

# Volkshochschulen in der Verbandsgemeinde Trier-Land



Kreisvolkshochschule Trier-Saarburg  
[www.kvhs.trier-saarburg.de](http://www.kvhs.trier-saarburg.de)



Gesellschaft



Kultur



Gesundheit



Sprache



Beruf



Spezial



50 Jahre KVHS Trier-Saarburg



Normalerweise ganz idyllisch:  
Die Fußgänger- und Radfahrerbrücke bei Ittel-Kyll

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

2. Halbjahr 2021



**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.

Mi., 01.09.2021, 10:00 - 10:45 Uhr, 16 Termine  
Aach, Alte Schule, Krabbelraum  
Andrea Moers  
**44,80 €**

**W105AN501**

Do., 02.09.2021, 10:00 - 10:45 Uhr, 16 Termine  
Newel-Butzweiler, Bürgerhaus Butzweiler, Krabbelraum  
Andrea Moers  
**44,80 €**

**W105AN502**

## 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., 07.09.2021, 19:00 - 20:00 Uhr, 6 Termine  
Aach, Gemeindehaus, Familienstube  
Bitte mitbringen: bequeme (Sport-)Kleidung.  
Hildegard Boor  
**21,60 €**

**W205AN501**

Di., 26.10.2021, 19:00 - 20:00 Uhr, 6 Termine  
Aach, Gemeindehaus, Familienstube  
Bitte mitbringen: bequeme (Sport-)Kleidung.  
Hildegard Boor  
**21,60 €**

**W205AN502**

### 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., 17.09.2021, 19:00 - 22:00 Uhr, 2 Termine plus ein Glasieretermin (wird noch festgelegt)  
Butzweiler, Atelier Cremer, Im Mont 32  
Vera Cremer, freischaffende Keramikerin  
**50,40 € zzgl. Materialkosten und Brennegebühren**

**W208AN501**

### Töpferkurs für Kinder - für Kinder ab 4 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen und für Kinder ab 6 Jahren ohne Begleitung

Die Kinder erlernen die Grundtechniken des Töpfers. Unter fachkundiger Anleitung und mit eigener Kreativität entstehen erste Werke. Die getöpferen 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., 04.08.2021, 15:00 - 17:00 Uhr  
Aach, Gemeindehaus, Familienstube  
Vera Cremer, freischaffende Keramikerin  
**11 € zzgl. 4 € Materialkosten**

**W208AN502**

Mi., 08.09.2021, 15:00 - 17:00 Uhr  
Aach, Gemeindehaus, Familienstube  
Vera Cremer, freischaffende Keramikerin  
**11 € zzgl. 4 € Materialkosten**

**W208AN503**

## GESUNDHEIT



### 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., 03.09.2021, 09:30 - 10:45 Uhr, 12 Termine  
Aach, Gemeindehaus, Turnhalle  
Anne Lentes, Qi Gong- und Entspannungstherapeutin  
**64 €**

**W301AN501**

### Hatha-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.

#### - Fortgeschrittene

Fr., 03.09.2021, 09:15 - 10:30 Uhr, 14 Termine  
Newel-Butzweiler, Bürgerhaus Butzweiler, Saal  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Gymnastikmatte.  
Stefan Wild, Yoga-Lehrer  
78,20 €

W301AN502

#### - Einsteiger und Menschen ab 50

Fr., 03.09.2021, 10:45 - 12:00 Uhr, 14 Termine  
Newel-Butzweiler, Bürgerhaus Butzweiler, Saal  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Gymnastikmatte.  
Stefan Wild, Yoga-Lehrer  
78,20 €

W301AN503

#### - Einsteiger und Fortgeschrittene

Mi., 01.09.2021, 09:15 - 10:30 Uhr, 15 Termine  
Newel-Butzweiler, Bürgerhaus Butzweiler, Saal  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Gymnastikmatte.  
Stefan Wild, Yoga-Lehrer  
78,20 €

W301AN504

#### Sport für Männer ab 50

"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., 30.09.2021, 18:30 - 19:30 Uhr, 12 Termine  
Aach, Gemeindehaus, Turnhalle  
Klaus Schmitt  
40 €

W302AN501

#### 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.  
Do., 23.09.2021, 19:30 - 20:30 Uhr, 12 Termine  
Aach, Gemeindehaus, Turnhalle  
Dagmar Meurer-Schepers  
56 €

W302AN502

#### Wirbelsäulengymnastik

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

Do., 04.11.2021, 19:00 - 20:00 Uhr, 7 Termine  
Butzweiler, Schulturnhalle  
Beate Horn  
22,50 €

W302AN503

## VHS IGEL

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

Mo., 30.08.2021, 09:00 - 10:30 Uhr, 10 Termine  
Igel, Bürgerhaus, kleiner Saal  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Sitzkissen und eine Decke.  
Anmeldeschluss: 30.08.2021  
Elisabeth Marmann-Birkel  
68 €

W301IG501

#### GESUNDHEIT



#### Hatha-Yoga Für Anfänger und Mittelstufe

Yoga ist Bewegung, bewusste Atmung, Spüren, Loslassen, Entspannung. Yoga ist ein Weg, der alle Ebenen des Menschen einbezieht, körperlich, psychisch und geistig-spirituell. In diesem Kurs wird Asanas (Körperhaltungen) praktiziert, Pranayama (Atemübungen) und Tiefenentspannung geübt. Mit Einsatz von Hilfsmitteln wie Gurte, Klötze, Kissen, Stühle usw. wird eine präzise Ausrichtung der Haltungen im Yoga unterstützt. Lerninhalte: Im Vordergrund der Übungspraxis stehen die exakte Ausrichtung des Körpers und der natürliche Atemrhythmus. Die Körperhaltungen und Atemübungen geben dem Übenden Kraft, Geschmeidigkeit, lindern Beschwerden und fördern Bewusstheit, Konzentration, emotionale Ausgeglichenheit und Entspannung. Bei regelmäßigem Üben wird auch der Geist ruhig und klar. So gelangen die Teilnehmer hin zur Stille. Schwerpunkt im aktuellen Kurs: Mit Gleichgewichtshaltungen werden besonders Füße, Unter- u. Oberschenkel sowie Becken und Hüfte gefordert.

