

Volkshochschulen in der Verbandsgemeinde Trier-Land



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



Gesellschaft



Kultur



Gesundheit



Sprache



Beruf



Spezial



Bahnhof Igel

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

2. Halbjahr 2019

KREISVOLKSHOCHSCHULE TRIER-SAARBURG

54290 Trier, Willy-Brandt-Platz 1

Vorsitzender: Günther Schartz, Landrat des Kreises
Trier-Saarburg
Leiter: Rudolf Müller Telefon: 0651/715-427
Geschäftsstelle: Birgit Zeyen Telefon: 0651/715-424
Sachbearbeitung: Cornelia Moutsos Telefon: 0651/715-461
 Sylvia Schneider Telefon: 0651/715-425

E-Mail: kvhs@trier-saarburg.de
Internet neu: 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

Rüdiger Fischer, Am Mäusberg 6
54306 Kordel,
Telefon: 06505/354965
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
Leiter: Rudolf Müller (verantwortlich)
Zusammenstellung der Inhalte: Leitungen der KVHS-Außenstellen in der VG Trier-Land
Gestaltung: Birgit Zeyen
Titelbild: Rudolf Müller
Druck: Linus Wittich KG, Föhren
Auflage: 10.800 Ex. Verteilung an alle Haushalte in der Verbandsgemeinde Trier-Land

Leiterin: Andrea Moers
Rotmauer 25, 54298 Aach
Telefon: 0651/84565
E-Mail: vhs-aach@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.

Zielgruppe: Aach

Mi., 09.10.2019, 09:15 - 10:00 Uhr, 10 Termine
Aach, Alte Schule, Krabbelraum
Andrea Moers
28 €

U105AN501

Zielgruppe: Aach

Mi., 09.10.2019, 10:30 - 11:15 Uhr, 10 Termine
Aach, Alte Schule, Krabbelraum
Andrea Moers
28 €

U105AN502

Zielgruppe: Butzweiler

Do., 10.10.2019, 09:15 - 10:00 Uhr, 10 Termine
Newel-Butzweiler, Bürgerhaus Butzweiler, Krabbelraum
Andrea Moers
28 €

U105AN503

Zielgruppe: Butzweiler

Do., 10.10.2019, 10:30 - 11:15 Uhr, 10 Termine
Newel-Butzweiler, Bürgerhaus Butzweiler, Krabbelraum
Andrea Moers
28 €

U105AN504

KULTUR - GESTALTEN



Kindertheaterwerkstatt

Du wolltest schon immer mal eine Prinzessin oder ein Polizist sein und in die Rolle einer ganz anderen Person schlüpfen und auf einer Bühne stehen? Du bist zwischen 8 und 12 Jahre alt? ... dann bist du hier genau richtig!

In einer altersgerechten Gruppe können Kinder erste Schauspielerfahrungen sammeln und dabei auf spielerische Art und Weise an ihrem Talent arbeiten.

Mo., 02.09.2019, 16:30 - 18:00 Uhr, 10 Termine
Newel-Butzweiler, Bürgerhaus Butzweiler, Saal
Tanja Wolf
50 €

U204AN501

Mo., 11.11.2019, 16:30 - 18:00 Uhr, 6 Termine
Newel-Butzweiler, Bürgerhaus Butzweiler, Saal
Tanja Wolf
30 €

U204AN502

Kindertanzen für das 3 + 4. Schuljahr

Kinder bewegen sich zu kindgerechter Musik und erlernen einfache Tänze.

Mo., 12.08.2019, 16:00 - 16:45 Uhr, 17 Termine
Butzweiler, Schulturnhalle
Sabrina Müller
42,50 €

U205AN501

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. Bitte bequeme (Sport-)Kleidung mitbringen.

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

Di., 15.10.2019, 19:00 - 20:00 Uhr, 8 Termine
Newel-Butzweiler, Bürgerhaus Butzweiler, Krabbelraum
Hildegard Boor
30 €

U205AN502

Töpferkurs für Erwachsene und Jugendliche

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger und Fortgeschrittene. Hier erlernen Sie unter fachkundiger Anleitung die Grundtechniken des Töpferns und das fachgerechte Glasieren. Sie können sich Anregungen in verschiedenen Vorlagen holen und Ihrer Kreativität freien Lauf lassen.

Zielgruppe: Abendkurs

Fr., 13.09.2019, 19:00 - 22:00 Uhr, 3 Termine
Ein Glasieretermin wird noch festgelegt.
Butzweiler, Atelier Cremer, Im Mont 32
Vera Cremer, freischaffende Keramikerin
50 € zzgl. Materialkosten

U208AN501

Zielgruppe: Tageskurs

Sa., 14.09.2019, 10:00 - 17:00 Uhr, 2 Termine
Ein Glasieretermin wird noch festgelegt.
Butzweiler, Atelier Cremer, Im Mont 32
Vera Cremer, freischaffende Keramikerin
50 € zzgl. Materialkosten

U208AN502

Töpferkurs für Kinder für Kinder ab 3 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen und für Kinder ab 6 Jahren ohne Begleitung

Die Kinder erlernen die Grundtechniken des Töpferns. Unter fachkundiger Anleitung und mit eigener Kreativität entstehen erste Werke. Die getöpften 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., 11.09.2019, 15:00 - 17:00 Uhr
Aach, Gemeindehaus, Familienstube
Vera Cremer, freischaffende Keramikerin
11 € zzgl. Materialkosten

U208AN503



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

Qigong bringt mit fließenden Körperbewegungen und harmonischen Ruuehaltungen 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., 06.09.2019, 09:30 - 10:45 Uhr, 12 Termine
Aach, Gemeindehaus, Turnhalle
Anne Lentes, Qi Gong- und Entspannungstherapeutin
63,20 € **U301AN501**

**Yoga
- 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.

Zielgruppe: Fortgeschrittene
Fr., 16.08.2019, 09:15 - 10:30 Uhr, 5 Termine
Newel-Butzweiler, Bürgerhaus Butzweiler, Krabbelraum
Bitte bequeme Kleidung und Gymnastikmatte mitbringen.
Stefan Wild, Yoga-Lehrer
27,10 € **U301AN502**

Zielgruppe: Fortgeschrittene
Fr., 20.09.2019, 09:15 - 10:30 Uhr, 12 Termine
Newel-Butzweiler, Bürgerhaus Butzweiler, Krabbelraum
Bitte bequeme Kleidung und Gymnastikmatte mitbringen.
Stefan Wild, Yoga-Lehrer
67,80 € **U301AN503**

Zielgruppe: Einsteiger und Menschen ab 50
Fr., 20.09.2019, 10:45 - 12:00 Uhr, 12 Termine
Newel-Butzweiler, Bürgerhaus Butzweiler, Krabbelraum
Bitte bequeme Kleidung und Gymnastikmatte mitbringen.
Stefan Wild, Yoga-Lehrer
67,80 € **U301AN504**

**Sport für Männer
ab 50plus**

"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., 31.10.2019, 18:30 - 19:30 Uhr, 8 Termine
Aach, Gemeindehaus, Turnhalle
Klaus Schmitt
27,50 € **U302AN501**

Rückenfit

Die Übungen tragen zur Erhaltung eines gesunden Rückens bei. Sie lernen auf Ihren Körper zu achten und ihn durch rückengerechtes Verhalten zu schonen.

Di., 13.08.2019, 17:30 - 18:30 Uhr, 12 Termine
Aach, Gemeindehaus, Turnhalle
Dagmar Meurer-Schepers
56 € **U302AN503**

Do., 19.09.2019, 19:30 - 20:30 Uhr, 12 Termine
Aach, Gemeindehaus, Turnhalle
Dagmar Meurer-Schepers
56 € **U302AN504**

Wirbelsäulengymnastik

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

Do., 12.09.2019, 19:00 - 20:00 Uhr, 12 Termine
Butzweiler, Schulturnhalle
Beate Horn
40 € **U302AN505**

**Richtig reagieren bei Kindernotfällen
"Crash- Kurs" für Erste Hilfe am Kind**

Dies ist ein "Crash-Kurs" für Erste Hilfe am Kind, inklusive wichtiger Notrufnummern und Demonstration der Herz-Lungen-Wiederbelebung (Übungen sind auf Wunsch möglich). Der Kurs beinhaltet geeignete Maßnahmen bei typischen Unfällen im Kindesalter (Ertrinken, Verbrennungen, Vergiftungen, Sturzunfälle, usw.) und häufigen krankheitsbedingten Notfallsituationen (Krupp-Anfälle, Fieberkrämpfe, u.ä.) Außerdem werden wichtige Hinweise zur Prävention von Kinderunfällen gegeben. Der Kurs wendet sich an werdende Eltern, sowie Eltern mit Kindern im Alter von 0-6 Jahren und andere Interessierte.

Die Referentin Mechthild Hoehl ist Kinderkrankenschwester mit langjähriger Erfahrung auf Kinderintensivstationen und Herausgeberin des Thieme-Lehrbuches Gesundheits- und Kinderkrankenpflege.

Sie hat u.a. Fortbildungen zur Erste-Hilfe-Trainerin, Präventionsassistentin, Familienberaterin und Familiengesundheits- und Kinderkrankenpflegerin belegt.

