

# 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

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

**1. Halbjahr 2019**



Bürgerhaus Butzweiler

## 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](http://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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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., 09.01.2019, 10:00 - 10:45 Uhr, 10 Termine  
Aach, Alte Schule, Krabbelraum  
Andrea Moers

25 €

U106AN001

#### Zielgruppe: Aach

Mi., 27.03.2019, 10:00 - 10:45 Uhr, 10 Termine  
Aach, Alte Schule, Krabbelraum  
Andrea Moers

25 €

U106AN002

#### Zielgruppe: Aach

Mi., 19.06.2019, 10:00 - 10:45 Uhr, 10 Termine  
Aach, Alte Schule, Krabbelraum  
Andrea Moers

25 €

U106AN003

#### Zielgruppe: Butzweiler

Do., 10.01.2019, 10:00 - 10:45 Uhr, 10 Termine  
Newel-Butzweiler, Bürgerhaus Butzweiler, Krabbelraum  
Andrea Moers

25 €

U106AN004

#### Zielgruppe: Butzweiler

Do., 28.03.2019, 10:00 - 10:45 Uhr, 10 Termine  
Newel-Butzweiler, Bürgerhaus Butzweiler, Krabbelraum  
Andrea Moers

25 €

U106AN005

## KULTUR



### Töpferkurs für Erwachsene und Jugendliche

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

Sa., 06.04.2019, 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

U206AN001

### 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 getöpfernten Gegenstände werden getrocknet und anschließend 1 x gebrannt.

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

Mi., 03.04.2019, 15:00 - 17:00 Uhr  
Aach, Gemeindehaus, Familienstube  
Vera Cremer, freischaffende Keramikerin

11 € zzgl. Materialkosten

U206AN002

### Kindertanzen

für das 3. + 4. Schuljahr

Kinder bewegen sich zu kindgerechter Musik und erlernen einfache Tänze.

Mo., 07.01.2019, 16:00 - 16:45 Uhr, 13 Termine  
Butzweiler, Schulturnhalle  
Kathrin Horn

32,50 €

U209AN001

Mo., 06.05.2019, 16:00 - 16:45 Uhr, 10 Termine  
Butzweiler, Schulturnhalle  
Kathrin Horn

25,00 €

U209AN002

### 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., 15.01.2019, 19:00 - 20:00 Uhr, 8 Termine  
Newel-Butzweiler, Bürgerhaus Butzweiler, Krabbelraum  
Hildegard Boor

30 €

U209AN003

Di., 02.04.2019, 19:00 - 20:00 Uhr, 8 Termine  
Newel-Butzweiler, Bürgerhaus Butzweiler, Krabbelraum  
Hildegard Boor

30 €

U209AN004

## 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., 18.01.2019, 09:30 - 10:45 Uhr, 13 Termine  
Aach, Gemeindehaus, Turnhalle  
*Anne Lentes, Qi Gong- und Entspannungstherapeutin*  
**66 €** **U301AN001**

Fr., 03.05.2019, 09:30 - 10:45 Uhr, 9 Termine  
Aach, Gemeindehaus, Turnhalle  
*Anne Lentes, Qi Gong- und Entspannungstherapeutin*  
**45 €** **U301AN002**

### **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., 11.01.2019, 9:15 – 10:30 Uhr, 10 Termine  
Newel-Butzweiler, Bürgerhaus Butzweiler, Krabbelraum  
Bitte bequeme Kleidung und Gymnastikmatte mitbringen.  
*Stefan Wild, Yoga-Lehrer*  
**57,70 €** **U301AN003**

**Zielgruppe: Fortgeschrittene**  
Fr., 29.03.2019, 9:15 – 10:30 Uhr, 10 Termine  
Newel-Butzweiler, Bürgerhaus Butzweiler, Krabbelraum  
Bitte bequeme Kleidung und Gymnastikmatte mitbringen.  
*Stefan Wild, Yoga-Lehrer*  
**57,70 €** **U301AN004**

**Zielgruppe: Einsteiger und Menschen ab 50**  
Fr., 11.01.2019; 10:45 – 12:00 Uhr, 10 Termine  
Newel-Butzweiler, Bürgerhaus Butzweiler, Krabbelraum  
Bitte bequeme Kleidung und Gymnastikmatte mitbringen.  
*Stefan Wild, Yoga-Lehrer*  
**57,70 €** **U301AN005**

**Zielgruppe: Einsteiger und Menschen ab 50**  
Fr., 29.03.2019, 10:45 – 12.00 Uhr, 10 Termine  
Newel-Butzweiler, Bürgerhaus Butzweiler, Krabbelraum  
Bitte bequeme Kleidung und Gymnastikmatte mitbringen.  
*Stefan Wild, Yoga-Lehrer*  
**57,70 €** **U301AN006**

### **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., 03.01.2019, 18:30 - 19:30 Uhr, 10 Termine

Aach, Gemeindehaus, Turnhalle  
*Klaus Schmitt*  
**32,50 €** **U302AN001**

Do., 18.04.2019, 18:30 - 19:30 Uhr, 10 Termine  
Aach, Gemeindehaus, Turnhalle  
*Klaus Schmitt*  
**32,50 €** **U302AN002**

### **Rückenfit**

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

Di., 08.01.2019, 17:30 - 18:30 Uhr, 12 Termine  
Aach, Gemeindehaus, Turnhalle  
*Dagmar Meurer-Schepers*  
**56,00 €** **U302AN003**

Do., 10.01.2019, 19:30 - 20:30 Uhr, 12 Termine  
Aach, Gemeindehaus, Turnhalle  
*Dagmar Meurer-Schepers*  
**56,00 €** **U302AN004**

### **Wirbelsäulengymnastik**

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

Do., 10.01.2019, 19:00 - 20:00 Uhr, 14 Termine  
Butzweiler, Schulturnhalle  
*Beate Horn*  
**47,50 €** **U302AN005**

Do., 02.05.2019, 19:00 - 20:00 Uhr, 10 Termine  
Butzweiler, Schulturnhalle  
*Beate Horn*  
**32,50 €** **U302AN006**

### **Paddeln im Drachenboot - Schnupperkurs auf der Mosel -**

Der Drachenbootsport bietet eine Kombination aus effektivem Training und Spaß. Die Besatzung eines Drachenbootes besteht aus max. 20 Paddlern, die paarweise auf Bänken nebeneinander sitzen und mit Stechpaddeln entweder auf der rechten oder linken Seite das Boot vorwärts bewegen. Alle Paddler paddeln im gleichen Takt. Hier kann jung und alt, trainiert und untrainiert gemeinsam Sport treiben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, man sollte allerdings schwimmen können. Dieser Kurs findet in Kooperation mit der Drachenbootabteilung der Rudergesellschaft Trier statt. Paddel und ggf. Schwimmwesten werden gestellt.

Treffpunkt: Rudergesellschaft Trier, An der Jugendherberge 3, Trier

Sa, 13.04.2019 oder Sa. 18.05.2019,  
11.00 - 13.00 Uhr oder 14.00 - 16.00 Uhr

*Dieter Moers*  
**kostenfrei** **U302AN007**

### **ARBEIT – EDV**

**Computerschreiben lernen in 2 x 2 Stunden  
für Erwachsene und Schüler**

Egal ob Sie Schüler, Angestellter oder Rentner sind, 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! Die Methode ist einfach und genial! Es werden Erkenntnisse aus der Gehirnforschung, Pädagogik und Gedächtnistraining genutzt und miteinander verbunden. Lernen Sie ganzheitlich und spielerisch mit interessanten Hörgeschichten, einprägsamen Bildern, lebhaften Geräuschen und beruhigender Musik. Jeder Buchstabe der Tastatur ist mit einem Bild und einer Farbe verknüpft. Diese Bilder ergeben eine zusammenhängende Geschichte, die eine einfache Orientierung auf der Tastatur ermöglicht. Bei dieser Lernmethode gibt es kein stures Einhämmern auf die Tasten und keine frustrierenden

Wiederholungen mehr. Im Gegenteil: Es macht damit richtig Spaß, tippen zu lernen! Begleitend zum Unterricht erhält jeder Teilnehmer ein Kursheft und einen Zugang zu einem sehr guten Online-Tipptrainer zum Trainieren von Tempo und Genauigkeit. Der Kurs ist schon ab 9 Jahren geeignet.