Do., 02.09.2021, 19:30 - 21:00 Uhr, 10 Termine  
Igel, Bürgerhaus, kleiner Saal  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Sitzkissen und eine Decke.  
Anmeldeschluss: 30.08.2021  
Elisabeth Marmann-Birkel  
68 €

W301IG502

#### 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 Teilnehmer 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., 16.09.2021, 18:00 - 18:45 Uhr, 10 Termine  
Igel, Bürgerhaus, kleiner Saal  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken und Iso-Matte.  
Anmeldeschluss: 10.09.2021  
Gerlinde Deutschen  
25 €

W302IG501

## VHS Kordel

**Leitung: N.N.**

**E-Mail: [vhs-kordel@kvhs-trier-saarburg.de](mailto: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 den Leiter der Kreisvolkshochschule Trier-Saarburg, Herrn Rudolf Müller (Tel. 0651-715 427; Email: [rudolf.mueller@trier-saarburg.de](mailto:rudolf.mueller@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](mailto:vhs-trierweiler@kvhs-trier-saarburg.de)**

### 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 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 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 wird in Abhängigkeit zum Verlauf des Covid-19-Infektionsgeschehens zeitnah bekannt gegeben.

Trierweiler, Gemeindehaus, Saal

Bitte mitbringen: Hallen-Tanzschuhe - wenn vorhanden-, oder Ballettschläppchen mit Ledersohle oder dicke Socken sind für das Tanzparkett obligatorisch.

*Herbert Kluth/Renate Kluth*

**Gebühr wird mitgeteilt.**

W205TW501

#### 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 oder leicht Fortgeschrittene  
Gruppeneinteilung nach Sichtung.

Kursbeginn wird in Abhängigkeit zum Verlauf des Covid-19-Infektionsgeschehens zeitnah bekannt gegeben.  
Dienstags (alternativ freitags), 14 Uhr/ 15 Uhr/ 16 Uhr auf Nachfrage, 14 Termine  
Trierweiler, Gemeindehaus, Saal  
Bitte mitbringen: Ballett- oder Turnschlappchen (Hallenschuhpflicht).  
*Iris Marbut*  
**Gebühr wird mitgeteilt. W209TW501**

### Akustische Gitarre

#### - für Anfänger und Fortgeschrittene

Kursbeginn wird in Abhängigkeit zum Verlauf des Covid-19-Infektionsgeschehens zeitnah bekannt gegeben.  
Montags und dienstags, jeweils nachmittags, Uhrzeit nach Absprache, 12 Termine  
Trierweiler, Grundschule, Eingang Straße  
*Ralph Brauner*  
**Kursgebühr nach Eingang schriftlicher Anmeldung (Formular). W213TW601**

### Keyboard

#### - für Anfänger und Fortgeschrittene

Kursbeginn wird in Abhängigkeit zum Verlauf des Covid-19-Infektionsgeschehens zeitnah bekannt gegeben.  
Mittwochs, jeweils nachmittags und samstags, vormittags bis nachmittags, Uhrzeit nach Absprache, 12 Termine  
Trierweiler, Gemeindehaus, Saal  
*Viktoria Makarenko*  
**Kursgebühr nach Eingang schriftlicher Anmeldung (Formular) W213TW701**

### Akkordeon

#### - für Anfänger und Fortgeschrittene

Kursbeginn wird in Abhängigkeit zum Verlauf des Covid-19-Infektionsgeschehens zeitnah bekannt gegeben.  
Mittwochs, jeweils nachmittags und samstags, jeweils vormittags bis nachmittags, Uhrzeit nach Absprache, 12 Termine  
Trierweiler, Gemeindehaus, Saal  
*Viktoria Makarenko*  
**Kursgebühr nach Eingang schriftlicher Anmeldung (Formular) W213TW901**

## GESUNDHEIT



### 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.  
Kursbeginn wird in Abhängigkeit zum Verlauf des Covid-19-Infektionsgeschehens zeitnah bekannt gegeben.  
Mittwochs, 18:45 - 20:15 Uhr, 14 Termine

Trierweiler, Gemeindehaus, Saal  
Bitte mitbringen: Yogamatte, Meditationskissen und Decke.  
*Dagmar Krämer*  
**Gebühr wird mitgeteilt. W301TW501**

#### - Fortgeschrittene II

Voraussetzung für diesen Kurs: Teilnahme am vorangegangenen Kurs oder entsprechende Befähigung nach Absprache  
Kursbeginn wird in Abhängigkeit zum Verlauf des Covid-19-Infektionsgeschehens zeitnah bekannt gegeben.  
Mittwochs, 20:15 - 21:45 Uhr, 14 Termine  
Trierweiler, Gemeindehaus, Saal  
Bitte mitbringen: Yogamatte, Meditationskissen und Decke.  
*Dagmar Krämer*  
**Gebühr wird mitgeteilt. W301TW502**