Sa., 14.09.2019, 09:00 - 12:00 Uhr
Aach, Gemeindehaus, Familienstube
Mechthild Hoehl, Kinderkrankenschwester
25 € **U303AN501**

**Besuchen Sie unsere
Homepage:
www.kvhs.trier-saarburg.de**

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

GESELLSCHAFT



Der Grenzbahnhof Igel in den Wechselfällen der deutsch-luxemburgischen Geschichte seit 100 Jahren

Eine besondere deutsch-luxemburgische Grenzgeschichte stellt die Einrichtung des Zollgrenzbahnhofs in Igel 1919 als Folge des Ausscheidens von Luxemburg aus dem Zollverbund mit Deutschland Ende 1918 dar. Diese unmittelbare Auswirkung des für Deutschland verlorenen Ersten Weltkrieges war der Auftakt zu einem Wechselspiel historischer Konstellationen. Erst Jahrzehnte nach dem Zweiten Weltkrieg wurden durch den Europäischen Binnenmarkt die deutschen Westgrenzen wieder so durchlässig wie zu Beginn des 20. Jahrhunderts.

Der Historiker und Leiter der Kreis-Volkshochschule Trier Saarburg, Rudolf Müller, greift mit diesem historischen Vortrag ein für die Igeler Lokalgeschichte wichtiges Kapitel auf und verdeutlicht die besondere Lage von Igel im deutsch-luxemburgischen Verhältnis während des 20. Jahrhunderts sehr anschaulich.

Bitte entnehmen Sie den genauen Ablauf der Jubiläumsveranstaltung den Amtsblättern im Vorfeld der Veranstaltung und beachten Sie die Veröffentlichungen des Heimat- und Kulturvereins.

So., 20.10.2019
Igel, Gasthaus "Zum Löwen"
Rudolf Müller, Historiker
kostenfrei

U109IG501

Ein VHS-Vortrag im Rahmen der Jubiläumsveranstaltung "100 Jahre Grenzbahnhof Igel" des Igeler Heimat- und Kulturverein Agulia e.V.

KULTUR - GESTALTEN



Die Kunst des Bücherfaltens Kreativkurs in der Bücherei Igel

Haben Sie schon immer mal überlegt, was Sie mit Ihren alten Büchern machen wollen? Dann kreieren Sie kleine Kunstwerke - zur Dekoration zu Hause oder als Geschenk.

Durch Falten (Eselsohren) und kleine Einschnitte können Sie aus den Büchern einen Blickfang schaffen. Einige fertige Bücher sind in der Gemeindebücherei Igel ausgestellt

Sie erfahren im Kurs etwas über geeignete Bücher und die verschiedenen Arten der Falttechniken. Sie brauchen keine Vorkenntnisse, Materialkosten entstehen keine. Wenn Sie keine Bücher mitbringen können, werden Ihnen geeignete Bücher zur Verfügung gestellt.



Mo., 09.09.2019, 17:30 - 19:00 Uhr, 3 Termine
Igel, Gemeindehaus, Gemeindebücherei
Bitte mitbringen: Hardcover-Bücher mit ca. 350-450 Seiten,
Bleistift, Geodreieck/Lineal und eine kleine, gerade und spitze Schere.

Anmeldeschluss: 26.08.2019

Ursula Schlonsok

15 €

U208IG501

GESUNDHEIT



Hatha-Yoga für Beginner und Mittelstufe

Yoga ist weder Sport noch Religion, sondern ein körperliches und geistiges Training. Aufgrund des systematischen und ganzheitlichen Ansatzes und der überzeugenden Wirkung findet Yoga heute AnhängerInnen in allen Alters- und Gesellschaftsschichten. Hatha Yoga sagt, dass der Körper der Tempel der Seele ist und als solcher gepflegt werden sollte. Yoga ist ein Lebensstil, ein Übungsweg, ein Zustand der Einheit, der Ruhe und der inneren Freiheit. Yogaübungen sorgen für Entspannung, fördern körperliche und geistige Gesundheit, öffnen Perspektiven und führen zu mehr Lebensfreude. Yoga ist so vieles, dass es wirklich schwierig ist, es mit Worten zu erklären. Nichts geht über die eigene Erfahrung. Also: Am besten, einfach mal ausprobieren! Es macht auch noch Spaß!

Hauptbestandteile des Yoga sind:

Körperhaltungen (Asanas)

Atemübungen (Pranayama)

Konzentration und Sammlung (Meditation)

Entspannung und Regeneration

Zielgruppe: für Beginner und Mittelstufe

Mo., 02.09.2019, 08:45 - 10:15 Uhr, 10 Termine

Igel, Bürgerhaus, kleiner Saal

Bitte mitbringen: Yoga-Matte, Sitzkissen, Decke, bequeme Kleidung und Socken.

Anmeldeschluss: 26.08.2019

Elisabeth Marmann-Birkel

68 €

U301IG501

Zielgruppe: für Mittelstufe

Do., 05.09.2019, 19:30 - 21:00 Uhr, 10 Termine

Igel, Bürgerhaus, kleiner Saal

Bitte mitbringen: Yoga-Matte, Sitzkissen, Decke, bequeme Kleidung und Socken.

Anmeldeschluss: 26.08.2019

Elisabeth Marmann-Birkel

68 €

U301IG502

Aktiv und Gesund bleiben 2

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

In diesem Kurs erlernen die Teilnehmer/-innen 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 Neueinsteiger zum Kennenlernen vorübergehend zur Verfügung gestellt werden.

Do., 29.08.2019, 18:15 - 19:00 Uhr, 15 Termine
Igel, Bürgerhaus, kleiner Saal
Neben bequemer Kleidung bitte dicke Socken und Iso-Matte mitbringen.
Anmeldeschluss: 26.08.2019
Helga Lober
25 € **U302IG501**

Kursanmeldung nicht vergessen!
Das Anmeldeformular finden Sie auf Seite 19.
Online-Anmeldung auf www.kvhs.trier-saarburg.de

VHS Kordel

Leiter: Rüdiger Fischer

Am Mäusberg 6, 54306 Kordel,

Telefon: 06505/354965

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

KULTUR - GESTALTEN

Stricken und Häkeln fortlaufend und für Anfänger

Wenn Ihr die Leidenschaft in Euch erwecken wollt etwas Eigenes selbst herzustellen, dann seid Ihr hier richtig. Stricken oder Häkeln ist gar nicht so schwer und man kann tolle Sachen fertigen. Angeboten werden Taschen, Socken, Pullover, Schals usw. In einer tollen Runde macht es besonders Spaß.

Mo., 14.10.2019, 19:30 - 20:30 Uhr, 5 Termine
Kordel, Jugend- und Vereinshaus, Nebengebäude
Michaela Roth
16 € **U209KL501**

Fr., 22.11.2019, 19:30 - 20:30 Uhr, 5 Termine
Kordel, Jugend- und Vereinshaus, Nebengebäude
Michaela Roth
16 € **U209KL502**

Fotografieren mit dem Smartphone

Tägliche werden Millionen von Fotos mit Smartphone gemacht - doch wer kennt und nutzt schon das ganze Potenzial seiner Handykamera? Lernen Sie - anschaulich erklärt - mehr als gewöhnliche Selfies zu fotografieren und ihre Fotos mit den besten, kostenfreien Apps einen professionellen Anstrich zu geben. Zudem zeigen wir nützliches Zubehör, damit Ihre Smartphonebilder ab sofort der regulären Digicam die Stirn bieten können...

Mo., 09.09.2019, 19:00 - 21:15 Uhr
Kordel, Jugend- und Vereinshaus, Medienraum
Ralf Kleff, Fotograf und Fototrainer
21,60 € **U211KL501**

GESUNDHEIT

Qigong Yangsheng

Einführung in die 15 Ausdrucksformen des Taiji- Qigong .

Qigong ist ein Sammelbegriff für vielfältige Übungsmethoden, die in China entwickelt wurden. Die Wurzeln liegen in der Traditionellen Chinesischen Medizin. Qigong hat zum Ziel Körperhaltung, Atmung und Bewusstsein durch Gesundheits- und Meditationsübungen miteinander zu verknüpfen. Ruhehaltungen, verschiedene Schritte und langsame, fließende Bewegungen führen zu körperlicher Entspannung und geistiger Ruhe. Der Kurs eignet sich für alle, die muskuläre Verspannungen lösen, ihre Koordination verbessern und ihre Stressresistenz erhöhen möchten.

Di., 03.09.2019, 09:30 - 10:45 Uhr, 12 Termine
Kordel, Jugend- und Vereinshaus, Medienraum
Anne Lentes, Qi Gong- und Entspannungstherapeutin
64 € **U301KL501**

Mi., 04.09.2019, 09:30 - 10:45 Uhr, 12 Termine
Kordel, Jugend- und Vereinshaus, Medienraum
Anne Lentes, Qi Gong- und Entspannungstherapeutin
64 € **U301KL502**

Fit für den Alltag - Ganzkörperkräftigung

Ein Kurs für Männer und Frauen. Mit Hilfe eines Therabandes wird die verspannten Nacken und Rückenmuskulatur gelockert und gestärkt. Durch Entspannungsübungen dem Stress des Alltages entfliehen.

