

Volkshochschulen in der Verbandsgemeinde Trier-Land



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



Gesellschaft



Kultur



Gesundheit



Sprache



Beruf



Spezial



Einer der römischen Hermenköpfe von Welschbillig

VHS Ach-Newel
VHS Igel
VHS Kordel
VHS Trierweiler
VHS Unteres Sauerland
VHS Welschbillig
VHS Zemmer

1. Halbjahr 2022

KREISVOLKSHOCHSCHULE TRIER-SAARBURG

54290 Trier, Willy-Brandt-Platz 1

Vorsitzender: Stefan Metzdorf, Landrat des Kreises
Trier-Saarburg
Leitung: Judith Waibel Telefon: 0651/715-427
Geschäftsstelle: Birgit Martiny Telefon: 0651/715-424
Sachbearbeitung: Cornelia Moutsos Telefon: 0651/715-461
Sylvia Schneider Telefon: 0651/715-425

E-Mail: kvhs@trier-saarburg.de
Internet: www.kvhs.trier-saarburg.de
Telefax: 0651/715-17645

Anmeldung, Abmeldung und Gebühren

Die Volkshochschulen (vhs) in der Verbandsgemeinde Trier-Land arbeiten als Außenstellen der Kreisvolkshochschule Trier-Saarburg.

Anmeldung:

Für jede Veranstaltung ist eine verbindliche schriftliche Anmeldung (Formular) mit Bankeinzug rechtzeitig vor Kursbeginn erforderlich.

Sie können sich anmelden:

Anmeldeformular: Internetseite www.kvhs.trier-saarburg.de
E-Mail: bei der örtlichen Volkshochschule, in der die
Veranstaltung stattfindet.

Abmeldung

Wenn Sie feststellen, dass Sie den von Ihnen belegten Kurs nicht besuchen können, melden Sie sich unbedingt bis spätestens 5 Tage vor Kursbeginn bei der Geschäftsstelle ab. Anderenfalls stellen wir Ihnen eine Ausfallgebühr entsprechend Anlage zur Satzung in Rechnung. Für versäumte Unterrichtsstunden besteht kein Anspruch auf Rückzahlung des Entgelts!

Kursgebühren:

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

Ermäßigungen:

Ermäßigungen können nur für Veranstaltungen im Sinne des Weiterbildungsgesetzes gewährt werden. Ausgeschlossen sind demnach Kinderkurse, Einzelvorträge, Studienreisen und -fahrten, Sonderveranstaltungen, Prüfungsgebühren und Materialkosten.

Eine hälftige Kursgebühr kann es auf Antrag für Schüler ab 16 Jahren, Studierende, Auszubildende, Inhaber einer Jugendleitercard, Wehr- und Zivildienstleistende, Arbeitssuchende und Sozialhilfeempfänger sowie Schwerbehinderte (GdB 80 %) geben, wenn die besuchten VHS-Kurse insbesondere der beruflichen Weiterbildung und Qualifizierung dienen.

Ermäßigungen von 25 % können auf Antrag gewährt werden, wenn mehrere Familienmitglieder aus einer Familie im gleichen Semester parallel an VHS-Kursen teilnehmen oder wenn ein Teilnehmer im gleichen Semester parallel an mehreren VHS-Kursen teilnimmt.

Auf die Allgemeinen Geschäftsbedingungen AGB der Kreisvolkshochschule Trier-Saarburg wird ausdrücklich hingewiesen.

AUSSENSTELLEN DER KVHS TRIER-SAARBURG IN DER VERBANDSGEMEINDE TRIER-LAND

Anmeldung mit Bankeinzug bitte bei der örtlichen Volkshochschule, in der die Veranstaltung stattfindet!

VHS Aach–Newel

Andrea Moers, Rotmauer 25, 54298 Aach
Telefon: 0651/84565,
E-Mail: vhs-aach@kvhs-trier-saarburg.de

VHS Igel

Reinhold Juny, Am Gänsacker 37
54298 Igel
Telefon: 06501/8099 668
E-Mail: vhs-igel@kvhs-trier-saarburg.de

VHS Kordel

N.N.
54306 Kordel

E-Mail: vhs-kordel@kvhs-trier-saarburg.de

VHS Trierweiler

Kornelia Letz, Zum Mühlenbach 6
54311 Trierweiler
Telefon: 0651/83498
E-Mail:
vhs-trierweiler@kvhs-trier-saarburg.de

VHS Unteres Sauerthal

Ute Heidenz, Sauerstr. 13
54308 Langsur
Telefon: 06501/6011543
E-Mail:
vhs-sauerthal@kvhs-trier-saarburg.de

VHS Welschbillig

Gabriele Grewenig, Zum Schankstor 12
54298 Welschbillig
Telefon: 06506/991122
E-Mail:
vhs-welschbillig@kvhs-trier-saarburg.de

VHS Zemmer

Dr. Melitta Wallenborn, Hauptstr. 26a
54313 Zemmer-Schleidweiler
Telefon: 06580/1387
E-Mail:
vhs-zemmer@kvhs-trier-saarburg.de

Impressum

Herausgeber: Kreisvolkshochschule Trier-Saarburg
Verantwortlich: Rudolf Müller
Zusammenstellung der Inhalte: Leitungen der KVHS-Außenstellen in der VG Trier-Land
Gestaltung: Birgit Martiny
Titelbild: Rudolf Müller
Druck: Linus Wittich KG, Föhren
Auflage: 11.000 Ex. Verteilung an alle Haushalte in der Verbandsgemeinde Trier-Land

Leiterin: Andrea Moers
Rotmauer 25, 54298 Ach
Telefon: 0651/84565
E-Mail: vhs-ach@kvhs-trier-saarburg.de

GESELLSCHAFT



Eltern-Kind-Gruppe - für Eltern mit Kindern (6 - 24 Monate)

In der "Krabbelgruppe" sammeln die Kinder erste Sozialerfahrungen und erleben schon vor dem Kindergarten-Eintritt die Gemeinschaft mit anderen Kindern. Sie werden durch das gemeinsame Singen und die Fingerspiele zu Anfang der Stunde und verschiedene Spielangebote in ihrer Entwicklung gefördert. Gleichzeitig haben die Eltern Gelegenheit, sich über Erfahrungen und Alltagsorganisation auszutauschen.

Mi., 05.01.2022, 09:15 - 10:15 Uhr, 10 Termine
Newel-Butzweiler, Bürgerhaus Butzweiler, Krabbelraum
Andrea Moers
32,50 € **X105AN001**

Mi., 05.01.2022, 10:30 - 11:30 Uhr, 10 Termine
Newel-Butzweiler, Bürgerhaus Butzweiler, Krabbelraum
Andrea Moers
32,50 € **X105AN002**

Mi., 16.03.2022, 09:15 - 10:15 Uhr, 10 Termine
Newel-Butzweiler, Bürgerhaus Butzweiler, Krabbelraum
Andrea Moers
32,50 € **X105AN003**

Mi., 16.03.2022, 10:30 - 11:30 Uhr, 10 Termine
Newel-Butzweiler, Bürgerhaus Butzweiler, Krabbelraum
Andrea Moers
32,50 € **X105AN004**

Mi., 15.06.2022, 09:15 - 10:15 Uhr, 10 Termine
Newel-Butzweiler, Bürgerhaus Butzweiler, Krabbelraum
Andrea Moers
32,50 € **X105AN005**

Mi., 15.06.2022, 10:30 - 11:30 Uhr, 10 Termine
Newel-Butzweiler, Bürgerhaus Butzweiler, Krabbelraum
Andrea Moers
32,50 € **X105AN006**

KULTUR



Orientalischer Tanz

Eine völlig andere Möglichkeit, seinen Körper zu trainieren sowie ein positives Körpergefühl und Selbstbewusstsein aufzubauen, bietet dieser Kurs im orientalischen Tanz. Sie erlernen die wichtigsten Basisbewegungen und Schrittkombinationen. Die Freude am Tanzen steht im Mittelpunkt des Unterrichts neben der Vermittlung einer soliden Tanztechnik. Wer neugierig geworden ist und Lust hat, den orientalischen Tanz zu erlernen, ist hier genau

richtig. Der Kurs richtet sich an interessierte Frauen jeden Alters; Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Di., 11.01.2022, 19:00 - 20:00 Uhr, 10 Termine
Newel-Butzweiler, Bürgerhaus Butzweiler, Krabbelraum
Bitte mitbringen: bequeme (Sport-)Kleidung.
Hildegard Boor
35,10 € **X205AN001**

Di., 05.04.2022, 19:00 - 20:00 Uhr, 10 Termine
Newel-Butzweiler, Bürgerhaus Butzweiler, Krabbelraum
Bitte mitbringen: bequeme (Sport-)Kleidung.
Hildegard Boor
35,10 € **X205AN002**

Kindertanzen

In diesem Kurs wird Kindertanzen für 8 - 12-jährige Kinder angeboten, welches mit kleinen kindgerechten Sport- und Fitnessseinheiten ergänzt wird. Es werden sowohl Showtanz-, Jazz- als auch Hip-Hop-Elemente erlernt. Ziel ist eine Aufführung an Karneval.

Fr., 07.01.2022, 16:30 - 17:15 Uhr, 13 Termine
Aach, Gemeindehaus, Turnhalle
Theresa Sauerwein
32,50 € **X205AN003**

Fr., 29.04.2022, 16:30 - 17:15 Uhr, 11 Termine
Aach, Gemeindehaus, Turnhalle
Theresa Sauerwein
27,50 € **X205AN004**

Töpferkurs

- für Erwachsene und Jugendliche

Ton ist sehr vielseitig. Ihr könnt eurer Kreativität freien Lauf lassen und Skulpturen, Figuren, Schalen und Teller und vieles mehr herstellen. Das, was ihr schon immer mal selbst formen wolltet, dürft ihr nun in diesem Kurs umsetzen. Anregungen könnt ihr euch auch in verschiedenen Vorlagen holen.

Ihr erlernt alle Techniken im Umgang mit Ton, das Glasieren und werdet fachlich bei der Umsetzung begleitet.

Fr., 25.03.2022, 19:00 - 22:00 Uhr, 3 Termine
Butzweiler, Atelier Cremer, Im Mont 32
Vera Cremer, freischaffende Keramikerin
50,40 € zzgl. Materialkosten und Brenngebühren **X208AN001**

Töpferkurs für Kinder

- für Kinder ab 4 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen, ab 6 Jahren ohne Begleitung

Die Kinder erlernen die Grundtechniken des Töpferns. Unter fachkundiger Anleitung und mit eigener Kreativität entstehen erste Werke. Die getöpfernten Gegenstände werden getrocknet und anschließend 1 x gebrannt.

Das Arbeiten mit Ton regt die Feinmotorik an, fördert die Koordination und die Konzentrationsfähigkeit. Die Förderung der Sinneswahrnehmung über die Hände wirkt sich erwiesenermaßen auch positiv auf geistige Fähigkeiten aus.

