

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
2022									
A1	222074706	Grundstufe I (ohne Vorkenntnisse)	Karina Merkel	Schritte plus neu 1, Hueber-Verlag	Di., 20.09.22	18.00 – 19.30 h	30 USt. (15 Term.)	a) 90 € b) 129 €	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
2022									
A2	222074702	Grundstufe IV (mit Grundkenntnissen)	Tammy Witzel	Network Now Refresher, A2 Klett-Verlag	Do., 22.09.22	18.30 – 20.00 h	30 USt. (15 Term.)	a) 90 € b) 129 €	56249 Herschbach, Grundschule, Herrenheg 2
B1	222074703	Mittelstufe II (mit fortgeschrittenen Kenntnissen)	Tammy Witzel	Network Now Refresher B1 Klett-Verlag	Mi., 21.09.22	19.00 – 20.30 h	30 USt. (15 Term.)	a) 90 € b) 129 €	56249 Herschbach Grundschule, Herrenheg 2
B1	222074704	Mittelstufe I (mit fortgeschrittenen Kenntnissen)	Anne Oppen	Lektüre, (landeskundliche Themen)	Mi., 21.09.22	18.15 – 19.45 h	16 USt. (8 Term.)	a) 48 € b) 69 €	Selters, IGS, Jahnstr. 24-28

Italienisch Online-Kurs

	Kurs-Nr.	Kursbezeichnung	Kursleitung	Kursbuch	Beginn	Uhrzeit	Dauer	Gebühr/TN a) ab 8 b) ab 5	Ort
2022									
A1	222114101	Grundstufe I (ohne Vorkenntnisse)	N. Vaccaresi	Chiaro Nuova Edizione A1, Hueber-Verlag	Do., 15.09.22	17.00 h – 19.15 h	15 USt. (5 Term.)	a) 45 € b) 65 €	Online-Kurs

Spanisch

	Kurs-Nr.	Kursbezeichnung	Kursleitung	Kursbuch	Beginn	Uhrzeit	Dauer	Gebühr/TN a) ab 8 b) ab 5	Ort
2022									
A1	222074705	Grundstufe I (ohne Vorkenntnisse)	Alexandra Negrete-Baldus	Con gusto nuevo A1, Klett-Verlag	Do., 22.09.22	18.30 – 20.00	24 USt. (12 Term.)	a) 72 € b) 104 €	56249 Herschbach, Rathaus, Heinrich-te-Poel Str. 1

Online-Kurse – was ist das? (Info-Veranstaltung)

Wie kann ich online an einem Kurs teilnehmen und mitmachen? Welche Vorteile hat ein Online-Kurs? Einführung in die Online-Arbeit und

die vhs.cloud. Einführung in das Konferenzmodul BigBlueButton (BBB).

Bei jeder Infoveranstaltung werden außerdem auch schon interessante Themen über unsere Online-Kurse aus allen Bereichen gezeigt.

Kostenlose Info-Veranstaltungen online und in Präsenz

222115101 Mi., 07.09.2022, 18.00 h – 19.30 h online

222015102 Mo., 12.09.2022, 10.00 h – 11.30 h Präsenz

222115103 Mi., 07.12.2022, 18.00 h – 19.30 h online

222015104 Mo., 12.12.2022, 10.00 h – 11.30 h Präsenz

Kursort: Online-Kurs bzw. bei Präsenz in Siershahn, vhs-Raum, Bahnhofstr. 19

Kursumfang: 2 USt. (1 Termin)

Kursgebühr: Kostenfrei

Kursleitung: Anita Velten

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

10-Finger-Tastschreiben (Online-Kurs)

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 bestens 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. Unnötige Fahrzeiten können Sie sich somit sparen. Sie stehen mit dem Trainer in ständigem E-Mail-Kontakt und erhalten die nächste Aufgabe jeweils online.

Der Kurs findet im Online-Netzwerk der Volkshochschulen der vhs.cloud statt. In der 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.

Am Infotermin (Zoom-Meeting) werden alle offenen Fragen geklärt und der Online-Kursablauf sowie die persönliche Tipp-Oberfläche erläutert.

222175701 Online-Infotermin (Zoom): Mo., 19.09.2022, 18.00 h – ca. 19.00 h

Der eigentliche Online-Kurs (vhs.cloud) beginnt dann ab Mo., 26.09.2022, 18.00 h – 19.30 h

Kursort: Online-Kurs

Kursumfang: 24 USt.

