

Für die Anmeldung wenden Sie sich bitte an:
vhs-Geschäftsstelle Selters, Fr. Marion Meuer
Tel. 02626 / 764-58, E-Mail: selters@vhs-ww.de

Beratung für unsere Sprachkurse:
Deutsch, Englisch, Spanisch, Italienisch und Französisch

Wenn Sie unsicher sind, auf welchem Sprachniveau Sie sich bewegen, können Sie gerne unverbindlich, nach telefonischer Vereinbarung, zur Beratung in unserer Hauptstelle vorbeikommen (Montabaur, Kreisverwaltung, Peter-Altmeier-Platz 1).

Kontakt: Pierre Leiendecker, Tel.: 02602 / 124-423
E-Mail: Pierre.Leiendecker@westerwaldkreis.de
Termine: nach telefonischer Vereinbarung

Zur Vorbereitung auf die Sprachberatung oder zur Selbsteinschätzung können Sie im Internet kostenlos einen Einstufungstest durchführen und den ausgedruckten Screenshot als Testergebnis in die Sprachberatung mitbringen.

Einstufung Niveau A1 bis B1 (Deutsch, Englisch, Spanisch und Französisch):
<https://www.cornelsen.de/sprachtest/1.c.3493398.de>

Einstufung Niveau B1 bis C2 bzw. Cambridge-Prüfungskurse:
www.cambridgeenglish.org (> Test your English)

Deutsch

	Kurs-Nr.	Kursbezeichnung	Kursleitung	Kursbuch	Beginn	Uhrzeit	Dauer	Gebühr/TN a) ab 8 b) ab 5	Ort
2021									
A1	221-07-4701	Grundstufe I (ohne Vorkenntnisse)	Sarah Osman	Schritte plus neu 1, Hueber-Verlag	Di., 07.09.21	18.30 – 20.00 h	30 USt. (15 Term.)	a) 84 € b) 123 €	56249 Herschbach, Rathaus Heinrich-te-Poel Str. 1
Nach diesem Abschnitt können Sie eine Prüfung ablegen: telc Deutsch A1 – Testtraining und Prüfungstermine siehe überregionaler Teil									

Englisch

	Kurs-Nr.	Kursbezeichnung	Kursleitung	Kursbuch	Beginn	Uhrzeit	Dauer	Gebühr/TN a) ab 8 b) ab 5	Ort
2021									
B1	221-07-4703	Mittelstufe I (mit fortgeschrittenen Kenntnissen)	Tammy Witzel	Network Now, B1.1 Klett-Verlag	Do., 16.09.21	19.00 – 20.30 h	30 USt. (15 Term.)	a) 84 € b) 123 €	56249 Herschbach, Grundschule, Herrenheg 2
B1	221-07-4704	Mittelstufe II (mit fortgeschrittenen Kenntnissen)	Tammy Witzel	Network Now B1.2, Klett-Verlag	Mi., 15.09.21	19.00 – 20.30 h	30 USt. (15 Term.)	a) 84 € b) 123 €	56249 Herschbach Grundschule, Herrenheg 2
B1	221-07-4705	Mittelstufe I (mit fortgeschrittenen Kenntnissen)	Anne Opper	Lektüre, (landes- kundliche Themen)	Mi., 15.09.21	18.15 – 19.45 h	12 USt. (6 Term.)	a) 34 € b) 50 €	Selters, IGS Jahnstr. 24 - 28

Italienisch

Französisch Online-Kurs

	Kurs-Nr.	Kursbezeichnung	Kursleitung	Kursbuch	Beginn	Uhrzeit	Dauer	Gebühr/TN a) ab 8 b) ab 5	Ort
2021									

	Kurs-Nr.	Kursbezeichnung	Kursleitung	Kursbuch	Beginn	Uhrzeit	Dauer	Gebühr/TN a) ab 8 b) ab 5	Ort
2021									
A1	221-11-4105	Grundstufe I (ohne Vorkenntnisse)	N. Vaccaresi	Chiaro Nuova Edizione A1, Hueber-Verlag	Do., 16.09.21	17.00 h – 19.15 h	15 USt. (5 Term.)	a) 42 € b) 62 €	Online-Kurs
A1	221-11-4104	Grundstufe I (ohne Vorkenntnisse)	Sarah Müller	On y va A1, Hueber-Verlag	27.10.21	18:00 – 19:30 h	24 USt. (12 Term.)	a) 68 € b) 99 €	Online-Kurs

Spanisch

	Kurs-Nr.	Kursbezeichnung	Kursleitung	Kursbuch	Beginn	Uhrzeit	Dauer	Gebühr/TN a) ab 8 b) ab 5	Ort
2021									
A1	221-07-4706	Grundstufe I (ohne Vorkenntnisse)	Alexandra Negrete-Baldus	Con gusto nuevo A1, Klett-Verlag	Di., 21.09.21	18.00 – 19.30 h	24 USt. (12 Term.)	a) 68 € b) 99 €	Selters, Stadthaus, Rheinstr. 22
A1	221-11-4114	Grundstufe II (mit geringen Vorkenntnissen)	Alexandra Negrete-Baldus	Con gusto nuevo A1, Klett-Verlag	Do., 23.09.21	18.00 – 19.30 h	24 USt. (12Term.)	a) 68 € b) 99 €	Online-Kurs
A1	221-11-4113	Grundstufe II (mit geringen Vorkenntnissen)	Alexandra Negrete-Baldus	Con gusto A1, Klett-Verlag	Mi., 22.09.21	18.30 – 20.00 h	24 USt. (12Term.)	a) 68 € b) 99 €	Online-Kurs

10-Finger-Tastschreiben (Online-Kurs mit Präsenztagen)

Wer nur mit 2 oder 3 Fingern die Tastatur bedient, kann kaum mehr als 15 Wörter (75 Anschläge) pro Minute schreiben. Wenn man das 10-Finger-System erlernt, kann man die Geschwindigkeit ganz leicht von 15 auf 30 Wörter (150 Anschläge) pro Minute verdoppeln.

Schnell „blind“ tippen lernt man nicht in 4 oder 5 Stunden. Konzentriertes Trainieren über einen längeren Zeitraum ist wichtig. 15 Minuten täglich sind besser als 1mal in der Woche 2 Stunden. Dazu ist ein Online-Kurs gut geeignet.

Er ermöglicht es Ihnen, zu üben, wann und wo Sie wollen. Sie benötigen nur einen Computer mit Internetanschluss, eine E-Mail-Adresse und eine Portion Selbstdisziplin.