#### - Einsteiger und Geübte am Vormittag

Als Morgenkurs konzipiert für einen guten Start in den Tag und mit einer Meditation kombiniert.  
Kursbeginn wird in Abhängigkeit zum Verlauf des Covid-19-Infektionsgeschehens zeitnah bekannt gegeben.  
Freitags, 08:30 - 10:00 Uhr, 14 Termine  
Trierweiler, Gemeindehaus, Saal  
Bitte mitbringen: Yogamatte, Meditationskissen und Decke.  
*Dagmar Krämer*  
**Gebühr wird mitgeteilt. W301TW503**

### Rückenfit und progressive Muskelentspannung (PME)

Die Progressive Muskelentspannung (PME) ist ein Entspannungsverfahren, das eine bewusste Reduzierung der Muskelspannung und dadurch eine Verbesserung der psychischen und physischen Verfassung ermöglicht, die Körperwahrnehmung verbessert und dadurch Stress in schwierigen Situationen zu reduzieren hilft.  
Der Kurs vermittelt neben der Progressiven Muskelentspannung einige rückengerechte und auflockernde Übungen, bekannt aus der Wirbelsäulen-Gymnastik, für mehr Wohlbefinden im Alltag.

Kursbeginn wird in Abhängigkeit zum Verlauf des Covid-19-Infektionsgeschehens zeitnah bekannt gegeben.  
Freitags, 10:00 - 11:30 Uhr, 14 Termine  
Trierweiler, Gemeindehaus, Saal  
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte.  
*Dagmar Krämer*  
**Gebühr wird mitgeteilt. W301TW504**

### 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.

Kursbeginn wird in Abhängigkeit zum Verlauf des Covid-19-Infektionsgeschehens zeitnah bekannt gegeben.  
Dienstags, 19:30 - 20:30 Uhr, 10 Termine  
Trierweiler, Gemeindehaus, Saal  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, wenn möglich, ganz flache Hallenschuhe oder Socken für die Fußwärme.  
*Michael Fischer*  
**Gebühr wird mitgeteilt. W301TW505**

Kursbeginn wird in Abhängigkeit zum Verlauf des Covid-19-Infektionsgeschehens zeitnah bekannt gegeben.

Donnerstags (alternativ dienstags), 09:00 - 10:00 Uhr, 10 Termine  
Trierweiler, Gemeindehaus, Saal  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, wenn möglich, ganz flache  
Hallenschuhe oder Socken für die Fußwärme.  
*Michael Fischer*  
**Gebühr wird mitgeteilt.** **W301TW506**

Dienstags, 19:00 - 20:30 Uhr, 14 Termine  
Trierweiler, Grundschule, Eingang Straße oder vorübergehend  
Gemeindehaus, kleiner Besprechungsraum  
*Anita Löns*  
**Gebühr wird mitgeteilt.** **W406TW501**

## **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 ist die Teilnahme am vorangegangenen Kurs oder entsprechende Befähigung.  
Kursbeginn wird in Abhängigkeit zum Verlauf des Covid-19-Infektionsgeschehens zeitnah bekannt gegeben.  
Montags, 09:00 - 10:30 Uhr, 14 Termine  
Trierweiler, Gemeindehaus, Saal  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Gymnastikmatte.  
*Dagmar Krämer*  
**Gebühr wird mitgeteilt.** **W302TW501**

### **- Fortgeschrittene II**

Voraussetzung für diesen Kurs ist die Teilnahme am vorangegangenen Kurs oder entsprechende Befähigung.  
Kursbeginn wird in Abhängigkeit zum Verlauf des Covid-19-Infektionsgeschehens zeitnah bekannt gegeben.  
Montags, 10:30 - 12:00 Uhr, 14 Termine  
Trierweiler, Gemeindehaus, Saal  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Gymnastikmatte.  
*Dagmar Krämer*  
**Gebühr wird mitgeteilt.** **W302TW502**

### **- Teilnehmer mit Vorkenntnissen und Einsteiger**

Kursbeginn wird in Abhängigkeit zum Verlauf des Covid-19-Infektionsgeschehens zeitnah bekannt gegeben.  
Donnerstags, 15:00 - 16:30 Uhr, 14 Termine  
Trierweiler, Gemeindehaus, Saal  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Gymnastikmatte.  
*Dagmar Krämer*  
**Gebühr wird mitgeteilt.** **W302TW503**

### **- Teilnehmer mit Vorkenntnissen und Einsteiger**

Kursbeginn wird in Abhängigkeit zum Verlauf des Covid-19-Infektionsgeschehens zeitnah bekannt gegeben.  
Donnerstags, 16:30 - 18:00 Uhr, 14 Termine  
Trierweiler, Gemeindehaus, Saal  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Gymnastikmatte.  
*Dagmar Krämer*  
**Gebühr wird mitgeteilt.** **W302TW504**

## **SPRACHEN**



### **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 auf Nachfrage willkommen.  
Buch: Network Now A1 Starter, L.4 und diverse leichte Lektüre

Kursbeginn wird in Abhängigkeit zum Verlauf des Covid-19-Infektionsgeschehens zeitnah bekannt gegeben.

