



Volkshochschule Hamm (Sieg)

Verbandsgemeindeverwaltung Hamm (Sieg)
Lindenallee 2 • 57577 Hamm (Sieg)
Ilona Wendt ☎ Tel. 0 26 82 / 95 22 - 35
• E-Mail: ilona.wendt@hamm-sieg.de



Anmeldungen: Wochentags von 8.30 bis 12 Uhr oder online unter www.hamm-sieg.de
Die Teilnahme an den Kursen und Vorträgen ist nur nach vorheriger Anmeldung möglich.
An gesetzlichen Feiertagen und in der Ferienzeit finden keine Kurse statt – Ausnahmen nach vorheriger Information.



Gesellschaft

Vortrag der Verbraucherzentrale

Die häufigsten Rechtsirrtümer des Alltags

Freitag, 18. September,
14 Uhr – 1 Termin
Martina Röttig, Beraterin
der Verbraucherzentrale
Rheinland-Pfalz
kostenlos

Sind Naschen und Probieren im Supermarkt erlaubt? Verpflichtet das Öffnen von Verpackungen zum Kauf?
Dürfen Mängel nur bis zu sechs Monate nach dem Kauf gerügt werden?
Beim täglichen Einkauf begegnen uns viele rechtliche Fragen.
Nicht immer wissen wir die richtige Antwort darauf. Die Händler lassen ihre Kunden bei Streitfällen oft im Ungewissen über ihre Rechte.
Deswegen ist es für Verbraucher gut, ihre rechtlichen Möglichkeiten, aber auch die rechtlichen Grenzen zu kennen.
Unter dem Titel „Die häufigsten Rechtsirrtümer des Alltags“ klärt die Verbraucherzentrale jetzt über die größten trügerischen Missverständnisse des Einkaufens auf.
Auf dem Programm stehen Fragestellungen, für die es klare und oft überraschende Antworten gibt. Die Beraterin der Verbraucherzentrale Betzdorf stellt die rechtlichen Grundlagen verständlich dar, gibt Tipps und steht auch für Fragen zur Verfügung.

- Kulturhaus Hamm (Sieg)

Vortrag

Was können Eltern, Erzieher*innen und Lehrer*innen tun, um das Kind in seiner gesunden Entwicklung zu unterstützen?

Mittwoch, 4. November,
19 bis 20.30 Uhr –
1 Termin
Brigitte Menne, staatlich
geprüfte Motopädin
10 €

Zu diesem Thema wird die Motopädin Brigitte Menne aus Freusburg informieren. Brigitte Menne arbeitet seit 28 Jahren mit Kindern in verschiedenen Einrichtungen und in eigener Praxis.
Es wird Antworten auf folgende Fragen geben:

- Was ist in der Kindesentwicklung „normal“?
- Welches Verhalten ist als „auffällig“ zu betrachten?
- Wie kann dem Kind in seiner Entwicklung geholfen werden?

- Integrierte Gesamtschule Hamm (Sieg), Pavillon



Brigitte Menne

Ich bin staatlich geprüfte Motopädin und führe seit 1991 Mototherapie mit Kindern im Alter von 5 bis 12 Jahren gemeinsam mit ihren Eltern durch. Ich arbeite in eigener Praxis, an Schulen und in Kindergärten. Im Laufe der Jahre habe ich immer wieder erfahren, wie hilfreich die Übungen der Mototherapie bei Problemen im Verhalten und beim Lernen sind.

**Dozenten-
Portrait**

Vortrag

Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Betreuungsverfügung

Mittwoch, 18. November,
18.30 Uhr – 1 Termin
Sebastian Miesen, Notar
5 €

Drei Instrumente stehen zur Verfügung, um in gesunden Tagen im Sinne der Selbstbestimmung schriftliche Willenserklärungen für den Fall einer späteren Einwilligungsunfähigkeit abgeben zu können.

- Integrierte Gesamtschule Hamm (Sieg), Pavillon



Motorsägenkurs BASIS Schulung zur Aufarbeitung von liegendem Holz

Kooperation mit dem Forstamt Altenkirchen

**Der genaue Termin wird,
wenn bekannt,
unter www.hamm-sieg.de
veröffentlicht**

8 bis 17 Uhr – 1 Termin
94 € inklusive
Mehrwertsteuer

Wenn Sie in Zukunft Ihr Brennholz selbst im Wald aufarbeiten möchten, benötigen Sie einen Nachweis über die Teilnahme an einem Motorsägen-Kurs.

Die Motorsäge gehört zu den gefährlichsten Werkzeugen des Menschen, deshalb nutzen Sie das Wissen und die Erfahrung der Profis.