Kursgebühr: 88 € ab 8 TN, 124 € ab 5 TN incl. Kosten für persönliche Tipp-Oberfläche

Kursleitung: Anita Velten

Überregionale Angebote

Nähere Info und Anmeldung siehe unter **Überregionale Angebote**,
Tel.: 02602/ 124-420

Online-Kurse – was ist das?

(Kostenlose Info-Veranstaltung)

- 222115101 Mi., 07.09.2022, 18.00 h – 19.30 h online
- 222015102 Mo., 12.09.2022, 10.00 h – 11.30 h Präsenz
- 222115103 Mi., 07.12.2022, 18.00 h – 19.30 h online
- 222015104 Mo., 12.12.2022, 10.00 h – 11.30 h Präsenz

InDesign CC– Grundkurs (Online-Kurs)

- 222105001 Sa., 05.11.2022, 9.00 h – 13.00 h
Der Kurs wird an 2 Terminen pro Woche,
Di., 18.00 h – 20.15 h und Sa., 9.00 h – 13.00 h durchgeführt

InDesign CC– Aufbaukurs (Online-Kurs)

- 231105051 Sa., 28.01.2023, 9.00 h – 13.00 h
Der Kurs wird an 2 Terminen pro Woche,
Di., 18.00 h – 20.15 h und Sa., 9.00 h – 13.00 h durchgeführt

Microsoft EXCEL – Kompaktworkshop (Hybrid-Kurs)

Tabellenkalkulation für alle Lebenslagen

- 222005005 **Online-Infotermin (Zoom):**
Mi., 16.11.2022, 19.00 h – ca. 20.00 h
Der eigentliche Kurs findet dann wie folgt statt:
Fr., 18.11.2022, 17.00 h – 20.00 h und
Sa., 19.11.2022, 10.00 h – 14.00 h

CNC-Grundkurs mit Heidenhain iTNC530

in Zusammenarbeit mit der BBS Montabaur

- 222005002 Herbst 2022 – auf Anfrage
(Di., 18.00 h – 21.00 h und Sa., 8.00 h – 13.00 h)
- 231005052 Frühjahr 2023 – auf Anfrage
(Di., 18.00 h – 21.00 h und Sa., 8.00 h – 13.00 h)

CNC-Grundkurs mit Heidenhain Manualplus 620

in Zusammenarbeit mit der BBS Montabaur

- 222005003 Herbst 2022 – auf Anfrage
(Mi., 18.00 h – 21.00 h und Sa., 8.00 h – 13.00 h)

CAD – 3D-Konstruktionen mit Autodesk Inventor

in Zusammenarbeit mit der BBS Montabaur

- 222005004 Herbst 2022 – auf Anfrage (Di., 18.00 h – 21.00 h)

Astronomische Wanderung

Auf einer Wanderung durch eines der dunkelsten Gebiete des Westerwalds genießen wir die Schönheit des Sternenhimmels. Sie lernen dabei, wie Sie die wichtigsten Sternbilder am Nachthimmel erkennen können. Wir werden uns außerdem mit der Struktur des Weltalls beschäftigen. Schritt für Schritt werden wir in immer weitere Tiefen vordringen. Dabei erfahren Sie vieles über unser Sonnensystem sowie über Sterne, Nebel, Galaxien und den gesamten Kosmos. Einiges davon können Sie mit eigenen Augen durch ein großes Teleskop bewundern.

Die Veranstaltung findet nur bei sternklarem Himmel statt. Sollte am festgelegten Termin der Himmel nicht klar sein, wird die Wanderung auf einen Ausweichtermin verschoben. Falls an allen Terminen kein klarer Himmel vorliegt, entfällt die Veranstaltung.

Sie werden einen Tag zuvor telefonisch oder per E-Mail verständigt, ob die Wanderung stattfindet, verschoben wird oder ausfällt.