### **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 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.3 Lektüre: Lernkrimi

Kursbeginn wird in Abhängigkeit zum Verlauf des Covid-19-Infektionsgeschehens zeitnah bekannt gegeben.  
Mittwochs, 09:00 - 11:30 Uhr, 14 Termine  
Trierweiler, Grundschule, Eingang Straße oder vorübergehend  
Gemeindehaus, kleiner Besprechungsraum  
*Anita Löns*  
**Gebühr wird mitgeteilt.** **W406TW502**

### **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 willkommen.  
Voraussetzung für die Teilnahme ist ein absolvierter A1 Kurs oder entsprechende Vorkenntnisse.  
Buch: Perspectives - Allez-y! A2 Lektion 3

Kursbeginn wird in Abhängigkeit zum Verlauf des Covid-19-Infektionsgeschehens zeitnah bekannt gegeben.  
Mittwochs, 17:30 - 19:00 Uhr, 14 Termine  
Trierweiler, Grundschule, Eingang Straße oder vorübergehend  
Gemeindehaus, kleiner Besprechungsraum  
*Monika Sibilly*  
**Gebühr wird mitgeteilt.** **W408TW501**

### **B1 Französisch Auffrischkurs**

#### **- für Teilnehmer mit Vorkenntnissen**

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.  
Neue Teilnehmer sind willkommen.  
Voraussetzung für die Teilnahme ist ein absolvierter A2 Kurs oder ca. 4 Jahre Schulfranzösisch bzw. entsprechende Vorkenntnisse  
Buch: Perspectives - Allez-y! B1 Lektion 3

Kursbeginn wird in Abhängigkeit zum Verlauf des Covid-19-Infektionsgeschehens zeitnah bekannt gegeben.  
Mittwochs, 19:00 - 20:30 Uhr, 14 Termine  
Trierweiler, Grundschule, Eingang Straße oder vorübergehend  
Gemeindehaus, kleiner Besprechungsraum  
*Monika Sibilly*  
**Gebühr wird mitgeteilt.** **W408TW502**

## ARBEIT UND 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., 13.11. und 20.11.2021, 10:00 - 12:00 Uhr, 2 Termine  
Trierweiler, Grundschule, Eingang Straße oder vorübergehend  
Gemeindehaus

Annette Lang

44 € zzgl. 25 € für das Arbeitsheft in bar

W504TW501

# 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

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.

Termin nach Absprache, abhängig vom Pandemiegeschehen.

Samstags, 08:45 - 10:15 Uhr, 5 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, Eishockeysausrüstung sind hier auch möglich).

Dennis Heck, Self Defence - Chief-Instructor Shield Concept, Kr

34 €

W101US501

gestaltet wird, ist ein Experiment, ein kreatives Spiel, das einzigartige Resultate hervorbringt.

Zusätzlich zum hohen Spaßfaktor des Farbengießens bietet Pouring sogar gewisse meditative Effekte. Lassen Sie sich überraschen. Eine qualifizierte, in dieser Technik ausgebildete Instruktorin weist Sie nach und nach mit Tipps und Tricks ein. Farben und weiteres Material, sowie 2 Leinwände pro Teilnehmer werden gestellt. Falls Sie das Pouring - Fieber packt, dürfen Sie gerne noch eine eigene Leinwand mitbringen.

Termin wird in der Presse bekannt gegeben, abhängig vom Pandemiegeschehen.

Samstag, 11:00 - 18:00 Uhr, 1 Termin

Langsur-Mesenich, Gemeindehaus

Bitte mitbringen: Küchenrolle, Schutz für Kleidung, Papier, Pappe oder Karton zum Transportieren Ihrer Leinwände., evtl. alte Tischdecke aus Plastik, zum Schutz der Kleidung ein altes Oberhemd/ Kittel und Mittagsverpflegung. Wenn vorhanden auch Heißluftföhn oder Bunsenbrenner mitbringen.

Gerda Langenstroer

65 €

W207US501

### Tages-Ölmalkurs nach Bob-Ross. Thementage - Blumen - für Anfänger und Fortgeschrittene

Dieser Tageskurs richtet sich sowohl an Anfänger wie auch an Fortgeschrittene. Auch wenn Sie noch nie gemalt haben, gelingt Ihnen innerhalb nur eines Kurstages ein großartiges Ölgemälde. "Jeder kann malen" nach der Bob Ross Nass-in-Nass-Technik, ist die Devise von Bob-Ross. Schritt für Schritt malen Sie mit einer qualifizierten, in dieser Technik ausgebildeten Instruktorin Ihr eigenes Blumenbild.

Alle benötigten Materialien werden Ihnen für die Dauer des Kurses zur Verfügung gestellt. Im Preis inbegriffen sind: 1 x Leinwand (40x50 cm) auf Keilrahmen, alle benötigten Pinsel, alle erforderlichen Farben, Pinselreiniger sowie Staffelei. Es werden ausschließlich Original Bob-Ross-Materialien verwendet.

Termin wird in der Presse bekannt gegeben, abhängig vom Pandemiegeschehen.

Samstag, 11:00 - 18:00 Uhr, 1 Termin

Langsur-Mesenich, Gemeindehaus

Die Teilnehmer werden gebeten zum Schutz ihrer Kleidung ein altes Oberhemd/ Kittel und Mittagsverpflegung mitzubringen.

Gerda Langenstroer

65 €

W207US502

## KULTUR



Es werden ein Kinder-Nähworkshop in den Herbstferien und ein Taschen-Workshop für Erwachsene angeboten, sobald es die Pandemie erlaubt. Der Termin wird im Amtsblatt veröffentlicht.