Di., 13.08.2019, 20:00 - 21:00 Uhr, 7 Termine
Kordel, Jugend- und Vereinshaus, Medienraum
Ursula Jacob, Übungsleiterin
27 € **U302KL501**

Di., 15.10.2019, 20:00 - 21:00 Uhr, 9 Termine
Kordel, Jugend- und Vereinshaus, Medienraum
Ursula Jacob, Übungsleiterin
36 € **U302KL502**

Aktiv und Gesund ab 60+ Fortlaufend und für Anfänger+

Dem "Einrosten" im Alter kann man entgegenwirken. Die Muskeln und Sehnen mit leichten Übungen drehen und sie geschmeidiger machen, damit der Alltag besser bewältigt werden kann. Der Kurs ist für Männer und Frauen, in einer netten Runde macht es viel mehr Spaß.

Mo., 12.08.2019, 15:00 - 16:30 Uhr, 7 Termine
Kordel, Jugend- und Vereinshaus, Medienraum
Karin Fey
49 €

U302KL503

Mo., 14.10.2019, 15:00 - 16:30 Uhr, 8 Termine
Kordel, Jugend- und Vereinshaus, Medienraum
Karin Fey
56 €

U302KL504

Zumba Gold

Latein-amerikanische Tanz- und Fitnessparty für aktive ältere Erwachsene. Der Kurs enthält einfache Tanzschritte und Fitness - Elemente die sich vorrangig auf die Verbesserung von Gleichgewicht, Bewegungsumfang und Koordination richten. Hier steht der Spaß im Vordergrund, nicht die Perfektion.

Do., 08.08.2019, 18:15 - 19:15 Uhr, 8 Termine
Kordel, Jugend- und Vereinshaus, Medienraum
N.N.
38,50 €

U302KL506

Zumba Fitness

Das Intervalltraining mit hoher und niedriger Intensität enthält Elemente aus Tanz, Fitness, Kardio- und Muskelaufbautraining. Durch die Latein-amerikanischen Rhythmen fühlt man sich wie auf einer Tanz-Fitness Party. Gemeinsam trainieren und Spaß haben ist hier das Motto.

Do., 08.08.2019, 19:30 - 20:30 Uhr, 8 Termine
Kordel, Jugend- und Vereinshaus, Medienraum
N.N.
38,50 €

U302KL507

Zumba Gold

Latein-amerikanische Tanz- und Fitnessparty für aktive ältere Erwachsene. Der Kurs enthält einfache Tanzschritte und Fitness - Elemente die sich vorrangig auf die Verbesserung von Gleichgewicht, Bewegungsumfang und Koordination richten. Hier steht der Spaß im Vordergrund, nicht die Perfektion.

Do., 17.10.2019, 18:15 - 19:15 Uhr, 10 Termine
Kordel, Jugend- und Vereinshaus, Medienraum
N.N.
45,50 €

U302KL508

Zumba Fitness

Das Intervalltraining mit hoher und niedriger Intensität enthält Elemente aus Tanz, Fitness, Kardio- und Muskelaufbautraining. Durch die Latein-amerikanischen Rhythmen fühlt man sich wie auf einer Tanz-Fitness Party. Gemeinsam trainieren und Spaß haben ist hier das Motto.

Do., 17.10.2019, 19:30 - 20:30 Uhr, 10 Termine
Kordel, Jugend- und Vereinshaus, Medienraum
N.N.
45,50 €

U302KL509

SPRACHEN



Deutsch in Text und Sprache

Lernen Sie in einer kleinen Gruppe die deutsche Sprache. Wir werden folgende Schwerpunkte setzen:

1. Sprechen
2. Textverständnis
3. Grammatik
4. Schreiben (E-Mail / Briefe).

Di., 13.08.2019, 08:15 - 09:15 Uhr, 7 Termine
Kordel, Jugend- und Vereinshaus, Medienraum
Claudia Schneider
37,20 €

U404KL501

Deutsch für Prüfungen

2. Prüfungsvorbereitung - Sie müssen in absehbarer Zeit eine Deutschprüfung ablegen und brauchen noch etwas Vorbereitung. Wir werden in diesem Kurs alle wichtigen Vokabeln, Grammatik, Texte und Briefe schreiben, wiederholen, um Sie für die Prüfung fit zu machen.

Di., 13.08.2019, 09:00 - 10:00 Uhr, 7 Termine
Kordel, Jugend- und Vereinshaus, Medienraum
Claudia Schneider
37,20 €

U405KL001

Deutsch

Wie kann ich mein Kind unterstützen?

Grammatik, Rechtschreibung, Inhaltsangabe, Bildergeschichte, Bericht, Interpretation ... Welche Regeln muss man beachten, wo liegen die Schwierigkeiten, wie kann man üben? Diese Fragen werden wir an konkreten Textbeispielen und Grammatikübungen erklären und üben. 5 € für Kopien

Di., 13.08.2019, 10:15 - 11:15 Uhr, 7 Termine
Kordel, Jugend- und Vereinshaus, Medienraum
Claudia Schneider
37,20 €

U405KL002

Di., 15.10.2019, 10:15 - 11:15 Uhr, 7 Termine
Kordel, Jugend- und Vereinshaus, Medienraum
Claudia Schneider
37,20 €

U405KL003

Englisch für Wiedereinsteiger

Sie wollen sich im Urlaub oder bei anderen Gelegenheiten nicht auf irgendwelche Übersetzungsmaschinen verlassen? Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer mit Grundkenntnissen in Englisch. Wir arbeiten mit folgendem Buch: Langenscheidt, Komplettpaket, Englisch 19,99 €.

Do., 15.08.2019, 09:00 - 10:00 Uhr, 7 Termine
Kordel, Jugend- und Vereinshaus, Medienraum
Claudia Schneider
37,20 €

U406KL501

Französisch

Sie haben eigentlich schon immer mal daran gedacht, Französisch zu lernen? Dieser Kurs gibt Ihnen die Gelegenheit dazu. Wir benutzen folgendes Buch: Perspectives Allez - Y! A1 Cornelsen 25,99€

Do., 15.08.2019, 10:15 - 11:15 Uhr, 7 Termine
Kordel, Jugend- und Vereinshaus, Medienraum
Claudia Schneider
37,20 €

U408KL501

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

KULTUR - GESTALTEN



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.

Zielgruppe: Anfänger medium, Folgekurs 8 **Voraussetzung für diesen Kurs: Teilnahme am vorangegangenen Kurs oder entsprechende Befähigung nach Absprache**

Di., 13.08.2019, 15:00 - 16:00 Uhr, 14 Termine
Trierweiler, Gemeindehaus, Saal
Bitte Ballett- oder Turnschlappchen mitbringen.
(Hallenschuhpflicht)
Anmeldeschluss: 12.08.2019
Iris Marbut
57 €

U205TW501

Zielgruppe: Sehr Fortgeschrittene, Folgekurs 9 **Voraussetzung für diesen Kurs: Teilnahme am vorangegangenen Kurs oder entsprechende Befähigung nach Absprache**

Di., 13.08.2019, 16:00 - 17:00 Uhr, 14 Termine
Trierweiler, Gemeindehaus, Saal
Bitte Ballett- oder Turnschlappchen mitbringen.
(Hallenschuhpflicht)
Anmeldeschluss: 12.08.2019
Iris Marbut
57 €

U205TW502

Zielgruppe: Anfänger ab 5 Jahren, Folgekurs 2 **Voraussetzung für diesen Kurs: Teilnahme am vorangegangenen Kurs oder entsprechende Befähigung nach Absprache**

Fr., 16.08.2019, 15:00 - 16:00 Uhr, 14 Termine
Trierweiler, Gemeindehaus, Saal
Bitte Ballett- oder Turnschlappchen mitbringen.
(Hallenschuhpflicht)
Anmeldeschluss: 12.08.2019
Iris Marbut
57 €

U205TW503

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 Hafenzentren 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 Grundschrirte 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.

Fr., 13.09.2019, 19:30 - 21:00 Uhr, 8 Termine
Trierweiler, Gemeindehaus, Saal
Hallen-Tanzschuhe - wenn vorhanden-, ansonsten Ballettschlappchen mit Ledersohle oder dicke Socken sind obligatorisch, bitte mitbringen.
Anmeldeschluss: 06.09.2019
Herbert Kluth/Renate Kluth
75 €

U205TW504

Akustische Gitarre **für Anfänger und Fortgeschrittene**

Mo. 12.08.2019 - 21.10.2019, 7 Termine
Die. 13.08.2019 - 22.10.2019, 7 Termine
Uhrzeit nach Absprache
Trierweiler, Grundschule, Eingang Straße
Anmeldeschluss: 12.08.2019
Ralph Brauner
Kursgebühr nach Eingang schriftlicher Anmeldung (Formular)

U213TW601

Mo. 28.10.2019 - 16.12.2019, 8 Termine
Die. 29.10.2019 - 17.12.2019, 8 Termine
Uhrzeit nach Absprache
Trierweiler, Grundschule, Eingang Straße
Anmeldeschluss: 21.10.2019
Ralph Brauner
Kursgebühr nach Eingang schriftlicher Anmeldung (Formular)

U213TW602

Keyboard **für Anfänger und Fortgeschrittene**

Mi. 14.08.2019 - 16.10.2019, 8 Termine
Sa. 17.08.2019 - 19.10.2019, 8 Termine
Uhrzeit nach Absprache
Trierweiler, Gemeindehaus, Saal
Anmeldeschluss: 12.08.2019
Viktoria Makarenko
Kursgebühr nach Eingang schriftlicher Anmeldung (Formular)

