden im Mitteilungsblatt der Verbandsgemeinde Selters unter "Schul- und Kindergarten- nachrichten, bzw. in der Westerwälder Zeitung veröffentlicht.

Wir sind auch im Internet unter www.selters-ww.de vertreten.