Mi., 16.03.2022, 15:00 - 17:00 Uhr, 1 Termin
Aach, Gemeindehaus, Familienstube
Vera Cremer, freischaffende Keramikerin
11 € zzgl. 4 € Materialkosten **X208AN002**



Mit Qi Gong den Tag beginnen - Vormittagskurs - Einführung in Qigong-Yangsheng, die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong

Qigong bringt mit fließenden Körperbewegungen und harmonischen Ruhehaltungen die Lebensenergie (Qi) im Körper in die Balance. Die einfachen, ausgewogenen Übungen fördern Ruhe, Entspannung und Natürlichkeit. Sie stärken unser körperliches und seelisches Gleichgewicht und erhöhen die Stresstoleranz im Alltag. Verspannungen und Energieblockaden werden gelöst, die Selbstheilungskräfte aktiviert und so steigern die Übungen unsere Gesundheit und das Wohlbefinden.

Fr., 04.02.2022, 09:30 - 10:45 Uhr, 10 Termine
Aach, Gemeindehaus, Turnhalle
Anne Lentes, Qi Gong- und Entspannungstherapeutin
54,40 € **X301AN001**

Hatha-Yoga für Fortgeschrittene – Vormittagskurs

Die harmonisierende Wirkung des Yoga ist in vielen wissenschaftlichen Studien erwiesen. Jeder, der auch nur etwas Yoga praktiziert, kann schon bald einige der Wirkungen des Yoga erfahren: ein vorher nicht gekanntes Gefühl der völligen Entspannung, Verschwinden von Rücken- und Kopfschmerzen, Reduzierung von Schulter- und Nackenverspannungen, mehr Energie, neue Vitalität, geistige Klarheit, Stärkung des Immunsystems, Verbesserung der Konzentration.

Fr., 07.01.2022, 09:15 - 10:30 Uhr, 12 Termine
Newel-Butzweiler, Bürgerhaus Butzweiler, Saal
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Gymnastikmatte.
Stefan Wild, Yoga-Lehrer
68 € **X301AN002**

Fr., 08.04.2022, 09:15 - 10:30 Uhr, 12 Termine
Newel-Butzweiler, Bürgerhaus Butzweiler, Saal
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Gymnastikmatte.
Stefan Wild, Yoga-Lehrer
68 € **X301AN003**

Hatha-Yoga für Einsteiger und Menschen ab 50 – Vormittagskurs

Die harmonisierende Wirkung des Yoga ist in vielen wissenschaftlichen Studien erwiesen. Jeder, der auch nur etwas Yoga praktiziert, kann schon bald einige der Wirkungen des Yoga erfahren: ein vorher nicht gekanntes Gefühl der völligen Entspannung, Verschwinden von Rücken- und Kopfschmerzen, Reduzierung von Schulter- und Nackenverspannungen, mehr Energie, neue Vitalität, geistige Klarheit, Stärkung des Immunsystems, Verbesserung der Konzentration.

Fr., 07.01.2022, 10:45 - 12:00 Uhr, 12 Termine
Newel-Butzweiler, Bürgerhaus Butzweiler, Saal
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Gymnastikmatte.
Stefan Wild, Yoga-Lehrer
68 € **X301AN004**

Fr., 08.04.2022, 10:45 - 12:00 Uhr, 12 Termine
Newel-Butzweiler, Bürgerhaus Butzweiler, Saal
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Gymnastikmatte.
Stefan Wild, Yoga-Lehrer
68 € **X301AN005**

Sport für Männer ab 60

"Wer rastet, der rostet". Wer sich regelmäßig bewegt, wirkt altersbedingten Verlusten der Leistungsfähigkeit von Herz, Stoffwechsel und Muskulatur entgegen. In diesem Kurs werden Übungen erlernt, die zur Verbesserung von Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination beitragen. Hier werden Spaß und Bewegung miteinander verbunden.
Hinweis: Probestunde möglich

Do., 06.01.2022, 18:30 - 19:30 Uhr, 10 Termine
Aach, Gemeindehaus, Turnhalle
Klaus Schmitt
32,50 € **X302AN001**

Do., 14.04.2022, 18:30 - 19:30 Uhr, 10 Termine
Aach, Gemeindehaus, Turnhalle
Klaus Schmitt
32,50 € **X302AN002**

Rückenfit

Übungen der Rückenschule tragen zur Erhaltung eines gesunden Rückens bei. Wir lernen, auf unseren Körper zu achten und ihn durch rückengerechtes Verhalten zu schonen.

Di., 04.01.2022, 17:30 - 18:30 Uhr, 12 Termine
Aach, Gemeindehaus, Turnhalle
Dagmar Meurer-Schepers
57,60 € **X302AN003**

Kursbeginn nach Absprache.
Dienstags, 17:30 - 18:30, 12 Termine
Aach, Gemeindehaus, Turnhalle
Dagmar Meurer-Schepers
57,60 € **X302AN004**

Do., 13.01.2022, 19:30 - 20:30 Uhr, 12 Termine
Aach, Gemeindehaus, Turnhalle
Dagmar Meurer-Schepers
57,60 € **X302AN005**

Kursbeginn nach Absprache.
Donnerstags, 19:30 - 20:30 Uhr, 12 Termine
Aach, Gemeindehaus, Turnhalle
Dagmar Meurer-Schepers
57,60 € **X302AN006**

Wirbelsäulengymnastik

Gezielte Übungen kräftigen die Rückenmuskulatur und fördern die Beweglichkeit der Wirbelsäule.

Do., 06.01.2022, 19:00 - 20:00 Uhr, 13 Termine
Butzweiler, Schulturnhalle
Beate Horn
42,50 € **X302AN007**

Do., 28.04.2022, 19:00 - 20:00 Uhr, 11 Termine
Butzweiler, Schulturnhalle
Beate Hor
37,50 € **X302AN008**

Leiter: Reinhold Juny
Am Gänsacker 37, 54298 Igel
Telefon: 06501/8099668
E-Mail: vhs-igel@kvhs-trier-saarburg.de

Anmeldeschluss: 13.01.2022
Elisabeth Marmann-Birkel
68 €

X301IG002

- für Mittelstufe
Mo., 25.04.2022, 09:00 - 10:30 Uhr, 10 Termine
Igel, Bürgerhaus, kleiner Saal
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Matte, Sitzkissen und eine Decke.

Anmeldeschluss: 11.04.2022
Elisabeth Marmann-Birkel
68 €

X301IG003

Do., 28.04.2022, 19:30 - 21:00 Uhr, 10 Termine
Igel, Bürgerhaus, kleiner Saal
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Matte, Sitzkissen und eine Decke.

Anmeldeschluss: 14.04.2022
Elisabeth Marmann-Birkel
68 €

X301IG004

GESELLSCHAFT



Die Honigbiene und ihre wilden Schwestern - was fliegt denn da?

Dieser und weiteren Fragen gehen wir gemeinsam mit Anne Hilker, Imkerin und zertifizierte Natur- und Erlebnisbegleiterin, auf den Grund. Sie lernen die Lebensräume von Wild- und Honigbienen kennen und sehen sich exemplarisch ausgewählte Typen von "Bienen Wohnungen" an. Nachdem Sie viel Spannendes über die fleißigen Bienchen und ihre Verwandten erfahren haben, genießen zum Abschluss eine Honigverkostung, in der Sie verschiedene goldgelbe Köstlichkeiten, die die Honigbienen produzieren, mit allen Sinnen probieren können. Bei gutem Wetter findet ein Teil der Veranstaltung im Gelände (Säulengarten) statt und Sie statten einem Bienenstock einen Besuch ab.

Sa., 02.07.2022, 09:30 - 12:30 Uhr
Igel, Gemeindehaus, Gemeindesaal
Anmeldeschluss: 28.06.2022

Anne Hilker, Imkerin

15 € 5 € Materialkostenbeitrag sind bereits in der Teilnehmergebühr enthalten.

X104IG001

GESUNDHEIT



Hatha-Yoga

Es gibt viele moderne Yoga-Stile, wie es Yoga-Matten in bunten Farben gibt. Acro, Aerial, Anusara, Ashtanga, Faszien, Hormon, Hot, Jivamukti, Kundalini, Nidra, Vinyasa, Yin, sind nur einige Yoga-Bezeichnungen, die Menschen auf der Suche nach der für sich passenden Unterrichtsstunde staunen lassen und gegebenenfalls sogar verwirren. Yoga ist Yoga, und das seit Jahrhunderten. Letztlich basieren alle modernen Yoga-Stile auf der Praxis des Hatha-Yoga als Urform des Yoga. Er motiviert den Körper, spezifische Positionen auszuführen sowie diese mit tiefer Atmung und entsprechenden entspannenden Sequenzen zu verbinden. Es geht immer um die gesundheitsfördernde Vereinigung von Körper und Geist. Deswegen ist Yoga in allen Lebensabschnitten und Altersgruppen auch ein beliebtes Ritual, das stets ein gutes Gefühl vermittelt. In diesem Kurs werden Körperhaltungen, Meditation, und Pranayama (Atemübungen) vermittelt und geübt.

- für Anfänger und Mittelstufe

Mo., 17.01.2022, 09:00 - 10:30 Uhr, 10 Termine
Igel, Bürgerhaus, kleiner Saal
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Matte, Sitzkissen und eine Decke.

Anmeldeschluss: 10.01.2022

Elisabeth Marmann-Birkel

68 €

X301IG001

Do., 20.01.2022, 19:30 - 21:00 Uhr, 10 Termine
Igel, Bürgerhaus, kleiner Saal
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Matte, Sitzkissen und eine Decke.

Aktiv und gesund bleiben 1

Übungen mit dem Bali-Impander mit Tipps und Hinweisen für die Integration in den Alltag

In diesem Kurs erlernen die TeilnehmerInnen mittels des Trainingsgerätes, dem "Bali-Impander", Übungen zur Verbesserung der Körperhaltung und zur Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur. Das BALI-Gerät trainiert intensiv Herz, Kreislauf und Atmung. Zudem werden Kenntnisse über den Aufbau und die Funktionsweise der Wirbelsäule vermittelt. Es werden einfache Übungen bei Rückenschmerzen bzw. zur Vermeidung von Rückenschmerzen erlernt. Dehn- und Beweglichkeitsübungen dienen einer Verbesserung der Körperhaltung sowie der Linderung von Haltungsschäden und deren Folgen wie Verspannungen und Schmerzen. Die abschließenden Entspannungsübungen sorgen für Erholung und ein gutes Körpergefühl.

Der Bali-Impander als Trainingsgerät kann für NeueinsteigerInnen zum Kennenlernen vorübergehend zur Verfügung gestellt werden.

Do., 13.01.2022, 18:00 - 18:45 Uhr, 15 Termine
Igel, Bürgerhaus, kleiner Saal
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, dicke Socken und Iso-Matte.

Anmeldeschluss: 10.01.2022

Gerlinde Deutschen

37,50 €

X302IG001

ARBEIT UND BERUF



Initiativ bewerben!

Ein schneller und effektiver Weg zur neuen Arbeitsstelle
Sie verlieren immer wieder viel Zeit mit Stellenrecherche? Sie grübeln immer wieder, ob ein Stellenangebot zu Ihren Qualifikationen und beruflichen Zielen und Vorstellungen passt? Machen Sie an dieser Stelle einen Schritt nach vorne und bewerben Sie sich initiativ. Warten Sie nicht auf die Anzeige, auf die Sie reagieren können, sondern gehen Sie auf die Unternehmen zu, die Sie für passend halten.

Die Vorteile dieser Methode:

- Ihre Unterlagen gehen nicht in der Masse im üblichen Bewerbungsprozess unter.
- Sie müssen nicht Punkt für Punkt die Anforderungen einer Stellenanzeige abarbeiten, sondern können sich mit ihren Stärken vorstellen

- bei einer Absage erhalten Sie oft ein Feedback, das Ihnen weiterhilft.