An 4 Präsenztagen bekommen Sie alle wichtigen Informationen und Werkzeuge, die Sie zum weiteren Lernen benötigen und trainieren zu Hause in aller Ruhe zu Ihren besten Zeiten. Unnötige Fahrzeiten können Sie sich somit sparen. Sie stehen mit dem Trainer in ständigem E-Mail-Kontakt und erhalten die nächste Aufgabe jeweils online.

Die Online-Termine werden über die vhs.cloud durchgeführt. Die Präsenztage werden im Kurs bekanntgegeben.

In der neuen vhs.cloud können Sie regelmäßig an Online-Konferenzen (Webinaren) – auch über die Kursdauer hinaus – teilnehmen. Dort gibt es Antworten auf aktuelle Fragen und Problemlösungen für alle Bereiche der Office-Arbeit. Die Teilnahme zeigt Ihnen die moderne Form des Lernens – unabhängig von Zeit und Ort – auf.

Für den Kurs sind EDV-Grundkenntnisse erforderlich.

Der Kurs ist auch für Schüler*innen geeignet.

Abschlussprüfung: 10-Minuten-Abschrift. Sie erhalten ein Zertifikat.

221-07-5701 September/Oktober 2021 – auf Anfrage, (4 Präsenztage)

Bei Interesse lassen Sie sich bitte vormerken!

**Kursort: 56249 Herschbach, Rathaus, Heinrich te Poelstr. 1
für die Präsenztage und Online**

Kursumfang: 24 USt. (Präsenztage und Home-Training mit Online-Kommunikation)

Kursgebühr: 77 € ab 8 TN, 113 € ab 5 TN, 189 € ab 3 TN

Kursleitung: Anita Velten

Kfz-Pannenkurs für Frauen

Schon Kleinigkeiten können ein Auto zum Stillstand bringen, oft können Pannen aber auch leicht behoben werden.

Ob Radwechsel, Überprüfen von Flüssigkeitsständen, Lampenersatz, das richtige Abschleppen oder der korrekte Umgang mit dem Starthilfekabel, in diesem Kurs treten Sie unter fachkundiger Leitung selbst in Aktion und lernen, kleinere Pannen sicher zu meistern und einfache Wartungsarbeiten selbstständig durchzuführen.

221-01-1103 Sa., 13.11.2021, 9.00 h – 13.00 h

Kursort: Montabaur, Berufsbildende Schule,
Von-Bodelschwingh-Straße (Schulzentrum)

Kursumfang: 4 ZeitSt. (1 Termin)

Kursgebühr: 17 € ab 8 TN, 28 € ab 5 TN

Arbeitsmittel: Kleidung, die auch schmutzig werden darf

Kursleitung: Jörg Franke (Kfz-Meister, Lehrer)

Anmeldung: Kreis-vhs Hauptstelle, Tel.: 02602 / 124-420

Tag der offenen Tür (Informationsveranstaltung)

An diesen Tagen können Sie in der Werkstatt stöbern. Die Kursleiterin informiert Sie über die Werkstücke, die am Kursabend hergestellt werden und Sie erhalten Auskunft zu den Techniken und Materialien, die verarbeitet werden.

221-07-2702 Di., 02.11.2021 bis Fr., 05.11.2021 (Termin nach telefonischer Vereinbarung ausmachen)

221-07-2703 Sa., 06.11.2021, 10.00 h – 16.00 h (hier ist keine Voranmeldung notwendig. Kommen Sie einfach vorbei)

Kursort: Selters, Im Alten Forsthaus, Amtsstr. 16

Kursumfang: 1 Termin

Kursgebühr: gebührenfrei

Kursleitung: Gabi Schleifenbaum

Adventlicher Türschmuck

Ein attraktiver Türschmuck ist die Visitenkarte eines Hauses. Ob Kranz, Stern oder eine andere Form mit Licht, Bändern oder ganz schlicht. Es gibt viele Möglichkeiten. Verschiedene Materialien werden gewunden, gesteckt oder geklebt, so dass ein individuelles Werkstück entsteht.

Sie erlernen verschiedene Techniken und Möglichkeiten, einen neuen Türschmuck zur Adventzeit zu gestalten.

Es empfiehlt sich, vor dem Kurs, am Tag der offenen Tür (Termine siehe oben) vorbeizuschauen. Hier werden die verschiedenen Werkstücke gezeigt, die gemacht werden können. Dies ist auch für die Materialbeschaffung im Vorfeld wichtig.

221-07-2704 Di., 09.11.2021, 18.00 h – 20.15 h

Kursort: Selters, Im Alten Forsthaus, Amtsstr. 16

Kursumfang: 3 USt. (1 Termin)

Kursgebühr: 13 € ab 5 TN zzgl. Materialkosten – max. 6 TN

Arbeitsmittel: Bitte mitbringen: Messer, scharfe Gartenschere sowie Drahtzange

Kursleitung: Gabi Schleifenbaum

Adventlicher Tischschmuck

Der Adventskranz ist in die Jahre gekommen aber trotzdem aus unserem Kulturkreis nicht wegzudenken. Aber auch längliche Formen finden immer mehr Liebhaber*innen. Wir stellen einen Tischschmuck mit Kerzen und/oder Lichterkette her, farblich an Ihre Situation angepasst.

221-07-2705 Di., 16.11.2021, 18.00 h – 20.15 h

Kursort: Selters, Im Alten Forsthaus, Amtsstr. 16

Kursumfang: 3 USt. (1 Termin)

Kursgebühr: 13 € ab 5 TN zzgl. Materialkosten – max. 6 TN

Arbeitsmittel: Bitte mitbringen: Messer, scharfe Gartenschere sowie Drahtzange

Kursleitung: Gabi Schleifenbaum

Schmuckgestaltung mit Edelsteinen

Ihr Unikat zu Weihnachten

Entwerfen Sie Ihre Weihnachtsgeschenke selbst – für Schmuckstücke wie Halsketten, Armbänder, Anhänger oder Ohrschmuck warten von günstig bis edel eine riesige Auswahl von über 150 verschiedenen Edelsteinen von Rosenquarz Lapislazuli, Chrysokoll und Disthen, Zwischenteile aus 925-Silber und Silver plated, preiswerte Echtperlen und etwas Modeschmuck auf Ihre Verarbeitung.

Sie erlernen im Kurs eine spezielle Methode, wie Sie mit allergenfreiem Edeldraht und Silberquetscherperlen in kurzer Zeit selbst Schmuck herstellen – stabil und ohne kratzende Drahtenden.

Gerne können die Teilnehmer*innen eigene Materialien und alte Ketten mitbringen, die neu kombiniert und mit Hilfe dieser Technik fertiggestellt werden.