### Die neue Trendtechnik: Acryl Pouring - Dirty Pour - für Anfänger

Dieser Tageskurs führt Sie in die neue Trendtechnik "Acryl-Pouring" ein. Das ist DER Trend in der Acrylmalerei, der immer mehr von den USA zu uns nach Europa herüberschwappt. Acrylic Pouring ist hierzulande auch als Acryl Fließtechnik bekannt und bezeichnet einen sehr experimentellen Stil, um wunderbare abstrakte Acrylgemälde zu erschaffen. Das Besondere daran: Die Ergebnisse sind nicht vorhersehbar. Jedes Bild, das in Acryl Fließtechnik



## Die neue Trendtechnik: Acryl Pouring - Dirty Pour - für Fortgeschrittene

Der Aufbaukurs führt weiter mit zusätzlichen Motiven für auf die bereits fertigen Exemplare, die Sie im ersten Kurs oder dem in 2020 erstellt haben.

Das ist DER Trend in der Acrylmalerei, der immer mehr von den USA zu uns nach Europa herüberschwappt. Acrylic Pouring ist hierzulande auch als Acryl Fließtechnik bekannt und bezeichnet einen sehr experimentellen Stil, um wunderbare abstrakte Acrylgemälde zu erschaffen. Das Besondere daran: Die Ergebnisse sind nicht vorhersehbar. Jedes Bild, das in Acryl Fließtechnik gestaltet wird, ist ein Experiment, ein kreatives Spiel, das einzigartige Resultate hervorbringt. Zusätzlich zum hohen Spaßfaktor des Farbengießens bietet Pouring sogar gewisse meditative Effekte. Lassen Sie sich überraschen. Eine qualifizierte, in dieser Technik ausgebildete Instruktorin weist Sie nach und nach mit Tipps und Tricks ein. Farben und weiteres Material, sowie 2 Leinwände pro Teilnehmer werden gestellt. Falls Sie das Pouring - Fieber packt, dürfen Sie gerne noch eine eigene Leinwand mitbringen.

Voraussetzung an der Teilnahme dieses Kurses ist die Teilnahme am Grundkurs.

Termin wird in der Presse bekannt gegeben, abhängig vom Pandemiegeschehen.

Samstag, 11:00 - 18:00 Uhr, 1 Termin

Langsur-Mesenich, Gemeindehaus

Bitte mitbringen: Küchenrolle, Schutz für Kleidung, Papier, Pappe oder Karton

zum Transportieren Ihrer Leinwände, evtl. alte Tischdecke aus Plastik, zum Schutz der Kleidung ein altes Oberhemd/ Kittel und Mittagsverpflegung. Wenn vorhanden auch Heißluftföhn oder Bunsenbrenner mitbringen.

Gerda Langenstroer

65 €

W207US503

## Keramikworkshop für Kinder ab 5 Jahren – in den Herbstferien - in Begleitung eines Erwachsenen

Mitbringen musst Du nichts außer ein bisschen Zeit und Tatendrang! Am Ende hältst Du dann Deine Schüssel voll Glück oder Deinen Becher voll Freude in Händen, gewürzt mit einer großen Prise Entspannung!

Den Rest bringt die Dozentin in Form eines Tellers, einer Müllschale oder eines Trinkbechers, Farben, Stempeln, Vorlagen mit.

Zur Verfügung stehen dir Hilfsmitteln wie Stempel, Schablonen, Spezialpapier zum Durchpausen oder frei Hand bringst Du Deine Ideen auf die Keramik. Es ist ganz Dir überlassen, ob für Dich weniger mehr ist oder ob Du alle Farben auf einmal ausprobieren möchtest. Wenn Du Hilfe brauchst, sind wir zur Stelle.

Dann muss es noch gebrannt werden, und nach 4 Tagen hältst du deine eigene Keramik in der Hand.

Die Materialkosten von 10 € sind vor Ort in bar bei der Dozentin zu entrichten.

Termin wird in der Presse bekannt gegeben.

1 Termin, 14:00 - 15:30 Uhr

Langsur-Mesenich, Gemeindehaus

Christine Schaab, Mal Mal Trier

19,80 € zzgl. 10 € Materialkosten

W210US501

## MalMal - Keramikmalen in den Herbstferien - Kinder ab 8 Jahren gestalten Ihre eigene Keramik

Mitbringen musst Du nichts außer ein bisschen Zeit und Tatendrang! Am Ende hältst Du dann Deine Schüssel voll Glück oder Deinen Becher voll Freude in Händen, gewürzt mit einer großen Prise Entspannung!

Den Rest bringt die Dozentin in Form eines Tellers, einer Müllschale oder eines Trinkbechers, Farben, Stempeln, Vorlagen mit.

Zur Verfügung stehen dir Hilfsmitteln wie Stempel, Schablonen, Spezialpapier zum Durchpausen oder frei Hand bringst Du Deine Ideen auf die Keramik. Es ist ganz Dir überlassen, ob für Dich weniger mehr ist oder ob Du alle Farben auf einmal ausprobieren möchtest. Wenn Du Hilfe brauchst, sind wir zur Stelle. Dann muss es noch gebrannt werden, und nach 4 Tagen hältst du deine eigene Keramik in der Hand.

Termin wird in der Presse bekannt gegeben.

1 Termin, 15:45 - 18:00 Uhr

Langsur-Mesenich, Gemeindehaus

Christine Schaab, Mal Mal Trier

19,80 € zzgl. 10 € Materialkosten

W210US502

## GESUNDHEIT



### Yoga

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. Voraussetzung Teilnahme an den vorausgegangenen Kursen. Termine nach Absprache, abhängig von Pandemiegeschehen.