An zwei Samstagen bringen Sie Ihr Bewerbungsprofil auf den Punkt, erstellen daraus eine Bewerbungsstrategie und lernen, wie Sie sich schriftlich, im Telefonat und schließlich im persönlichen Gespräch erfolgreich präsentieren.

Reinhold Juny hat als Coach und Dozent viele Jahre Menschen bei der beruflichen Neuorientierung und Integration begleitet und ist mit den typischen Fragen im Rahmen des Bewerbungsprozesses bestens vertraut.

Ein Austausch untereinander und gemeinsames Arbeiten erhöht den Lernerfolg. Da wir in einer kleinen Gruppe das Besprochene auch trainieren möchten ist Offenheit innerhalb der Gruppe und Diskretion nach außen wichtig und sollte selbstverständlich sein,

Sa., 09.04.2022, 09:00 - 16:00 Uhr, 2 Termine

Igel, Gemeindehaus, Gemeindebücherei

Anmeldeschluss: 28.02.2022

Reinhold Juny, Dipl. Päd.

56 €

X506IG001

**Kursanmeldung nicht vergessen!
Das Anmeldeformular
finden Sie auf Seite 19.**

VHS Kordel

Leitung: N.N.

E-Mail: vhs-kordel@kvhs-trier-saarburg.de

Neue Leitung für die VHS in Kordel gesucht

Für die Volkshochschule in Kordel wird gegenwärtig eine neue Leitungsperson gesucht.

Die Leitungsfunktion einer örtlichen Volkshochschule ist eine interessante und vielseitige Tätigkeit im Ehrenamt. Sie umfasst die selbstständige Gestaltung des Veranstaltungsprogramms, die Anwerbung und Betreuung von Dozenten und Kursteilnehmern,

die Organisation der Kurse und sonstigen Veranstaltungen sowie die Presse- und Öffentlichkeitsarbeit. Für die Leitungstätigkeit wird von der Kreisvolkshochschule eine Aufwandsentschädigung sowie eine Sachkostenpauschale gezahlt. Die Volkshochschule Kordel ist organisatorischer Bestandteil der Kreisvolkshochschule Trier-Saarburg mit Sitz bei der Kreisverwaltung in Trier.

An der örtlichen VHS-Leitung Interessierte wenden sich bitte an die Leiterin der Kreisvolkshochschule Trier-Saarburg, Frau Judith Waibel (Tel. 0651-715 427; Email: judith.waibel@trier-saarburg.de).

VHS Trierweiler

Leiterin: Kornelia Letz

Zum Mühlenbach 6, 54311 Trierweiler

Telefon: 0651/83498, Mo-Fr 9:00-18:00 Uhr

E-Mail: vhs-trierweiler@kvhs-trier-saarburg.de

Alle Kursbeginne der VHS Trierweiler unter Vorbehalt und in Abhängigkeit zum Verlauf des COVID19-Infektionsgeschehens.

KULTUR



TANGO ARGENTINO

- für Anfänger und leicht Fortgeschrittene

Der Tango Argentino - entsprungen in der 2. Hälfte des 19. Jahrhunderts, aus einer Fülle von Einflüssen sowohl afrikanischer als auch europäischer Kulturen, beiderseits des Rio Plata in den Hafenstädten Buenos Aires und Montevideo - unterscheidet sich in Stil und Ausdruck grundlegend vom 50 Jahre später entwickelten europäischen Standard-Tango. Die Faszination dieses unvergleichlichen Paartanzes liegt in der nonverbalen Kommunikation der Tanzpartner, indem der

Führende (in der Regel der Mann) Bewegungsimpulse gibt, die die Geführte (Frau) spontan und harmonisch umsetzt. Der Kurs vermittelt Grundschritte und elementare Übungen zum Führen und Folgen und soll die Teilnehmer schrittweise zur kreativen Umsetzung der Musik in eine perfekte Bewegungsharmonie im Tanz anleiten.

Anmeldung als Paar von Vorteil, aber auch Singles sind herzlich willkommen.

Kursbeginn nach Absprache

Freitags, 19:30 - 21:00 Uhr, 8 Termine

Trierweiler, Gemeindehaus, Saal

Bitte mitbringen: Hallen-Tanzschuhe, Ballettschläppchen oder alternativ dicke Socken sind für das Tanzparkett obligatorisch.

Herbert Kluth/Renate Kluth

Gebühr wird mitgeteilt.

X205TW001

Klassisches Ballett

- für Mädchen und Jungen ab 5 Jahren

Ballettpädagogin Iris Marbut unterrichtet Ballett in der Methodik des klassischen Tanzes nach dem Lehrplan der Royal Academy of Dancing, London. Die Kinder erlernen spielerisch die Ballettpositionen, Improvisationen und erarbeiten nach einer Anzahl anfänglicher Übungsstunden kleine Choreographien.

Anfänger Folgekurs 4

Voraussetzung für diesen Kurs: Teilnahme am vorangegangenen Kurs oder entsprechende Befähigung nach Absprache.

Fr., 14.01.2022, 15:00 - 16:00 Uhr, 11 Termine

Trierweiler, Gemeindehaus, Saal

Bitte mitbringen: Ballett- oder Turnschläppchen (Hallenschuhpflicht).

Anmeldeschluss: 10.01.2022

Iris Marbut

64 €

X205TW002

Anfänger Folgekurs 5

Voraussetzung für diesen Kurs: Teilnahme am vorangegangenen Kurs oder entsprechende Befähigung nach Absprache.

Fr., 29.04.2022, 15:00 - 16:00 Uhr, 11 Termine

Trierweiler, Gemeindehaus, Saal

Bitte mitbringen: Ballett- oder Turnschläppchen (Hallenschuhpflicht).

Anmeldeschluss: 08.04.2022

Iris Marbut

64 €

X205TW003

Akustische Gitarre

- für Anfänger und Fortgeschrittene

Montags 10.01. - 11.04.2022 und dienstags 11.01. - 12.04.2022, jeweils nachmittags, Uhrzeit nach Absprache, 12 Termine

Trierweiler, Grundschule, Eingang Straße oder vorübergehend

Gemeindehaus Trierweiler

Anmeldeschluss: 03.01.2022

Ralph Brauner

Kursgebühr nach Eingang schriftlicher Anmeldung

(Formular).

X213TW101

Montags 25.04. - 18.07.2022 und dienstags 26.04. - 19.07.2022, jeweils nachmittags, Uhrzeit nach Absprache, 12 Termine

Trierweiler, Grundschule, Eingang Straße oder vorübergehend

Gemeindehaus Trierweiler

Anmeldeschluss: 08.04.2022

Ralph Brauner

Kursgebühr nach Eingang schriftlicher Anmeldung

(Formular).

X213TW102

Keyboard

- für Anfänger und Fortgeschrittene

Mittwochs, 12.01. - 06.04.2022 jeweils nachmittags und samstags, 15.01. - 09.04.2022 jeweils vormittags

Uhrzeit nach Absprache, 12 Termine

Trierweiler, Gemeindehaus, Saal

Anmeldeschluss: 03.01.2022

Viktoria Makarenko

Kursgebühr nach Eingang schriftlicher Anmeldung

(Formular)

X213TW201

Mittwochs, 27.04. - 20.07.2022 jeweils nachmittags und samstags, 30.04. - 23.07.2022 jeweils vormittags

Uhrzeit nach Absprache, 13 Termine

Trierweiler, Gemeindehaus, Saal

Anmeldeschluss: 08.04.2022

Viktoria Makarenko

Kursgebühr nach Eingang schriftlicher Anmeldung

(Formular)

X213TW202

Akkordeon

- für Anfänger und Fortgeschrittene

Mittwochs, 12.01. - 06.04.2022 jeweils nachmittags und samstags, 15.01. - 09.04.2022 jeweils vormittags,

Uhrzeit nach Absprache, 12 Termine

Trierweiler, Gemeindehaus, Saal

Anmeldeschluss: 03.01.2022

Viktoria Makarenko

Kursgebühr nach Eingang schriftlicher Anmeldung

(Formular)

X213TW401

Mittwochs, 27.04. - 20.07.2022, jeweils nachmittags und

samstags, 30.04. - 23.07.2022 jeweils vormittags,

Uhrzeit nach Absprache, 13 Termine

Trierweiler, Gemeindehaus, Saal

Anmeldeschluss: 08.04.2022

Viktoria Makarenko

Kursgebühr nach Eingang schriftlicher Anmeldung

(Formular)

X213TW402

GESUNDHEIT



Alle Kursbeginne der VHS Trierweiler unter Vorbehalt und in Abhängigkeit zum Verlauf des COVID19-Infektionsgeschehens.

Yoga - Fit und Relaxed

Yoga ist ein bewährter Übungsweg, um Körper, Atem, Geist und Seele so zu beeinflussen, dass sie harmonisch aufeinander wirken. Die Körperübungen (Asanas) schaffen einen Ausgleich zu den Belastungen des Alltags. Sie stärken den Körper, die Atemkraft und unsere Fähigkeit, den Herausforderungen des Lebens gelassen zu begegnen. Yoga wird definiert als ein Zustand, in dem unser Geist zur Ruhe kommt und in dem wir ganz bei uns sind. Yoga ist für jeden geeignet, gleich welchen Alters und Konstitution.

Gruppe nach Absprache und Verfügbarkeit.

Fortgeschrittene I

Voraussetzung für diesen Kurs: Teilnahme am vorangegangenen

Kurs oder entsprechende Befähigung nach Absprache

Mi., 05.01.2022, 18:45 - 20:15 Uhr, 7 Termine

Trierweiler, Gemeindehaus, Saal

Bitte mitbringen: Yogamatte, Meditationskissen und Decke.