Kursort: Butzweiler oder Aach, Gemeindehaus

Fr., 18.01.2019, 18:00 - 20:00 Uhr, 2 Termine  
Aach-Newel

*Annette Lang*

**36 € zzgl. 25 € Materialkosten**

**U504AN001**

## VHS I GEL

**Leiter: Reinhold Juny**

**Am Gänsacker 37, 54298 Igel**

**Telefon: 06501/8099668**

**E-Mail: vhs-igel@kvhs-trier-saarburg.de**

### 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

Mo., 21.01.2019, 08:45 - 10:15 Uhr, 10 Termine

Igel, Bürgerhaus, kleiner Saal

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

Anmeldeschluss: 14.01.2019

*Elisabeth Marmann-Birkel*

**68 €**

**U3011G001**

#### Zielgruppe: für Beginner

Mo., 21.01.2019, 10:30 - 12:00 Uhr, 10 Termine

Igel, Bürgerhaus, kleiner Saal

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

Anmeldeschluss: 14.01.2019

*Elisabeth Marmann-Birkel*

**68 €**

**U3011G002**

#### Zielgruppe: für Mittelstufe

Do., 17.01.2019, 19:30 - 21:00 Uhr, 10 Termine

Igel, Bürgerhaus, kleiner Saal

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

Anmeldeschluss: 14.01.2019

*Elisabeth Marmann-Birkel*

**68 €**

**U3011G003**

#### Zielgruppe: für Beginner

Mo., 06.05.2019, 08:45 - 10:15 Uhr, 7 Termine

Igel, Bürgerhaus, kleiner Saal

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

Anmeldeschluss: 20.04.2019

*Elisabeth Marmann-Birkel*

**47,60 €**

**U3011G004**

#### Zielgruppe: für Beginner

Mo., 06.05.2019, 10:30 - 12:00 Uhr, 7 Termine

Igel, Bürgerhaus, kleiner Saal

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

Anmeldeschluss: 20.04.2019

*Elisabeth Marmann-Birkel*

**47,60 €**

**U3011G005**

#### Zielgruppe: für Mittelstufe

Do., 02.05.2019, 19:30 - 21:00 Uhr, 7 Termine

Igel, Bürgerhaus, kleiner Saal

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

Anmeldeschluss: 20.04.2019

*Elisabeth Marmann-Birkel*

**47,60 €**

**U3011G006**

#### 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/-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., 17.01.2019, 18:15 - 19:00 Uhr, 14 Termine

Igel, Bürgerhaus, kleiner Saal

Neben bequemer Kleidung bitte dicke Socken und Iso-Matte mitbringen.

Anmeldeschluss: 14.01.2019

*Helga Lober*

**35 €**

**U3021G001**

**Leiter: Rüdiger Fischer**  
**Am Mäusberg 6, 54306 Kordel,**  
**Telefon: 06505/354965**  
**E-Mail: vhs-kordel@kvhs-trier-saarburg.de**

## KULTUR



### Fotografieren mit dem Smartphone

Täglich werden Millionen von Fotos mit Smartphone gemacht - doch wer kennt und nutzt schon das ganze Potenzial seiner Handycamera? 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 Smartphone-Bilder ab sofort der regulären Digicam die Stirn bieten können.

Mo., 29.04.2019, 19:00 - 21:15 Uhr  
Kordel, Jugend- und Vereinshaus, Medienraum  
*Ralf Kleff, Fotograf und Fototrainer*  
**21,60 €**

**U211KL001**

### Stricken und Häkeln für Anfänger und Fortgeschrittene

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 fertigstellen. Angeboten werden Taschen, Socken, Pullover, Schals usw. In einer tollen Runde macht es besonders Spaß.

Di., 12.03.2019, 19:30 - 20:30 Uhr, 6 Termine  
Kordel, Jugend- und Vereinshaus, Nebengebäude  
*Michaela Roth*  
**20 €**

**U214KL001**

Di., 07.05.2019, 19:30 - 20:30 Uhr, 8 Termine  
Kordel, Jugend- und Vereinshaus, Nebengebäude  
*Michaela Roth*  
**27,50 €**

**U214KL002**

## GESUNDHEIT



### Einführung in Qigong Yanggsheng nach Jiao Guorui, die 8 Brokatübungen

In dem Kurs geht es darum, Stressreaktionen besser zu verstehen und einen Weg zu finden, leichter mit belastenden Situationen umzugehen und eventuell auch die Freizeit entspannter zu gestalten. Qigong-Übungen werden auch "Übungen des Lebens" genannt. Es sind Übungen in Bewegung und in Ruhe. Sie sind einfach zu lernen, wirken entspannend sowie kräftigend und können gut an persönliche Voraussetzungen angepasst werden. Stück für Stück werden Sie ein kleines Übungsprogramm erlernen. Die Prinzipien werden verständlich erläutert und ügend nachvollzogen. Alle Kurseinheiten beinhalten einen Erfahrungsaustausch, Lockerungsübungen, einen Hauptteil mit Qigong-Übungen, eine Übung in Ruhe und zum Schluss Übungsanregungen für das Üben im Alltag.

Di., 15.01.2019, 09:30 - 10:45 Uhr, 12 Termine  
Kordel, Jugend- und Vereinshaus, Medienraum  
*Anne Lentes, Qi Gong- und Entspannungstherapeutin*  
**62 €**

**U301KL001**

Mi., 16.01.2019, 09:30 - 10:45 Uhr, 12 Termine  
Kordel, Jugend- und Vereinshaus, Medienraum  
*Anne Lentes, Qi Gong- und Entspannungstherapeutin*  
**62 €**

**U301KL002**

Di., 07.05.2019, 09:30 - 10:45 Uhr, 10 Termine  
Kordel, Jugend- und Vereinshaus, Medienraum  
*Anne Lentes, Qi Gong- und Entspannungstherapeutin*  
**52,70 €**

**U301KL003**

Mi., 08.05.2019, 09:30 - 10:45 Uhr, 10 Termine  
Kordel, Jugend- und Vereinshaus, Medienraum  
*Anne Lentes, Qi Gong- und Entspannungstherapeutin*  
**52,70 €**

**U301KL004**

### Funktionsgymnastik

Ein Kurs für Frauen und Männer die mal wieder etwas für Ihre Gesundheit unternehmen möchten. Mit verschiedenen Übungen und mit Hilfenahme eines Therabandes wird die gesamte Rumpfmuskulatur, vor allem Rücken und Bauchmuskulatur, gestärkt. In einer fröhlichen Runde macht der Sport viel mehr Spaß. Wer Lust hat schaut einfach mal vorbei, es lohnt sich.

Di., 15.01.2019, 20:00 - 21:00 Uhr, 12 Termine  
Kordel, Jugend- und Vereinshaus, Medienraum  
*Ursula Jacob, Übungsleiterin*  
**48 €**

**U302KL001**

Di., 07.05.2019, 20:00 - 21:00 Uhr, 8 Termine  
Kordel, Jugend- und Vereinshaus, Medienraum  
*Ursula Jacob, Übungsleiterin*  
**33 €**

**U302KL002**

### Fit für den Alltag – Ganzkörperkräftigung Fortlaufend und für Anfänger

Dies ist ein Kurs für alle, Männer und Frauen, die sich vor dem "Einrosten" im Alter schützen möchten. Mit leichten Übungen wird die Muskulatur gelockert und gleichzeitig aber auch gestärkt. Körper und Geist werden trainiert, die Altersbeweglichkeit verbessert.