U213TW701

Mi. 23.10.2019 - 11.12.2019, 8 Termine
Sa. 26.10.2019 - 14.12.2019, 8 Termine
Uhrzeit nach Absprache
Trierweiler, Gemeindehaus, Saal
Anmeldeschluss: 18.10.2019
Viktoria Makarenko
Kursgebühr nach Eingang schriftlicher Anmeldung (Formular)

U213TW702

Akkordeon **für Anfänger und Fortgeschrittene**

Mi. 14.08.2019 - 16.10.2019, 8 Termine
Sa. 17.08.2019 - 19.10.2019, 8 Termine
Uhrzeit nach Absprache

Trierweiler, Gemeindehaus, Saal
Anmeldeschluss: 12.08.2019
Viktoria Makarenko
**Kursgebühr nach Eingang schriftlicher
Anmeldung (Formular)** **U213TW901**

Mi. 23.10.2019 - 11.12.2019, 8 Termine
Sa. 26.10.2019 - 14.12.2019, 8 Termine
Uhrzeit nach Absprache
Trierweiler, Gemeindehaus, Saal
Anmeldeschluss: 18.10.2019
Viktoria Makarenko
**Kursgebühr nach Eingang schriftlicher
Anmeldung (Formular)** **U213TW902**

GESUNDHEIT



Yoga

Yoga- und Atemübungen regenerieren Körper, Geist und Sinne. Die Asanas vermitteln Kraft, Energie und Flexibilität, gleichzeitig tiefe innere Ruhe und eine bessere (Körper-)Wahrnehmung.

Gruppe nach Absprache und Verfügbarkeit.

Zielgruppe: Fortgeschrittene II
Mi., 28.08.2019, 18:45 - 20:15 Uhr, 12 Termine
Trierweiler, Gemeindehaus, Saal
Bitte Yogamatte, Meditationskissen und Decke mitbringen.
Anmeldeschluss: 12.08.2019
Petra Hoffmann
80 € **U301TW501**

Zielgruppe: Fortgeschrittene I
Mi., 28.08.2019, 20:30 - 22:00 Uhr, 12 Termine
Trierweiler, Gemeindehaus, Saal
Bitte Yogamatte, Meditationskissen und Decke mitbringen.
Anmeldeschluss: 12.08.2019
Petra Hoffmann
80 € **U301TW502**

Pilates - mehr als Gymnastik - 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.

Zielgruppe: Fortgeschrittene I
Voraussetzung für diesen Kurs: Teilnahme am vorangegangenen Kurs oder entsprechende Befähigung
Mo., 19.08.2019, 09:00 - 10:30 Uhr, 14 Termine
Trierweiler, Gemeindehaus, Saal
Bitte bequeme Kleidung und Gymnastikmatte mitbringen.
Anmeldeschluss: 12.08.2019
Doris König-Sekulla
84 € **U302TW501**

Zielgruppe: Fortgeschrittene II
Voraussetzung für diesen Kurs: Teilnahme am vorangegangenen Kurs oder entsprechende Befähigung
Mo., 19.08.2019, 10:30 - 12:00 Uhr, 14 Termine
Trierweiler, Gemeindehaus, Saal
Bitte bequeme Kleidung und Gymnastikmatte mitbringen.
Anmeldeschluss: 12.08.2019
Doris König-Sekulla
84 € **U302TW502**

Zielgruppe: Teilnehmer mit Vorkenntnissen und Einsteiger III
Do., 22.08.2019, 15:00 - 16:30 Uhr, 14 Termine
Trierweiler, Gemeindehaus, Saal
Bitte bequeme Kleidung und Gymnastikmatte mitbringen.
Anmeldeschluss: 12.08.2019
Doris König-Sekulla
84 € **U302TW503**

Zielgruppe: Teilnehmer mit Vorkenntnissen und Einsteiger IV
Do., 22.08.2019, 16:30 - 18:00 Uhr, 14 Termine
Trierweiler, Gemeindehaus, Saal
Bitte bequeme Kleidung und Gymnastikmatte mitbringen.
Anmeldeschluss: 12.08.2019
Doris König-Sekulla
84 € **U302TW504**

SPRACHEN



A1 Englisch - Grundstufe Anfänger

Dieser Kurs beginnt bei den ersten Grundbegriffen und Vokabeln und richtet sich an Menschen jeden Alters und jeder Nationalität, die die englische Sprache von Grund auf erlernen möchten.

Buch: network starter A1

Di., 20.08.2019, 18:30 - 20:00 Uhr, 14 Termine
Trierweiler, Grundschule, Eingang Straße
Anmeldeschluss: 12.08.2019
Anita Löns
76 € **U406TW501**

A1 Endlich Zeit für Englisch - Grundstufe Anfänger 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 A1 Companion L3

Di., 20.08.2019, 17:00 - 18:30 Uhr, 14 Termine
Trierweiler, Grundschule, Eingang Straße
Anmeldeschluss: 12.08.2019
Anita Löns
76 € **U406TW502**

A2/B1 Englisch Fortgeschrittene

Sie möchten Ihre vorhandenen Sprachkenntnisse verbessern, vergessen Geklautes in netter Runde wieder auffrischen und Neues hinzu lernen? Sie benötigen mehr Sicherheit im mündlichen Ausdruck, im Hörverständnis und in Fragen der Grammatik? Wenn Sie das Lernniveau A1 und mehr bereits erfolgreich abgeschlossen haben oder über entsprechende Befähigung verfügen, sind Sie hier herzlich willkommen.

Buch: Network Now B1.1 L2

Mi., 21.08.2019, 09:30 - 11:00 Uhr, 14 Termine
Trierweiler, Gemeindehaus, kleiner Besprechungsraum
Anmeldeschluss: 12.08.2019
Anita Löns
76 € **U406TW503**

A1 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.

Buch: Perspectives - Allez-y ! A1 Lektion 11

Mi., 21.08.2019, 17:30 - 19:00 Uhr, 15 Termine
Trierweiler, Grundschule, Eingang Straße
Anmeldeschluss: 12.08.2019
Monika Sibilly

81 €

U408TW501

B1 Französisch Auffrischkurs für Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits Französischkenntnisse A2 in Grammatik, Satzaufbau und Wortschatz erworben haben und sie weiter vertiefen möchten. Die Grundlage dieses Kurses bieten ein Lehrbuch, sowie ausgesuchte Texte und Krimikurzgeschichten.

Buch: Perspectives - Allez-y ! A2 Lektion 11

Mi., 21.08.2019, 19:00 - 20:30 Uhr, 15 Termine
Trierweiler, Grundschule, Eingang Straße
Anmeldeschluss: 12.08.2019
Monika Sibilly

81 €

U408TW502

ARBEIT – BERUF



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 Laptop ist mitzubringen!

Sa., 19.10. und 26.10.2019, 10:00 - 12:00 Uhr, 2 Termine
Trierweiler, Grundschule, Eingang Straße, EDV-Raum
Anmeldeschluss: 12.10.2019

Annette Lang

36 € zzgl. 25 € Materialkosten in bar

U504TW501

VHS Unteres Sauerthal

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

GESELLSCHAFT



Historisches Fechten Selbstverteidigung mit Schwert und Dolch ab 16 Jahre

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.

Mitbringen sollten Sie: 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).

Sa., 17.08., 28.09., 19.10., 16.11. und 14.12.2019,
09:00 - 10:30 Uhr, 5 Termine

Langsur, Schulturnhalle
Sportkleidung, geeignete Hallenschuhe und etwas zum Trinken
Anmeldeschluss: 10.08.2019

Dennis Heck, Systema Instructor, Self Defence Instructor Shield

45,40 €

U101US501

Fallstricke für ehrenamtlich Tätige - Vereinsrecht für die Praxis Vortrag

Ehrenamtliches Engagement ist weit verbreitet und verdient hohe Anerkennung. Vielfach wird unterschätzt, welche rechtlichen und steuerlichen Risiken bei Ausübung eines Ehrenamtes bestehen. Die Veranstaltung gibt einen praxisnahen Überblick über typische Fallstricke bei der Führung von gemeinnützigen Organisationen.

Inhalte sind:

- Zusammensetzung des Vorstandes
- Aufgabenbereich des Vorstandes
- Bestellung eines Notvorstandes
- Haftung des Vereinsvorstandes
- Haftung der Vereinsmitglieder
- Satzungsgestaltung und Satzungsänderungen
- Durchführung der Mitgliederversammlung
- Ausschluss von Vereinsmitgliedern
- Forderungseinzug rückständiger Vereinsbeiträge
- Steuerliche Behandlung von Spenden
- Umsatzsteuer
- Sponsoring
- Der Verein als Arbeitgeber

Wir bitten um vorherige Anmeldung unter Tel. 06501-6011543.

Di., 17.09.2019, 19:00 - 21:15 Uhr

Langsur, Kulturhalle
Anmeldeschluss: 10.09.2019
Paul Haubrich, Rechtsanwalt

kostenlos

U102US501



**Yoga
Fortführungskurs vom Frühjahr 2019**

Mit Yoga entwickeln wir Kraft, Energie, innere Ruhe, Gelassenheit und Lebensfreude - in jeder Altersgruppe. Dieser Kurs ist abwechslungsreich mit Einflüssen aus dem Hatha-Yoga! Mit genauen Ansagen werden die Teilnehmer jede Stunde in eine neu kombinierte Reihe von Pranayamas, kurzen Mediationssequenzen und Asanas geführt und schließen ab mit einer Tiefenentspannung.