Termine 2022:

222011101 Fr., 23.09.2022, 20.00 h – 0.00 h
Ausweichtermin 1:
Sa., 24.09.2022, 20.00 h – 0.00 h
Ausweichtermin 2:
Fr., 30.09.2022, 20.00 h – 0.00 h
Ausweichtermin 3:
Sa., 01.10.2022, 20.00 h – 0.00 h

222011102 Fr., 21.10.2022, 19.00 h – 23.00 h
Ausweichtermin 1:
Sa., 22.10.2022, 19.00 h – 23.00 h
Ausweichtermin 2:
Fr., 28.10.2022, 19.00 h – 23.00 h
Ausweichtermin 3:
Sa., 29.10.2022, 19.00 h – 23.00 h

Treffpunkt: Bellingen, am Bahnübergang am Ende der Waldstraße
Kursumfang: 4 ZeitSt. (1 Termin)
Kursgebühr: 29 € ab 8 TN – max. 12 TN
Arbeitsmittel: Bitte Fernglas (falls vorhanden), warme Kleidung und warmes, festes Schuhwerk mitbringen.
Kursleitung: Wolfgang Hofer
Anmeldung: Kreis-vhs Hauptstelle, Tel.: 02602 / 124-420

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.

222011103 Sa., 12.11.2022, 9.00 h – 13.00 h
Kursort: Montabaur, Berufsbildende Schule,
Von-Bodelschwingh-Straße (Schulzentrum)
Kursumfang: 4 ZeitSt. (1 Termin)
Kursgebühr: 19 € ab 8 TN, 29 € ab 5 TN – max. 8 TN
Arbeitsmittel: Kleidung, die auch schmutzig werden darf
Kursleitung: Jörg Franke (Kfz-Meister, Lehrer)
Anmeldung: Kreis-vhs Hauptstelle, Tel.: 02602 / 124-420

Klimaschutz in den Kommunen – Was macht ein Klimaschutzmanager

Die regionalen Auswirkungen des Klimawandels können wir bereits im Westerwald spüren. Um diese Auswirkungen zu begrenzen, will Deutschland bis 2045 klimaneutral werden. Einen wichtigen Teil in diesem Prozess haben die Kommunen. Innerhalb der Verwaltungen übernehmen die Klimaschutzmanager eine verbindende Rolle zwischen Politik, Wirtschaft und Zivilgesellschaft. Das Aufgabengebiet ist sehr vielfältig und bezieht die verschiedenen Akteure im Kreis mit ein und reicht von der Energieberatung und Informationskampagnen für Bürgerinnen und Bürger bis zur Umsetzung von Sanierungsmaßnahmen der kommunalen Liegenschaften.

Die Veranstaltung beinhaltet einen kurzen Input von den Klimaschutzmanagern Helena Frink und Johannes Baumann und bietet dann die Möglichkeit über die einzelnen Themenfelder, aktuelle Aktionen sowie gemeinsame Projekte zu diskutieren.

222011120 Mi., 09.11.2022, 18.00 h – 19.30 h
Kursort: Selters, VG-Verwaltung, Am Saynbach 5-7
Kursumfang: 2 USt. (1 Termin)
Kursgebühr: gebührenfrei
Kursleitung: Thomas Siry, Johannes Baumann
Anmeldung: Kreis-vhs Hauptstelle, Tel.: 02602 / 124-420

Wir planen in Kooperation mit dem Klimamanagement weitere interessante Angebote für Sie. Bitte schauen Sie auf unsere Homepage und in die Verbandsgemeindeblättchen. Dort werden zeitnah alle Veranstaltungen veröffentlicht.

Schmuck herstellen mit Edelsteinen

Alte Ketten, Armbänder etc. neu gestalten

Entwerfen Sie Ihre Geschenke selbst – aus eigenem Schmuck und alten Ketten und Armbändern, die Sie zum Kurs mitbringen und neu kombinieren. Die Unikate können erweitert werden mit einer riesigen Auswahl von über 150 verschiedenen Edelsteinen (von günstig bis edel) wie Rosenquarz Lapislazuli, Chrysokoll und Disthen, Zwischenteile aus 925-Silber und Silver plated, preiswerte Echtperlen und etwas Modeschmuck. Diese Edelsteine etc. können im Kurs erworben werden.

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

Materialkosten entstehen je nach Verbrauch: ein Anhänger ab 4 €, ein Paar Ohrhänger 925 Silber/ Zuchtperlen ab 7 €, Halskette ab 12 € bis 80 €.

222072701 Sa., 29.10.2022, 13.00 h – 18.00 h

Kursort: Selters, VG-Verwaltung (Sitzungssaal), Am Saynbach 5-7

Kursumfang: 5 ZeitSt. (1 Termin)

Kursgebühr: 29 € ab 8 TN, 41 € 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) selbstständig 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.