Anmeldeschluss: 03.01.2022

Dagmar Krämer

68 €

X301TW001

Fortgeschrittene I - Folgekurs

Voraussetzung für diesen Kurs: Teilnahme am vorangegangenen Kurs oder entsprechende Befähigung nach Absprache
Mi., 09.03.2022, 18:45 - 20:15 Uhr, 8 Termine
Trierweiler, Gemeindehaus, Saal
Bitte mitbringen: Yogamatte, Meditationskissen und Decke.
Anmeldeschluss: 02.03.2022
Dagmar Krämer
77 €

X301TW002

Fortgeschrittene I - Folgekurs

Voraussetzung für diesen Kurs: Teilnahme am vorangegangenen Kurs oder entsprechende Befähigung nach Absprache
Mi., 18.05.2022, 18:45 - 20:15 Uhr, 10 Termine
Trierweiler, Gemeindehaus, Saal
Bitte mitbringen: Yogamatte, Meditationskissen und Decke.
Anmeldeschluss: 02.05.2022
Dagmar Krämer
96 €

X301TW003

Fortgeschrittene II

Voraussetzung für diesen Kurs: Teilnahme am vorangegangenen Kurs oder entsprechende Befähigung nach Absprache
Mi., 05.01.2022, 20:15 - 21:45 Uhr, 7 Termine
Trierweiler, Gemeindehaus, Saal
Bitte mitbringen: Yogamatte, Meditationskissen und Decke.
Anmeldeschluss: 03.01.2022
Dagmar Krämer
68 €

X301TW004

Fortgeschrittene II - Folgekurs

Voraussetzung für diesen Kurs: Teilnahme am vorangegangenen Kurs oder entsprechende Befähigung nach Absprache
Mi., 09.03.2022, 20:15 - 21:45 Uhr, 8 Termine
Trierweiler, Gemeindehaus, Saal
Bitte mitbringen: Yogamatte, Meditationskissen und Decke.
Anmeldeschluss: 02.03.2022
Dagmar Krämer
77 €

X301TW005

Fortgeschrittene II - Folgekurs

Voraussetzung für diesen Kurs: Teilnahme am vorangegangenen Kurs oder entsprechende Befähigung nach Absprache
Mi., 18.05.2022, 20:15 - 21:45 Uhr, 10 Termine
Trierweiler, Gemeindehaus, Saal
Bitte mitbringen: Yogamatte, Meditationskissen und Decke.
Anmeldeschluss: 02.05.2022
Dagmar Krämer
96 €

X301TW006

Yoga für Beginner

Yoga vereint Atmung und Bewegung, um Körper, Geist und Seele zu vereinen. Das Gedankenkarussell wird leiser, der Geist kommt zur Ruhe. Die Körperübungen (Asanas) stärken den Körper und verhelfen zu mehr Resilienz und Gelassenheit im Alltag. Schritt für Schritt wird die genaue Ausrichtung in den Asanas eingeübt, so dass auch absolute Yoga Neulinge, gleich welchen Alters und Konstitution, in die bunte Welt des Yoga eintauchen dürfen und zur Entspannung finden.
Fr., 14.01.2022, 09:00 - 10:30 Uhr, 10 Termine
Trierweiler, Gemeindehaus, Saal
Bitte mitbringen: Yogamatte, Meditationskissen und Decke.
Anmeldeschluss: 10.01.2022
Hannah Maximini
96 €

X301TW007

Fr., 29.04.2022, 09:00 - 10:30 Uhr, 10 Termine
Trierweiler, Gemeindehaus, Saal
Bitte mitbringen: Yogamatte, Meditationskissen und Decke.
Anmeldeschluss: 12.04.2022
Hannah Maximini
96 €

X301TW008

Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (MBSR)

- Mit mehr Gelassenheit und Achtsamkeit durch den Alltag

Lernen Sie in diesem Kurs zur Stressbewältigung durch Achtsamkeit, Ihre Wahrnehmung für jeden Augenblick zu schärfen. Sie schulen Ihre Aufmerksamkeit und erleben die entspannende Wirkung meditativer Verfahren im Sitzen, Liegen und im Stehen. Auch entspannende Elemente des Yoga fließen in den Kurs ein. Das Ziel ist es, eine achtsame Haltung im Alltag zu übertragen und dadurch gelassener mit Stress sowie belastenden Gedanken und Gefühlen umgehen zu können.
Fr., 14.01.2022, 10:30 - 12:00 Uhr, 10 Termine
Trierweiler, Gemeindehaus, Saal
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte
Anmeldeschluss: 10.01.2022
Hannah Maximini
96 €

X301TW009

Fr., 29.04.2022, 10:30 - 12:00 Uhr, 10 Termine
Trierweiler, Gemeindehaus, Saal
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte
Anmeldeschluss: 25.04.2022
Hannah Maximini
96 €

X301TW010

Qi Gong - der Fliegende Kranich

Natürliche, langsam fließende, bewusste, meditative Bewegungen, die Muskeln, Sehnen und Bänder geschmeidiger werden lassen, Körperhaltung, Atmung, Kraft und Ausdauer verbessern, das äußere und innere Gleichgewicht fördern, den Wechsel von An- und Entspannung besser erfahrbar machen und zu mehr Ruhe und Ausgeglichenheit führen können. Ruhe in Bewegung - Bewegung in Ruhe.

Qi Gong fördert und erhält Gesundheit und Wohlbefinden. Das Üben der Bewegungen beugt Krankheiten vor und stärkt das Immunsystem und damit die Selbstheilungskräfte. Es lindert Beschwerden, unterstützt Therapie und Rehabilitation.
Di., 18.01.2022, 20:00 - 21:00 Uhr, 10 Termine
Trierweiler, Gemeindehaus, Saal
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, wenn möglich ganz flache Hallenschuhe oder Socken für die Fußwärme.
Anmeldeschluss: 14.01.2022
Michael Fischer
59 €

X301TW011

Qi Gong - der Fliegende Kranich - Folgekurs
Di., 03.05.2022, 20:00 - 21:00 Uhr, 10 Termine
Trierweiler, Gemeindehaus, Saal
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, wenn möglich ganz flache Hallenschuhe oder Socken für die Fußwärme.
Anmeldeschluss: 25.04.2022
Michael Fischer
59 €

X301TW012

Qi Gong - der Fliegende Kranich
Di., 18.01.2022, 09:00 - 10:00 Uhr, 10 Termine
Trierweiler, Gemeindehaus, Saal
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, wenn möglich ganz flache Hallenschuhe oder Socken für die Fußwärme.
Anmeldeschluss: 14.01.2022
Michael Fischer
59 €

X301TW013

Qi Gong - der Fliegende Kranich - Folgekurs
Di., 03.05.2022, 09:00 - 10:00 Uhr, 10 Termine
Trierweiler, Gemeindehaus, Saal
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, wenn möglich ganz flache Hallenschuhe oder Socken für die Fußwärme.
Anmeldeschluss: 25.04.2022
Michael Fischer
59 €

X301TW014

Pilates – Frauen

Durch kontrollierte Bewegungen werden alle Muskelpartien gefordert und gestärkt. Jede Übung lässt sich nach Schwierigkeit variieren. Neben der sehr effektiven Muskelkräftigung wird ein stabiles Körperzentrum aufgebaut und die Wirbelsäule mobilisiert. Eine bewusste Atmung versorgt den gesamten Körper mit Sauerstoff, dient der Entspannung und verbessert die Bewegungsqualität.

- Fortgeschrittene I

Voraussetzung für diesen Kurs: Teilnahme am vorangegangenen Kurs oder entsprechende Befähigung

Mo., 10.01.2022, 09:00 - 10:30 Uhr, 12 Termine

Trierweiler, Gemeindehaus, Saal

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Gymnastikmatte.

N.N.

Gebühr wird mitgeteilt.

X302TW001

- Fortgeschrittene I - Folgekurs

Voraussetzung für diesen Kurs: Teilnahme am vorangegangenen Kurs oder entsprechende Befähigung.

Mo., 25.04.2022, 09:00 - 10:30 Uhr, 12 Termine

Trierweiler, Gemeindehaus, Saal

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Gymnastikmatte.

N.N.

Gebühr wird mitgeteilt.

X302TW002

- Fortgeschrittene II

Voraussetzung für diesen Kurs: Teilnahme am vorangegangenen Kurs oder entsprechende Befähigung.

Mo., 10.01.2022, 10:30 - 12:00 Uhr, 12 Termine

Trierweiler, Gemeindehaus, Saal

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Gymnastikmatte.

N.N.

Gebühr wird mitgeteilt.

X302TW003

- Fortgeschrittene II – Folgekurs

Voraussetzung für diesen Kurs: Teilnahme am vorangegangenen Kurs oder entsprechende Befähigung.

Mo., 25.04.2022, 10:30 - 12:00 Uhr, 12 Termine

Trierweiler, Gemeindehaus, Saal

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Gymnastikmatte.

N.N.

Gebühr wird mitgeteilt.

X302TW004

Pilates

Teilnehmer mit Vorkenntnissen und Einsteiger III

Do., 06.01.2022, 15:00 - 16:30 Uhr, 7 Termine

Trierweiler, Gemeindehaus, Saal

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Gymnastikmatte.

Anmeldeschluss: 03.01.2022

Dagmar Krämer

68 €

X302TW005

Pilates - Folgekurs

Teilnehmer mit Vorkenntnissen und Einsteiger III

Do., 10.03.2022, 15:00 - 16:30 Uhr, 8 Termine

Trierweiler, Gemeindehaus, Saal

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Gymnastikmatte.

Anmeldeschluss: 01.03.2022

Dagmar Krämer

77 €

X302TW006

Pilates - Folgekurs

Teilnehmer mit Vorkenntnissen und Einsteiger III

Do., 19.05.2022, 15:00 - 16:30 Uhr, 8 Termine

Trierweiler, Gemeindehaus, Saal

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Gymnastikmatte.

Anmeldeschluss: 09.05.2022

Dagmar Krämer

77 €

X302TW007

Pilates

Teilnehmer mit Vorkenntnissen und Einsteiger IV

Do., 06.01.2022, 16:30 - 18:00 Uhr, 7 Termine

Trierweiler, Gemeindehaus, Saal

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Gymnastikmatte.

Anmeldeschluss: 03.01.2022

Dagmar Krämer

68 €

X302TW008

Pilates - Folgekurs

Teilnehmer mit Vorkenntnissen und Einsteiger IV

Do., 10.03.2022, 16:30 - 18:00 Uhr, 8 Termine

Trierweiler, Gemeindehaus, Saal

Anmeldeschluss: 01.03.2022

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Gymnastikmatte.

Dagmar Krämer

77 €

X302TW009

Pilates - Folgekurs

Teilnehmer mit Vorkenntnissen und Einsteiger IV

Do., 19.05.2022, 16:30 - 18:00 Uhr, 8 Termine

Trierweiler, Gemeindehaus, Saal

Anmeldeschluss: 09.05.2022

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Gymnastikmatte.

Dagmar Krämer

77 €

X302TW010

SPRACHEN



Alle Kursbeginne der VHS Trierweiler unter Vorbehalt und in Abhängigkeit zum Verlauf des COVID19-Infektionsgeschehens.

A1 Englisch - Grundstufe

- Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Der Kurs ist geeignet für Teilnehmer, die leichte englische Vorkenntnisse haben und diese besonders im mündlichen Gebrauch deutlich ausbauen wollen, um Alltagssituationen in der englischen Sprache alleine meistern zu können. Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen.

Buch: Network Now A1 Starter, L.5 und diverse leichte Lektüren

Di., 08.02.2022, 18:15 - 19:45 Uhr, 15 Termine

Trierweiler, Grundschule, Eingang Straße oder vorübergehend

Gemeindehaus Trierweiler

Anmeldeschluss: 02.02.2022

Anita Löns

108 €

X406TW001

A2 Endlich Zeit für Englisch

- Teilnehmer mit Vorkenntnissen

In diesem Kurs finden Sie einen leichten und unterhaltsamen Einstieg in die Sprache und Kultur Großbritanniens. Bisher hatten Sie nie genügend Zeit, sich mit der englischen Sprache zu beschäftigen. Wenn Sie leichte Vorkenntnisse haben, sind Sie hier

genau richtig, um Ihre Kenntnisse zu verbessern und in Alltagssituationen alleine zurecht zu kommen. Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen!

Buch Network Now A2.1 L.4; Texte aus Spotlight
Mi., 09.02.2022, 09:00 - 10:30 Uhr, 15 Termine
Trierweiler, Grundschule, Eingang Straße oder vorübergehend
Gemeindehaus Trierweiler
Anmeldeschluss: 02.02.2022
Anita Löns
108 € **X406TW002**

B1 Englisch **- Teilnehmer mit guten Englischkenntnissen**

Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf der freien Konversation über Themen des Alltags, der Erweiterung des Vokabulars und der Grammatikwiederholung. Wir arbeiten mit dem Lehrbuch, sowie Kurzgeschichten und Texten aus Zeitschriften wie Spotlight und Read on.