Zielgruppe: Voraussetzung Teilnahme an den vorausgegangenen Kursen

Do., 22.08.2019, 19:00 - 20:10 Uhr, 8 Termine
Edingen; Pfarrheim
Bitte bequeme Kleidung, Gymnastikmatte, sowie Kissen und Decke mitbringen!
Petra Diederich
53,20 € **U301US501**

Zielgruppe: Voraussetzung Teilnahme an den vorausgegangenen Kursen

Do., 31.10.2019, 19:00 - 20:10 Uhr, 8 Termine
Edingen; Pfarrheim
Bitte bequeme Kleidung, Gymnastikmatte, sowie Kissen und Decke mitbringen!
Petra Diederich
53,20 € **U301US502**

Gesund und Fit - In Bewegung bleiben

Dieser Kurs kann durch dosierte körperliche Übungen zu einer Verbesserung der alltäglichen Belastbarkeit führen. Das Programm beinhaltet kombinierte Ausdauer- und Kräftigungsübungen unter Berücksichtigung gelenkschonender und rückengerechter Übungen sowie verschiedene Entspannungsmöglichkeiten. Der Kurs richtet sich an Männer und Frauen.

Do., 15.08.2019, 20:30 - 21:15 Uhr, 17 Termine
Ralingen, Sporthalle
Adelheid Schneider
45,90 € **U302US501**

**Aktiv und Gesund
in der zweiten Lebenshälfte**

Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihre körperliche Leistungsfähigkeit möglichst lange erhalten bzw. verbessern wollen. Durch gezielte praktische Übungen und Bewegungsformen wird der Alltag an Lebensqualität gewinnen und es wird verhindert, dass der Körper endgültig "rostet". Der Kurs richtet sich an Männer und Frauen.

Di., 13.08.2019, 18:00 - 18:45 Uhr, 17 Termine
Ralingen, Sporthalle
Adelheid Schneider
45,90 € **U302US502**

ZUMBA®

Mo., 12.08.2019, 19:00 - 20:00 Uhr, 7 Termine
Langsur, Mehrzweck/Schulturnhalle
Julia Kiefer
24,30 € **U302US503**

Mo., 14.10.2019, 19:00 - 20:00 Uhr, 10 Termine
Langsur, Mehrzweck/Schulturnhalle
Julia Kiefer
35,10 € **U302US504**

**ZUMBA® II
für Fortgeschrittene**

Zumba für Fortgeschrittene erreicht das Zumba-Tanz und Fitness-Workout ein neues höheres Niveau!

Hier werden gezielte figurformende Übungen und Ausdauertraining mit Zumba Moves im Latino-Stil zu einer kalorienverbrennenden, kräftigenden Tanzfitnessparty kombiniert.

In relativ kurzer Zeit hilft dieses anspruchsvolle Training Kraft, Ausdauer und Kondition erheblich zu erweitern.

Zumba ist die perfekte Möglichkeit, den Körper auf natürliche Weise zu trainieren und dabei auch noch Spaß zu haben.

Mo., 12.08.2019, 20:00 - 21:00 Uhr, 8 Termine
Langsur, Mehrzweck/Schulturnhalle
Nadine Schroeder
56 € **U302US505**

Mo., 28.10.2019, 20:00 - 21:00 Uhr, 8 Termine
Langsur, Mehrzweck/Schulturnhalle
Nadine Schroeder
56 € **U302US506**

**Pilates - Training für Körper und Geist
Fortführungskurs Frühling 2019**

Pilates-Training basiert auf einer Sequenz von Übungen, die durchfließende Übergänge miteinander verbunden sind und speziell die Muskulatur der Körpermitte ansprechen. Die Übungen zur Dehnung und besonderen Stärkung der Tiefenmuskulatur erfolgen von einer Grundspannung ausgehend langsam, präzise und kontrolliert. Es ist eine besonders sanfte Fitnessmethode, die sich für Frauen und Männer jeden Alters und jeden Konditionstyps eignet.

Do., 22.08.2019, 10:00 - 11:00 Uhr, 8 Termine
Edingen; Pfarrheim
Bitte bequeme Kleidung und Gymnastikmatte mitbringen.
Petra Diederich
49,60 € **U302US507**

Do., 31.10.2019, 10:00 - 11:00 Uhr, 8 Termine
Edingen; Pfarrheim
Bitte bequeme Kleidung und Gymnastikmatte mitbringen.
Petra Diederich
49,60 € **U302US508**

**Selbstverteidigung - Selbstbehauptung
für Kinder ab 6 Jahren**

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., 13.08.2019, 17:00 - 18:00 Uhr, 8 Termine
Langsur, Schulturnhalle
Sportkleidung, geeignete Hallenschuhe und etwas zum Trinken
Dennis Heck, Systema Instructor, Self Defence Instructor Shield
37,40 € **U302US509**

Di., 22.10.2019, 17:00 - 18:00 Uhr, 9 Termine
Langsur, Schulturnhalle
Sportkleidung, geeignete Hallenschuhe und etwas zum Trinken
Dennis Heck, Systema Instructor, Self Defence Instructor Shield
40,80 € U302US510

VHS Welschbillig

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

Hinweis: Bitte die eigene Kamera mitbringen.

21.09.2019 von 10.00 - 12.30 Uhr
22.09.2019 von 14.00 -16.00 Uhr , 2 Termine
Welschbillig, Berreshaus, Trierer Str. 10
Anmeldeschluss: 13.09.2019
Ralf Kleff, Fotograf und Fototrainer
31,25 €

U211WB501

KULTUR



Das hab ich selbst gemacht! Kinder ab 10 Jahren nähen mit der Nähmaschine

Die Kinder erlernen den Umgang mit der Haushaltsnämaschine. Gerade Nähte, Säumen von Stoffen, Applikationen aufnähen, Knopfloch und Grundstiche. Diese Grundkenntnisse werden in der Gruppe erlernt.

Es können zum Beispiel Eulen und andere Schlüsselanhänger, Loopschals oder Handytäschchen genäht werden. Bitte gewaschene und gebügelte Stoffreste oder Stoff mitbringen. Eigene Ideen sind natürlich gefragt, das jeweilige Projekt sollte aber den Fähigkeiten eines jugendlichen Anfängers entsprechen!

Bitte mitbringen:

Eine Haushaltsnämaschine, eine Dreifachsteckdose, eine Verlängerungsschnur, gemusterte und uni Baumwollstoffreste, (bitte gewaschen und gebügelt), farblich passendes Nähgarn, Stecknadeln, Schere, Maßband, Nähkreide, Maschinennähadeln Gr. 70 - 100 oder 90, evtl. Tischlampe für zusätzliches Licht (falls benötigt). Falls Sie folgende Materialien besitzen, bitte mitbringen (nicht extra kaufen): Schneideplatte, Rollschneider, transparentes Nählineal.

Fr., 18.10.2019, 18:30 - 20:00 Uhr, 5 Termine
Welschbillig, Berreshaus, Trierer Str. 10
Anmeldeschluss: 11.10.2019
Anja Wagner, Damen- und Herrenschneiderin
43,20 €

U209WB501

Der fotografische Blick Ein Seminar für Fotoeinsteiger und Fotoaufsteiger, die neue Impulse suchen

"Das Auge macht das Foto, nicht die Kamera", so eine alte Fotografenweisheit. In der Tat entsteht ein gutes Foto nicht in irgendwelchen High-End-Fotoapparaten sondern zu allererst im Kopf des Fotografen. Die Idee und vor allem der fotografische Blick(winkel) entscheiden über ein "geknipstes" Foto oder einen "Eyecatcher" bei dem der Blick des Betrachters gerne und lange verweilt. Somit heißt es auch im Digicam- und Photoshopezitalter: erst schauen dann auslösen!

Am Samstag, den 21.09. erfahren Sie, wie Sie Ihren fotografischen Blick schulen und Motive gekonnt in Szene setzen. Egal ob mit digitaler Spiegelreflex- oder Kompaktkamera: Sie erlernen sowohl technische als auch gestalterische Profitricks um Fotos mit "Hinguckgarantie" zu machen.

Am 22.09. werden Sie das Erlernte bei einem Fotospaziergang rund um Welschbillig in der Praxis anwenden und dank des guten fotografischen Blicks wunderbare Fotos "schießen".

GESUNDHEIT



Yoga I für Einsteiger in Welschbillig Fortsetzungskurs aus dem vergangenen Halbjahr - bei freien Plätzen sind weitere Teilnehmer herzlich willkommen

Voraussetzung für die Teilnahme an diesem Kurs ist entweder die Teilnahme am vorangegangenen Kurs oder bei freien Plätzen ist die Teilnahme nach Absprache möglich.

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 Sie möchten einfach nur in eine andere Gruppe wechseln? In diesem fortlaufenden Hatha Yoga Kurs werden Übungen aus den Bereichen Meditation, Atmung, Körperhaltungen und Tiefenentspannung angeboten, die mit Übungen aus dem Yin Yoga und Faszien Yoga ergänzt werden. Die Übungen in diesem abwechslungsreichen Kurs richten sich nach Ihren Möglichkeiten. Nach Absprache mit der Kursleiterin wird ein Yoga Bolster benötigt.

