



Programm 2019/2020

Theaterring

Aufführungen im Stadttheater Koblenz

Alle Vorstellungen finden immer sonntags um 18.00 Uhr statt. Bei Interesse an einem Abo (8 Vorstellungen), melden Sie sich bitte bei der vhs-Geschäftsstelle, Marion Meuer, Am Saynbach 5-7, Selters, Tel. 02626 / 764-58.

Herbst 2019/Frühjahr 2020

Kurs Nr.: 219-07-2707a-h

Der kaukasische Kreidekreis

Termin: So., 20.10.19, 18.00 h

Ort: Stadttheater Koblenz

Beschreibung: Schauspiel von Bertolt Brecht mit Musik

Haus mit 14 Räumen

Termin: So., 10.11.19, 18.00 h

Ort: Stadttheater Koblenz

Beschreibung: Tanzstück von Regina van Berkel

Chicago

Termin: So., 29.12.19, 18.00 h

Ort: Stadttheater Koblenz

Beschreibung: Musical-Vaudeville von John Kander, Fred Ebb und Bob Fosse

Don Giovanni

Termin: So., 12.01.20, 18.00 h

Ort: Stadttheater Koblenz

Beschreibung: Drama giocoso von Wolfgang Amadeus Mozart

Pension Schöller

Termin: So., 29.03.20, 18.00 h

Ort: Stadttheater Koblenz

Beschreibung: Komödie von Wilhelm Jacoby und Carl Laufs

Macbeth

Termin: So., 19.04.20, 18.00 h

Ort: Stadttheater Koblenz

Beschreibung: Ballettabend von Steffen Fuchs

Maria

Termin: So., 24.05.20, 18.00 h

Ort: Stadttheater Koblenz

Beschreibung: Schauspiel von Simon Stephens

Die Schöne und das Biest

Termin: So., 21.06.20, 18.00 h

Ort: Stadttheater Koblenz

Beschreibung: Oper von Philip Glass

Tastschreiben

10-Finger-Tastschreiben

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 Präsenztage 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.

Der Kurs ist auch für SchülerInnen geeignet.

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

219-07-5701 November 2019 – auf Anfrage (4 Präsenztage)

Bei Interesse lassen Sie sich bitte vormerken!

Präsenztag 1:

(VHS.Cloud, E-Mail, Skype)

3 Wochen Home-Training mit Online-Kommunikation

Präsenztag 2:

6 Wochen Home-Training mit Online-Kommunikation

Präsenztag 3:

2 Wochen Home-Training mit Online-Kommunikation

Präsenztag 4:

(Prüfungstag)

120-09-5751 Frühjahr 2020 – auf Anfrage

(4 Präsenztage – Beschreibung siehe oben)

Bei Interesse lassen Sie sich bitte vormerken!

**Kursort: 56249 Herschbach, Rathaus, Heinrich te Poelstr. 1
für alle 4 Präsenztage**

Kursumfang: 24 USt. (4 Präsenztage und Home-Training mit Online-Kommunikation)

Kursgebühr: 63 € bei 10 TN, 77 € bei 8/9 TN, 96 € bei 6/7 TN

max. 10 TN

Kursleitung: Anita Velten

Sprachberatung

Beratung für unsere Sprachkurse:

Deutsch, Englisch, Spanisch, Italienisch und Französisch

Wenn Sie unsicher sind, auf welchem Sprachniveau Sie sich bewegen, können Sie gerne unverbindlich zur Beratung (nach telefonischer Vereinbarung) in unserer Hauptstelle vorbeikommen (Peter-Altmeier-Platz 1, 56410 Montabaur).

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 das Testergebnis zur Sprachberatung mitbringen.