Mo., 21.01.2019, 15:00 - 16:30 Uhr, 10 Termine  
Kordel, Jugend- und Vereinshaus, Medienraum  
*Karin Fey*  
**70 €**

**U302KL003**

Mo., 06.05.2019, 15:00 - 16:30 Uhr, 8 Termine  
Kordel, Jugend- und Vereinshaus, Medienraum  
*Karin Fey*  
**56 €**

**U302KL004**

### „Rhythmische Bewegungserfahrung orientalischer Art“

Die orientalische-rhythmische Bewegungserfahrung bietet unabhängig von Alter und Temperament die Möglichkeit, in eine fremde Kultur einzutauchen und sich körperlich und mental neu zu erleben. In diesem Kurs werden die wichtigsten Basiselemente und Schrittkombinationen erarbeitet und zu kleinen choreografischen Abfolgen zusammengefügt. Die Freude an der Bewegung steht im Mittelpunkt des Unterrichts neben der Vermittlung solider orientalischer Bewegungstechniken. Der Kurs richtet sich an interessierte Frauen jeden Alters; Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Fr., 18.01.2019, 19:00 - 20:00 Uhr, 6 Termine  
Kordel, Jugend- und Vereinshaus, Medienraum  
Bitte mitbringen: Sportkleidung, falls vorhanden ein Hüfttuch oder langer Schal.

*Hildegard Boor*

**25,60 €**

**U302KL005**

Fr., 08.03.2019, 19:00 - 20:00 Uhr, 6 Termine  
Kordel, Jugend- und Vereinshaus, Medienraum  
Bitte mitbringen: Sportkleidung, falls vorhanden ein Hüfttuch oder langer Schal.

*Hildegard Boor*

**25,60 €**

**U302KL006**

Fr., 03.05.2019, 19:00 - 20:00 Uhr, 9 Termine  
Kordel, Jugend- und Vereinshaus, Medienraum  
Bitte mitbringen: Sportkleidung, falls vorhanden ein Hüfttuch oder langer Schal.

*Hildegard Boor*

**38,14 €**

**U302KL007**

## Zumba

Ein Tanzerlebnis der besonderen Art. Mit guter Laune eine fantastische Latein-Amerikanische Party erleben, und dabei die ganze Muskulatur beanspruchen. Körper und Geist werden entspannt.

Do., 03.01.2019, 18:30 - 19:30 Uhr, 8 Termine  
Kordel, Jugend- und Vereinshaus, Medienraum

*Sonja Peters*

**35,20 €**

**U302KL008**

Do., 07.03.2019, 18:30 - 19:30 Uhr, 8 Termine  
Kordel, Jugend- und Vereinshaus, Medienraum

*Sonja Peters*

**35,20 €**

**U302KL009**

Do., 02.05.2019, 18:30 - 19:30 Uhr, 8 Termine  
Kordel, Jugend- und Vereinshaus, Medienraum

*Sonja Peters*

**35,20 €**

**U302KL010**

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

## 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).

Mo., 07.01.2019, 10:00 - 11:15 Uhr, 10 Termine

Kordel, Jugend- und Vereinshaus, Medienraum

*Claudia Schneider*

**48 €**

**U404KL001**

### 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.

Mo., 06.05.2019, 10:00 - 11:15 Uhr, 7 Termine

Kordel, Jugend- und Vereinshaus, Medienraum

*Claudia Schneider*

**36 €**

**U404KL002**

### 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 €.

Mo., 07.01.2019, 08:30 - 09:45 Uhr, 10 Termine

Kordel, Jugend- und Vereinshaus, Medienraum

*Claudia Schneider*

**48 €**

**U406KL001**

### Französisch für Wiedereinsteiger

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

Mo., 06.05.2019, 08:30 - 09:45 Uhr, 7 Termine

Kordel, Jugend- und Vereinshaus, Medienraum

*Claudia Schneider*

**36 €**

**U408KL001**

## 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)**

Trierweiler, Grundschule, Eingang Straße

Anmeldeschluss: 07.01.2019

*Ralph Brauner*

**Kursgebühr nach Eingang schriftlicher**

**U208TW101**

**Anmeldung (Formular)**

## KULTUR



**Akustische Gitarre**

**für Anfänger und Fortgeschrittene**

Mo. 07.01.2019 - 23.03.2019, 10 Termine

Die. 08.01.2019 - 26.03.2019, 10 Termine

Uhrzeit nach Absprache

Mo. 01.04.2019 - 24.06.2019, 10 Termine

Die. 02.04.2019 - 25.06.2019, 10 Termine

Uhrzeit nach Absprache

Trierweiler, Grundschule, Eingang Straße

Anmeldeschluss: 26.03.2019

*Ralph Brauner*

**Kursgebühr nach Eingang schriftlicher**

**U208TW102**

**Anmeldung (Formular)**

---

## Keyboard

### für Anfänger und Fortgeschrittene

Mi. 09.01.2019 - 27.03.2019, 11 Termine

Sa. 12.01.2019 - 30.03.2019, 11 Termine

Uhrzeit nach Absprache

Trierweiler, Gemeindehaus, Saal

Anmeldeschluss: 07.01.2019

*Viktoria Makarenko*

**Kursgebühr nach Eingang schriftlicher  
Anmeldung (Formular)**

**U208TW201**

Mi. 03.04.2019 - 26.06.2019, 10 Termine

Sa. 06.04.2019 - 22.06.2019, 10 Termine

Uhrzeit nach Absprache

Trierweiler, Gemeindehaus, Saal

Anmeldeschluss: 27.03.2019

*Viktoria Makarenko*

**Kursgebühr nach Eingang schriftlicher  
Anmeldung (Formular)**

**U208TW202**

---

## Akkordeon

### für Anfänger und Fortgeschrittene

Mi. 09.01.2019 - 27.03.2019, 11 Termine

Sa. 12.01.2019 - 30.03.2019, 11 Termine

Uhrzeit nach Absprache

Trierweiler, Gemeindehaus, Saal

Anmeldeschluss: 07.01.2019

*Viktoria Makarenko*

**Kursgebühr nach Eingang schriftlicher  
Anmeldung (Formular)**

**U208TW401**

Mi. 03.04.2019 - 26.06.2019, 11 Termine

Sa. 06.04.2019 - 22.06.2019, 11 Termine

Uhrzeit nach Absprache

Trierweiler, Gemeindehaus, Saal

Anmeldeschluss: 27.03.2019

*Viktoria Makarenko*

**Kursgebühr nach Eingang schriftlicher  
Anmeldung (Formular)**

**U208TW402**

---

## 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 7**

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

Di., 15.01.2019, 15:00 - 16:00 Uhr, 18 Termine

Trierweiler, Gemeindehaus, Saal

Bitte Ballett- oder Turnschlappchen mitbringen.

(Hallenschuhpflicht)

Anmeldeschluss: 07.01.2019

*Iris Marbut*

**96 €**

**U209TW001**

**Zielgruppe: Sehr Fortgeschrittene, Folgekurs 8**

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

Di., 15.01.2019, 16:00 - 17:00 Uhr, 18 Termine

Trierweiler, Gemeindehaus, Saal

Bitte Ballett- oder Turnschlappchen mitbringen.

(Hallenschuhpflicht)

Anmeldeschluss: 07.01.2019

*Iris Marbut*

**96 €**

**U209TW002**

**Zielgruppe: Anfänger**

Fr., 18.01.2019, 15:00 - 16:00 Uhr, 18 Termine

Trierweiler, Gemeindehaus, Saal

Bitte Ballett- oder Turnschlappchen mitbringen.