Ab September, donnerstags, 14-tägig, 18:30 - 19:40 Uhr, 6 Termine Edingen; Pfarrheim

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikmatte, sowie Kissen und Decke.

Petra Diederich

47,40 €

W301US501

Ab September, donnerstags, 14-tägig, 19:00 - 20:10 Uhr, 5 Termine Edingen; Pfarrheim

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikmatte, sowie Kissen und Decke.

Petra Diederich

47,40 €

W301US502

## 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., 06.09.2021, 19:00 - 20:00 Uhr, 6 Termine

Langsur, Schulturnhalle

Julia Kiefer

24 €

W302US501

Mo., 08.11.2021, 19:00 - 20:00 Uhr, 6 Termine  
Langsur, Schulturnhalle  
Julia Kiefer  
24 €

W302US502

### Pilates – Vormittagskurs

Pilatesstraining 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.

Termin nach Absprache, abhängig vom Pandemiegeschehen.  
Ab September, donnerstags 14-tägig, 10:00 - 11:00 Uhr, 5 Termine  
Edingen; Pfarrheim  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, ein kleines Kissen und Gymnastikmatte.

Petra Diederich

43,80 €

W302US503

### Selbstverteidigung für Kinder - Fortführungskurs aus 2020

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.

Termine nach Absprache, abhängig von Pandemiegeschehen.

Dienstags, 17:00 - 18:00 Uhr, 6 Termine  
Langsur, Schulturnhalle  
Bitte mitbringen: Sportkleidung, geeignete Hallenschuhe und etwas zum Trinken.  
Dennis Heck, Self Defence - Chief-Instructor Shield Concept, Kr  
31,10 €

W302US504

Termin nach Absprache, abhängig von Pandemiegeschehen.  
Dienstags, 17:00 - 18:00 Uhr, 7 Termine  
Langsur, Schulturnhalle  
Bitte mitbringen: Sportkleidung, geeignete Hallenschuhe und etwas zum Trinken.  
Dennis Heck, Self Defence - Chief-Instructor Shield Concept, Kr  
35 €

W302US505

### Skyboxing

- vereint Kampfsporttechniken mit hocheffizienten Fitnessstraining. Das Training ist eine Erlebnisreise im Bereich der Fitness und des eigenen Körpers. Die Individualität die das Skyboxing vermittelt, geht weit über normale Fitnessrends hinaus und fördert neben des physischen auch die psychischen Fähigkeiten, die eine allgemeine positive Lebenseinstellung bewirken. Bei Interesse kann an einem Abend gerne auch kostenlos reingeschnuppert werden. Einstieg ist jederzeit möglich. Jeder kann mitmachen!!!

### Onlinekurs

Di., 07.09.2021, 20:00 - 21:00 Uhr, 10 Termine  
online über Skype oder vhs cloud  
Dennis Heck, Self Defence - Chief-Instructor Shield Concept, Kr  
44,20 €

W302US506

### Präsenkurs

Termin nach Absprache, abhängig von Pandemiegeschehen  
Ab September, montags, 20:30 - 21:30 Uhr, 10 Termine  
Langsur, Schulturnhalle  
Dennis Heck, Self Defence - Chief-Instructor Shield Concept, Kr  
44,20 €

W302US507

## VHS Welschbillig

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

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste warme Socken, eventuell ein Getränk.  
Anmeldeschluss: 24.08.2021  
Anne Lentes, Qi Gong- und Entspannungstherapeutin  
24 €

W301WB501

### GESUNDHEIT



### Qigong Yangsheng

Qigong ist ein Sammelbegriff für vielfältige Übungsmethoden die in China entwickelt wurden und sich in unterschiedlicher Weise mit der Lebenskraft, dem Qi, beschäftigen. Harmonische Bewegungsformen die Körper, Geist und Seele in Harmonie bringen - das ist Qigong, die uralte Bewegungskunst aus China! 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.

**Qigong Yangsheng - Leben in Balance I**  
Di., 26.10.2021, 18:00 - 19:00 Uhr, 6 Termine  
Welschbillig, Berreshaus, Trierer Str. 10  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste warme Socken, eventuell ein Getränk.  
Anmeldeschluss: 19.10.2021  
Anne Lentes, Qi Gong- und Entspannungstherapeutin  
24 €

W301WB502

**Qigong Yangsheng - Leben in Balance II**  
Di., 31.08.2021, 19:15 - 20:30 Uhr, 6 Termine  
Welschbillig, Berreshaus, Trierer Str. 10  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste warme Socken, Isomatte, eventuell Decke, Kissen und ein Getränk.  
Anmeldeschluss: 24.08.2021  
Anne Lentes, Qi Gong- und Entspannungstherapeutin  
30 €

W301WB503

---

### Qigong Yangsheng - Leben in Balance II

Di., 26.10.2021, 19:15 - 20:30 Uhr, 6 Termine

Welschbillig, Berreshaus, Trierer Str. 10

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste warme Socken, Isomatte, eventuell Decke, Kissen und ein Getränk.

Anmeldeschluss: 19.10.2021

Anne Lentes, Qi Gong- und Entspannungstherapeutin

30 €

W301WB504

---

### Hatha Yoga

#### - Gemischte Kurse für Einsteiger bis sanfte Mittelstufe

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 möchten 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.