Einstufung Niveau A1 bis B1

<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 10 b) bei 8/9 c) bei 6/7	Ort
2019									
A1	219-04-4706	Grundstufe I (ohne Vorkenntnisse)	Michael Pörtner	Schritte plus 1, Hueber-Verlag	Do., 05.09.19	18.00 – 19.30 h	30 USt. (15 Term.)	a) 69 € b) 84 € c) 105 €	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 im Programmheft der Kreis-Volkshochschule Westerwald									
2020									
A1	120-04-4756	Grundstufe II (mit geringen Vorkenntnissen)	Michael Pörtner	Schritte plus 1, Hueber-Verlag	Do., 05.03.20	18.00 – 19.30 h	24 USt. (12 Term.)	a) 56 € b) 68 € c) 84 €	56249 Herschbach, Rathaus Heinrich-te-Poel Str. 1

Englisch

	Kurs-Nr.	Kursbezeichnung	Kursleitung	Kursbuch	Beginn	Uhrzeit	Dauer	Gebühr/TN a) ab 10 b) bei 8/9 c) bei 6/7	Ort
2019									
A2	219-07-4701	Grundstufe IV (mit Grundkenntnissen)	Tammy Witzel	Network Now A2.2, Klett-Verlag	Do., 19.09.19	19.00 – 20.30 h	24 USt. (12 Term.)	a) 56 € b) 68 € c) 84 €	56249 Herschbach, Grundschule, Herrenheg 2
Nach diesem Abschnitt können Sie eine Prüfung ablegen: Key English Test (KET) der University of Cambridge – Testtraining und Prüfungstermine siehe überregionaler Teil im Programmheft der Kreis-Volkshochschule Westerwald									
B1	219-07-4702	Mittelstufe I (mit fortgeschrittenen Kenntnissen)	Tammy Witzel	Network Now B1.2, Klett-Verlag	Mi., 18.09.19	19.00 – 20.30 h	24 USt. (12 Term.)	a) 56 € b) 68 € c) 84 €	56249 Herschbach, Grundschule, Herrenheg 2
B1	219-07-4703	Mittelstufe I (mit fortgeschrittenen Kenntnissen)	Anne Opper	Network Now B1, Klett-Verlag	Mi., 11.09.19	18.15 – 19.45 h	24 USt. (12 Term.)	a) 56 € b) 68 € c) 84 €	Selters, Grundschule, Jahnstr. 16-20
Nach diesem Abschnitt können Sie eine Prüfung ablegen Preliminary English Test (PET) der University of Cambridge – Testtraining und Prüfungstermine siehe überregionaler Teil im Programmheft der Kreis-Volkshochschule Westerwald									
Business English B1 bis C1 Kurse: siehe überregionaler Teil im Programmheft der Kreis-Volkshochschule Westerwald									
2020									
A2	120-07-4751	Grundstufe IV (mit Grundkenntnissen)	Tammy Witzel	Network Now A2.2, Klett-Verlag	Do., 05.03.20	19.00 – 20.30 h	24 USt. (12 Term.)	a) 56 € b) 68 € c) 84 €	56249 Herschbach, Grundschule, Herrenheg 2
Nach diesem Abschnitt können Sie eine Prüfung ablegen: Key English Test (KET) der University of Cambridge – Testtraining und Prüfungstermine siehe überregionaler Teil									
B1	120-07-4752	Mittelstufe I (mit fortgeschrittenen Kenntnissen)	Tammy Witzel	Network Now B1.2, Klett-Verlag	Mi., 04.03.20	19.00 – 20.30 h	24 USt. (12 Term.)	a) 56 € b) 68 € c) 84 €	56249 Herschbach Grundschule, Herrenheg 2
B1	120-07-4753	Mittelstufe I (mit fortgeschrittenen Kenntnissen)	Anne Opper	Network Now B1, Klett-Verlag	Mi., 04.03.20	18.15 – 19.45 h	24 USt. (12 Term.)	a) 56 € b) 68 € c) 84 €	Selters, Grundschule, Jahnstr. 16-20
Nach diesem Abschnitt können Sie eine Prüfung ablegen Preliminary English Test (PET) der University of Cambridge – Testtraining und Prüfungstermine siehe überregionaler Teil im Programmheft der Kreis-Volkshochschule Westerwald									