Materialkosten entstehen je nach Verbrauch: ein Anhänger ca. 4 €, ein Paar Ohrhänger 925 Silber/ Zuchtperlen ab ca. 8 €, Halskette ab ca. 12 € bis 80 €.

Je nach Pandemielage kann der Kurs evtl. auch als Online-Kurs über die vhs.cloud durchgeführt werden.

221-07-2706 Sa., 09.10.21, 13.00 h – 18.00 h
Kursort: Selters, VG-Verwaltung (Sitzungssaal), Am Saynbach 5-7
Kursumfang: 5 ZeitSt. (1 Termin)
Kursgebühr: 27 € ab 8 TN, 39 € ab 5 TN zzgl. Materialkosten (siehe oben)
Kursleitung: Elinka Sturm

Sei Deines Ringes eigener Schmied!

Der Ring der Kraft. Im Feuer gegläht, auf dem Amboss geschmiedet.

In diesem etwa vierstündigen Kurs lernen Sie, sich Ihren Ring aus massivem Feinsilber (Ag999) selbsttätig zu schmieden. Auf althergebrachte Weise mit Hammer und Amboss, entsteht unter Ihren Hammerschlägen ein perfekt angepasstes und unnachahmliches Unikat.

Ein unvergessliches Erlebnis auch für Paare oder auch als Geschenk für einen lieben Menschen.

Zum Abschluss können Sie Ihren Schatz als „Herr*in der Ringe“ mit nach Hause nehmen.

221-07-2701 Sa., 02.10.2021, 14.00 h – 18.00 h
122-07-2751 Frühjahr 2022 – auf Anfrage (Sa., 14.00 h – 18.00 h)
Kursort: Selters, Stadthaus, Offener Treff, Rheinstr. 22
Kursumfang: 4 ZeitSt. (1 Termin)
Kursgebühr: 75 € ab 5 TN incl. Feinsilbermaterialkosten – max. 8 TN
Kursleitung: Fred Struben

Mundharmonika Kurse und Workshops

Die Mundharmonika findet als Melodie- und Begleitinstrument weite Verbreitung von der Volksmusik bis hin zu Blues, Rock und Pop. Sie verfügt über ein immenses Ausdrucksspektrum. Und es ist so einfach und macht viel Spaß, das Spielen „auf dem kleinen Ding“ zu erlernen. Es ist nur 10 cm groß und passt in jede Hosentasche!

In den Kursen und Workshops musizieren Teilnehmer*innen aller Altersstufen zusammen mit der Kursleiterin in lockerer Runde, ganz ohne Noten – es sind keinerlei Grundkenntnisse erforderlich! Und schon recht bald können nach dem einfachen genialen Happy-Harmonica-System Melodien aus aller Welt intoniert werden.

Wir spielen mit der diatonischen Mundharmonika (Richter-Stimmung) mit 10 ungeteilten Löchern (Kanälen).

Die Instrumente verschiedener Preisklassen können auch bei der Dozentin in den Kursen und Workshops erworben werden.

Unsere Kurse ersetzen keine Ausbildung bei der Kreis-Musikschule!

Neu!

Mundharmonika für Anfänger

Ohne musikalische Vorkenntnisse – Ohne Noten

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen aller Altersstufen. Wer schon immer mal ein Instrument erlernen wollte, aber nie die Gelegenheit dazu fand, ist herzlich willkommen.

Wir beginnen mit einfachen Tonfolgen und schon bald können Melodien aus aller Welt intoniert werden: Folk- und Western-Songs, Wander- und Seemannslieder, Schlager und Oldies, selbst aus dem Bereich der Klassik.

Auch Aufbau und Funktionsweise, Pflege einer Bluesharmonika sowie Körperhaltung sind neben diversen Atemübungen und Geschichte zur Mundharmonika Bestandteil dieses Kurses.

122-07-2752 Di., 18.01.2022, 18.00 h – 19.30 h
Kursort: Selters, genauer Ort wird noch bekannt gegeben
Kursumfang: 10 USt. (5 Termine)
Kursgebühr: 28 € ab 8 TN, 41 € ab 5 TN
Arbeitsmittel: Bitte mitbringen oder gerne im Kurs erwerben: Eine diatonische Bluesharmonika (Richter-Stimmung) mit 10 ungeteilten Löchern (Kanälen) in C-Dur.
Bitte auch Getränk (ungesüßt) mitbringen.
Kursleitung: Reinhild Weyrich

Theaterring

Alle Vorstellungen finden immer sonntags um 18.00 Uhr im Stadttheater Koblenz statt.

Bei Interesse an einem Abo (8 Vorstellungen), melden Sie sich bitte bei der vhs-Geschäftsstelle Selters, Tel. 02626 / 764-58.

Herbst 2021/Frühjahr 2022

221-07-2707a Die Zauberflöte
Termin: So., 10.10.2021, 18.00 h
Ort: Stadttheater Koblenz

Beschreibung: Oper von Wolfgang Amadeus Mozart

221-07-2707b The Last Ship

Termin: So., 24.10.2021, 18.00 h

Ort: Stadttheater Koblenz

Beschreibung: Musik und Liedtexte von Sting, Buch von John Logan und Brian Yorkey (Deutsche Erstaufführung)

221-07-2707c Nach Delphi

Termin: So., 14.11.2021, 18.00 h

Ort: Stadttheater Koblenz

221-07-2707d Madame Pompadour

Termin: So., 12.12.2021, 18.00 h

Ort: Stadttheater Koblenz

Beschreibung: Operette in drei Akten von Leo Fall

122-07-2707e Carmen

Termin: So., 02.01.2022, 18.00 h

Ort: Stadttheater Koblenz

Beschreibung: Ballett von Steffen Fuchs, Musik von Radion Schtschedrin und Georges Bizet

122-07-2707f Così fan tutte

Termin: So., 13.03.2022, 18.00 h

Ort: Stadttheater Koblenz

Beschreibung: Drama giocoso von Wolfgang Amadeus Mozart

122-07-2707g Dead Man Walking

Termin: So., 10.04.2022, 18.00 h

Ort: Stadttheater Koblenz

Beschreibung: Oper von Jake Heggie

122-07-2707h Maria Stuart

Termin: So., 24.04.2022, 18.00 h

Ort: Stadttheater Koblenz

Beschreibung: Drama von Friedrich Schiller

Hatha Yoga – für Anfänger

Dieser Kurs richtet sich an Menschen ohne Yogakenntnisse. Im Kurs lernen die Teilnehmer die fundamentalen Aspekte wie Asanas (Körperhaltung), Pranayama (Atemübungen) und Entspannung kennen. Im Laufe des Kurses wird der Sonnengruß und weitere kleine Bewegungsfolgen erlernt.