Lehrbuch: Network Now B1.1
Mi., 09.02.2022, 10:30 - 12:00 Uhr, 15 Termine
Trierweiler, Grundschule, Eingang Straße oder vorübergehend
Gemeindehaus Trierweiler
Anmeldeschluss: 02.02.2022
Anita Löns
108 € **X406TW003**

A2 Französisch **- für Anfänger mit Vorkenntnissen**

Dieser Einstiegskurs ist für alle diejenigen geeignet, die aus beruflichen Gründen Französisch lernen möchten oder einfach nur Spaß an einer neuen Herausforderung haben. Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen. Voraussetzung für die Teilnahme ist ein absolvierter A1 Kurs oder entsprechende Vorkenntnisse.

Buch: Perspectives - Allez-y ! A2 Lektion 1
Mi., 26.01.2022, 17:30 - 19:00 Uhr, 10 Termine
Trierweiler, Grundschule, Eingang Straße oder vorübergehend
Gemeindehaus Trierweiler
Anmeldeschluss: 18.01.2022
Monika Sibilly
72 € **X408TW001**

A2 Französisch - Folgekurs **- für Anfänger mit Vorkenntnissen**

Buch: Perspectives - Allez-y ! A2 Lektion 3-4
Mi., 27.04.2022, 17:30 - 19:00 Uhr, 10 Termine
Trierweiler, Grundschule, Eingang Straße oder vorübergehend
Gemeindehaus Trierweiler
Anmeldeschluss: 12.04.2022
Monika Sibilly
72 € **X408TW002**

B1 Französisch **- Fortgeschrittene**

Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits Französischkenntnisse in Grammatik, Satzaufbau und Wortschatz erworben haben und sie weiter vertiefen möchten. Die Grundlage dieses Kurses bieten ein Lehrbuch sowie ausgesuchte Texte und Krimikurzgeschichten.

Voraussetzung für die Teilnahme ist ein absolvierter A2 Kurs oder ca. 4 Jahre Schulfranzösisch bzw. entsprechende Vorkenntnisse.

Buch: Perspectives - Allez-y ! B1 Lektion 1
Mi., 26.01.2022, 19:00 - 20:30 Uhr, 10 Termine
Trierweiler, Grundschule, Eingang Straße oder vorübergehend
Gemeindehaus Trierweiler
Anmeldeschluss: 18.01.2022
Monika Sibilly
72 € **X408TW003**

B1 Französisch - Folgekurs **- Fortgeschrittene**

Buch: Perspectives - Allez-y ! B1 Lektion 3-4
Mi., 27.04.2022, 19:00 - 20:30 Uhr, 10 Termine
Trierweiler, Grundschule, Eingang Straße oder vorübergehend
Gemeindehaus Trierweiler
Anmeldeschluss: 12.04.2022
Monika Sibilly
72 € **X408TW004**

ARBEIT – BERUF



Alle Kursbeginne der VHS Trierweiler unter Vorbehalt und in Abhängigkeit zum Verlauf des COVID19-Infektionsgeschehens.

Computerschreiben lernen - in nur 2x2 Stunden! **- Für Erwachsene und Schüler**

Computerschreiben lernen - in nur 2x2 Stunden!
Wer professionell Computerschreiben kann, profitiert in vielen Bereichen. In diesem modernen Kurs lernen Sie Computerschreiben blind mit 10 Fingern - und das in nur 2 Treffen zu je 2 Stunden! Bei dieser Lernmethode werden Erkenntnisse aus der Gehirnforschung und Memotechnik genutzt und miteinander verbunden. Lernen Sie ganzheitlich und spielerisch mit interessanten Hörgeschichten, einprägsamen Bildern und beruhigender Musik. Kein stures Einhämmern auf die Tasten - im Gegenteil: Mit dieser Methode macht es einfach Spaß, Tippen zu lernen! Mit dem Arbeitsheft erhält jeder Teilnehmer außerdem Zugang zu einem sehr guten Online-Tipptrainer zum Trainieren von Tempo und Genauigkeit. Der Kurs ist schon ab 9 Jahren geeignet.

Ein eigener betriebsbereiter Laptop oder ein Tablet mit deutscher Tastatur ist mitzubringen!

Sa., 19.03.2022, 10:00 - 12:00 Uhr, 2 Termine
Trierweiler, Grundschule, Eingang Straße oder vorübergehend
Gemeindehaus Trierweiler
Anmeldeschluss: 11.03.2022
Annette Lang
44 € zzgl. 25 € für das Arbeitsheft in bar **X504TW001**

Fr., 24.06.2022, 17:00 - 19:00 Uhr, 2 Termine
Trierweiler, Grundschule, Eingang Straße oder vorübergehend
Gemeindehaus Trierweiler
Anmeldeschluss: 17.06.2022
Annette Lang
44 € zzgl. 25 € für das Arbeitsheft in bar **X504TW002**

Leiterin: Ute Heidenz
Sauerstr. 13 , 54308 Langsur
Telefon: 06501/6011543
E-Mail: vhs-sauerthal@kvhs-trier-saarburg.de

GESELLSCHAFT



Historisches Fechten - Selbstverteidigung mit Schwert und Dolch

Schon immer fasziniert das Schwert die Menschheit, ob als Werkzeug zur Selbstverteidigung, als Waffe oder als symbolisches Zeichen von Freiheit, Mut und Ritterlichkeit. Nun bietet sich die Chance, den Umgang mit Schwert, Dolch und Schild sowie mit weiteren im Mittelalter gebräuchlichen Waffen zu erlernen. Mindestalter beträgt 16 Jahre. Die Teilnahme findet auf eigene Gefahr statt.

Sa., 08.01., 12.02., 12.03. und 02.04.2022,
08:45 - 10:15 Uhr, 4 Termine
Langsur, Schulturnhalle

Bitte mitbringen: Hallenschuhe, bequeme Sportkleidung und gute Laune und sofern vorhanden eine schaukampffähige Waffe (Einhand, Eineinhalbhand, Schild, Dolch, etc.) bzw. Rüstzeug (Motorradhandschuhe, Eishockeypants sind hier auch möglich).

Dennis Heck, Self Defence - Chief-Instructor Shield Concept
31,10 € **X101US001**

Kursbeginn nach Absprache, 3 Termine
Langsur, Schulturnhalle

Bitte mitbringen: Hallenschuhe, bequeme Sportkleidung und gute Laune und sofern vorhanden eine schaukampffähige Waffe (Einhand, Eineinhalbhand, Schild, Dolch, etc.) bzw. Rüstzeug (Motorradhandschuhe, Eishockeypants sind hier auch möglich).

Dennis Heck, Self Defence - Chief-Instructor Shield Concept
23,30 € **X101US002**



Verschmutzung der Meere - Weniger Plastik ist Meer - Workshop für Kinder ab 9 Jahren

Jede Minute landet eine Müllwagenladung Plastikmüll im Meer und dieser Müll wird vor allem von unseren Flüssen, auch von der Sauer, ins Meer eingetragen. Dieses, von Menschen gemachte Problem, hat gravierende Auswirkungen auf Natur und Mensch. Wo kommt all das Plastik her, was können wir gegen die zunehmende Vermüllung tun? Theoretisch wie auch praktisch werden wir uns an diesem Tag mit dem Thema Plastikverschmutzung der Meere auseinandersetzen. Meeresbiologin Angela Jensen wird über Ihre Arbeit berichten, uns anschaulich das Problem erläutern und gesammeltes Plastikstrandgut mitbringen. Nach einer Müllsammelaktion am nahe gelegenen Gewässer, Spielplatz, Parkplatz usw. werden alle die Chance bekommen sich mit dem Thema Meeresschutz auf eine neue und spannende Weise auseinanderzusetzen. Die Teilnehmer tauchen mit Hilfe von VR-Brillen in die virtuelle Realität des Ozeans ab und erleben anhand von altersgerechten Unterwasserfilmen die Schönheit und Faszination mariner Ökosysteme.

Sa., 16.04.2022, 10:00 - 13:00 Uhr
Langsur, Kulturhalle
Anmeldeschluss: 02.04.2022
Angela Jensen-Scharfbillig, Meeresbiologin
Gebühr auf Anfrage.

X104US001



KULTUR

Taschenworkshop

- Nimm Dir Zeit eine neue Lieblingstasche zu nähen. Ob lässig oder edel - Taschen kann man nie genug haben. Oft sucht man verzweifelt nach der passenden Tasche für das Strandkleid, das Dirndl, den Wintermantel. Manchmal findet man eine, doch man muss zu viele Kompromisse machen für oft enorme Preise: die Größe oder der Stoff passen nicht, der Griff

**Besuchen Sie unsere
Homepage!
Online-Anmeldung
möglich unter
www.kvhs.trier-saarburg.de**

stört, usw. Selber nähen ist die Alternative, jede Tasche ist ein Unikat.



Das Material wird von der Dozentin gestellt und ist vor Ort in bar zu bezahlen.

Sa., 29.01.2022, 10:00 - 17:00 Uhr
Langsur-Mesenich, Gemeindehaus
Anmeldeschluss: 15.01.2022
Rita Heib

36 € zzgl. Materialkosten

X209US001



Nähen für Kinder ab 8 Jahren - Muttertags Workshop

Geschenke zum Muttertag nähen. Wir verraten hier nicht, was wir nähen. Nur so viel sei gesagt. Ein ganz persönliches Geschenk für eure Mamas oder Omas, das ihr nähen dürft und vor Ort dann noch liebevoll verpacken. So könnt ihr etwas ganz Besonderes am Muttertag verschenken. Hast du eine eigene Nähmaschine, darfst du diese gerne an den Tag mitbringen. Die Materialkosten sind Vorort in bar an die Dozentin zu entrichten.

Sa., 30.04.2022, 14:00 - 15:30 Uhr
Langsur-Mesenich, Gemeindehaus
Anmeldeschluss: 16.04.2022
Rita Heib

8 € zzgl. 5 € Materialkosten

X209US002

Fotografieren statt nur zu Knipsen?

Wir bringen dich vom Knipsen zum Fotografieren. Der Fotokurs richtet sich an alle Kamerabesitzer die mehr aus Ihren Bildern machen wollen. Wenn auch du von den Automatikprogrammen deiner Kamera wegkommen möchtest, um noch bessere Bilder zu machen, dann ist dieser Fotokurs zu den Grundlagen der

Fotografie genau das Richtige für dich. In entspannter Atmosphäre bekommst du gezeigt, wie du deine Kamera (digitale Spiegelreflex, System- oder auch Bridgekamera) verstehst und damit umgehen kannst. Dieser Fotokurs soll dir die Grundlagen der digitalen Fotografie verständlich und ohne Fachchinesisch nahebringen. Problemsituationen, wie Gegenlicht, verwackelte Bilder und falscher Fokuspunkt gehören danach der Vergangenheit an.

Nach der Theorie, hast du direkt die Möglichkeit das neu erlernte bei einer gemeinsamen Fotosafari anzuwenden. Natürlich werden deine Bilder danach zusammen besprochen und auch bearbeitet. In diesen 4 Stunden lernst du wirklich fotografieren.

Sa., 02.04.2022, 14:00 - 18:00 Uhr

Langsur, Grundschule

Anmeldeschluss: 21.03.2022

Sonja Trosky, Fotografenmeisterin

22,70 € zzgl. Materialkosten

X211US001

Bei genügend Interesse, ist es auch denkbar, diesen Workshop in regelmäßigen Abständen zu wiederholen.