(Hallenschuhpflicht)

Anmeldeschluss: 11.01.2019

*Iris Marbut*

**96 €**

**U209TW003**

---

## TANGO ARGENTINO

### Grundkurs für Anfänger

.Der Tango Argentino - entsprungen in der 2. Hälfte des 19.Jahrhunderts, aus einer Fülle von Einflüssen sowohl afrikanischer als auch europäischer Kulturen beiderseits des Rio Plata in den Hafenstädten Buenos Aires und Montevideo - unterscheidet sich in Stil und Ausdruck grundlegend vom 50 Jahre später entwickelten europäischen Standard-Tango. Die Faszination dieses unvergleichlichen Paartanzes liegt in der nonverbalen Kommunikation der Tanzpartner, indem der Führende (in der Regel der Mann) Bewegungsimpulse gibt, die die Geführte (Frau) spontan und harmonisch umsetzt. Der Kurs vermittelt 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 erwünscht, aber auch Singles sind herzlich willkommen.

**Zielgruppe: Folgekurs 1**

Fr., 25.01.2019, 19:30 - 21:00 Uhr, 8 Termine

Trierweiler, Gemeindehaus, Saal

Hallen-Tanzschuhe - wenn vorhanden-, ansonsten

Ballettschlappchen mit Ledersohle! oder dicke Socken sind mitzubringen

Anmeldeschluss: 18.01.2019

*Herbert Kluth/Renate Kluth*

**75 €**

**U209TW004**

**Zielgruppe: Folgekurs 2**

Fr., 03.05.2019, 19:30 - 21:00 Uhr, 7 Termine

Trierweiler, Gemeindehaus, Saal

Hallen-Tanzschuhe - wenn vorhanden-, ansonsten

Ballettschlappchen mit Ledersohle! oder dicke Socken sind mitzubringen

Anmeldeschluss: 18.04.2019

*Herbert Kluth/Renate Kluth*

**66 €**

**U209TW005**

---

## 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., 09.01.2019, 18:45 - 20:15 Uhr, 18 Termine

Trierweiler, Gemeindehaus, Saal

Bitte Yogamatte, Meditationskissen und Decke mitbringen.

Anmeldeschluss: 07.01.2019

*Petra Hoffmann*

**119 €**

**U301TW001**



**Zielgruppe: Fortgeschrittene I**

Mi., 09.01.2019, 20:30 - 22:00 Uhr, 18 Termine  
 Trierweiler, Gemeindehaus, Saal  
 Bitte Yogamatte, Meditationskissen und Decke mitbringen.  
 Anmeldeschluss: 07.01.2019  
 Petra Hoffmann  
 119 €

U301TW002

Bitte bequeme Kleidung und Gymnastikmatte mitbringen.  
 Anmeldeschluss: 18.04.2019  
 Doris König-Sekulla  
 42 €

U302TW006

**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., 07.01.2019, 09:00 - 10:30 Uhr, 14 Termine  
 Trierweiler, Gemeindehaus, Saal  
 Bitte bequeme Kleidung und Gymnastikmatte mitbringen.  
 Anmeldeschluss: 07.01.2019  
 Doris König-Sekulla  
 84 €

U302TW001

**Zielgruppe: Teilnehmer mit Vorkenntnissen und Einsteiger IV**

Do., 10.01.2019, 16:30 - 18:00 Uhr, 14 Termine  
 Trierweiler, Gemeindehaus, Saal  
 Bitte bequeme Kleidung und Gymnastikmatte mitbringen.  
 Anmeldeschluss: 07.01.2019  
 Doris König-Sekulla  
 84 €

U302TW007

**Zielgruppe: Teilnehmer mit Vorkenntnissen und Einsteiger IV**

Do., 02.05.2019, 16:30 - 18:00 Uhr, 7 Termine  
 Trierweiler, Gemeindehaus, Saal  
 Bitte bequeme Kleidung und Gymnastikmatte mitbringen.  
 Anmeldeschluss: 07.01.2019  
 Doris König-Sekulla  
 42 €

U302TW008

**SPRACHEN****A1 Endlich Zeit für Englisch - Grundstufe Anfänger mit geringen 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 zu recht zu kommen. Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen!

Buch: Network Now A1 Companion

Di., 15.01.2019, 17:00 - 18:30 Uhr, 10 Termine  
 Trierweiler, Grundschule, Eingang Straße  
 Anmeldeschluss: 11.01.2019  
 Anita Löns  
 54 €

U406TW001

**Zielgruppe: Fortgeschrittene II**

**Voraussetzung für diesen Kurs: Teilnahme am vorangegangenen Kurs oder entsprechende Befähigung**  
 Mo., 06.05.2019, 09:00 - 10:30 Uhr, 7 Termine  
 Trierweiler, Gemeindehaus, Saal  
 Bitte bequeme Kleidung und Gymnastikmatte mitbringen.  
 Anmeldeschluss: 18.04.2019  
 Doris König-Sekulla  
 42 €

U302TW002

Di., 02.04.2019, 17:00 - 18:30 Uhr, 11 Termine  
 Trierweiler, Grundschule, Eingang Straße  
 Anmeldeschluss: 26.03.2019  
 Anita Löns  
 60 €

U406TW002

**Zielgruppe: Fortgeschrittene II**

**Voraussetzung für diesen Kurs: Teilnahme am vorangegangenen Kurs oder entsprechende Befähigung**  
 Mo., 07.01.2019, 10:30 - 12:00 Uhr, 14 Termine  
 Trierweiler, Gemeindehaus, Saal  
 Bitte bequeme Kleidung und Gymnastikmatte mitbringen.  
 Anmeldeschluss: 07.01.2019  
 Doris König-Sekulla  
 84 €

U302TW003

**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., 15.01.2019, 18:30 - 20:00 Uhr, 10 Termine  
 Trierweiler, Grundschule, Eingang Straße  
 Anmeldeschluss: 11.01.2019  
 Anita Löns  
 54 €

U406TW003

**Zielgruppe: Fortgeschrittene II**

**Voraussetzung für diesen Kurs: Teilnahme am vorangegangenen Kurs oder entsprechende Befähigung**  
 Mo., 06.05.2019, 10:30 - 12:00 Uhr, 7 Termine  
 Trierweiler, Gemeindehaus, Saal  
 Bitte bequeme Kleidung und Gymnastikmatte mitbringen.  
 Anmeldeschluss: 18.04.2019  
 Doris König-Sekulla  
 42 €

U302TW004

Di., 02.04.2019, 18:30 - 20:00 Uhr, 11 Termine  
 Trierweiler, Grundschule, Eingang Straße  
 Anmeldeschluss: 26.03.2019  
 Anita Löns  
 60 €

U406TW004

**Zielgruppe: Teilnehmer mit Vorkenntnissen und Einsteiger III**

Do., 10.01.2019, 15:00 - 16:30 Uhr, 14 Termine  
 Trierweiler, Gemeindehaus, Saal  
 Bitte bequeme Kleidung und Gymnastikmatte mitbringen.  
 Anmeldeschluss: 07.01.2019  
 Doris König-Sekulla  
 84 €

U302TW005

**Zielgruppe: Teilnehmer mit Vorkenntnissen und Einsteiger III**

Do., 02.05.2019, 15:00 - 16:30 Uhr, 7 Termine  
 Trierweiler, Gemeindehaus, Saal

*Ein Gutschein der VHS – immer eine gute Idee!*

## 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 A2.2, Companion

Mi., 16.01.2019, 09:30 - 11:00 Uhr, 10 Termine  
Trierweiler, Gemeindehaus, kleiner Besprechungsraum  
Anmeldeschluss: 11.01.2019  
*Anita Löns*  
**54 €**