Diese Kurse richten sich auch ausdrücklich an Yoga-Praktizierende, die nach einer längeren Pause eine sanfte Integration in die fortlaufende Yoga Gruppe suchen.

Fortsetzungskurse aus dem vergangen Halbjahr – bei freien Plätzen sind weitere Teilnehmer herzlich willkommen.

#### Hatha Yoga I in Welschbillig

Mo., 30.08.2021, 18:15 - 19:30 Uhr, 6 Termine

Welschbillig, Berreshaus, Trierer Str. 10

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, Kissen, dicke Socken und bequeme Kleidung. Außerdem wird ein Yoga Bolster und ein Gurt benötigt.

Anmeldeschluss: 23.08.2021

June Morris, Yogalehrerin

34 €

W301WB505

#### Hatha Yoga I in Welschbillig

Mo., 25.10.2021, 18:15 - 19:30 Uhr, 8 Termine

Welschbillig, Berreshaus, Trierer Str. 10

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, Kissen, dicke Socken und bequeme Kleidung. Außerdem wird ein Yoga Bolster und ein Gurt benötigt.

Anmeldeschluss: 18.10.2021

June Morris, Yogalehrerin

44,20 €

W301WB506

#### Hatha Yoga II in Welschbillig

Mo., 30.08.2021, 19:45 - 21:15 Uhr, 6 Termine

Welschbillig, Berreshaus, Trierer Str. 10

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, Kissen, dicke Socken und bequeme Kleidung. Außerdem wird ein Yoga Bolster und ein Gurt benötigt.

Anmeldeschluss: 23.08.2021

June Morris, Yogalehrerin

40,80 €

W301WB507

#### Hatha Yoga II in Welschbillig

Mo., 25.10.2021, 19:45 - 21:15 Uhr, 8 Termine

Welschbillig, Berreshaus, Trierer Str. 10

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, Kissen, dicke Socken und bequeme Kleidung. Außerdem wird ein Yoga Bolster und ein Gurt benötigt.

Anmeldeschluss: 18.10.2021

June Morris, Yogalehrerin

54,40 €

W301WB508

#### Hatha Yoga I in Hofweiler

Do., 02.09.2021, 18:15 - 19:30 Uhr, 6 Termine

Welschbillig - Hofweiler, Gemeindehaus, Waldstr. 2

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, Kissen, dicke Socken und bequeme Kleidung. Außerdem wird ein Yoga Bolster und ein Gurt benötigt.

Anmeldeschluss: 26.08.2021

June Morris, Yogalehrerin

34 €

W301WB509

#### Hatha Yoga I in Hofweiler

Do., 28.10.2021, 18:15 - 19:30 Uhr, 8 Termine

Welschbillig - Hofweiler, Gemeindehaus, Waldstr. 2

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, Kissen, dicke Socken und bequeme Kleidung. Außerdem wird ein Yoga Bolster und ein Gurt benötigt.

Anmeldeschluss: 21.10.2021

June Morris, Yogalehrerin

44,20 €

W301WB510

#### Hatha Yoga II in Hofweiler

Do., 02.09.2021, 19:45 - 21:15 Uhr, 6 Termine

Welschbillig - Hofweiler, Gemeindehaus, Waldstr. 2

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, Kissen, dicke Socken und bequeme Kleidung. Außerdem wird ein Yoga Bolster und ein Gurt benötigt.

Anmeldeschluss: 26.08.2021

June Morris, Yogalehrerin

40,80 €

W301WB511

#### Hatha Yoga II in Hofweiler

Do., 28.10.2021, 19:45 - 21:15 Uhr, 8 Termine

Welschbillig - Hofweiler, Gemeindehaus, Waldstr. 2

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, Kissen, dicke Socken und bequeme Kleidung. Außerdem wird ein Yoga Bolster und ein Gurt benötigt.

Anmeldeschluss: 21.10.2021

June Morris, Yogalehrerin

54,40 €

W301WB512

---

### 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 dieses Kurses: Dehnung und Kräftigung der Muskulatur von Nacken und Schultergürtel.

Mo., 30.08.2021, 20:00 - 21:00 Uhr, 6 Termine

Welschbillig - Hofweiler, Gemeindehaus, Waldstr. 2

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und Thera-Bänder Stärke "Mittel - Stark".

Anmeldeschluss: 23.07.2021

Ursula Jacob, Übungsleiterin

20 €

W302WB501

Schwerpunkt des Kurses: Dehnung und Kräftigung der Muskulatur des Rumpfes und der Arme.

Mo., 25.10.2021, 20:00 - 21:00 Uhr, 8 Termine

Welschbillig - Hofweiler, Gemeindehaus, Waldstr. 2

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und Thera-Bänder Stärke "Mittel - Stark".

Anmeldeschluss: 18.10.2021

Ursula Jacob, Übungsleiterin

27,50 €

W302WB502

---

### Kurs Fit ab 60!

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 dieser Kurse ist die Dehnung und Kräftigung der Muskulatur des Nackens und des Schultergürtels.