Es können auch Feinsilber-Amulette nach vorheriger Anmeldung geschmiedet werden!

222072702 Sa., 01.10.2022, 14.00 h – 18.00 h

Kursort: Selters, Stadthaus, Offener Treff, Rheinstr. 22

Kursumfang: 4 ZeitSt. (1 Termin)

Kursgebühr: 80 € ab 4 TN incl. Feinsilbermaterialkosten – max. 8 TN

Kursleitung: Fred Struben

Mundharmonika Kurse

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 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!

Mundharmonika (Bluesharmonika) 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 Atemübungen und Geschichte zur Mundharmonika Bestandteil dieses Kurses.

222072703 Di., 20.09.2022, 18.00 h – 19.30 h

Kursort: Selters, genauer Ort wird noch bekannt gegeben

Kursumfang: 10 USt. (5 Termine)

Kursgebühr: 30 € ab 8 TN, 43 € ab 5 TN

Arbeitsmittel: Bitte mitbringen oder gerne im Kurs erwerben: Eine diatonische Bluesharmonika (Richter-Stimmung) mit 10 ungeteilten Löchern (Kanälen) in C-Dur (z.B. Silver Star, Lee Oskar, Marine-Band, Special 20 oder Seydel Session).

Bitte auch Getränk (ungesüßt) mitbringen.

Kursleitung: Reinhild Weyrich

Theaterfahrten

Beginn aller Vorstellungen um 18.00 Uhr
Aufführungen im Stadttheater Koblenz

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

Herbst 2022

222072704 Lichte Nächte

Termin: So., 09.10.2022, 18.00 h

Ort: Stadttheater Koblenz

Beschreibung: Ballett von Steffen Fuchs zu Musik von Wolfgang Amadeus Mozart, Arnold Schönberg und Michael Gordon

222072704a Der gute Mensch von Sezuan

Termin: So., 23.10.2022, 18.00 h

Ort: Stadttheater Koblenz

Beschreibung: Schauspiel von Bertolt Brecht mit Musik von Paul Dessau

222072704b Sunset Boulevard

Termin: So., 11.12.2022, 18.00 h

Ort: Stadttheater Koblenz

Beschreibung: Musical von Andrew Lloyd Webber, Regie: Intendant Markus Dietze

„VHS macht gesünder!“

Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. Gesundheitskompetenz ist unerlässlich, wenn Sie Ihre Gesundheit eigenverantwortlich stärken möchten.

In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können. Die aktuelle Forschung weist immer wieder auf den positiven Einfluss von Emotionalität, Stressbewältigung, ausgewogener Ernährung und Bewegung für das Gelingen von Lernprozessen hin.

Die Angebote der Gesundheitsbildung an Volkshochschulen berücksichtigen seit langem diese Erkenntnisse. Sachinformationen und Lernen werden mit allen Sinnen verknüpft, gelernt wird handlungsorientiert, auf die Gruppe bezogen und unter Berücksichtigung biografischer Anknüpfungspunkte... wichtige Voraussetzungen für die Lust auf das Abenteuer des lebenslangen Lernens.

Qualifikation der Dozentinnen und Dozenten

Unsere Dozentinnen und Dozenten im Programmbereich Gesundheit verfügen über die für ihre Kurse notwendigen Qualifikationen und pädagogischen wie methodischen Kenntnisse durch eine fundierte fachliche Ausbildung, durch fachspezifische Aus- und Weiterbildungen und/oder langjährige Erfahrungen in der Erwachsenenbildung.

Nachfragen zu einzelnen Profilen beantwortet Ihnen gerne die zuständige Fachbereichsleitung.

Hatha Yoga „sanft“

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

222073701 Mi., 21.09.2022, 17.15 h – 18.45 h

Kursort: 56249 Herschbach, Grundschule, Herrenheeg, Gymnastikraum

Kursumfang: 20 USt. (10 Termine)