Spanisch

	Kurs-Nr.	Kursbezeichnung	Kursleitung	Kursbuch	Beginn	Uhrzeit	Dauer	Gebühr/TN a) ab 10 b) bei 8/9 c) bei 6/7	Ort
2019									
A1	219-07-4704	Grundstufe I (ohne Vorkenntnisse)	Alexandra Negrete-Baldus	Con gusto A1, Klett-Verlag	Mo., 02.09.19	19.30 – 21.00 h	28 USt. (14 Term.)	a) 65 € b) 79 € c) 98 €	Selters, VG-Verwaltung, Am Saynbach 5-7
A1	219-07-4705	Grundstufe II (mit geringen Vorkenntnissen)	Alexandra Negrete-Baldus	Con gusto A1, Klett-Verlag	Mo., 02.09.19	18.00 – 19.30 h	28 USt. (14 Term.)	a) 65 € b) 79 € c) 98 €	Selters, VG-Verwaltung, Am Saynbach 5-7
Nach diesem Abschnitt können Sie eine Prüfung ablegen: telc Espanol A1 – Testtraining und Prüfungstermine siehe überregionaler Teil im Programm der Kreis-Volkshochschule Westerwald									
2020									
A1	120-07-4754	Grundstufe I (ohne Vorkenntnisse)	Alexandra Negrete-Baldus	Con gusto A1, Klett-Verlag	Mo., 03.02.20	19.30 – 21.00 h	28 USt. (14 Term.)	a) 65 € b) 79 € c) 98 €	Selters, VG-Verwaltung, Am Saynbach 5-7
A1	120-07-4755	Grundstufe II (mit geringen Vorkenntnissen)	Alexandra Negrete-Baldus	Con gusto A1, Klett-Verlag	Mo., 03.02.20	18.00 – 19.30 h	28 USt. (14 Term.)	a) 65 € b) 79 € c) 98 €	Selters, VG-Verwaltung, Am Saynbach 5-7
Nach diesem Abschnitt können Sie eine Prüfung ablegen: telc Espanol A1 – Testtraining und Prüfungstermine siehe überregionaler Teil im Programm der Kreis-Volkshochschule Westerwald									

Gesundheit

„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.

Hinweis zur Bezuschussung von Gesundheitskursen

Beachten Sie bitte unsere Informationen zur Änderung der Bezuschussung von Gesundheitskursen durch die Krankenkassen auf S. 109. im Programmheft der Kreis-Volkshochschule Westerwald

Entspannung/Körpererfahrung

**Mit dem Atem loslassen
ruhig werden und regenerierende Kraft schöpfen**

In diesem Kurs lernen Sie Ihren Atem, der Sie schon seit Jahren durch Ihr Leben trägt, etwas näher kennen. Sie erfahren, wie erstaunlich gut Ihr Atem Sie zur Ruhe führen kann, wie gut und leicht Sie über Ihren Atem einerseits loslassen und entspannen, andererseits auch Energie aufnehmen können. Dabei erlernen Sie keine neue Atemtechnik, sondern machen das, was Sie jeden Tag, jede Minute tun „atmen“, jetzt jedoch mit mehr Bewusstsein und Wissen um die Qualität Ihres Atems. Mittels sanften behutsamen Körper- und Wahrnehmungsübungen erfahren Sie Ihre Fähigkeit ihn zu Ihrem Wohlbefinden einzusetzen: zur Beruhigung, zur Entspannung. Wie sich eine sanfte, fast schon meditative Ruhe in Ihnen ausbreiten und damit auch eine grundsätzliche Regeneration einsetzen kann. Sie können ihn gezielt zur Schmerzprävention und zur Schlafförderung nutzen. Sie erfahren, wie sich auch den häufig nicht endenden Gedanken, dem sogenannten Gedankenkarussell mit Hilfe des Atems Einhalt bieten lässt. Unseren Atem – ein alltägliches Geschehen, werden Sie im Kurs erstaunend neu bewerten und nutzen können. Zusätzlich dürfen Sie in der Kursstunde auch einfach eine Weile nur daliegen und sich mittels Fantasiereisen entführen und für kurze Zeit aus Ihrem Alltag tragen lassen.