Der Schwerpunkt dieses Kurses ist die Dehnung und Kräftigung der Muskulatur des Nackens und des Schultergürtels.  
Mi., 01.09.2021, 18:00 - 19:00 Uhr, 5 Termine  
Welschbillig, Turnhalle, Am Sportplatz  
Bitte mitbringen: bequeme u. lockere Kleidung, Hallenschuhe oder Gymnastikschuhe.  
Anmeldeschluss: 25.08.2021  
*Monika Schmitt, Übungsleiterin*  
**17,50 €** **W302WB503**

Der Schwerpunkt dieses Kurses ist die Dehnung und Kräftigung der Muskulatur des unteren Rückens und der Beine.  
Mi., 27.10.2021, 18:00 - 19:00 Uhr, 5 Termine  
Welschbillig, Turnhalle, Am Sportplatz  
Bitte mitbringen: bequeme u. lockere Kleidung, Hallenschuhe oder Gymnastikschuhe.  
Anmeldeschluss: 20.10.2021  
*Monika Schmitt, Übungsleiterin*  
**17,50 €** **W302WB504**

Der Schwerpunkt im aktuellen Kurs liegt auf der Dehnung und Kräftigung der Arm- und Rumpfmuskulatur.  
Mi., 01.12.2021, 18:00 - 19:00 Uhr, 4 Termine  
Welschbillig, Turnhalle, Am Sportplatz  
Bitte mitbringen: bequeme u. lockere Kleidung, Hallenschuhe oder Gymnastikschuhe.  
Anmeldeschluss: 24.11.2021  
*Monika Schmitt, Übungsleiterin*  
**12,50 €** **W302WB505**

#### **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 und unter Einhaltung der aktuellen Hygieneregeln!  
Mi., 11.08.2021, 18:00 - 20:45 Uhr

Treffpunkt ist die Wildkräuterwerkstatt von Monika Gramse, Römerstr. 8a in 54298 Welschbillig  
Bitte mitbringen: Schere, geländetaugliche Schuhe, der Witterung angepasste Kleidung erforderlich, eventuell Getränk u. Imbiss für zwischendurch.  
Anmeldeschluss: 09.08.2021  
*Monika Gramse, Diplom Geographin, Wildkräuterpädagogin*  
**15 €** **W305WB501**

#### **Kräuter, Früchte, Sträucher und Geschichten im Herbst**

Wussten Sie, dass 8 Hagebutten roh gegessen (natürlich ohne Kerne) Ihren Tagesbedarf an Vitamin C decken? Während dieses Spazierganges kosten Sie essbare Wildkräuter und herbstliche Strauchfrüchte. Sie lernen Wildkräuter an charakteristischen Merkmalen zu erkennen und Sträucher anhand von Blättern und Beeren zu bestimmen. Zu vielen Pflanzen, zum Beispiel dem Holunder, werden Sie interessante alte Geschichten hören. Zusätzlich gibt es viele Tipps für die Einmachküche. Die Teilnahme erfolgt in eigener Verantwortlichkeit und unter Einhaltung der aktuellen Hygieneregeln!  
So., 10.10.2021, 14:00 - 16:45 Uhr  
Treffpunkt: Vorplatz des Berreshauses, Trierer Str. 1, Geländetaugliche Schuhe, der Witterung angepasste Kleidung erforderlich, eventuell Getränk u. Imbiss für zwischendurch.  
Anmeldeschluss: 08.10.2021  
*Monika Gramse, Diplom Geographin, Wildkräuterpädagogin*  
**15 € zzgl. Materialkosten** **W305WB502**

**Das Kursanmeldeformular finden Sie auf Seite 15.**

## **VHS Zemmer**

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

### **KULTUR**



#### **Aquarellmalerei - Malen für Anfänger** **- Die Teilnehmer erlernen die Grundtechniken des Malens**

Durch das Erlernen von Maltechniken erlernen die Teilnehmer die Herstellung von eigenen Bildern.

Termin wird in der Presse bekanntgegeben.

Kursort wird mitgeteilt.

N.N.

**Gebühr wird mitgeteilt.**

**W207ZE501**

### **GESUNDHEIT**



#### **Yoga**

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

#### **- für Anfänger**

Termin wird in der Presse bekanntgegeben.

19:30 - 21:00 Uhr, 10 Termine

Kursort wird mitgeteilt.

*Odette Reichstein*

**50 €**

**W301ZE501**

---

### - für Fortgeschrittene

Donnerstags, 19:30 - 21:00 Uhr, 10 Termine

Kursort wird mitgeteilt.

*Odetta Reichstein*

50 €

W301ZE502

---

### Cardio-Tennis

- Ausdauer, Beweglichkeit trainieren

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

Termin wird in der Presse bekanntgegeben.

Donnerstags, 19:00 - 20:30 Uhr, 10 Termine

Zemmer, Fideihalle

*Gerlinde Vogtherr*

50 €

W302ZE503

---

### Mutter-Kind-Turnen

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

Termin wird in der Presse bekanntgegeben.

Zemmer, Fideihalle

*Gerlinde Vogtherr*

50 €

W302ZE501

---

### 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.

Zemmer, Fideihalle

*Gerlinde Vogtherr*

50 €

W302ZE502

**Kursanmeldung nicht vergessen!**  
**Das Anmeldeformular finden Sie auf**  
**Seite 15.**

## 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](http://www.kvhs.trier-saarburg.de)

Die Kreisvolkshochschule ist eine gemeinnützige und entsprechend dem Weiterbildungsgesetz von Rheinland-Pfalz staatlich anerkannte Weiterbildungs-einrichtung 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](http://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.





# #gemeinsambewirken

Die Förderplattform der Sparkasse Trier  
[www.gemeinsambewirken.de](http://www.gemeinsambewirken.de)



Wir unterstützen gemeinnützige Vereine  
und Organisationen in unserer Region.  
Jetzt Chance auf Förderung nutzen und  
registrieren auf: [www.gemeinsambewirken.de](http://www.gemeinsambewirken.de)



Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse  
Trier