**U406TW005**

Mi., 03.04.2019, 09:30 - 11:00 Uhr, 11 Termine  
Trierweiler, Gemeindehaus, kleiner Besprechungsraum  
Anmeldeschluss: 27.03.2019  
*Anita Löns*  
**60 €**

**U406TW006**

## 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 10

Mi., 16.01.2019, 17:30 - 19:00 Uhr, 10 Termine  
Trierweiler, Grundschule, Eingang Straße  
Anmeldeschluss: 11.01.2019  
*Monika Sibilly*  
**54 €**

**U408TW001**

Buch: Perspectives - Allez-y! A1 Lektion 11

Mi., 03.04.2019, 17:30 - 19:00 Uhr, 11 Termine  
Trierweiler, Grundschule, Eingang Straße  
Anmeldeschluss: 27.03.2019

*Monika Sibilly*  
**60 €**

**U408TW002**

## 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 10

Mi., 16.01.2019, 19:00 - 20:30 Uhr, 10 Termine  
Trierweiler, Grundschule, Eingang Straße  
Anmeldeschluss: 11.01.2019  
*Monika Sibilly*  
**54 €**

**U408TW003**

Mi., 03.04.2019, 19:00 - 20:30 Uhr, 11 Termine  
Trierweiler, Grundschule, Eingang Straße  
Anmeldeschluss: 27.03.2019  
*Monika Sibilly*  
**60 €**

**U408TW004**

## 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., 06.04. und 13.04.2019, 10:00 - 12:00 Uhr, 2 Termine  
Trierweiler, Grundschule, Eingang Straße, EDV-Raum  
Anmeldeschluss: 30.03.2019  
*Annette Lang*

**36 € zzgl. 25 € Materialkosten in bar**

**U504TW001**

# VHS Unteres Sauerthal

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

## KULTUR

### Ihre Daten, Ihre Rechte - die neue EU- Datenschutzverordnung Vortrag

Seit dem 25. Mai 2018 gilt in der Europäischen Union ein einheitliches Datenschutzrecht. Es ist in der Datenschutz-Grundverordnung (DS-GVO) enthalten. Ihre inhaltlichen Anforderungen ähneln vielfach dem derzeit geltenden Recht. Gleichwohl bringt sie eine ganze Reihe neuer Anforderungen mit sich, die für die Praxis wichtig sind. Diese gelten auch für Vereine.

Sie sind gerade keine Datenschutzprofis, haben aber ständig mit Daten von Mitgliedern, vielleicht auch Mitarbeitern o.a. zu tun. Über eine Rechtsabteilung, die die Geschäftsführung oder den Vorstand unterstützen könnte, verfügen sie in aller Regel nicht. Gleichwohl müssen sie dafür sorgen, dass es beim Umgang mit personenbezogenen Daten rechtskonform zugeht. Dabei soll diese Veranstaltung unterstützen.

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

Di., 19.03.2019, 19:00 - 21:15 Uhr  
Langsur, Kulturhalle  
Anmeldeschluss: 12.03.2019  
*Paul Haubrich, Rechtsanwalt*  
**kostenfrei**

**U105US001**

### 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., 28.05.2019, 19:00 - 21:15 Uhr  
Langsur, Kulturhalle  
*Paul Haubrich, Rechtsanwalt*  
**kostenlos**

**U105US002**

## GESUNDHEIT



### Yoga

#### Fortführungskurs vom Herbst 2018

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., 10.01.2019, 19:00 - 20:10 Uhr, 10 Termine  
Edingen; Pfarrheim  
Bitte bequeme Kleidung, Gymnastikmatte, sowie Kissen und Decke mitbringen!  
*Petra Diederich*  
**70,10 €**

**U301US001**

#### Zielgruppe: Voraussetzung Teilnahme an den vorausgegangenen Kursen

Do., 28.03.2019, 19:00 - 20:10 Uhr, 10 Termine  
Edingen; Pfarrheim  
Bitte bequeme Kleidung, Gymnastikmatte, sowie Kissen und Decke mitbringen!  
*Petra Diederich*  
**70,10 €**

**U301US002**

### 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., 10.01.2019, 20:30 - 21:15 Uhr, 20 Termine  
Ralingen, Sporthalle  
*Adelheid Schneider*  
**54,00 €**

**U302US001**

### 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., 08.01.2019, 18:00 - 18:45 Uhr, 22 Termine  
Ralingen, Sporthalle  
*Adelheid Schneider*  
**59,70 €**

**U302US002**

### ZUMBA®

Mo., 07.01.2019, 19:00 - 20:00 Uhr, 10 Termine  
Langsur, Mehrzweck/Schulturnhalle  
*Julia Kiefer*  
**35,10 €**

**U302US003**

Mo., 01.04.2019, 19:00 - 20:00 Uhr, 10 Termine  
Langsur, Mehrzweck/Schulturnhalle  
*Julia Kiefer*  
**35,10 €**

**U302US004**

### 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., 14.01.2019, 20:00 - 21:00 Uhr, 9 Termine  
Langsur, Mehrzweck/Schulturnhalle  
*Nadine Schroeder*  
**63 €**

**U302US005**

Mo., 01.04.2019, 20:00 - 21:00 Uhr, 10 Termine  
Langsur, Mehrzweck/Schulturnhalle  
*Nadine Schroeder*  
**70 €**

**U302US006**

### Pilates - Training für Körper und Geist Fortführungskurs Herbst 2018

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., 10.01.2019, 10:00 - 11:00 Uhr, 10 Termine  
Edingen; Pfarrheim  
Bitte bequeme Kleidung und Gymnastikmatte mitbringen.  
*Petra Diederich*  
**59,30 €**

**U302US007**

Do., 28.03.2019, 10:00 - 11:00 Uhr, 10 Termine  
Edingen; Pfarrheim  
Bitte bequeme Kleidung und Gymnastikmatte mitbringen.  
*Petra Diederich*  
**59,30 €**

**U302US008**

**ALLE KURSANGEBOTE FINDEN SIE**

**AUCH UNTER:**

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

### **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., 08.01.2019, 17:00 - 18:00 Uhr, 10 Termine

Langsur, Schulturnhalle

Sportkleidung, geeignete Hallenschuhe und etwas zum Trinken

Anmeldeschluss: 05.01.2019

*Dennis Heck*

**44,20 €**

**U302US009**

Di., 02.04.2019, 17:00 - 18:00 Uhr, 10 Termine

Langsur, Schulturnhalle

Sportkleidung, geeignete Hallenschuhe und etwas zum Trinken

*Dennis Heck*

**44,20 €**

**U302US010**

## **VHS Welschbillig**

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

### **GESELLSCHAFT**



#### **Fachgerechter Schnitt von hochstämmigen Obstbäumen**

Es gibt eine große Anzahl von Streuobstwiesen in unserer Gegend. Die Besitzer fragen sich oft wie sie den Baumbestand adäquat pflegen können. Im theoretischen Teil des Seminars erhalten Sie Informationen zu Standortbedingungen, Pflanzung von Obstbäumen, Befruchtungsverhältnissen, Pflege, Erziehungs- und Erhaltungsschnitt, sowie zur Sanierung von hochstämmigen Altbäumen. Im praktischen Teil besuchen die Teilnehmer eine Streuobstwiese in Welschbillig. Dort wird ein hochstämmiger Apfelbaum beschnitten und wenn genügend Zeit besteht wird Ihnen vermittelt wie ein Erziehungsschnitt an einem jungen Obstbaum aussehen sollte.

Hinweis: Bringen Sie sich bitte Proviant und Getränke für die Mittagspause mit. Sorgen Sie bitte für an die Witterung angepasste Kleidung und festes Schuhwerk!

Die Teilnahme am Seminar erfolgt auf eigene Verantwortung!