219-07-3703 Do., 19.09.19, 18.30 h – 20.00 h
Kursort: Selters, Kinderhort, Trotzendorfstraße
Kursumfang: 20 USt. (10 Termine)
Kursgebühr: 46 € ab 10 TN, 50 € bei 8/9 TN, 70 € bei 6/7 TN
Arbeitsmittel: weiche Matte, warme Socken, zwei kleine Kissen
Kursleitung: Ulrike Eiser

Progressive Muskelentspannung (nach Jakobson)

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 entführt eine wohltuende Fantasiereise Sie abschließend für eine Weile aus Ihrem Alltagsgeschehen. Der Kurs ist geeignet für Menschen jeden Alters.

120-07-3751 Do., 06.02.20, 18.30 h – 20.00 h
Kursort: Selters, Kinderhort, Trotzendorfstraße
Kursumfang: 20 USt. (10 Termine)
Kursgebühr: 46 € ab 10 TN, 50 € bei 8/9 TN, 70 € bei 6/7 TN
Arbeitsmittel: weiche Matte, warme Socken, zwei kleine Kissen
Kursleitung: Ulrike Eiser

Hatha – Yoga

Yoga ist ein Jahrtausend 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.

Anfänger/Mittelstufe
219-07-3704 Mi., 11.09.19, 18.00 h – 19.30 h

120-07-3767 Mi., 04.03.20, 18.00 h – 19.30 h
Kursort: Herschbach, Gymnastikraum Turnhalle, Herrenheeg
Kursumfang: 20 USt. (10 Termine)
Kursgebühr: 46 € ab 10 TN, 56 € bei 8/9 TN, 70 € bei 6/7 TN
Arbeitsmittel: weiche Matte, warme Socken, zwei kleine Kissen
Kursleitung: wird noch bekannt gegeben

Mittelstufe/Fortgeschrittene

219-07-3710 Mi., 11.09.19, 19.45 h – 21.15 h
120-07-3768 Mi., 04.03.20, 19.45 h – 21.15 h
Kursort: Herschbach, Gymnastikraum Turnhalle, Herrenheeg
Kursumfang: 20 USt. (10 Termine)
Kursgebühr: 46 € ab 10 TN, 56 € bei 8/9 TN, 70 € bei 6/7 TN
Arbeitsmittel: weiche Matte, warme Socken, zwei kleine Kissen
Kursleitung: wird noch bekannt gegeben

Qi Gong

Chinesische Übungen zur Stärkung der Lebenskraft

Qi Gong heißt so viel, wie „Arbeiten mit der Lebenskraft“. Wichtiges Prinzip dabei ist Ziran, die „Natürlichkeit“. Jede Kursstunde besteht aus einem bewegten und einem stillen Übungsteil. Im bewegten Teil werden Übungen aus dem Shi Ba Luohan Gong (18 Übungen der Wächter Buddhas) gelehrt. In jeder Übung wird der Wert auf die Haltung, die Atmung und die Vorstellungskraft gelegt. Im stillen Teil beschäftigen wir uns mit dem Fang Song Gong, d.h. wir erlernen und üben die körperliche und geistige Entspannung. Alle Übungen haben eine umfassende Wirkung auf den gesamten Körper, sowie den Geist. Sie verbessern die Beweglichkeit, trainieren das Gleichgewicht und sorgen für geistige Klarheit. Damit dienen sie besonders der Erhaltung der Gesundheit und der Vorbeugung von Erkrankungen. Sie sind leicht zu erlernen und können bis ins hohe Alter praktiziert werden.

219-07-3705 Do., 05.09.19, 20.00 h – 21.00 h
120-07-3752 Do., 09.01.20, 20.00 h – 21.00 h
120-07-3753 Do., 23.04.20, 20.00 h – 21.00 h
Kursort: Selters, Festhalle, Jahnstraße
Kursumfang: 10 ZeitSt. (10 Termine)
Kursgebühr: 31 € ab 10 TN, 38 € bei 8/9 TN, 47 € bei 6/7 TN
Arbeitsmittel: Matte, bequeme Kleidung, leichte Schuhe
Kursleitung: Madelon Bölinger

Haltung und Bewegung

Rollator-Fit-Kurs

Am Anfang steht die richtige Einstellung...