221-07-3704 Mi., 08.09.2021, 18.00 h – 19.30 h

Kursort: 56249 Herschbach, Grundschule, Herrenheeg, Gymnastikraum

Kursumfang: 20 USt. (10 Termine)

Kursgebühr: 56 € bei 8 TN, 82 € ab 5 TN, max. 8 TN

Arbeitsmittel: **Yoga- bzw. Gymnastikmatte, bequeme Kleigung die Bewegung zulässt, Decke, festes Kissen (bzw. wenn vorhanden ein Meditationskissen), Getränk**

Kursleitung: Andrea Brillisauer

Hatha Yoga – Intermediate – Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an Menschen mit Vorkenntnissen im Yoga. Sonnengruß und einfache Pranayamatechniken sollten bekannt sein. In diesem Kurs werden Asanas (Körperhaltung) vertieft, neue Bewegungsfolgen werden vermittelt. Neue Pranayamatechniken werden erlernt bzw. bekannte Techniken vertieft. Meditative Aspekte fließen in den Kurs mit ein. Ein tieferes Verständnis der Bedeutung des Atems und der Endentspannung wird vermittelt.

221-07-3705 Mi., 08.09.2021, 19.45 h – 21.15 h

Kursort: 56249 Herschbach, Grundschule, Herrenheeg, Gymnastikraum

Kursumfang: 20 USt. (10 Termine)

Kursgebühr: 56 € bei 8 TN, 82 € ab 5 TN, max. 8 TN

Arbeitsmittel: **Yoga- bzw. Gymnastikmatte, bequeme Kleigung die Bewegung zulässt, Decke, festes Kissen (bzw. wenn vorhanden ein Meditationskissen), Getränk**

Kursleitung: Andrea Brillisauer

Qi Gong

Chinesische Übungen zur Stärkung der Lebenskraft

Qi Gong heißt so viel, wie „Arbeiten mit der Lebenskraft“. Jede Kursstunde besteht aus einem bewegten und einem stillen Übungsteil. Im bewegten Teil werden Übungen aus 15 Ausdrucksformen des Taiji Qigong von Prof. Jiao geübt. In jeder Übung wird der Wert auf die Haltung, die Atmung und die Vorstellungskraft gelegt. Im stillen Teil üben wir die Ruhe und Entspannung. Sie verbessern Ihre Beweglichkeit trainieren das Gleichgewicht und sorgen für geistige Klarheit und Konzentration.

221-07-3706 Do., 09.09.2021, 19.30 h – 20.30 h

Kursort: Selters, Festhalle, Jahnstraße

Kursumfang: 10 ZeitSt. (10 Termine)

Kursgebühr: 38 € ab 8 TN, 55 € ab 5 TN, max. 12 TN

Arbeitsmittel: Matte, bequeme Kleidung, leichte Schuhe

Kursleitung: Madelon Bölinger

Autogenes Training

Gewinn für Körper und Seele, Gesundheit und Wohlbefinden

Ein erfolgreicher Weg zur Aktivierung der Verbesserung Ihrer Gesundheit ist das Erlernen des Autogenen Trainings (AT). Es ist eine bewährte sowie medizinisch anerkannte Methode, mit der Sie sich selbst suggestiv und aktiv zur Ruhe führen und dadurch eine tiefe Erholung des Nervensystems und des Gesamtorganismus bewirken. AT hilft den Belastungen im Alltag und im Beruf besser zu begegnen. Es hilft den negativen Kreislauf zu unterbrechen, der mit Unruhe, Stressempfinden und Verspannung beginnt und oft weiterführt zu Schlafstörung, Leistungs- und Konzentrationsminderung, Erschöpfung und Organbeschwerden. Es schenkt Ihnen in der Übungszeit eine wohltuende und regenerierende Ruhezeit und darüber hinaus anhaltend mehr Gelassenheit in Ihrem Alltagsgeschehen. Das AT wird in diesem Kurs eingebettet in zum jeweiligen Trainingsthema abgestimmte, behutsame und achtsame Atem- und Körperwahrnehmungsübungen. Sie erhalten somit einen ganzheitlichen Zugang zum Entspannen und Wohlbefinden. Sollte eine größere Mehrheit der Teilnehmer die Entspannungsmethode der Progressiven Muskelentspannung (PME) bevorzugen, kann dies gerne ebenso durchgeführt werden.

122-07-3757 Di., 04.01.2022, 18.30 h – 20.00 h

Kursort: Selters, Kinderhort, Trozendorfstraße

Kursumfang: 20 USt. (10 Termine)

Kursgebühr: 56 € bei 8 TN, 82 € bei 5 TN

Arbeitsmittel: weiche Matte, warme Socken, zwei kleine Kissen

Kursleitung: Ulrike Eiser

Progressive Muskelentspannung

Die Progressive Muskelentspannung auch Muskelrelaxation genannt, verhilft in alltäglichen Situationen eine Kurzentspannung zu erzielen. Durch eine abwechselnde und bewusst wahrgenommene An- und Entspannung bestimmter Muskelpartien entwickelt sich ein neues Körperbewusstsein, sodass durch die frühzeitige Wahrnehmung einer möglichen Verspannung aktiv mit Entspannung reagiert werden kann. Es ist ein leicht erlernbares systematisches Muskelentspannungstraining und wird im Kurs durch regelmäßiges Üben aktiv trainiert. Durch diese Methode wird eine körperlich-seelische Wohlspannung gefördert. Zum reinen Training der Methode runden behutsame und sanfte Übungen zur Atem- und Körperwahrnehmung das Kursangebot ab und vertiefen die Fähigkeit zum Entspannen. Darüber hinaus entföhrt eine wohltuende Fantasiereise Sie abschließend für eine Weile aus Ihrem Alltagsgeschehen. Der Kurs ist geeignet für Menschen jeden Alters.

221-07-3707 Di., 14.09.2021, 18.30 h – 20.00 h

Kursort: Selters, Kinderhort, Trozendorfstraße

Kursumfang: 20 USt. (10 Termine)

Kursgebühr: 56 € bei 8 TN, 82 € bei 5 TN

Arbeitsmittel: weiche Matte, warme Socken, zwei kleine Kissen

Kursleitung: Ulrike Eiser

Aktiv und beweglich mit 65+

Schmerzen verhindern durch intelligente Stabilitäts- und Mobilisierungsübungen. Aktiv und beweglich sollten wir unser ganzes Leben lang bleiben! Die Beweglichkeit unserer Gelenke und die Kraft unserer Muskulatur nehmen im Alter ab. Wir werden ungelenkiger und somit auch weniger mobil. Diesem Alterungsprozess können wir mit regelmäßigem Training entgegenwirken! Die speziellen Übungen helfen auch dabei, Stürze zu vermeiden.