Mo., 12.08.2019, 18:15 - 19:30 Uhr, 7 Termine
Welschbillig, Berreshaus, Trierer Str. 10
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke, Kissen, dicke Socken und bequeme Kleidung.
Anmeldeschluss: 05.08.2019
June Morris, Yogalehrerin
54,40 €

U301WB501

Zielgruppe: Voraussetzung für diesen Kurs ist die Teilnahme am vorangegangenen Kurs oder Teilnahme bei freien Plätzen und entsprechender Befähigung nach Absprache.

Mo., 14.10.2019, 18:15 - 19:30 Uhr, 9 Termine
Welschbillig, Berreshaus, Trierer Str. 10
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke, Kissen, dicke Socken und bequeme Kleidung.
Anmeldeschluss: 07.10.2019
June Morris, Yogalehrerin

68 €

U301WB502

Yoga II für Einsteiger in Welschbillig Fortsetzungskurs aus dem vergangenen Halbjahr - bei freien Plätzen sind weitere Teilnehmer herzlich willkommen

Voraussetzung für die Teilnahme an diesem Kurs ist entweder die Teilnahme am vorangegangenen Kurs oder bei freien Plätzen ist die Teilnahme nach Absprache möglich. 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 Sie möchten einfach nur in eine

andere Gruppe wechseln? In diesem fortlaufenden Hatha Yoga Kurs werden Übungen aus den Bereichen Meditation, Atmung, Körperhaltungen und Tiefenentspannung angeboten, die mit Übungen aus dem Yin Yoga und Faszien Yoga ergänzt werden. Die Übungen in diesem abwechslungsreichen Kurs richten sich nach Ihren Möglichkeiten. Nach Absprache mit der Kursleiterin wird ein Yoga Bolster benötigt.

Mo., 12.08.2019, 19:45 - 21:15 Uhr, 7 Termine
Welschbillig, Berreshaus, Trierer Str. 10
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke, Kissen, dicke Socken und bequeme Kleidung.
Anmeldeschluss: 05.08.2019
June Morris, Yogalehrerin
63,50 € **U301WB503**

Zielgruppe: Voraussetzung für diesen Kurs ist die Teilnahme am vorangegangenen Kurs oder Teilnahme bei freien Plätzen und entsprechender Befähigung nach Absprache.

Mo., 14.10.2019, 19:45 - 21:15 Uhr, 9 Termine
Welschbillig, Berreshaus, Trierer Str. 10
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke, Kissen, dicke Socken und bequeme Kleidung.
Anmeldeschluss: 07.10.2019
June Morris, Yogalehrerin
81,60 € **U301WB504**

**Yoga für Einsteiger in Hofweiler
Fortsetzungskurs aus dem vergangenen Halbjahr - bei freien Plätzen sind weitere Teilnehmer herzlich willkommen**

Voraussetzung für die Teilnahme an diesem Kurs ist entweder die Teilnahme am vorangegangenen Kurs bei freien Plätzen ist die Teilnahme nach Absprache möglich.

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 Sie möchten einfach nur in eine andere Gruppe wechseln? In diesem fortlaufenden Hatha Yoga Kurs werden Übungen aus den Bereichen Meditation, Atmung, Körperhaltungen und Tiefenentspannung angeboten, die mit Übungen aus dem Yin Yoga und Faszien Yoga ergänzt werden. Die Übungen in diesem abwechslungsreichen Kurs richten sich nach Ihren Möglichkeiten. Nach Absprache mit der Kursleiterin wird ein Yoga Bolster benötigt.

Do., 15.08.2019, 19:15 - 20:45 Uhr
Hofweiler-Welschbillig, Gemeindehaus, Waldstr. 2
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke, Kissen, dicke Socken und bequeme Kleidung.
Anmeldeschluss: 08.08.2019
June Morris, Yogalehrerin
54,40 € **U301WB505**

Zielgruppe: Voraussetzung für diesen Kurs ist die Teilnahme am vorangegangenen Kurs oder Teilnahme bei freien Plätzen und entsprechender Befähigung nach Absprache.

Do., 17.10.2019, 19:15 - 20:45 Uhr, 7 Termine
Hofweiler-Welschbillig, Gemeindehaus, Waldstr. 2
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke, Kissen, dicke Socken und bequeme Kleidung.
Anmeldeschluss: 10.10.2018
June Morris, Yogalehrerin
63,50 € **U301WB506**

**Einführung in Yoga
Entspannungs- und Schnupperseminar**

Interessieren Sie sich seit einiger Zeit oder immer mal wieder für Yoga? Fühlen Sie sich unbeweglich und kraftlos, haben vielleicht auch körperliche Beschwerden? Möchten Sie sich leichter

entspannen können um den Alltag gelassener zu bewältigen? Yoga wirkt präventiv und ist ein sanftes, achtsames Ganzkörpertraining für jeden der ein besseres Körpergefühl und seelisches Wohlbefinden erlangen möchte! An diesem Nachmittag erhalten Sie eine kleine theoretische Einführung zu HATHA Yoga und den Möglichkeiten für Körper und Geist. Es werden einfache Yoga Übungen angeboten, die sich nach Ihrem körperlichen Befinden richten und die Sie leicht im Alltag selbstständig umsetzen können um Ihre Gesundheit zu fördern.

Sa., 14.12.2019, 14:00 - 16:15 Uhr
Welschbillig, Berreshaus, Trierer Str. 10
Bitte bringen Sie eine Gymnastikmatte oder ähnliches, Decke, Kissen, dicke Socken und bequeme Kleidung mit.
Anmeldeschluss: 07.12.2019
June Morris, Yogalehrerin
14 € **U301WB507**

**Qigong - der Weg zu mehr Beweglichkeit!
Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen**

Qigong ist eine wirkungsvolle Methode um die Energien im Körper frei fließen zu lassen damit Körper und Geist ausgeglichen sind und unsere Lebensenergie gestärkt wird. Menschen, die sich im Alltag nicht viel bewegen und daher eine gewisse Steifigkeit erlangt haben, benötigen spezielle Qigong - Übungen um diesen Mangel an Energie auszugleichen. In diesem Kurs erlernen Sie leichte und einfache Bewegungen, die vor allem die Blockaden auflösen, die häufig durch Bewegungsmangel und Unbeweglichkeit auftreten. Stärken Sie Ihre Lebenskraft mit sanfter Bewegung, entspannter Atmung und Konzentration.

Di., 03.09.2019, 18:45 - 19:45 Uhr, 13 Termine
Welschbillig, Berreshaus, Trierer Str. 10
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste warme Socken, eventuell ein Getränk.
Anmeldeschluss: 27.08.2019
Anne Lentes, Qi Gong- und Entspannungstherapeutin
68 € **U301WB508**

Di., 03.09.2019, 20:00 - 21:15 Uhr, 13 Termine
Welschbillig, Berreshaus, Trierer Str. 10
Bitte mitbringen: Isomatte, bequeme Kleidung, rutschfeste warme Socken, eventuell ein Getränk.
Anmeldeschluss: 27.08.2019
Anne Lentes, Qi Gong- und Entspannungstherapeutin
88 € **U301WB509**

**Die Kraft des Atems - Fit und entspannt mit dem
bewussten Atem!
Entspannungsseminar**

An diesem Nachmittag werden Sie mit gezielten Atemübungen in Bewegung und Stille die Atemräume in ihrem vollen Potenzial entdecken. Sanfte Bewegung, Schwingung und aufmerksame Achtsamkeit ermöglichen ein Spiel von Anspannung und Entspannung im Körper und bringen so den eigenen Atemrhythmus in Balance.

Sie erfahren welche Körperhaltungen im Sitzen und Stehen den freien Atemfluss unterstützen. Das achtsame Wahrnehmen des Atems und das wachsende Körperbewusstsein bringen Körper, Geist und Emotionen wieder ins Gleichgewicht. Viele der Übungen lassen sich als "Fünf-Minuten-Übungen" leicht in den (beruflichen) Alltag integrieren.

Sa., 07.12.2019, 14:00 - 16:15 Uhr
Welschbillig, Berreshaus, Trierer Str. 10
Bitte bringen Sie lockere Kleidung, dicke Socken, eine Isomatte, eine Decke, ein kleines Kissen und ein Getränk mit!
Anmeldeschluss: 30.11.2019
Anne Lentes, Qi Gong- und Entspannungstherapeutin
14 € **U301WB510**

Funktionsgymnastik

weitere TeilnehmerInnen sind herzlich willkommen

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.

Zielgruppe: Schwerpunkt des Kurses: Dehnung und Kräftigung der Muskulatur von Bauch, Beine, Gesäßmuskulatur.

Mo., 12.08.2019, 20:00 - 21:00 Uhr, 7 Termine
Hofweiler-Welschbillig, Gemeindehaus, Waldstr. 2
Bitte Gymnastikmatte und Thera-Bänder Stärke "Mittel - Stark" mitbringen.

Anmeldeschluss: 05.08.2019

Ursula Jacob, Übungsleiterin

22,50 €

U303WB501

Zielgruppe: Schwerpunkt des Kurses: Dehnung und Kräftigung der Muskulatur der Schultern, Arme, des Oberkörpers.