GESUNDHEIT



ZUMBA®

ES IST SPASS!

Zumba ist die Art der Bewegung die man jeden Tag ausüben möchte!

ES IST ANDERS!

Die Musik ... die Schritte ... die Bewegungen ... das Gefühl!

ES IST EINFACH!

Zumba ist für JEDEN! Man muss nicht tanzen können. Jeder kann SOFORT mit Zumba beginnen.

ES IST WIRKSAM!

Zumba ist sind Bewegungen um den ganzen Körper zu formen und zu festigen. Von Kopf bis Fuß und von innen nach außen.

Zumba eignet sich hervorragend zur Fettverbrennung und ganzheitlicher Körperkräftigung. Es werden gezielte Bereiche wie Bauch, Beine, Po, Arme und vor allem der wichtigste Muskel DAS HERZ angesprochen. Es ist eine Mischung von körperformenden Bewegungen mit leichten Schrittfolgen. Man muss nicht wissen wie man Zumba tanzt! Zumba schafft eine partyähnliche Atmosphäre, in der man sich einfach von der Musik mitreißen lässt und die Bewegungen genießen kann.

Mo., 03.01.2022, 19:00 - 20:00 Uhr, 8 Termine

Langsur, Schulturnhalle

Julia Kiefer

29,70 €

X302US001

Mo., 21.03.2022, 19:00 - 20:00 Uhr, 8 Termine

Langsur, Schulturnhalle

Julia Kiefer

29,70 €

X302US002

Mo., 23.05.2022, 19:00 - 20:00 Uhr, 8 Termine

Langsur, Schulturnhalle

Julia Kiefer

29,70 €

X302US003



Selbstverteidigung für Kinder - Fortführungskurs aus 2021

Sich im Notfall selbst verteidigen zu können, gibt einem ein sicheres Gefühl. Auch Kinder können frühzeitig lernen, wie sie sich in gefährlichen Situationen verhalten sollten. Aber es geht nicht nur darum, den Kindern spezielle Griffe oder Techniken

beizubringen, sondern ihnen durch das Training ein gesundes Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl zu vermitteln. Körperlich sind Kinder klar einem Erwachsenen weit unterlegen, daher liegt der Schlüssel zum Erfolg in der Prävention. Kinder sollten lernen, wie sie Gefahrensituationen erkennen und vermeiden können. Darüber hinaus werden die Kinder lernen sich in potentiellen Gefahrensituationen richtig zu verhalten und sich so nicht unnötig Gefahren aussetzen.

Di., 18.01.2022, 17:00 - 18:00 Uhr, 8 Termine

Langsur, Schulturnhalle

Bitte mitbringen: Sportkleidung, geeignete Hallenschuhe und etwas zum Trinken.

Dennis Heck, Self Defence - Chief-Instructor Shield Concept

37,40 €

X302US004

Di., 29.03.2022, 17:00 - 18:00 Uhr, 8 Termine

Langsur, Schulturnhalle

Bitte mitbringen: Sportkleidung, geeignete Hallenschuhe und etwas zum Trinken.

Dennis Heck, Self Defence - Chief-Instructor Shield Concept

37,40 €

X302US005

Di., 31.05.2022, 17:00 - 18:00 Uhr, 8 Termine

Langsur, Schulturnhalle

Bitte mitbringen: Sportkleidung, geeignete Hallenschuhe und etwas zum Trinken.

Dennis Heck, Self Defence - Chief-Instructor Shield Concept

37,40 €

X302US006

Kursanmeldung nicht vergessen!
Das Anmeldeformular finden Sie auf
Seite 19!

SPRACHEN



A1 - Englisch für Anfänger

Englisch braucht heute jeder - und jeder kann es lernen. Wir fördern Ihr Sprachgefühl und schnell lernen Sie einfache Sätze, die unkompliziert und für den alltäglichen Gebrauch hilfreich sind. Bald werden Sie sich überall verständigen können: im Hotel, am Flughafen, im Restaurant oder auf Geschäftsreisen.

Mi., 27.04.2022, 18:30 - 20:00 Uhr, 6 Termine

Langsur, Grundschule, EG

Anmeldeschluss: 10.04.2022

Nadja Kauber

54,40 €

X406US001

Mi., 08.06.2022, 18:30 - 20:00 Uhr, 7 Termine

Langsur, Grundschule, EG

Anmeldeschluss: 01.06.2022

Nadja Kauber

63,50 €

X406US002

A1 - Französisch für Anfänger

Französisch braucht heute jeder in der Nähe zu Luxemburg - und jeder kann es lernen. Wir fördern Ihr Sprachgefühl und schnell lernen Sie einfache Sätze, die unkompliziert und für den alltäglichen Gebrauch hilfreich sind. Bald werden Sie sich überall

verständigen können: im Hotel, am Flughafen, im Restaurant oder auf Geschäftsreisen.

Di., 26.04.2022, 19:00 - 20:30 Uhr, 6 Termine

Langsur, Grundschule, EG

Anmeldeschluss: 10.04.2022

Izaat Ehweich

54,40 €

X408US001

Di., 07.06.2022, 19:00 - 20:30 Uhr, 7 Termine

Langsur, Grundschule, EG

Anmeldeschluss: 01.06.2022

Izaat Ehweich

63,50 €

X408US002

ARBEIT UND BERUF



Libre Office

LibreOffice ist ein kostenloses, leistungsstarkes Office-Paket. Seine klare Oberfläche und seine mächtigen Werkzeuge lassen Sie Ihre Kreativität entfalten und Ihre Produktivität steigern. LibreOffice vereint mehrere Anwendungen, was es zum überzeugendsten freien und quelloffenen Office-Paket auf dem Markt macht.

Einführung in Calc - Tabellenkalkulation

Calc ist das Tabellenkalkulationsprogramm, das Sie sich immer gewünscht haben. Für Neulinge ist es intuitiv und einfach zu erlernen. Professionelle Datenverarbeiter und Zahlenkünstler wissen das umfangreiche Angebot an einer Vielzahl von Funktionen zu schätzen. Assistenten können Sie mittels Auswahldialog durch eine umfangreiche Palette von fortschrittlichen Funktionen führen.

Während Calc standardmäßig mit seinem eigenen OpenDocument-Format (.ods) arbeitet, können zusätzlich Microsoft Excel-Tabellen geöffnet werden und Sie haben sogar die Möglichkeit, Ihre Arbeit im Excel-Format zu speichern, um sie z.B. an Menschen zu versenden, die immer noch auf Microsoft-Produkte angewiesen sind. Wenn Sie Ihre Daten hingegen nur lesbar, dafür aber für die Benutzer einer Vielzahl von Geräten und Plattformen verfügbar machen wollen, können Sie sie sogar ins Portable Document Format exportieren.

Mi., 27.04.2022, 19:00 - 21:00 Uhr, 3 Termine

14-tägig

Langsur, Grundschule

Anmeldeschluss: 10.04.2022

N.N.

43,20 €

X501US001

Einführung in Writer – Textverarbeitung

Writer hat alle Funktionen, die Sie von einem modernen, umfangreichen Textverarbeitungsprogramm erwarten können. Es ist einfach genug für eine schnelle Notiz und dennoch ausreichend leistungsfähig für die Erstellung von Briefen (Serienbrief), Faxen, Diagramme, Verzeichnisse und vieles mehr.

Mi., 08.06.2022, 19:00 - 21:00 Uhr, 3 Termine

14-tägig

Langsur, Grundschule

Anmeldeschluss: 01.06.2022

N.N.

43,20 €

X501US002

Leiterin: Gabriele Grewenig
Zum Schankstor 12, 54298 Welschbillig
Telefon: 06506/991122
E-Mail: vhs-welschbillig@kvhs-trier-saarburg.de

GESUNDHEIT



Qigong Yangsheng Leben in Balance I

Übungen aus der traditionellen chinesischen Medizin zur Pflege der Lebensenergie

Qigong ist Teil der traditionellen chinesischen Medizin.

Die Übungen tragen dazu bei Ihre Körperhaltung zu verbessern, Ihre Atmung zu vertiefen, haben eine wohltuende Wirkung auf Gelenke und Wirbelsäule.

Sie erlernen Übungen die Ihnen dabei helfen können die Lebensenergie zu stärken, die Gesundheit und das Wohlbefinden zu fördern, Ruhe und Gelassenheit in Ihr Leben zu bringen und Ihre Stresstoleranz zu stärken.

Di., 01.02.2022, 17:45 - 19:00 Uhr, 10 Termine
Welschbillig, Berreshaus, VHS Raum, Trierer Str. 10
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste warme Socken, eventuell ein Getränk.

Anmeldeschluss: 25.01.2022

Anne Lentes, Qi Gong- und Entspannungstherapeutin

51 € **X301WB001**

Di., 26.04.2022, 17:45 - 19:00 Uhr, 13 Termine
Welschbillig, Berreshaus, VHS Raum, Trierer Str. 10
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste warme Socken, eventuell ein Getränk.

Anmeldeschluss: 19.04.2022

Anne Lentes, Qi Gong- und Entspannungstherapeutin

66 € **X301WB002**

Qigong Yangsheng Leben in Balance II

Übungen aus der traditionellen chinesischen Medizin zur Pflege der Lebensenergie

Qigong ist Teil der traditionellen chinesischen Medizin.

Die Übungen tragen dazu bei Ihre Körperhaltung zu verbessern, Ihre Atmung zu vertiefen, haben eine wohltuende Wirkung auf Gelenke und Wirbelsäule.

Sie erlernen Übungen die Ihnen dabei helfen können die Lebensenergie zu stärken, die Gesundheit und das Wohlbefinden zu fördern, Ruhe und Gelassenheit in Ihr Leben zu bringen und Ihre Stresstoleranz zu stärken.

Di., 01.02.2022, 19:15 - 20:30 Uhr, 10 Termine
Welschbillig, Berreshaus, VHS Raum, Trierer Str. 10
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste warme Socken, Isomatte, eventuell Decke, Kissen und ein Getränk.

Anmeldeschluss: 25.01.2022

Anne Lentes, Qi Gong- und Entspannungstherapeutin

51 € **X301WB003**

Di., 26.04.2022, 19:15 - 20:30 Uhr, 13 Termine
Welschbillig, Berreshaus, VHS Raum, Trierer Str. 10
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste warme Socken, Isomatte, eventuell Decke, Kissen und ein Getränk.

Anmeldeschluss: 19.04.2022

Anne Lentes, Qi Gong- und Entspannungstherapeutin

66 € **X301WB004**

Hatha Yoga I in Welschbillig

- Einsteiger bis sanfte Mittelstufe gemischt

"Nicht das Beginnen wird belohnt, sondern einzig und allein das Durchhalten" (Siddhartha Gautama Buddha)

Sie interessieren sich seit einiger Zeit oder immer mal wieder für Yoga?

Vielleicht haben Sie festgestellt, dass Sie sich mit Yoga insgesamt wohler fühlen und wollen wieder einsteigen? Oder einfach die Gruppe wechseln?

In diesem fortlaufenden Hatha Yoga Kurs werden Übungen aus den Bereichen Meditation, Atmung, Körperhaltung und Tiefenentspannung angeboten, die mit Übungen aus dem Yin Yoga und Faszien Yoga ergänzt werden.