Kursgebühr: 60 € bei 8 TN, 86 € ab 5 TN, max. 8 TN

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

Kursleitung: Britta Mohr

Hatha Yoga – Mittelstufe

Das Erlernen der Hatha-Yoga-Grundstellungen, des Sonnengrußes, Atemübungen und Tiefenentspannung sind die Inhalte dieses Kurses. Sie sind für alle geeignet, die die wohltuende Wirkung des Yoga, dem Wechsel zwischen aktiven und entspannenden Sequenzen erfahren möchten. Ein körperlich-seelisches Gleichgewicht wird spürbar, und Sie tragen aus eigener Kraft zu einer Verbesserung Ihres Wohlbefindens bei. Yoga zeigt den Weg, Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht zu bringen und zu stärken. Yoga löst Blockaden und verhilft zu Gelassenheit und innerer Stärke, um die Herausforderungen des hektischen Alltags in unserer modernen Welt zu meistern. Die Übungen können von jedem Menschen durchgeführt werden, da es nicht auf Leistung ankommt. Besonders geeignet für Menschen, die nach innerer und äußerer Veränderung streben.

222073709 Mi., 21.09.2022, 19.00 h – 20.30 h

Kursort: 56249 Herschbach, Grundschule, Herrenheeg, Gymnastikraum

Kursumfang: 20 USt. (10 Termine)

Kursgebühr: 60 € bei 8 TN, 86 € ab 5 TN, max. 8 TN

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

Kursleitung: Britta Mohr

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.

222073702 Do., 22.09.2022, 19.30 h – 20.30 h

Kursort: Selters, Festhalle, Jahnstraße

Kursumfang: 10 ZeitSt. (10 Termine)

Kursgebühr: 40 € ab 8 TN, 58 € ab 5 TN, max. 12 TN

Arbeitsmittel: Matte, bequeme Kleidung, leichte Schuhe

Kursleitung: Madelon Bölinger

Progressive Muskelentspannung

Die Progressive Muskelentspannung (PMR), 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 Einüben aktiv trainiert. Durch diese Methode wird eine körperlich-seelische Wohlspannung gefördert.

222073703 Di., 27.09.2022, 18.30 h – 20.00 h

Kursort: Selters, Kinderhort, Trozendorfstraße

Kursumfang: 12 USt. (6 Termine)

Kursgebühr: 36 € bei 8 TN, 52 € ab 5 TN, max. 8 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 ungelinkter und somit auch weniger mobil. Diesem Alterungsprozess können Sie mit regelmäßigem Training entgegenwirken! Die speziellen Übungen helfen auch dabei, Stürze zu vermeiden.

222073704 Mo., 19.09.2022, 10.30 h – 11.30 h

Kursort: Selters, Stadthaus, Rheinstr. 22
Kursumfang: 10 ZeitSt. (10 Termine)
Kursgebühr: 40 € bei 8 TN, 58 € ab 5 TN, max. 8 TN
Arbeitsmittel: bequeme Kleidung und 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.

222073705 Do., 22.09.2022, 19.00 h – 20.00 h

Kursort: Steinen, Dorfgemeinschaftshaus
Kursumfang: 10 ZeitSt. (10 Termine)
Kursgebühr: 40 € ab 8 TN, 58 € ab 5 TN, max. 15 TN
Arbeitsmittel: Sportbekleidung, Turnschuhe, Wasser, Handtuch
Kursleitung: Djamila Fernandez

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.

222073706 Mo., 19.09.2022, 18.00 h – 19.00 h

Kursort: 56249 Herschbach, Grundschule Sporthalle, Herrenheeg 2
Kursumfang: 10 ZeitSt. (10 Termine)
Kursgebühr: 40 € ab 8 TN, 58 € 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.

222073707 Mo., 19.09.2022, 17.00 h – 18.00 h

Kursort: 56249 Herschbach, Grundschule Sporthalle, Herrenheeg 2
Kursumfang: 10 ZeitSt. (10 Termine)
Kursgebühr: 40 € ab 8 TN, 58 € ab 5 TN, max. 15 TN
Arbeitsmittel: Matte, bequeme Kleidung
Kursleitung: Brigitte Hens

Kochen für Männer

Achtung! Kurs ist bereits ausgebucht!

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.

222073708 Di., 04.10.2022, 18.00 h – 21.00 h

Kursort: 56242 Selters, IGS, Schulküche, Jahnstr. 24-26
Kursumfang: 18 ZeitSt. (6 Termine)
Kursgebühr: 84 € bei 8 TN, 125 € ab 5 TN (zzgl. Lebensmittelkosten von ca. 10 €)
Arbeitsmittel: scharfe Messer, Restebox, Geschirrtuch, Getränk
Kursleitung: Gertrud Nett-Thomas