Sa., 16.03.2019, 10:00 - 15:00 Uhr  
Welschbillig, Berreshaus, Trierer Str. 10  
Anmeldeschluss: 13.03.2019  
*Gunter Seez, Gärtner*  
**25 €**

**U115WB001**

In Kooperation mit dem NABU, Regionalstelle Trier

### **KULTUR**



**Das hab ich selbst gemacht!**

### **Kinder ab 10 Jahren nähren 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., 15.03.2019, 18:30 - 20:00 Uhr, 5 Termine

Welschbillig, Berreshaus, Trierer Str. 10

Anmeldeschluss: 08.03.2019

*Anja Wagner, Damen- und Herrensneiderin*

**43,20 €**

**U214WB001**

### **GESUNDHEIT**



#### **Qigong I - Der Weg zur Vitalität und Ausgeglichenheit**

Entdecken Sie Bewegungs- Atmungs- und Entspannungsübungen die in Fernost schon seit sehr langer Zeit praktiziert werden. Die langsam fließenden Qigong Übungen sind Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin und dienen der Gesundheitsbildung und Prävention. Mit Hilfe der erlernten

Übungen können Sie zu mehr Vitalität und Ausgeglichenheit sowie einem Gefühl ganzheitlicher Entspannung finden.

Di., 15.01.2019, 18:45 - 19:45 Uhr, 13 Termine  
Welschbillig, Berreshaus, Trierer Str. 10  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste warme Socken, eventuell ein Getränk.  
Anmeldeschluss: 08.01.2019  
*Anne Lentes, Qi Gong- und Entspannungstherapeutin*  
**51 €** **U301WB001**

Di., 07.05.2019, 18:45 - 19:45 Uhr, 8 Termine  
Welschbillig, Berreshaus, Trierer Str. 10  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste warme Socken, eventuell ein Getränk.  
Anmeldeschluss: 30.04.2019  
*Anne Lentes, Qi Gong- und Entspannungstherapeutin*  
**33 €** **U301WB002**

### **Qigong II - Der Weg zur Vitalität und Ausgeglichenheit**

Entdecken Sie Bewegungs- Atmungs- und Entspannungsübungen die in Fernost schon seit sehr langer Zeit praktiziert werden. Die langsam fließenden Qigong-Übungen sind Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin und dienen der Gesundheitsbildung und Prävention. Mit Hilfe der erlernten Übungen können Sie zu mehr Vitalität und Ausgeglichenheit sowie einem Gefühl ganzheitlicher Entspannung finden.

Di., 15.01.2019, 20:00 - 21:15 Uhr, 13 Termine  
Welschbillig, Berreshaus, Trierer Str. 10  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste warme Socken, eventuell ein Getränk.  
Anmeldeschluss: 08.01.2019  
*Anne Lentes, Qi Gong- und Entspannungstherapeutin*  
**66 €** **U301WB003**

Di., 07.05.2019, 20:00 - 21:15 Uhr, 8 Termine  
Welschbillig, Berreshaus, Trierer Str. 10  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste warme Socken, eventuell ein Getränk.  
Anmeldeschluss: 30.04.2019  
*Anne Lentes, Qi Gong- und Entspannungstherapeutin*  
**39 €** **U301WB004**

### **Yoga Welschbillig I**

#### **Fortsetzung des Kurses aus dem vorangegangenen Halbjahr**

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.

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

Mo., 14.01.2019, 18:00 - 19:15 Uhr, 13 Termine  
Welschbillig, Berreshaus, Trierer Str. 10  
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke, Kissen, dicke Socken und bequeme Kleidung.  
Anmeldeschluss: 07.01.2019  
*June Morris, Yogalehrerin*  
**66 €** **U301WB005**

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

Mo., 06.05.2019, 18:00 - 19:15 Uhr, 7 Termine  
Welschbillig, Berreshaus, Trierer Str. 10  
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke, Kissen, dicke Socken und bequeme Kleidung.  
*June Morris, Yogalehrerin*  
**36 €** **U301WB006**

### **Yoga Welschbillig II**

#### **Fortsetzung des Kurses aus dem vorangegangenen Halbjahr**

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.

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

Mo., 14.01.2019, 19:30 - 21:00 Uhr, 13 Termine  
Welschbillig, Berreshaus, Trierer Str. 10  
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke, Kissen, dicke Socken und bequeme Kleidung.  
*June Morris, Yogalehrerin*  
**78 €** **U301WB007**

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

Mo., 06.05.2019, 19:30 - 21:00 Uhr, 7 Termine  
Welschbillig, Berreshaus, Trierer Str. 10  
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke, Kissen, dicke Socken und bequeme Kleidung.  
Anmeldeschluss: 29.04.2019  
*June Morris, Yogalehrerin*  
**42 €** **U301WB008**

### **Yoga für Einsteiger in Hofweiler**

#### **Fortsetzungskurs aus dem vergangenen Halbjahr**

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.

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

Do., 17.01.2019, 19:00 - 20:30 Uhr, 13 Termine  
Hofweiler-Welschbillig, Gemeindehaus, Waldstr. 2  
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke, Kissen, dicke Socken und bequeme Kleidung.  
Anmeldeschluss: 10.01.2019  
*June Morris, Yogalehrerin*  
**78 €** **U301WB009**

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

Do., 09.05.2019, 19:00 - 20:30 Uhr, 6 Termine  
Hofweiler-Welschbillig, Gemeindehaus, Waldstr. 2  
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke, Kissen, dicke Socken und bequeme Kleidung.

Anmeldeschluss: 25.04.2019

*June Morris, Yogalehrerin*

36 €

U301WB010

### Das Wunderwerk "Fuß" neu entdecken

Unsere Füße sind wahre Meisterwerke. Sie tragen uns Tag für Tag, unser ganzes Leben lang. Solange nichts weh tut widmen wir ihnen nur minimale Aufmerksamkeit. Erst wenn Beschwerden auftreten machen wir uns Gedanken über die Ursachen. In diesem Seminar stehen die Füße im Mittelpunkt und Sie erfahren wie Sie Ihren Füßen die nötige Zuwendung geben können. Mit etwas Theorie und vielen gymnastischen und spielerischen Übungen entdecken Sie das Wunderwerk "Fuß" neu.

Sa., 18.05.2019, 14:00 - 16:15 Uhr

Welschbillig, Berreshaus, Trierer Str. 10

Bitte bringen Sie eine Isomatte, ein Kissen, eine Decke und ein Handtuch mit.

Anmeldeschluss: 10.05.2019

*Anne Lentjes, Qi Gong- und Entspannungstherapeutin*

14 €

U301WB011

### Entspannen und Wohlfühlen Entspannungsseminar

Gönnen Sie sich dieses gleichsam anregende wie wohltuende Seminar um Ihre Lebenskraft und Ihre Gesundheit zu stärken. Kommen Sie an diesem Nachmittag zur Ruhe und nehmen Sie sich selbst, Ihren Körper, Ihre Gedanken und Ihre persönlichen stressauslösenden Verhaltensweisen mit Abstand neu wahr. Sie erlernen Übungen, die Ihnen helfen auch in belastenden Situationen einen Zustand von innerer Ausgeglichenheit und körperlicher Wohlspannung beizubehalten bzw. wiederzuerlangen.

Sa., 13.04.2019, 14:00 - 16:15 Uhr

Welschbillig, Berreshaus, Trierer Str. 10

Bitte Isomatte, kleines Kissen, Decke, rutschfeste warme Socken, Getränk mitbringen.