Die Übungen in diesem abwechslungsreichen Kurs werden an den Übenden angepasst, so dass jeder Schritt halten kann. Dieser Kurs richtet sich auch ausdrücklich an Yoga Praktizierende, die nach einer längeren Pause eine sanfte Integration in eine fortlaufende Yoga Gruppe suchen.

Es gelten die aktuellen Hygieneregeln.

Fortsetzungskurs aus dem vergangenen Halbjahr - bei freien Plätzen sind weitere Teilnehmer herzlich willkommen.

Mo., 17.01.2022, 18:15 - 19:30 Uhr, 12 Termine
Welschbillig, Berreshaus, VHS Raum, Trierer Str. 10
Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, Kissen, dicke Socken und bequeme Kleidung. Es wird ein Yoga Bolster und ein Gurt benötigt (bitte erst Rücksprache mit Frau Morris halten).

Anmeldeschluss: 10.01.2022

June Morris, Lehrerin für Yoga und Meditation

68 € **X301WB005**

Fortsetzungskurs aus dem vergangenen Halbjahr - bei freien Plätzen sind weitere Teilnehmer herzlich willkommen.

Mo., 25.04.2022, 18:15 - 19:30 Uhr, 11 Termine
Welschbillig, Berreshaus, VHS Raum, Trierer Str. 10
Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, Kissen, dicke Socken und bequeme Kleidung. Es wird ein Yoga Bolster und ein Gurt benötigt (bitte erst Rücksprache mit Frau Morris halten).

Anmeldeschluss: 19.04.2022

June Morris, Lehrerin für Yoga und Meditation

61,20 € **X301WB006**

Hatha Yoga II in Welschbillig

- Einsteiger und sanfte Mittelstufe gemischt

"Nicht das Beginnen wird belohnt, sondern einzig und allein das Durchhalten" (Siddhartha Gautama Buddha)

Sie interessieren sich seit einiger Zeit oder immer mal wieder für Yoga?

Vielleicht haben Sie festgestellt, dass Sie sich mit Yoga insgesamt wohler fühlen und wollen wieder einsteigen? Oder einfach die Gruppe wechseln?

In diesem fortlaufenden Hatha Yoga Kurs werden Übungen aus den Bereichen Meditation, Atmung, Körperhaltung und Tiefenentspannung angeboten, die mit Übungen aus dem Yin Yoga und Faszien Yoga ergänzt werden.

Die Übungen in diesem abwechslungsreichen Kurs werden an den Übenden angepasst, so dass jeder Schritt halten kann. Dieser Kurs richtet sich auch ausdrücklich an Yoga Praktizierende, die nach einer längeren Pause eine sanfte Integration in eine fortlaufende Yoga Gruppe suchen.

Es gelten die aktuellen Hygieneregeln.

Fortsetzungskurs aus dem vergangenen Halbjahr - bei freien Plätzen sind weitere Teilnehmer herzlich willkommen.

Mo., 17.01.2022, 19:45 - 21:15 Uhr, 12 Termine

Welschbillig, Berreshaus, VHS Raum, Trierer Str. 10
Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, Kissen, dicke Socken und bequeme Kleidung. Es wird ein Yoga Bolster und ein Gurt benötigt (bitte erst Rücksprache mit Frau Morris halten).
Anmeldeschluss: 10.01.2022
June Morris, Lehrerin für Yoga und Meditation
81,60 € **X301WB007**

Fortsetzungskurs aus dem vergangenen Halbjahr - bei freien Plätzen sind weitere Teilnehmer herzlich willkommen.
Mo., 25.04.2022, 19:45 - 21:15 Uhr, 11 Termine
Welschbillig, Berreshaus, VHS Raum, Trierer Str. 10
Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, Kissen, dicke Socken und bequeme Kleidung. Es wird ein Yoga Bolster und ein Gurt benötigt (bitte erst Rücksprache mit Frau Morris halten).
Anmeldeschluss: 19.04.2022
June Morris, Lehrerin für Yoga und Meditation
74,80 € **X301WB008**

Hatha Yoga I in Hofweiler - Einsteiger und sanfte Mittelstufe gemischt

„Nicht das Beginnen wird belohnt, sondern einzig und allein das Durchhalten“ (Siddhartha Gautama Buddha)

Sie interessieren sich seit einiger Zeit oder immer mal wieder für Yoga?
Vielleicht haben Sie festgestellt, dass Sie sich mit Yoga insgesamt wohler fühlen und wollen wieder einsteigen? Oder einfach die Gruppe wechseln?

In diesem fortlaufenden Hatha Yoga Kurs werden Übungen aus den Bereichen Meditation, Atmung, Körperhaltung und Tiefenentspannung angeboten, die mit Übungen aus dem Yin Yoga und Faszien Yoga ergänzt werden.
Die Übungen in diesem abwechslungsreichen Kurs werden an den Übenden angepasst, so dass jeder Schritt halten kann. Dieser Kurs richtet sich auch ausdrücklich an Yoga Praktizierende, die nach einer längeren Pause eine sanfte Integration in eine fortlaufende Yoga Gruppe suchen.
Es gelten die aktuellen Hygieneregeln.

Fortsetzungskurs aus dem vergangenen Halbjahr - bei freien Plätzen sind weitere Teilnehmer herzlich willkommen.
Do., 20.01.2022, 18:15 - 19:30 Uhr, 12 Termine
Welschbillig - Hofweiler, Gemeindehaus, Waldstr. 2
Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, Kissen, dicke Socken und bequeme Kleidung. Es wird ein Yoga Bolster und ein Gurt benötigt (bitte erst Rücksprache mit Frau Morris halten).
Anmeldeschluss: 13.01.2022
June Morris, Lehrerin für Yoga und Meditation
68 € **X301WB009**

Fortsetzungskurs aus dem vergangenen Halbjahr - bei freien Plätzen sind weitere Teilnehmer herzlich willkommen.
Do., 05.05.2022, 18:15 - 19:30 Uhr, 9 Termine
Welschbillig - Hofweiler, Gemeindehaus, Waldstr. 2
Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, Kissen, dicke Socken und bequeme Kleidung. Es wird ein Yoga Bolster und ein Gurt benötigt (bitte erst Rücksprache mit Frau Morris halten).
Anmeldeschluss: 28.04.2022
June Morris, Lehrerin für Yoga und Meditation
51 € **X301WB010**

Hatha Yoga II in Hofweiler - Einsteiger und sanfte Mittelstufe gemischt

„Nicht das Beginnen wird belohnt, sondern einzig und allein das Durchhalten“ (Siddhartha Gautama Buddha)

Sie interessieren sich seit einiger Zeit oder immer mal wieder für Yoga?

Vielleicht haben Sie festgestellt, dass Sie sich mit Yoga insgesamt wohler fühlen und wollen wieder einsteigen? Oder einfach die Gruppe wechseln?

In diesem fortlaufenden Hatha Yoga Kurs werden Übungen aus den Bereichen Meditation, Atmung, Körperhaltung und Tiefenentspannung angeboten, die mit Übungen aus dem Yin Yoga und Faszien Yoga ergänzt werden.

Die Übungen in diesem abwechslungsreichen Kurs werden an den Übenden angepasst, so dass jeder Schritt halten kann. Dieser Kurs richtet sich auch ausdrücklich an Yoga Praktizierende, die nach einer längeren Pause eine sanfte Integration in eine fortlaufende Yoga Gruppe suchen.
Es gelten die aktuellen Hygieneregeln.

Fortsetzungskurs aus dem vergangenen Halbjahr - bei freien Plätzen sind weitere Teilnehmer herzlich willkommen.
Do., 20.01.2022, 19:45 - 21:15 Uhr, 12 Termine
Welschbillig - Hofweiler, Gemeindehaus, Waldstr. 2
Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, Kissen, dicke Socken und bequeme Kleidung. Es wird ein Yoga Bolster und ein Gurt benötigt (bitte erst Rücksprache mit Frau Morris halten).
Anmeldeschluss: 13.01.2022
June Morris, Lehrerin für Yoga und Meditation
81,60 € **X301WB011**

Fortsetzungskurs aus dem vergangenen Halbjahr - bei freien Plätzen sind weitere Teilnehmer herzlich willkommen.
Do., 05.05.2022, 19:45 - 21:15 Uhr, 9 Termine
Welschbillig - Hofweiler, Gemeindehaus, Waldstr. 2
Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, Kissen, dicke Socken und bequeme Kleidung. Es wird ein Yoga Bolster und ein Gurt benötigt (bitte erst Rücksprache mit Frau Morris halten).
Anmeldeschluss: 28.04.2022
June Morris, Lehrerin für Yoga und Meditation
61,20 € **X301WB012**

Funktionsgymnastik

Bei diesem Kurs handelt es sich um gezieltes Muskelaufbautraining. Durch Übungen mit dem Thera-Band wird die Skelettmuskulatur, ganz besonders auch die oft vernachlässigte Bauch- und Rückenmuskulatur, aufgebaut und gekräftigt.

Schwerpunkt des Kurses: Dehnung und Kräftigung der Muskulatur von Nacken und Schultergürtel.
Mo., 10.01.2022, 20:00 - 21:00 Uhr, 13 Termine
Welschbillig - Hofweiler, Gemeindehaus, Waldstr. 2
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und Thera-Bänder Stärke "Mittel - Stark".
Anmeldeschluss: 03.01.2022
Ursula Jacob, Übungsleiterin im Breitensport
42,50 € **X302WB001**

Schwerpunkt des Kurses: Dehnung und Kräftigung der Muskulatur von Rücken, Bauch und Taille.
Mo., 02.05.2022, 20:00 - 21:00 Uhr, 11 Termine
Welschbillig - Hofweiler, Gemeindehaus, Waldstr. 2
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und Thera-Bänder Stärke "Mittel - Stark".
Anmeldeschluss: 25.04.2022
Ursula Jacob, Übungsleiterin im Breitensport
37,50 € **X302WB002**

Kurs Fit ab 60!

Weitere Teilnehmer sind herzlich willkommen.

Mit Ende 50 oder Anfang 60 merkt man oft, dass Muskelmasse und Muskelkraft ganz allmählich abnehmen und die Gelenke durch verkürzte Sehnen und mangelnde Knochenreize Probleme machen. Ziel des Kurses ist es, die Beweglichkeit des Körpers im Alltag zu erhalten und zu fördern.