Mit diesem Kurs möchten wir die Nutzer eines Rollators auf die Einsatzmöglichkeiten im Alltag hinweisen. Wir üben den Umgang damit und werden mit diesem neuen „Sportgerät“ einiges auch mit Musik ausprobieren, wie z. B. Polonaise, Gymnastik mit kleinen Geräten und vieles mehr. Sie werden überrascht sein, was man mit einem Rollator alles machen kann!

219-07-3706 Mo., 02.09.19, 09.30 h – 10.30 h
120-07-3754 Mo., 13.01.20, 09.30 h – 10.30 h
120-07-3755 Mo., 20.04.20, 09.30 h – 10.30 h
Kursort: Selters, Seniorentreff Stadthaus (Parterre), Heidestr.
Kursumfang: 10 ZeitSt. (10 Termine)
Kursgebühr: 31 € ab 10 TN, 38 € bei 8/9 TN, 47 € bei 6/7 TN
max. 8 TN
Arbeitsmittel: Rollator, bequeme Kleidung und Schuhe
Kursleitung: Madelon Bölinger

ZUMBA® – das Original

Ein Powerworkout aus Dance- und Fitnessselementen 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.

219-07-3709 Do., 12.09.19, 19.00 h – 20.00 h

120-07-3765 Do., 09.01.20, 19.00 h – 20.00 h

120-07-3766 Do., 23.04.20, 19.00 h – 20.00 h

Kursort: Selters, genauer Kursort wird noch bekannt gegeben.

Kursumfang: 10 ZeitSt. (10 Termine)

Kursgebühr: 31 € ab 10 TN, 38 € bei 8/9 TN, 47 € bei 6/7 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.

Schwerpunkt: Rückenstärkung

219-07-3707 Mo., 16.09.19, 18.00 h – 19.00 h

Schwerpunkt: Mobilisierung der Gelenke

120-07-3756 Mo., 06.01.20, 18.00 h – 19.00 h

Schwerpunkt: Kräftigung der Muskulatur

120-07-3757 Mo., 20.04.20, 18.00 h – 19.00 h

Kursort: Herschbach, Grundschule Sporthalle, Herrenheeg 2

Kursumfang: 10 ZeitSt. (10 Termine)

Kursgebühr: 31 € ab 10 TN, 38 € bei 8/9 TN, 47 € bei 6/7 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 5 Jahre alt sein.

219-07-3708 Mo., 16.09.19, 17.00 h – 18.00 h

120-07-3758 Mo., 13.01.20, 17.00 h – 18.00 h

120-07-3759 Mo., 20.04.20, 17.00 h – 18.00 h

Kursort: Herschbach, Grundschule Sporthalle, Herrenheeg 2

Kursumfang: 10 ZeitSt. (10 Termine)

Kursgebühr: 31 € ab 10 TN, 38 € bei 8/9 TN, 47 € bei 6/7 TN

Arbeitsmittel: Matte, bequeme Kleidung

Kursleitung: Brigitte Hens

Schnuppertauchen



Um die Unterwasserwelten kennenlernen zu können, ist Tauchen das notwendige Mittel. Vorher sollte man unter professioneller Begleitung/Anleitung einige Fertigkeiten erlernen. Da das Gefühl, länger unter Wasser zu sein, nur schwer vorstellbar ist, bieten wir Ihnen das 'Schnuppertauchen' an. Anschließend wissen Sie, wie das Tauchen funktioniert und wie viel Spaß es machen kann. Neben einer theoretischen Einführung über die Grundlagen des Tauchens und einer Einweisung in die Ausrüstung, wird im Freigewässer getaucht. Den Teilnehmern wird gezeigt, dass man unter Wasser durch den Lungenautomaten genügend Luft bekommt. Sie werden die unbeschreiblich schöne Schwerelosigkeit kennen lernen. Voraussetzungen: Sie sollten schwimmen können und keine gesundheitlichen Beeinträchtigungen haben.