Mo., 14.10.2019, 20:00 - 21:00 Uhr, 8 Termine
Hofweiler-Welschbillig, Gemeindehaus, Waldstr. 2
Bitte Gymnastikmatte und Thera-Bänder Stärke "Mittel - Stark" mitbringen.

Anmeldeschluss: 07.10.2019

Ursula Jacob, Übungsleiterin

27,50 €

U303WB502

Kurs Fit ab 60!

weitere TeilnehmerInnen sind herzlich willkommen

Jenseits der 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.

Zielgruppe: Im aktuellen Kurs werden Übungen zur Dehnung und Kräftigung der Muskulatur des Gesäß-, Hüftbereichs und der Beine erlernt und eingeübt.

Mi., 14.08.2019, 18:00 - 19:00 Uhr, 5 Termine
Welschbillig, Turnhalle, Am Sportplatz
Hinweis: bequeme u. lockere Kleidung, Hallenschuhe oder Gymnastikschuhe.

Anmeldeschluss: 07.08.2019

Monika Schmitt, Übungsleiterin

17,50 €

U303WB503

Zielgruppe: Im aktuellen Kurs werden Übungen zur Dehnung und Kräftigung der Muskulatur des Gesäß-, Hüftbereichs und der Beine erlernt und eingeübt. Aufbauend auf den Übungen des Vorkurses werden zusätzliche Übungen zum Thema erlernt und eingeübt.

Mi., 16.10.2019, 18:00 - 19:00 Uhr, 5 Termine
Welschbillig, Turnhalle, Am Sportplatz
Hinweis: bequeme u. lockere Kleidung, Hallenschuhe oder Gymnastikschuhe.

Anmeldeschluss: 09.10.2019

Monika Schmitt, Übungsleiterin

17,50 €

U303WB504

Zielgruppe: Im aktuellen Kurs werden Koordinationsübungen, Übungen zur Stabilisierung des Rumpfs und Übungen zur Förderung des Gleichgewichtssinnes werden erlernt und eingeübt.

Mi., 20.11.2019, 18:00 - 19:00 Uhr, 5 Termine
Welschbillig, Turnhalle, Am Sportplatz
Hinweis: bequeme u. lockere Kleidung, Hallenschuhe oder Gymnastikschuhe.

Anmeldeschluss: 13.11.2019

Monika Schmitt, Übungsleiterin

17,50 €

U303WB505

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 durch Wiesen und Feldraine rund um Welschbillig werden wir die Wildkräuter unserer Heimat und ihre Verwendungsmöglichkeiten kennen lernen.

Bringen Sie eventuell etwas Proviant und ein Getränk mit, eine Schere, geländetaugliche Schuhe und witterungsangepasste Kleidung erforderlich. Die Teilnahme erfolgt in eigener Verantwortlichkeit! Die Teilnehmergebühr wird am Tag der Wanderung in bar erhoben.

Do., 22.08.2019, 17:30 - 20:30 Uhr

Welschbillig, Kultur- und Marktscheune, Burgstr. 1

Anmeldeschluss: 19.08.2019

Monika Gramse, Diplom Geographin, Wildkräuterpädagogin

13 €

U305WB501

Mi., 04.09.2019, 17:30 - 20:30 Uhr

Welschbillig, Kultur- und Marktscheune, Burgstr. 1

Anmeldeschluss: 02.09.2019

Monika Gramse, Diplom Geographin, Wildkräuterpädagogin

13 €

U305WB502

Zuckerkunst - Torten dekorieren und modellieren - Sie haben die Wahl

Motivtorten - fast wie vom Konditor

Sie backen gern, sind kreativ und wollen etwas Neues entdecken? Dann ist dieser Workshop zur Tortendekoration genau das Richtige für Sie um in Zukunft tolle Torten für Geburtstage, Jubiläen, Hochzeiten, Ostern, Weihnachten u. a. Anlässe selbst zu gestalten. Sie lernen Rollfondant (eine weiche, weiße Zuckermasse) kennen und Sie erlernen die Techniken der Herstellung, des richtigen Einfärbens, Marmorieren und Modellierens. Ihr selbstgebackener Kuchen wird mit Fondant überzogen und anschließend werden Sie Dekorationen wie Blüten, Schmetterlinge, Buchstaben und Bordüren herstellen und Ihre Torte damit verzieren.

Alle Rohstoffe wie Fondant, Ganache, Farbpasten etc. sind in den Materialkosten von 16,00 € enthalten.

Die Materialkosten sind in bar bei der Referentin zu zahlen. Außerdem werden Ihnen Ausstecher und verschiedene Werkzeuge zur Verfügung gestellt.

Mitbringen sollten Sie:

Einen Rührkuchen oder Wiener Böden (maximal 26 cm Durchmesser und möglichst frisch), ein Tortencontainer, Nudelholz, glatte Teigkarte, Tortenpalette oder langes gerades Messer, scharfes spitzes Messer, Wischtuch, Schürze, Pizzaschneiderad oder Teigrädchen, Mixer mit Knethaken, große Schüssel, mittelgroßes Sieb, 2 Abtrockentücher, Pausenverpflegung und Getränke.

Sa., 19.10.2019, 10:00 - 16:30 Uhr

Welschbillig, Kultur- und Marktscheune, Burgstr. 1

Anmeldeschluss: 11.10.2019

Kerstin Steffens

30,90 € zzgl. Materialkosten

U305WB503



Französisch für Wiedereinsteiger
Weitere Teilnehmer sind herzlich willkommen

Möchten Sie ihre verschütteten Französischkenntnisse auffrischen oder Ihre Kenntnisse erweitern? In der Gruppe erlernen Sie in angenehmer Atmosphäre die Grundlagen der französischen Sprache (Aussprache, Wortschatz, Grammatik). Das Sprechen steht absolut im Vordergrund. Die Teilnehmenden sollen in die Lage versetzt werden Alltagssituationen in französischer Sprache zu meistern. Arbeitsmaterial Perspectives Allez-Y A2 Arbeitsbuch. ISBN 978-3-06-52-01-84-1.

Mi., 04.09.2019, 18:15 - 19:30 Uhr, 4 Termine
 Welschbillig, Berreshaus, Trierer Str. 10
 Anmeldeschluss: 28.08.2019
Francesca Schneider, Sprachenstudentin
33,60 €

U408WB501

Mi., 16.10.2019, 18:15 - 19:30 Uhr, 10 Termine
 Welschbillig, Berreshaus, Trierer Str. 10
 Anmeldeschluss: 09.10.2019
Francesca Schneider, Sprachenstudentin
68 €

U408WB502

Französisch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen
Weitere Teilnehmer sind herzlich willkommen

Sie brauchen Kenntnisse in der französischen Sprache im Beruf oder möchten im Urlaub in unserem schönen Nachbarland gern mitreden können? Wenn Sie schon einmal einen Sprachkurs begonnen und abgebrochen haben oder schulische Kenntnisse haben, dann könnte dieser Kurs eventuell für Sie das Richtige sein.

In der Gruppe erlernen Sie in angenehmer Atmosphäre die Grundlagen der französischen Sprache (Aussprache, Wortschatz, Grammatik). Das Sprechen steht absolut im Vordergrund. Die Teilnehmenden sollen in die Lage versetzt werden Alltagssituationen in französischer Sprache zu meistern. Arbeitsmaterial Perspectives A1 Allez-Y. ISBN 978-3-06-520176-6. Der Kurs besteht schon seit einiger Zeit und wird seitdem weitergeführt.

Mi., 04.09.2019, 19:45 - 20:45 Uhr, 4 Termine
 Welschbillig, Berreshaus, Trierer Str. 10
 Anmeldeschluss: 28.08.2019
Francesca Schneider, Sprachenstudentin
24 €

U408WB503

Mi., 16.10.2019, 19:45 - 20:45 Uhr, 10 Termine
 Welschbillig, Berreshaus, Trierer Str. 10
 Anmeldeschluss: 09.10.2019
Francesca Schneider, Sprachenstudentin
62,40 €

U408WB504

Französisch für Anfänger mit sehr geringen Vorkenntnissen
Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen

Sie brauchen Kenntnisse in der französischen Sprache im Beruf oder möchten im Urlaub in unserem schönen Nachbarland gern mitreden können? Der Kurs hat im November 2018 begonnen und wird seitdem fortgesetzt. Weitere Anfänger sind herzlich willkommen. In der Gruppe erlernen Sie in angenehmer Atmosphäre die Grundlagen der französischen Sprache (Aussprache, Wortschatz, Grammatik).

Das Sprechen steht absolut im Vordergrund. Die Teilnehmenden sollen in die Lage versetzt werden Alltagssituationen in

französischer Sprache zu meistern. Arbeitsmaterial Perspectives A1 Allez-Y. ISBN 978-3-06-520176-6.