221-07-3708 Mo., 06.09.2021, 10.30 h – 11.30 h

Kursort: Selters, Stadthaus, Rheinstr. 22

Kursumfang: 10 ZeitSt. (10 Termine)

Kursgebühr: 38 € bei 8 TN, 55 € ab 5 TN, max. 8 TN

Arbeitsmittel: bequeme Kleidung und Schuhe

Kursleitung: Madelon Bölinger/Manuela Müller

NEU

Nordic-Walking

Nordic-Walking – ein Ganzkörpertraining

Dies ist ein Sport für jedes Alter und jede Zeit! Wir gehen mit „Stöcken“ und fühlen uns frei in der Natur und tun gleichzeitig viel für unser Herz-Kreislauf-System. Mit Dehnübungen, Kräftigungsübungen und vielfältigen Nordic-Walking-Techniken bringen wir diese schöne Sportart wieder in Ihre Erinnerung. Außer den Beinen und Füßen wird auch der Oberkörper durch den gezielten Einsatz der Nordic-Walking-Stöcke gekräftigt. Gelenke werden entlastet und die Beweglichkeit im Schulter- und Nackenbereich nimmt zu. Freuen Sie sich auf diese Wanderreise in die Natur!

221-07-3709 Mo., 06.09.2021, 18.00 h – 19.00 h

Treffpunkt: Selters, Festhalle

Kursumfang: 10 ZeitSt. (10 Termine)

Kursgebühr: 38 € bei 8 TN, 55 € ab 5 TN, max. 10 TN

Arbeitsmittel: Nordic-Walking Stöcke, wetterbedingte Kleidung, feste Schuhe

Kursleitung: Madelon Bölinger

ZUMBA® – das Original

Ein Powerworkout aus Dance- und Fitness-Elementen für die, die keine Angst haben zu schwitzen. Mit Salsa, Reggaeton, Merengue und Cumbia geht es mit Spaß an die Fettverbrennung an Bauch, Beine und Po. Den Alltag hinter sich lassen und sich dem Rhythmus hingeben, für ein neues Körpergefühl und Körperbewusstsein. ZUMBA® eignet sich für Jung und Alt. Man muss nicht tanzen können. Ganz nach dem Motto: Hauptsache Spaß an Bewegung.

221-07-3710 Do., 09.09.2021, 19.00 h – 20.00 h

Kursort: Steinen, Dorfgemeinschaftshaus

Kursumfang: 10 ZeitSt. (10 Termine)

Kursgebühr: 38 € ab 8 TN, 55 € ab 5 TN, max. 15 TN

Arbeitsmittel: Sportbekleidung, Turnschuhe, Wasser, Handtuch

Kursleitung: Djamila Fernadez

Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule

Stärken Sie Ihren Rücken, bringen Sie Ihren Körper in Balance und bewegen Sie sich geschmeidig. Die gelenkschonende Gymnastik stabilisiert den Rücken, löst Verspannungen und sorgt für eine bessere Haltung, dabei steht auch Ihre individuelle Situation im Mittelpunkt. Sie lernen viele nützliche Tricks kennen, die Ihnen dabei helfen, Ihre Wirbelsäule zu Hause und am Arbeitsplatz zu entlasten. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Gut für alle, die ihrem Rücken etwas Gutes tun möchten. Auch für Menschen, die leichte Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule haben, Osteoporose oder Arthrose vorbeugen möchten, ist dieser Kurs ideal.

221-07-3711 Mo., 13.09.2021, 18.00 h – 19.00 h

Kursort: 56249 Herschbach, Grundschule Sporthalle, Herrenheeg 2

Kursumfang: 10 ZeitSt. (10 Termine)

Kursgebühr: 38 € ab 8 TN, 64 € ab 5 TN, max. 15 TN

Arbeitsmittel: Matte, bequeme Kleidung

Kursleitung: Brigitte Hens

Eltern-Kind-Turnen

Wir schaffen mit Spaß neue Bewegungsmöglichkeiten für Kinder und führen Übungen durch, die das Verhalten des Kindes in seinem Körper und somit seine Selbstsicherheit stärken. Dadurch wird auch die Entwicklung der Teamfähigkeit gefördert. Durch gezielte Anregungen können die Eltern auch zuhause die Bewegungsumwelt ihrer Kinder bereichern. Die Kinder sollten zwischen 2 und 4 Jahre alt sein.

221-07-3712 Mo., 13.09.2021, 17.00 h – 18.00 h

Kursort: 56249 Herschbach, Grundschule Sporthalle, Herrenheeg 2

Kursumfang: 10 ZeitSt. (10 Termine)

Kursgebühr: 38 € ab 8 TN, 55 € ab 5 TN, max. 15 TN

Arbeitsmittel: Matte, bequeme Kleidung

Kursleitung: Brigitte Hens

Stand up Paddling

Stand up Paddling schnell und einfach lernen. Mit Tipps und Tricks für Anfänger. In diesem Kurs erlernen Sie die richtige Standposition, das Einstellen des Paddels sowie den richtigen Paddelschlag.

122-07-3762 Frühjahr 2022, Auf Anfrage

Kursort: Freilingen, Postweiher

Kursumfang: 5 ZeitSt. (5 Termine)

Kursgebühr: 28 € ab 5 TN, max. 6 TN

Arbeitsmittel: Badekleidung, Handtuch

Kursleitung: Thomas Pancianeschi

Kochen für Männer

In diesem Kurs lernen Sie den Umgang mit dem Dampfdrucktopf, kochen im Wok sowie das Herstellen von selbstgemachten Nudeln. In kleinen Gruppen bereiten Sie schnelle, einfache und dennoch raffinierte Gerichte aus der regionalen und internationalen Küche zu.

221-07-3714 Di., 5.10.2021

Kursort: 56242 Selters, IGS, Schulküche, Jahnstr. 24-26

Kursumfang: 18 ZeitSt. (6 Termine)

Kursgebühr: 80 € bei 8 TN, 120 € ab 5 TN, max. 8 TN (zzgl. Lebensmittelkosten von ca. 10 €)

Arbeitsmittel: scharfe Messer, Restebox, Geschirrtuch, Getränk

Kursleitung: Gertrud Nett-Thomas

Warum Biofleisch?