120-07-3760 02.05.20 – 31.08.20
(n. Vereinbarung, Anmeldung unbedingt erforderlich)
Kursort: Freilingen, Postweiher, Hohe Str. 30 (Campingplatz)
Kursumfang: je 1 Termin, max. 6 TN
Kursgebühr: 40 € incl. Leihgebühr für Tauchausrüstung
Arbeitsmittel: Badekleidung, Handtuch
Kursleitung: Thomas Pancianeschi

120-07-3761 montags, vom 02.05.20 – 31.08.20
18.00 h bis 20.00 h
(n. Vereinbarung, Anmeldung unbedingt erforderlich)
Kursort: 56249 Herschbach, Erlebnisbad, Schwimmbadweg
Kursumfang: je 1 Termin, max. 6 TN
Kursgebühr: 40 € incl. Leihgebühr für Tauchausrüstung
Arbeitsmittel: Badekleidung, Handtuch
Kursleitung: Thomas Pancianeschi

Ernährungslehre / Kochen

Asiatische Küche

Erlernen von Zubereitungsmethoden speziell asiatischer Nahrungsmittel und deren üblicher Kombinationen. In diesem Kurs lernen Sie speziell asiatische Gewürze kennen.

219-07-3701 Mi., 16.10.19, 18.00 h – 22.00 h
Kursort: Selters, IGS, Jahnstr. 24-28 (Schulküche)
Kursumfang: 16 ZeitSt. (4 Termine)
Kursgebühr: 60 € ab 10 TN, 71 € bei 8/9 TN, 90 € bei 6/7 TN
zzgl. Lebensmittelkosten von ca. 10 € – max. 12 TN
Arbeitsmittel: scharfes Messer, Schürze, Getränke
Kursleitung: Tjiphawan Lindner

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, dennoch raffinierte Gerichte aus der regionalen und überregionalen Küche zu.

219-07-3702 Di., 15.10.19, 18.30 h – 22.00
Kursort: Selters, IGS, Jahnstr. 24-28 (Schulküche)
Kursumfang: 18 ZeitSt. (6 Termine)
Kursgebühr: 68 € bei 10 TN, 80 € bei 8/9 TN, 101 € bei 6/7 TN
zzgl. Lebensmittelkosten von ca. 10 € – max. 10 TN

Arbeitsmittel: scharfes Messer, Schürze, Getränke
Kursleitung: Gertrud Nett-Thomas

Tür- und Tischschmuck

Tag der offenen Tür (Informationsveranstaltung)

An diesen Tagen sind die Türen der Werkstatt unserer Kursleiterin Gabi Schleifenbaum weit geöffnet. Informieren Sie sich über die aktuellen Trends und schauen welche Werkstücke an den Kursabenden entstehen werden. Entdecken Sie Ihr persönliches Lieblingsstück, das Sie herstellen möchten. Auskunft zu Techniken und den unterschiedlichen Materialien, die verarbeitet werden erfahren Sie ebenfalls bei diesen Infoveranstaltungen. Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich. Bitte kommen Sie einfach zum gewünschten Termin.

Sa., 02.11.19, 10.00 h – 16.00 h

Mo., 04.11.19, 14.00 h – 18.00 h

Do., 05.03.20, 14.00 h – 18.00 h

Sa., 07.03.20, 10.00 h – 16.00 h

Kursort: Selters, Im Alten Forsthaus, Amtsstr. 16

Kursumfang: 1 Termin

Kursgebühr: gebührenfrei

Kursleitung: Gabi Schleifenbaum

Adventlicher Türschmuck

Ob mit Stern, Engel oder ganz neutral. Sie gestalten einen Türschmuck, der zu Ihrem Eingang passt. 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.

219-07-2703 Di., 12.11.19, 18.00 h – 20.15 h

Kursort: Selters, Im Alten Forsthaus, Amtsstr. 16

Kursumfang: 3 USt. (1 Termin)

Kursgebühr: 11 € bei 6/7 TN, 13 € bei 5 TN zzgl. Materialkosten
max. 7 TN

Kursleitung: Gabi Schleifenbaum

Adventlicher Tischschmuck

Mit Kerzen und/oder Lichterkette arbeiten Sie an einer adventlichen Tischdekoration. Dabei schöpfen Sie aus der breiten Palette an Accessoires und Farben, die Ihnen geboten werden. Sie erlernen verschiedene Techniken und Möglichkeiten, einen neuen Tischschmuck zur Vorweihnachtszeit zu gestalten.