Der Schwerpunkt dieses Kurses ist die Dehnung und Kräftigung der Muskulatur des Nackens und des Schultergürtels.
Mi., 05.01.2022, 18:00 - 19:00 Uhr, 7 Termine
Welschbillig, Turnhalle, Am Sportplatz
Bitte mitbringen: bequeme u. lockere Kleidung, Hallenschuhe oder Gymnastikschuhe.
Anmeldeschluss: 30.12.2021
Monika Schmitt, Übungsleiterin im Breitensport.
22,50 € **X302WB003**

Der Schwerpunkt dieses Kurses sind weiterführende und ergänzende Übungen zur Dehnung und Kräftigung der Muskulatur des Nackens und des Schultergürtels.
Mi., 23.02.2022, 18:00 - 19:00 Uhr, 7 Termine
Welschbillig, Turnhalle, Am Sportplatz
Bitte mitbringen: bequeme u. lockere Kleidung, Hallenschuhe oder Gymnastikschuhe.
Anmeldeschluss: 16.02.2022
Monika Schmitt, Übungsleiterin im Breitensport
22,50 € **X302WB004**

Der Schwerpunkt dieses Kurses ist die Dehnung und Kräftigung der Arm- und Rumpfmuskulatur.
Mi., 27.04.2022, 18:00 - 19:00 Uhr, 6 Termine
Welschbillig, Turnhalle, Am Sportplatz
Bitte mitbringen: bequeme u. lockere Kleidung, Hallenschuhe oder Gymnastikschuhe.
Anmeldeschluss: 20.04.2022
Monika Schmitt, Übungsleiterin im Breitensport
20 € **X302WB005**

Der Schwerpunkt dieses Kurses sind zusätzliche, weiterführende Übungen zur Dehnung und Kräftigung der Arm- und Rumpfmuskulatur.
Mi., 22.06.2022, 18:00 - 19:00 Uhr, 5 Termine
Welschbillig, Turnhalle, Am Sportplatz
Bitte mitbringen: bequeme u. lockere Kleidung, Hallenschuhe oder Gymnastikschuhe.
Anmeldeschluss: 15.06.2022
Monika Schmitt, Übungsleiterin im Breitensport
17,50 € **X302WB006**

Wertvolle Begleitpflanzen im Nutzgarten

Wildkräuterführung durch die Wildkräuterwerkstatt in Welschbillig

Sie erleben wie auf 600 Quadratmeter Gartenfläche über 100 verschiedene Wildkräuter mit unseren Gemüsepflanzen wachsen können - eine moderne Form der Permakultur.
Welche Wildkräuter benötigen Wurzelsperre, welche lässt man einfach im Gemüsebeet wachsen und wie sind die Pflanzen verwendbar - eine Inspiration für alle.
Nach einer zweistündigen Führung stellen wir noch gemeinsam eine Wildkräuterleckerei her.
In der Wildkräuterwerkstatt können auch Wildkräuter für den eigenen Garten erworben werden.
Parkmöglichkeit am Sportplatz, Anfahrtsskizze auf www.wildkraeuterwelten.de.
Mi., 04.05.2022, 18:00 - 20:45 Uhr
Welschbillig, Wildkräuterwerkstatt, Römerstraße 8a
Anmeldeschluss: 02.05.2022
Monika Gramse, Diplom Geographin, Wildkräuterpädagogin
15 € zzgl. 1,50 € Materialkosten für die Kräuterleckerei werden am Abend in bar erhoben. **X305WB001**

Wildkräuterwanderung durch Wiesen und Feldraine rund um Welschbillig

Wer weiß denn noch etwas über die Wildkräuter am Wegesrand. Unsere heimischen Pflanzen sind in der Naturheilkunde und in der Küche vielseitig verwendbar.

Bei einer Wanderung in Wiesen und Feldrainen rund um Welschbillig werden wir die Wildkräuter unserer Heimat und ihre Verwendungsmöglichkeiten kennenlernen.
Die Teilnahme erfolgt in eigener Verantwortlichkeit!
Parkmöglichkeit am Sportplatz, Anfahrtsskizze auf www.wildkraeuterwelten.de.
Mi., 18.05.2022, 18:00 - 20:45 Uhr
Treffpunkt: Welschbillig, Wildkräuterwerkstatt, Römerstr. 8a
Bitte mitbringen: geländetaugliche Schuhe, der Witterung angepasste Kleidung, eventuell Getränk u. Imbiss für zwischendurch.
Anmeldeschluss: 16.05.2022
Monika Gramse, Diplom Geographin, Wildkräuterpädagogin
15 € **X305WB002**

Wertvolle Begleitpflanzen im Nutzgarten

Wildkräuterführung durch die Wildkräuterwerkstatt in Welschbillig

Sie erleben wie auf 600 Quadratmeter Gartenfläche über 100 verschiedene Wildkräuter mit unseren Gemüsepflanzen wachsen können - eine moderne Form der Permakultur.
Welche Wildkräuter benötigen Wurzelsperre, welche lässt man einfach im Gemüsebeet wachsen und wie sind die Pflanzen verwendbar - eine Inspiration für alle.
Nach einer zweistündigen Führung stellen wir noch gemeinsam eine Wildkräuterleckerei her.
In der Wildkräuterwerkstatt können auch Wildkräuter für den eigenen Garten erworben werden.
Parkmöglichkeit am Sportplatz, Anfahrtsskizze auf www.wildkraeuterwelten.de.
Mi., 06.07.2022, 18:15 - 21:00 Uhr
Welschbillig, Wildkräuterwerkstatt, Römerstraße 8a
Anmeldeschluss: 04.07.2022
Monika Gramse, Diplom Geographin, Wildkräuterpädagogin
15 € zzgl. 1,50 € Materialkosten für die Kräuterleckerei werden am Abend in bar erhoben. **X305WB003**

Wildkräuterwanderung durch Wiesen und Feldraine rund um Welschbillig

Wer weiß denn noch etwas über die Wildkräuter am Wegesrand. Unsere heimischen Pflanzen sind in der Naturheilkunde und in der Küche vielseitig verwendbar.
Bei einer Wanderung in Wiesen und Feldrainen rund um Welschbillig werden wir die Wildkräuter unserer Heimat und ihre Verwendungsmöglichkeiten kennenlernen.
Die Teilnahme erfolgt in eigener Verantwortlichkeit!
Parkmöglichkeit am Sportplatz, Anfahrtsskizze auf www.wildkraeuterwelten.de.
Mi., 17.08.2022, 18:00 - 20:45 Uhr
Treffpunkt: Welschbillig, Wildkräuterwerkstatt, Römerstr. 8a
Bitte mitbringen: geländetaugliche Schuhe, der Witterung angepasste Kleidung, eventuell Getränk u. Imbiss für zwischendurch.
Anmeldeschluss: 15.08.2022
Monika Gramse, Diplom Geographin, Wildkräuterpädagogin
15 € **X305WB004**

Das Kursanmeldeformular finden Sie auf Seite 19 oder melden Sie sich einfach online an unter www.kvhs.trier-saarburg.de

Leiterin: Dr. Melitta Wallenborn
Hauptstr. 26a, 54313 Zemmer-Schleidweiler
Telefon: 06580/1387
E-Mail: vhs-zemmer@kvhs-trier-saarburg.de

GESUNDHEIT



Yoga für Fortgeschrittene - Aufbaukurs

Die Teilnehmer erlernen Übungen zum Abbau von Stress und zur Steigerung des körperlichen Wohlbefindens.
Mo., 10.01.2022, 19:00 - 20:30 Uhr, 10 Termine

Schleidweiler, Bürgerhaus
Odette Reichstein

50 €

X301ZE001

Sprachkompetenz

- A1** Ich kann vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden, die auf die Befriedigung konkreter Bedürfnisse zielen. Ich kann mich und andere vorstellen und anderen Leuten Fragen zu Ihrer Person stellen – z.B. wo sie wohnen, was für Leute sie kennen oder was für Dinge sie haben – und kann auf Fragen dieser Art Antwort geben. Ich kann mich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartner und Gesprächspartnerinnen langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen.
- A2** Ich kann Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen, die mit Bereichen von ganz unmittelbarer Bedeutung zusammenhängen (z.B. Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung). Ich kann mich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen geht.
- B1** Ich kann die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit, usw. geht. Ich kann die meisten Situationen bewältigen, denen ich auf Reisen im Sprachgebiet begegne. Ich kann mich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete äußern. Ich kann über Erfahrungen und Ereignisse berichten, Träume, Hoffnungen und Ziele beschreiben und zu Plänen und Ansichten kurze Begründungen oder Erklärungen geben.
- B2** Ich kann die Hauptinhalte komplexer Texte zu konkreten und abstrakten Themen verstehen und verstehe im eigenen Spezialgebiet auch Fachdiskussionen. Ich kann mich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern und Muttersprachlerinnen ohne größere Anstrengung auf beiden Seiten gut möglich ist. Ich kann mich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert ausdrücken, einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten angeben.

C1 Ich kann ein breites Spektrum anspruchsvoller, längerer Texte verstehen und auch implizite Bedeutungen erfassen. Ich kann mich spontan und fließend ausdrücken, ohne öfter deutlich erkennbar nach Worten suchen zu müssen. Ich kann die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben oder in Ausbildung und Studium wirksam und flexibel gebrauchen. Ich kann mich klar, strukturiert und ausführlich zu komplexen Sachverhalten äußern und dabei verschiedene Mittel angemessen verwenden.

C2 Ich kann praktisch alles, was ich lese oder höre mühelos verstehen. Ich kann Informationen aus verschiedenen schriftlichen und mündlichen Quellen zusammenfassen und dabei Begründungen und Erklärungen in einer zusammenhängenden Darstellung wiedergeben. Ich kann mich spontan, sehr flüssig und genau ausdrücken und auch bei komplexeren Sachverhalten feinere Bedeutungsnuancen deutlich machen.

ALLE KURSANGEBOTE FINDEN SIE AUCH UNTER:

www.kvhs.trier-saarburg.de

Die Kreisvolkshochschule ist eine gemeinnützige und entsprechend dem Weiterbildungsgesetz von Rheinland-Pfalz staatlich anerkannte Weiterbildungseinrichtung des Landkreises Trier-Saarburg vornehmlich für Erwachsene ab dem Alter von 16 Jahren. Rechtsgrundlage ist die vom Kreistag beschlossene Satzung mitsamt einer Gebührensatzung der KVHS. Außerdem orientiert sich die KVHS in ihrer Arbeit an einem ebenfalls vom Kreistag beschlossenen Leitbild. Beide Texte sind auf der KVHS-Homepage veröffentlicht.

(www.kvhs.trier-saarburg.de)

Die Kreisvolkshochschule bietet ihre Kurse und Einzelveranstaltungen im Sinne ihres allgemeinen Weiterbildungsauftrages prinzipiell kostendeckend und ohne Gewinnerzielungsabsicht an. Die KVHS erhält Zuschüsse vom Landkreis Trier-Saarburg und vom Land Rheinland-Pfalz.



Kursanmeldung bei der Kreisvolkshochschule Trier-Saarburg

An die Volkshochschule Kurs-Nr.	
..... Name der VHS-Außenstelle Kurstitel	
..... Straße / Nr. Datum Kursbeginn (falls bekannt) Kursgebühr €
..... PLZ Ort		

Kursteilnehmer/in

..... Name, Vorname Geburtsdatum
..... Straße / Nr. PLZ Ort
..... Telefon Festnetz Telefon Mobil
..... E-Mail (bitte unbedingt angeben!)	

Datum und Unterschrift für die verbindliche Anmeldung

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

SEPA-Lastschriftmandat für Basislastschriften

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

Meine I Unsere Bankverbindungsdaten lauten wie folgt:

..... **Kursteilnehmer ist Kontoinhaber**

Kontoinhaber (bitte nur ausfüllen, wenn Kursteilnehmer keine Kontovollmacht besitzt): Name, Vorname

.....
Straße / Nr. PLZ Ort

Name des Kreditinstituts

IBAN:

BIC:

.....
Datum / Unterschrift für die Lastschrifterteilung



Nachhaltig seit 1825.

Auf vielfältige Weise engagieren wir uns für die zukunftsgerechte Entwicklung unserer Region. Von der Bereitstellung nachhaltiger Finanzprodukte über die Finanzierung erneuerbarer Energieprojekte bis zu unserem breitgefächerten sozialen Engagement.

Wir leben Nachhaltigkeit.



Sparkasse Trier