Im Vortrag der Bio-Landwirtin Annette Aller vom Wiesenhof in Maxsain werden Sie erfahren, wie die Familie Aller von der konventionellen auf biologisch nachhaltige Landwirtschaft umgestiegen ist und was hinter den verschiedenen Biosiegeln steckt. Die Themen Tierwohl, Bodennutzung und Futtererzeugung werden ebenso zur Sprache kommen wie Artenreichtum, Vermarktung von Bio-Produkten und die Zukunftsfähigkeit der Westerwälder Landwirtschaft. Gemeinsam werden Sie weniger, aber dafür qualitativ hochwertiges Fleisch und schmackhafte Beilage zubereiten und anschließend gemeinsam essen.

221-07-3715 Mo., 04.10.2021, 18.00 h – 21.00 h

Kursort: 56242 Selters, IGS, Schulküche, Jahnstr. 24-26

Kursumfang: 3 ZeitSt., (1 Termin)

Kursgebühr: 20 € ab 8 TN, 30 € ab 5 TN, max. 16 TN (zzgl. Lebensmittelkosten von ca. 12 €)

Arbeitsmittel: Getränk

Kursleitung: Annette Aller

Anmeldung: vhs Selters, Tel. 02626 / 764-58

Wild auf Wild – Wildbret nicht nur zu Weihnachten

Was hat Fleisch vom Reh oder Wildschwein mit dem Klimaschutz zu tun? Dieser Frage werden wir anhand des Vortrags von Küchenmeister, Restaurantinhaber und Experte für Wildbretmarketing Guido Jacobs, nachgehen. Ist Wildwurst eine Alternative zur Salami aus dem Supermarkt? Wo kann man Wildbret kaufen? Und wie bereite ich Wild lecker zu? An diesem Abend erfahren Sie viel über den Wald und seine Ökologie sowie das Zusammenspiel von Forst und Jagd. Und ganz nebenbei kochen Sie ein Drei-Gänge-Menü und genießen es gemeinsam.

221-07-3716 Mo., 25.10.2021, 18.00 h – 21.00 h

Kursort: 56242 Selters, IGS, Schulküche, Jahnstr. 24-26

Kursumfang: 3 ZeitSt., (1 Termin)

Kursgebühr: 20 € ab 8 TN, 30 € ab 5 TN, max. 16 TN (zzgl. Lebensmittelkosten von ca. 12 €)

Arbeitsmittel: Getränk

Kursleitung: Guido Jacobs

Anmeldung: vhs Selters, Tel. 02626 / 764-58

Vegane Ernährung

Vegan – ernsthaft? Also so ganz ohne Fleisch, Wurst, Käse, Milch, Eier, Honig? Lassen Sie sich ein auf diesen spannenden Vortrags- und Kochabend mit der Oecotrophologin, Ernährungsberaterin und langjährigen Veganerin Melina Schützelhöfer. Hier wird die Frage geklärt, warum Veganer*innen zwar nicht die Welt retten, aber pflanzenbasierte Ernährung ein wichtiger Baustein für eine zukunftsfähige und nachhaltige Ernährung ist. Dabei geht es um die Frage der Bodennutzung genauso wie um die Ernährungsempfehlungen der WHO, aber auch um vegane Ersatzprodukte und sogenannte „Superfoods“. Und natürlich wollen Sie wissen: vegan und lecker – geht das? Das finden Sie beim gemeinsamen Kochen und Essen und bei interessanten Gesprächen heraus.

221-07-3717 Mo., 08.11.2021, 18.00 h – 21.00 h

Kursort: 56242 Selters, IGS, Schulküche, Jahnstr. 24-26

Kursumfang: 3 ZeitSt., (1 Termin)

Kursgebühr: 20 € ab 8 TN, 30 € ab 5 TN, max. 16 TN (zzgl. Lebensmittelkosten von ca. 12 €)

Arbeitsmittel: Getränk

Kursleitung: Guido Jacobs

Anmeldung: vhs Selters, Tel. 02626 / 764-58

Regional und saisonal kochen – ein Beitrag zum Klimaschutz

Es liegt auf der Hand: Der Apfel von der Streuobstwiese um die Ecke verursacht weniger klimaschädliche Gase als die Banane aus Ecuador. Mit unserem Einkaufs- und Ernährungsverhalten können wir unseren persönlichen CO₂-Fußabdruck beeinflussen. Aber welche Lebensmittel stehen denn bei uns regional und saisonal zur Verfügung? Wie komme ich an regionale Lebensmittel? Und was kann ich Leckeres mit Kohl kochen, wenn es im Spätwinter nichts anderes Einheimisches mehr gibt? Wie

kann in der Haupterntezeit Lebensmittel konservieren? Fragen über Fragen, die am besten die Hauswirtschaftsmeisterin und Landwirtin Sandra Aller mit Ihnen klären kann, während Sie ein schmackhaftes saisonal-regionales Mahl zubereiten und verzehren. Je nach Pandemielage kann die Kurs evtl. auch als Online-Kurs über die vhs.cloud durchgeführt werden.

221-07-3718 Mo., 22.11.2021, 18.00 h – 21.00 h

Kursort: 56242 Selters, IGS, Schulküche, Jahnstr. 24-26

Kursumfang: 3 ZeitSt., (1 Termin)

Kursgebühr: 20 € ab 8 TN, 30 € ab 5 TN, max. 16 TN (zzgl. Lebensmittelkosten von ca. 12 €)

Arbeitsmittel: Getränk

Kursleitung: Sandra Aller

Anmeldung: vhs Selters, Tel. 02626 / 764-58

Digitales Lernen (Anmeldung über Hauptstelle, Tel. 02602/124-420 oder

infor@vhs-ww.de

Brasilianisches Portugiesisch A1 für den Urlaub – Online-Kurs

Für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse. (A1 – Grundstufe I)

Sie lernen sich in typischen Alltags- und Urlaubssituationen zu verständigen, z.B. Begrüßung/Verabschiedung, Hotel, Restaurant, Krankenhaus oder beim Einkaufen sprachlich zu bewältigen. Keine Überforderung durch Grammatik und Theorie, der Fokus liegt auf wichtigen Redemitteln, die während der Reise benötigt werden. Durch das Training wird es Ihnen leichter fallen erste Kontakte zu knüpfen und sich vor Ort zurechtzufinden. Im Kurs wird auf die sprachlichen Besonderheiten sowohl des brasilianischen Portugiesisch als auch des europäischen Portugiesisch eingegangen. Sie brauchen für diesen Kurs einen PC oder Laptop sowie eine stabile Internetverbindung. Der Kurs findet über die vhs.cloud statt.