Anmeldeschluss: 05.04.2019

*Anne Lentjes, Qi Gong- und Entspannungstherapeutin*

14 €

U301WB012

### 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 Nacken und Schultergürtel.**

Mo., 07.01.2019, 20:00 - 21:00 Uhr, 8 Termine

Hofweiler-Welschbillig, Gemeindehaus, Waldstr. 2

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

Anmeldeschluss: 31.12.2018

*Ursula Jacob, Übungsleiterin*

27,50 €

U302WB001

**Zielgruppe: Im aktuellen Kurs werden weiterführende Übungen zum Thema Dehnung und Kräftigung der Muskulatur von Nacken und Schultergürtel erlernt und**

**eingübt, die auf dem Pensum des vorherigen Kurses aufbauen.**

Mo., 11.03.2019, 20:00 - 21:00 Uhr, 6 Termine

Hofweiler-Welschbillig, Gemeindehaus, Waldstr. 2

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

Anmeldeschluss: 08.03.2019

*Ursula Jacob, Übungsleiterin*

20 €

U302WB002

**Zielgruppe: Schwerpunkt des Kurses: Dehnung und Kräftigung der Muskulatur von Rücken-Bauch-Taile.**

Mo., 06.05.2019, 20:00 - 21:00 Uhr, 7 Termine

Hofweiler-Welschbillig, Gemeindehaus, Waldstr. 2

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

Anmeldeschluss: 29.04.2018

*Ursula Jacob, Übungsleiterin*

22,50 €

U302WB003

### Kurs Fit ab 60!

weitere TeilnehmerInnen sind herzlich willkommen

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

**Zielgruppe: Der Schwerpunkt dieses Kurses ist die Dehnung und Kräftigung der Muskulatur des Nackens und des Schultergürtels.**

Mi., 09.01.2019, 18:00 - 19:00 Uhr, 5 Termine

Welschbillig, Turnhalle, Am Sportplatz

Hinweis: bequeme u. lockere Kleidung, Hallenschuhe oder Gymnastikschuhe.

Anmeldeschluss: 02.01.2019

*Monika Schmitt, Übungsleiterin*

21 €

U302WB004

**Zielgruppe: Der Schwerpunkt dieses Kurses ist die Dehnung und Kräftigung der Muskulatur des Nackens und des Schultergürtels.**

Mi., 13.02.2019, 18:00 - 19:00 Uhr, 5 Termine

Welschbillig, Turnhalle, Am Sportplatz

Hinweis: bequeme u. lockere Kleidung, Hallenschuhe oder Gymnastikschuhe.

Anmeldeschluss: 30.01.2018

*Monika Schmitt, Übungsleiterin*

21 €

U302WB005

**Zielgruppe: Da die vorhergehenden Kurse jeweils recht kurz waren, werden die TeilnehmerInnen im aktuellen Kurs weitere Übungen zum Thema "Dehnung und Kräftigung der Muskulatur des Nackens und des Schultergürtels erlernen, die auf dem Pensum der vorherigen Kurse aufbauen.**

Mi., 20.03.2019, 18:00 - 19:00 Uhr, 4 Termine

Welschbillig, Turnhalle, Am Sportplatz

Hinweis: bequeme u. lockere Kleidung, Hallenschuhe oder Gymnastikschuhe.

Anmeldeschluss: 13.03.2019

*Monika Schmitt, Übungsleiterin*

12,50 €

U302WB006

**Zielgruppe: Der Schwerpunkt dieses Kurses ist die Dehnung und Kräftigung der Muskulatur der Arme und des Rumpfs.**

Mi., 08.05.2019, 18:00 - 19:00 Uhr, 4 Termine

Welschbillig, Turnhalle, Am Sportplatz

Hinweis: bequeme u. lockere Kleidung, Hallenschuhe oder Gymnastikschuhe.

Anmeldeschluss: 02.05.2019  
Monika Schmitt, Übungsleiterin  
12,50 €

U302WB007

**Zielgruppe: Im aktuellen Kurs werden zusätzliche Übungen zur Dehnung und Kräftigung der Muskulatur der Arme und des Rumpfes erlernt und eingeübt, die auf dem Pensum des Vorkurses aufbauen.**

Mi., 05.06.2019, 18:00 - 19:00 Uhr, 4 Termine  
Welschbillig, Turnhalle, Am Sportplatz  
Hinweis: bequeme u. lockere Kleidung, Hallenschuhe oder Gymnastikschuhe.  
Anmeldeschluss: 29.05.2018  
Monika Schmitt, Übungsleiterin  
12,50 €

U302WB008

**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., 11.05.2019, 10:00 - 16:30 Uhr  
Welschbillig, Kultur- und Marktscheune, Burgstr. 1  
Anmeldeschluss: 03.05.2019  
Kerstin Steffens  
30,90 € zzgl. Materialkosten

U307WB001

**Thermomix - Neue Technik in der Küche**

Der Thermomix ist ein leistungsstarker Mixer, in dem man auch kochen kann, der seit über 25 Jahren auf dem Markt ist und immer weiter verbessert wurde. Die perfekte Handhabung dieser modernen Küchenmaschine bedarf allerdings einer gewissen Einarbeitungszeit und Übung. Im Kreise Gleichgesinnter lernt es sich leichter und motivierter. In der Alltagsküche sind im kleinen Haushalt kleine Portionen im Thermomix schnell geschnitten und gedünstet, geschmort und gekocht. Links und rechts gedrehte Messer erleichtern das Schneiden, Rühren und Kneten. In bis zu drei Etagen kann im Heißdampf auch gegart und gekocht werden.

Eine Suppe, ein Brotaufstrich, eine Marmelade und Eierlikör sind Themen, die hier gezeigt und angesprochen werden.

Alle Teilnehmenden, die möglicherweise einen Thermomix im Keller stehen oder in die hinterste Schrankecke verbannt haben und sich nun neu in die Handhabung einarbeiten möchten, sollten bzw. dürfen gerne ihr Gerät mitbringen. Bitte bei der Anmeldung angeben.

Die Lebensmittelumlage beträgt pro Person ca. 20,00 € und wird bei der Referentin entrichtet.

Sa., 01.06.2019, 10:00 - 13:40 Uhr  
Welschbillig, Kultur- und Marktscheune, Burgstr. 1  
Bringen Sie bitte mit: Spül- und Geschirrtuch, Schürze, verschließbare Restbehälter, ein Getränk und Schreibmaterial für Notizen.  
Anmeldeschluss: 24.05.2019  
Kerstin Steffens  
19,30 € zzgl. 20 € Materialkosten

U307WB002

**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.

Schere und geländetaugliche Schuhe erforderlich, Getränk u. eventuell Imbiss für zwischendurch. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortlichkeit!

Mi., 08.05.2019, 18:00 - 21:00 Uhr  
Welschbillig, Kultur- und Marktscheune, Burgstr. 1  
Anmeldeschluss: 06.05.2019  
Monika Gramse, Diplom Geographin, Wildkräuterpädagogin  
13 €

U307WB003

Mi., 12.06.2019, 18:00 - 21:00 Uhr  
Welschbillig, Kultur- und Marktscheune, Burgstr. 1  
Anmeldeschluss: 07.06.2019  
Monika Gramse, Diplom Geographin, Wildkräuterpädagogin  
13 €

U307WB004

**SPRACHEN**



**Französisch für Wiedereinsteiger  
Neue 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 978-3-06-5201841.

Mi., 16.01.2019, 18:15 - 19:30 Uhr, 7 Termine  
Welschbillig, Berreshaus, Trierer Str. 10  
Anmeldeschluss: 09.01.2019  
Francesca Schneider, Sprachenstudentin  
36 €

U408WB001

Mi., 06.03.2019, 18:15 - 19:30 Uhr, 7 Termine  
Welschbillig, Berreshaus, Trierer Str. 10  
Anmeldeschluss: 27.02.2019  
Francesca Schneider, Sprachenstudentin  
36 €

U408WB002

Mi., 08.05.2019, 18:15 - 19:30 Uhr, 8 Termine  
Welschbillig, Berreshaus, Trierer Str. 10  
Anmeldeschluss: 30.04.2019  
Francesca Schneider, Sprachenstudentin  
39 €

U408WB003

### **Französisch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen**

**Weitere Teilnehmer sind herzlich willkommen**

Sie brauchen Kenntnisse 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 hat vor einiger Zeit begonnen und wird seitdem weitergeführt.