219-07-2704 Di., 19.11.19, 18.00 h – 20.15 h

Kursort: Selters, Im Alten Forsthaus, Amtsstr. 16

Kursumfang: 3 USt. (1 Termin)

Kursgebühr: 11 € bei 6/7 TN, 13 € bei 5 TN zzgl. Materialkosten
max. 7 TN

Arbeitsmittel: scharfe Garten- oder Drahtschere, Messer und falls vorhanden eine Klebepistole

Kursleitung: Gabi Schleifenbaum

Türschmuck „Frühlingsfrisch“

Holen Sie sich mit einem neuen Türschmuck den Frühling ins Haus. Sie erlernen verschiedene Techniken und Möglichkeiten, einen neuen Türschmuck zu gestalten.

120-07-2753 Di., 10.03.20, 18.00 h – 20.15 h

Kursort: Selters, Im Alten Forsthaus, Amtsstr. 16

Kursumfang: 3 USt. (1 Termin)

Kursgebühr: 11 € bei 6/7 TN, 13 € bei 5 TN zzgl. Materialkosten
max. 7 TN

Arbeitsmittel: scharfe Rosenschere, Messer und falls vorhanden eine Klebepistole

Kursleitung: Gabi Schleifenbaum

Schmuckgestaltung



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 Silberquetschperlen in kurzer Zeit selbst Schmuck herstellen – stabil und ohne kratzende Drahtenden.

Gerne können die TeilnehmerInnen 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 €.

219-07-2702 Sa., 19.10.19, 13.00 h – 18.00 h

Kursort: Selters, VG-Verwaltung (Sitzungssaal)

Am Saynbach 5-7

Kursumfang: 5 ZeitSt. (1 Termin)

Kursgebühr: 16 € bei 10 TN, 19 € bei 8/9 TN, 24 € bei 6/7 TN
zzgl. Materialkosten (siehe oben) – max. 10 TN

Kursleitung: Elinka Sturm

Silberschmiedekurs



NEU!

Sei Deines Ringes eigener Schmied!

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

Der VHS-Dozent Fred Stuben leitet Sie in einem etwa vierstündigen Kurs an, 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

219-07-2701 Sa., 30.11.19, 14.00 h – 18.00 h

Kursort: Selters, Verbandsgemeindeverwaltung

Am Saynbach 5-7

Kursumfang: 4 ZeitSt. (1 Termin)

Kursgebühr: 75 € ab 5 TN incl. Feinsilbermaterialkosten
max. 8 TN

Kursleitung: Fred Stuben

Vorträge

NEU!

„Brustkrebs – von der Diagnose zur Therapie“

Mit knapp 70.000 Neuerkrankungen zählt Brustkrebs zu den häufigsten Krebserkrankungen bei Frauen. Nicht selten tastet eine Frau selbst einen Knoten in ihrer Brust. Aber wie geht es dann weiter? Welche Behandlungsmöglichkeiten und Therapien gibt es? Wie erfolgt eine möglicherweise notwendige Operation? Welche Auswirkungen hat eine Tumorerkrankung auf meine Familie? Diese und weitere Fragen werden im Rahmen des Vortrages zum Thema „Brustkrebs – von der Diagnose zur Therapie! Durch Frau Dr. Marina Guilherme beantwortet. Neben ausführlichen Informationen bietet die Veranstaltung die Möglichkeit, selbst Fragen zu stellen.

120-07-3762 Do., 30.01.20, 19.00 h – 20.30 h

Kursort: Selters, VG, großer Sitzungssaal, Am Saynbach 5 – 7

Kursumfang: 2 USt. (1 Termin)

Kursgebühr: 7 €

Kursleitung: Dr. Marina Guilherme

Gerne nehme ich Ihre Anmeldungen entgegen:

Geschäftsstelle Volkshochschule VG Selters, Am Saynbach 5-7, 56242 Selters

Tel. 02626 / 76458, E-Mail: marion.meuer@selters-ww.de