221-11-4119 Mo., 06.09.2021, 17.45 h – 19.15 h

Kursort: Online-Kurs

Kursumfang: 24 USt. (12 Termine)

Kursgebühr: 68 € ab 8 TN, 99 € ab 5 TN max. 10 TN

Kursbuch: wird bei Kursbeginn bekannt gegeben

Kursleitung: Carolina Nehring

Chinesisch A1 – Online-Schnupperkurs

Für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse. (A1 – Grundstufe I)

Mandarin Chinesisch ist die meistgesprochene Sprache und eine der ältesten Sprachen der Welt. Durch diesen Schnupperkurs können Sie sich nicht nur mit den Grundlagen des Chinesischen vertraut machen, sondern eröffnen sich darüber hinaus auch den spannenden Einblick in eine fremde Kultur. Inhalte des Kurses: Vorstellung der chinesischen Sprache und Kultur, Einführung der chinesischen Umschrift pinyin, elementare Dialoge erlernen. Sie brauchen für diesen Kurs einen PC oder Laptop sowie eine stabile Internetverbindung. Der Kurs findet über die vhs.cloud statt.

221-11-4118 Fr., 10.09.2021, 18.00 h – 19.30 h

Kursort: Online-Kurs

Kursumfang: 8 USt. (4 Termine)

Kursgebühr: 23 € ab 8 TN, 33 € ab 5 TN max. 10 TN

Kursbuch: wird bei Kursbeginn bekannt gegeben

Kursleitung: Jin Ying Bohr-Bai

Englisch A1 – Online-Kurs

Für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen ab September; für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse ab Oktober

Wenn Sie bequem und flexibel von zuhause aus die englische Sprache lernen möchten und über leichte Vorkenntnisse verfügen, dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie. Sie brauchen dafür einen PC oder Laptop sowie eine stabile Internetverbindung. Der Kurs findet über die vhs.cloud statt.

221-11-4121 Di., 07.09.2021, 18.30 h – 20.00 h

Kursort: Online-Kurs

Kursumfang: 30 USt. (15 Termine)

Kursgebühr: 84 € ab 8 TN, 123 € ab 5 TN

Kursbuch: Easy English A1.2, Cornelsen-Verlag

Kursleitung: Britta Mohr

221-18-4802 Di., 07.09.2021, 19.30 h – 21.00 h

Kursort: Online-Kurs

Kursumfang: 30 USt. (15 Termine)

Kursgebühr: 84 € ab 8 TN, 123 € ab 5 TN

Kursbuch: Network Now A1, Klett-Verlag

Kursleitung: Christine Dehn

221-11-4109 Mo., 25.10.2021, 18.00 h – 19.30 h
Kursort: Online-Kurs
Kursumfang: 24 USt. (12 Termine)
Kursgebühr: 68 € ab 8 TN, 99 € ab 5 TN
Kursbuch: Network Now A1 Starter, Klett-Verlag
Kursleitung: Sarah Müller

Französisch A1 – Online-Kurs

Für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse. (A1 – Grundstufe I)

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die systematisch die französische Sprache erlernen möchten. Sie erlernen die wichtigsten Grundkenntnisse und bekommen interessante Einblicke in die Kultur des Landes. Viele realitätsnahe Übungen führen Sie gezielt an die französische Sprache heran. Ziel ist es, sich innerhalb kurzer Zeit in Französisch mit einfachen Redemitteln verständigen zu können. Sie brauchen für diesen Kurs einen PC oder Laptop sowie eine stabile Internetverbindung. Der Kurs findet über die vhs.cloud statt.

221-11-4104 Mi., 27.10.2021, 18.00 h – 19.30 h
Kursort: Online-Kurs
Kursumfang: 24 USt. (12 Termine)
Kursgebühr: 68 € ab 8 TN, 99 € ab 5 TN
Kursbuch: wird bei Kursbeginn bekannt gegeben
Kursleitung: Sarah Müller

Italienisch A1 – Online-Kurs

Für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse. (A1 – Grundstufe I)

Sie interessieren sich für die italienische Sprache und Kultur, haben keinerlei Vorkenntnisse und möchten gerne von zuhause aus teilnehmen? Dann ist dieser Online-Kurs genau das Richtige für Sie. Sie brauchen lediglich einen Laptop oder PC und eine stabile Internetverbindung um an diesem Online-Kurs für Anfänger über die vhs.cloud teilnehmen zu können. Der Kurs findet im zweiwöchigen Rhythmus von 17:00 bis 19:30 Uhr statt.

221-11-4105 Do., 16.09.2021, 17.00 h – 19.30 h
Kursort: Online-Kurs
Kursumfang: 10 USt. (5 Termine)
Kursgebühr: 28 € ab 8 TN, 412 € ab 5 TN
Kursbuch: Chiaro Nuova edizione, Hueber-Verlag
Kursleitung: N. Vaccaresi

Microsoft WORD – Kompaktworkshop (Online-Kurs)

Schöne Texte gestalten oder Texte schön gestalten?!

Nicht nur auf den Inhalt kommt es an! Wer liest schon gerne unscheinbare Textblocks? Ansprechend gestalteter Text lädt zum Weiterlesen ein und ist eine Wertschätzung an den Lesenden. Außerdem macht es Spaß, mit einem Textverarbeitungsprogramm wie WORD kreativ zu werkeln. WORD bietet uns viele Möglichkeiten.

Holen Sie mehr aus Microsoft WORD heraus! Entdecken Sie, was WORD kann und nutzen Sie die gegebenen Möglichkeiten! In Absprache mit der Gruppe werden folgende Themen erarbeitet: Die grafische Oberfläche: Bediengruppen, Zwischenablage, Schriftart und Absatz, Rahmen und Schattierungen, Nummerierungen und Aufzählungszeichen, Kopf- und Fußzeilen, außerdem Tastenkombinationen für häufig benutzte Befehle, Textfelder, Tabstopps, Tabellen, Illustrationen, Flyer und weiterführende Techniken für große Texte, z. B. Hausarbeiten, Bachelorarbeiten etc.

Sie erhalten ausreichend Lernmaterial und praktische Übungen auch zu von Ihnen gewünschten Themen wie z.B. große Texte, Inhaltsverzeichnis etc.

Es erwartet Sie ein bunter kreativer Kurs mit Maus, Tastatur und WORD.

Der Workshop wird als Online-Kurs über die vhs.cloud durchgeführt.