Mi., 16.01.2019, 19:45 - 20:45 Uhr, 7 Termine  
Welschbillig, Berreshaus, Trierer Str. 10

Anmeldeschluss: 09.01.2019

*Francesca Schneider, Sprachenstudentin*

**54 €**

**U408WB004**

Mi., 06.03.2019, 19:45 - 20:45 Uhr, 7 Termine  
Welschbillig, Berreshaus, Trierer Str. 10

Anmeldeschluss: 27.02.2019

*Francesca Schneider, Sprachenstudentin*

**54 €**

**U408WB005**

Mi., 08.05.2019, 19:45 - 20:45 Uhr, 8 Termine  
Welschbillig, Berreshaus, Trierer Str. 10

Anmeldeschluss: 30.04.2019

*Francesca Schneider, Sprachenstudentin*

**66 €**

**U408WB009**

### **Französisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse**

**neue Teilnehmer sind herzlich willkommen**

Sie brauchen Kenntnisse 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? Der Kurs hat im November 2018 begonnen und wird nun 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., 17.01.2019, 20:00 - 21:00 Uhr, 6 Termine  
Welschbillig, Berreshaus, Trierer Str. 10

Anmeldeschluss: 10.01.2019

*Francesca Schneider, Sprachenstudentin*

**38,40 €**

**U408WB006**

Do., 07.03.2019, 20:00 - 21:00 Uhr, 7 Termine  
Welschbillig, Berreshaus, Trierer Str. 10

Anmeldeschluss: 28.02.2019

*Francesca Schneider, Sprachenstudentin*

**43,20 €**

**U408WB007**

Do., 02.05.2019, 20:00 - 21:00 Uhr, 7 Termine  
Welschbillig, Berreshaus, Trierer Str. 10

Anmeldeschluss: 25.04.2019

*Francesca Schneider, Sprachenstudentin*

**43,20 €**

**U408WB008**

### **Qué tal ? - Spanisch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen**

**Spanisch für den Urlaub und mehr**

**weitere Teilnehmer sind herzlich willkommen**

In diesem Kurs werden Sie schnell wichtige sprachliche Wendungen auf Spanisch für den Alltag beherrschen.

Kommunikation und Freude an der Sprache stehen absolut im Vordergrund. Grammatikalische Grundlagen werden zielorientiert und "nebenbei" erlernt. Der Einstieg in den Kurs ist jederzeit möglich.

Im Kurs wird folgendes Arbeitsmaterial genutzt:

Perspectivas! Ya! A1, Cornelsen Verlag, Kurs- und Arbeitsbuch Spanisch inkl. 3 Audio CD + 1 DVD, ISBN 978-3-464-20488-7.

Darüber hinaus versorgt die Referentin Sie mit weiteren Materialien.

Do., 17.01.2019, 18:15 - 19:30 Uhr, 7 Termine

Welschbillig, Berreshaus, Trierer Str. 10

Anmeldeschluss: 10.01.2019

*N.N.*

**57,60 €**

**U422WB001**

Do., 07.03.2019, 18:15 - 19:30 Uhr, 7 Termine

Welschbillig, Berreshaus, Trierer Str. 10

Anmeldeschluss: 28.02.2019

*N.N.*

**57,60 €**

**U422WB002**

Do., 02.05.2019, 18:15 - 19:30 Uhr, 7 Termine

Welschbillig, Berreshaus, Trierer Str. 10

Anmeldeschluss: 28.04.2019

*N.N.*

**57,60 €**

**U422WB003**

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

**Besuchen Sie unsere Homepage:  
[www.kvhs.trier-saarburg.de](http://www.kvhs.trier-saarburg.de)**





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

## GESELLSCHAFT



**Erbrecht**  
**die Teilnehmer werden über die Möglichkeiten des Vererbens "mit warmer Hand" informiert**

Die Teilnehmer werden über die Möglichkeiten des Vererbens noch zu Lebzeiten (Schenkungen, Nießbrauch etc.) informiert. Termin wird in der Presse bekanntgegeben. , Zemmer  
N.N.

**Gebühr auf Anfrage** **U116ZE001**

## KULTUR



**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. , 14:00 - 14:45 Uhr  
Zemmer  
N.N.

**Gebühr wird mitgeteilt.** **U205ZE001**

**Endlich nähen lernen**  
**Einsteigerkurs**

Die Teilnehmer erlernen den Umgang mit der Nähmaschine.

Mi., 23.01.2019, 19:00 - 21:15 Uhr, 10 Termine  
Zemmer  
Sonja Hoffmann  
50 €

**U214ZE001**

## GESUNDHEIT



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

Die Teilnehmer erfahren wie sie Stress begegnen können.

Termin wird in der Presse bekanntgegeben. , 19:30 - 21:00 Uhr  
Rodt, Pfarrheim  
Melanie Reichertz  
3 €

**U301ZE001**

**Yoga für Anfänger**

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

Di., 08.01.2019, 19:30 - 21:00 Uhr, 10 Termine  
Rodt, Pfarrheim  
Odette Reichstein  
50 €

**U301ZE002**

**Yoga für Fortgeschrittene**  
**Aufbaukurs**

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

Fr., 11.01.2019, 19:30 - 21:00 Uhr, 10 Termine  
Rodt, Pfarrheim  
Odette Reichstein  
50 €

**U301ZE003**

**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  
Zemmer, Fideihalle  
Gerlinde Vogtherr  
50 €

**U302ZE001**

**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  
Zemmer, Fideihalle  
Gerlinde Vogtherr  
50 €

**U302ZE002**

**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  
Zemmer, Fideihalle  
Gerlinde Vogtherr  
50 €

**U302ZE003**

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

Die Teilnehmer lernen, wie man seinen Muskelapparat aufbaut.

Termin wird in der Presse bekanntgegeben. , 18:00 - 19:30 Uhr  
Zemmer, Fideihalle  
Gerlinde Vogtherr  
50 €

**U302ZE004**

## SPRACHEN



**Englisch für Anfänger**  
**Grundkurs Englisch**

Die Teilnehmer erlernen Grundkenntnisse der englischen Sprache.

Termin wird in der Presse bekanntgegeben. ,  
Janina Vogtherr  
**Gebühr auf Anfrage**

**U406ZE001**

**Französisch für Anfänger**  
**Grundkurs Französisch**

Die Teilnehmer erlernen Grundkenntnisse der französischen Sprache.

Termin wird in der Presse bekanntgegeben. ,  
Janina Vogtherr  
**Gebühr auf Anfrage**

**U408ZE001**

## 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 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](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.



# Kursanmeldung bei der Kreisvolkshochschule Trier-Saarburg

An die  
 Volkshochschule

.....  
 Name der VHS-Außenstelle

.....  
 Straße / Nr.

.....  
 PLZ Ort

.....  
 Kurs-Nr.

.....  
 Kurstitel

.....  
 Datum Kursbeginn (falls bekannt)      .....€  
 Kursgebühr

**Kursteilnehmer/in**

.....  
 Name, Vorname      Geburtsdatum

.....  
 Straße / Nr.      PLZ Ort

.....  
 Telefon Festnetz      Telefon Mobil

**E-Mail (bitte unbedingt angeben!)**

.....

**Datum und Unterschrift für die verbindliche Anmeldung**

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

**SEPA-Lastschriftmandat für Basislastschriften** .....  liegt vor.

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

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

.....  
 Straße / Nr.      PLZ Ort

**Name des Kreditinstituts**

**IBAN:**      **BIC:**

--	--	--	--	--	--	--	--

.....  
**Datum / Unterschrift für die Lastschrifterteilung**



**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**