Do., 05.09.2019, 20:00 - 21:00 Uhr, 5 Termine
 Welschbillig, Berreshaus, Trierer Str. 10
 Anmeldeschluss: 29.08.2019
Francesca Schneider, Sprachenstudentin
24 €

U408WB505

Do., 17.10.2019, 20:00 - 21:00 Uhr, 10 Termine
 Welschbillig, Berreshaus, Trierer Str. 10
 Anmeldeschluss: 10.10.2019
Francesca Schneider, Sprachenstudentin
62,40 €

U408WB506

Französisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse
Völlig neuer Kurs

Sie brauchen Kenntnisse in der französischen Sprache im Beruf oder möchten im Urlaub in unserem schönen Nachbarland gern mitreden können? Sie haben bisher noch keinen Kurs gefunden in dem Sie die Sprache wirklich von der Pike auf erlernen können? In der Gruppe erlernen Sie in angenehmer Atmosphäre die Grundlagen der französischen Sprache (Aussprache, Wortschatz, Grammatik). Das Sprechen steht absolut im Vordergrund. Die Teilnehmenden sollen in die Lage versetzt werden Alltagssituationen in französischer Sprache zu meistern. Arbeitsmaterial Perspectives A1 Allez-Y. ISBN 978-3-06-520176-6.

Do., 05.09.2019, 18:30 - 19:45 Uhr, 4 Termine
 Welschbillig, Berreshaus, Trierer Str. 10
 Anmeldeschluss: 29.08.2019
Francesca Schneider, Sprachenstudentin
33,60 €

U408WB507

Do., 17.10.2019, 18:30 - 19:45 Uhr, 10 Termine
 Welschbillig, Berreshaus, Trierer Str. 10
 Anmeldeschluss: 10.10.2019
Francesca Schneider, Sprachenstudentin
62,40 €

U408WB508

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

Alle Kursangebote finden Sie auch 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

Total Body Workout (Krafttraining für Jugendliche ab 16) **Übungen zum Muskelaufbau**

Die Teilnehmer lernen, wie man seinen Muskelapparat aufbaut.

Mo., 19.08.2019, 18:00 - 19:30 Uhr, 10 Termine

Zemmer, Fideihalle

Gerlinde Vogtherr

50 €

U302ZE501

KULTUR - GESTALTEN



Endlich nähen lernen **Einsteigerkurs**

Die Teilnehmer erlernen den Umgang mit der Nähmaschine.

Mi., 16.10.2019, 19:00 - 21:30 Uhr, 10 Termine

Zemmer

Sonja Hoffmann

40 €

U209ZE501

Cardio Tennis

Ausdauer, Beweglichkeit trainieren

Die Teilnehmer erlernen, wie sie Ihren Körper trainieren und Gesund zu erhalten.

Termin wird in der Presse bekanntgegeben. 19:00 - 20:30 Uhr, 10 Termine

Zemmer, Fideihalle

Gerlinde Vogtherr

50 €

U302ZE502

GESUNDHEIT



Progressive Muskelentspannung

Entspannungsmethode zum gezielten Stressabbau, Ziel: Ruhe und Gelassenheit.

Mi., 18.09.2019, 18:00 - 19:30 Uhr, 8 Termine

Rodt, Pfarrheim

Rita Nottinger

40 €

U301ZE501

Mutter-Kind-Turnen

Die Kinder erlernen zusammen mit ihren erwachsenen Begleitern ihren Körper wahrzunehmen und zu koordinieren.

Termin wird in der Presse bekanntgegeben. 16:00 - 17:30 Uhr, 10 Termine

Zemmer, Fideihalle

Gerlinde Vogtherr

50 €

U302ZE503

Stress bestimmt unseren Alltag - wie dem begegnen? **Stressabbau mit praktischen Übungen**

Die Teilnehmer erfahren, wie sie Stress begegnen können.

Termin wird in der Presse bekannt gegeben.

Rodt, Pfarrheim

Melanie Reichertz

3 €

U301ZE502

Zirkel-Training für Frauen

Ausdauer, Beweglichkeit abwechselnd trainieren

Die Teilnehmer erlernen in gezielten Übungen ihren Muskel- und Körpereinsatz zu verbessern.

Termin wird in der Presse bekanntgegeben. 18:00 - 19:30 Uhr, 10 Termine

Zemmer, Fideihalle

Gerlinde Vogtherr

50 €

U302ZE504

Yoga für Anfänger

Die Teilnehmer erlernen über gezielte Entspannungsübungen Wege zum Stressabbau und zur Stabilisierung des Gesundheitssystems.

Nähere Informationen zum Kursbeginn im Amtsblatt.

Termin wird in der Presse bekanntgegeben. , 19:30 - 21:00 Uhr

Rodt, Pfarrheim

Odette Reichstein

50 €

U301ZE503

SPRACHEN



Englisch für Anfänger

Grundkurs Englisch

Die Teilnehmer erlernen Grundkenntnisse der englischen Sprache.

Termin wird in der Presse bekanntgegeben.

Janina Vogtherr

Gebühr auf Anfrage

U406ZE501

Yoga für Fortgeschrittene

Aufbaukurs

Die Teilnehmer erlernen Übungen zum Abbau von Stress und zur Steigerung des körperlichen Wohlbefindens.

Termin wird in der Presse bekanntgegeben. , 19:30 - 21:00 Uhr

Rodt, Pfarrheim

Odette Reichstein

50 €

U301ZE504

Französisch für Anfänger

Grundkurs Französisch

Die Teilnehmer erlernen Grundkenntnisse der französischen Sprache.

Termin wird in der Presse bekanntgegeben.

Janina Vogtherr

Gebühr auf Anfrage

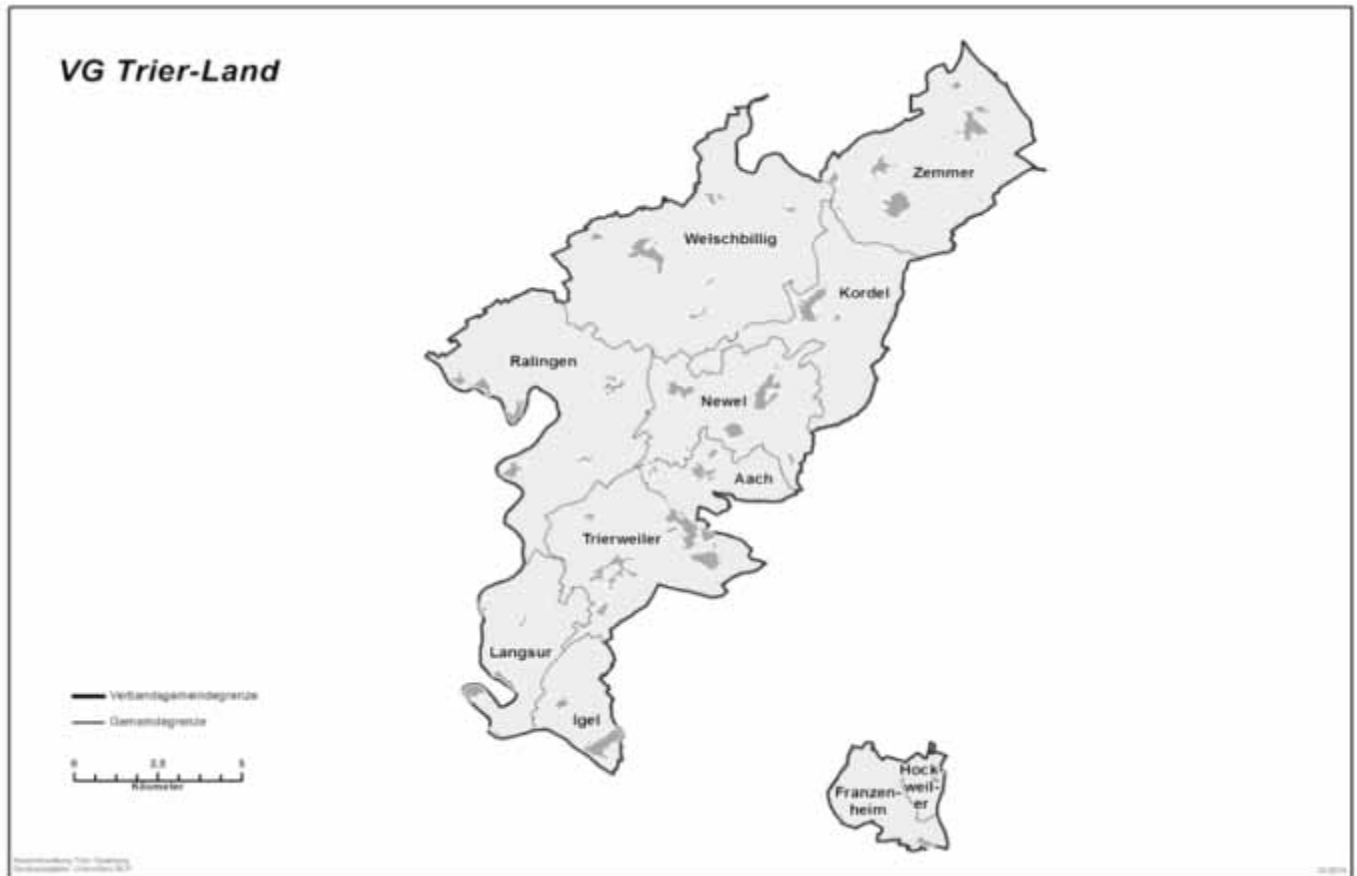
U408ZE501

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.





**Digital
ist einfach.**



**Wenn man ein Girokonto hat,
das alles bietet: Vom Geld-
automaten in der Nähe bis
zum Mobile-Banking.**

**Ihr persönlicher Kunden-
berater informiert Sie gern
über die digitale Zukunft.**



Wenn's um Geld geht

**Sparkasse
Trier**