In der neuen vhs.cloud können Sie regelmäßig an Online-Konferenzen (Webinaren) - auch über die Kursdauer hinaus - teilnehmen. Dort gibt es Antworten auf aktuelle Fragen und Problemlösungen für alle Bereiche der Office-Arbeit. Das Kursformat zeigt Ihnen die moderne Form des Lernens – unabhängig vom Ort – auf.

Für diesen Kurs sind EDV-Grundkenntnisse erforderlich.

221-10-5002 Fr., 24.09.2021, 17.00 h – 19.00 h und
Sa., 25.09.2021, 10.00 h – 13.00 h sowie
Di., 28.09.2021, 19.00 h - 21.00 h
Kursort: Online-Kurs
Kursumfang: 7 ZeitSt. (3 Termine)
Kursgebühr: 30 € ab 8 TN, 47 € ab 5 TN, 79 € ab 3 TN
Kursleitung: Anita Velten (EDV-Trainerin)

Microsoft EXCEL – Kompaktworkshop (Online-Kurs)

Tabellenkalkulation für alle Lebenslagen

Das Erfassen, Sortieren und Auswerten von Daten kann uns im Alltag und vor allem im Berufsleben helfen, Strukturen zu schaffen und den Überblick zu behalten. Denken Sie hierbei an ein Haushaltsbuch, Kostentabellen, einfache oder komplexe Berechnungen, Dienstpläne und noch ganz viel mehr.

Inhalte: Tabellenblätter und EXCEL-Mappen, Zell- und Zahlenformate, Formeln und Berechnungen, Rechnen mit Datum und Uhrzeit, Drucken in EXCEL, Diagramme, einfache Wenn-Funktionen und SVerweis.

Der Kurs wird als Online-Kurs über die vhs.cloud durchgeführt.

In der neuen vhs.cloud können Sie regelmäßig an Online-Konferenzen (Webinaren) - auch über die Kursdauer hinaus - teilnehmen. Dort gibt es Antworten auf aktuelle Fragen und Problemlösungen für alle Bereiche der Office-Arbeit. Das Kursformat zeigt Ihnen die moderne Form des Lernens – unabhängig von Zeit und Ort – auf.

Für diesen Kurs sind EDV-Grundkenntnisse erforderlich.

221-10-5003 Fr., 29.10.2021, 17.00 h – 19.00 h und
Sa., 30.10.2021, 10.00 h – 13.00 h sowie
Di., 02.11.2021, 19.00 h - 21.00 h

Kursort: Online-Kurs

Kursumfang: 7 ZeitSt. (3 Termine)

Kursgebühr: 30 € ab 8 TN, 47 € ab 5 TN, 79 € ab 3 TN

Kursleitung: Anita Velten (EDV-Trainerin)

Microsoft POWERPOINT – Kompaktworkshop (Online-Kurs)

Mit PowerPoint visualisieren Sie Ihre Gedanken

Auch Präsentieren will gelernt sein! Wie Sie POWERPOINT erfolgreich einsetzen können, erlernen Sie Schritt für Schritt in diesem Workshop; auch wie Sie POWERPOINT NICHT benutzen sollten.

Im Kurs erfahren Sie, wie POWERPOINT Sie bei der freien Rede unterstützen kann, indem einzelne Folien das Gesagte bekräftigen und verdeutlichen. Lernen Sie die zehn goldenen Regeln zur Erstellung von Präsentationen kennen!

Der Kurs wird als Online-Kurs über die vhs.cloud durchgeführt.

In der neuen vhs.cloud können Sie regelmäßig an Online-Konferenzen (Webinaren) - auch über die Kursdauer hinaus - teilnehmen. Dort gibt es Antworten auf aktuelle Fragen und Problemlösungen für alle Bereiche der Office-Arbeit. Das Kursformat zeigt Ihnen die moderne Form des Lernens – unabhängig von Zeit und Ort – auf.

Für diesen Kurs sind EDV-Grundkenntnisse erforderlich.

221-10-5004 Fr., 12.11.2021, 17.00 h – 19.00 h und
Sa., 13.11.2021, 10.00 h – 13.00 h sowie
Di., 16.11.2021, 19.00 h - 21.00 h

Kursort: Online-Kurs

Kursumfang: 7 ZeitSt. (3 Termine)

Kursgebühr: 30 € ab 8 TN, 47 € ab 5 TN, 79 € ab 3 TN

Kursleitung: Anita Velten (EDV-Trainerin)

Microsoft OUTLOOK – Kompaktworkshop (Online-Kurs)

Ihr Organisationshelfer im Büro und privat

Wie richten Sie Ihr OUTLOOK für die erste Benutzung ein? E-Mails zu sortieren und verwalten, ist die zentrale Intention dieses Microsoft-Programms. OUTLOOK ist aber viel mehr als ein Verwaltungsprogramm für Ihre E-Mails. Im Kurs erfahren Sie, wie Sie nach den kaufmännischen Regeln E-Mails erstellen und mit OUTLOOK bearbeiten, welche Möglichkeiten Ihnen das Programm dazu bietet und welche OUTLOOK-Funktionen interessant für den Büroalltag sind und am häufigsten eingesetzt werden.

Sie werden in der Lage sein, Ihre Geschäftskorrespondenz DIN-gerecht und regelkonform zu gestalten und außerdem mit Terminen und Kontakten zu arbeiten.

Sie lernen zusätzlich, die programmeigene Hilfe zu nutzen und bekommen Material an die Hand, wie Sie auch im Internet selbständig Informationen zur individuellen Problemlösung finden können.

Der Kurs wird als Online-Kurs über die vhs.cloud durchgeführt.

In der neuen vhs.cloud können Sie regelmäßig an Online-Konferenzen (Webinaren) - auch über die Kursdauer hinaus - teilnehmen. Dort gibt es Antworten auf aktuelle Fragen und Problemlösungen für alle Bereiche der Office-Arbeit. Das Kursformat zeigt Ihnen die moderne Form des Lernens – unabhängig von Zeit und Ort – auf.

Für diesen Kurs sind EDV-Grundkenntnisse erforderlich.

221-10-5005 Fr., 26.11.2021, 17.00 h – 19.00 h und
Sa., 27.11.2021, 10.00 h – 13.00 h sowie
Di., 30.11.2021, 19.00 h - 21.00 h

Kursort: Online-Kurs

Kursumfang: 7 ZeitSt. (3 Termine)

Kursgebühr: 30 € ab 8 TN, 47 € ab 5 TN, 79 € ab 3 TN

Kursleitung: Anita Velten (EDV-Trainerin)