Ausgebildete Instrukoren des Forstamtes Altenkirchen zeigen Ihnen den richtigen Umgang mit der Motorsäge sowie Schnitttechniken und geben hilfreiche Tipps und Tricks.

Für die Teilnahme an der Schulung benötigen Sie:

- eine Motorsäge, Biokettenöl und Sonderkraftstoff
- wetterfeste Kleidung
- Arbeitshandschuhe
- Schnittschutzhose
- Waldarbeiterschutzhelm mit Ohrenschutz und Visier
- Sicherheitsschuhe/-stiefel mit Schnittschutz

Sollten wir Ihr Interesse an Ihrer eigenen Sicherheit geweckt haben, melden Sie sich zu einem Motorsägenkurs BASIS an.

- Forstamt Altenkirchen, Siegener Straße 20 in Altenkirchen



Zwölf Regeln für den Umgang mit Hunden

für Kinder ab acht Jahren

Montag, 14. September,
17 bis 18.30 Uhr – 1 Termin
Katharina Reifenrath,
Tierheilpraktikerin
10 €

Spielerisches Heranführen an den Umgang mit Hunden.

Was sollte man über Hunde wissen und wie verhalte ich mich ihnen gegenüber?

- Integrierte Gesamtschule Hamm (Sieg), Pavillon



*Endlich wieder Lehre
statt Leere*

Aufgrund der noch anhaltenden Einschränkungen durch das Corona-Virus, sich möglicherweise ändernden Hygiene- und Abstandsregelungen im Laufe der nächsten Wochen und Monaten ergibt sich auch für die Volkshochschulen eine Planungsunsicherheit für alle Kurse und Veranstaltungen. Alle Veranstaltungen sind unter Vorbehalt geplant, und wir werden unsere Teilnehmenden regelmäßig über unsere Website und die Presse informieren.

Sie haben Fragen zu unserem Angebot in Zeiten der Coronapandemie? Bitte informieren Sie sich immer aktuell bei Ihrer Volkshochschule – hier erhalten Sie alle Infos zu Kursen und Vorträgen.

**Schade, wenn wir einen Kurs
oder einen Vortrag wegen
zu weniger Anmeldungen
absagen mussten,
weil wir nicht wussten,
dass Sie teilnehmen wollten.**

**Daher unsere Bitte:
Melden Sie sich frühzeitig
bei uns an!
Danke.**

vhs



Mittwoch, 2. September,
17.15 bis 18 Uhr –
12 Termine
Klaus Wolf
95 € bei 4 teilnehmenden
Kindern
115 € bei 3 teilnehmenden
Kindern

Gitarregrundkurs für Kinder

Gitarrenanfängerkurs für Kinder im Alter von 7 bis 12 Jahren

In kleinen Gruppen wird spielerisch das Melodiespiel auf der Gitarre vermittelt. Die ersten Schritte des Akkordspiels werden ebenfalls behandelt.

Ein Leihinstrument kann für die Zeit des Kurses bei der Wolf's Musik UG (☎ 0151/20987774 oder 02741/9499106) ausgeliehen werden.

Die maximale Mindestteilnehmerzahl ist auf vier Kinder begrenzt.

- Integrierte Gesamtschule Hamm (Sieg), Pavillon

Dozenten- Portrait

Klaus Wolf

Nach seiner klassischen Ausbildung am Adorfschen Konservatorium hat

Klaus Wolf sein Gitarrenspiel speziell auf der E-Gitarre durch Weiterbildung in Köln vervollständigt. Seine langjährige Bühnenerfahrung hilft ihm ebenfalls bei der Vermittlung des Gitarrenspiels. Seit 1982 betreibt er eine Musikschule in Betzdorf, in der er selbst akkustische und E-Gitarre unterrichtet.



Mittwoch, 2. September,
18 bis 19.30 Uhr –
12 Termine
Klaus Wolf
ab 80 €

Gitarregrundkurs

Anfängerkurs für Personen ab 13 Jahren

Anhand von bekannten Songs werden die Grundakkorde auf der Gitarre erarbeitet und rhythmische Standardschlagmuster vermittelt. Zusätzlich werden Melodiespiel und einfache Zupfmuster behandelt.

Ein Leihinstrument kann für die Zeit des Kurses bei der Wolf's Musik UG (☎ 0151/20987774 oder 02741/9499106) ausgeliehen werden.

- Integrierte Gesamtschule Hamm (Sieg), Pavillon



Donnerstag, 5. November
und **Freitag, 6. November,**
18.30 bis 21.30 Uhr -
2 Termine
Olaf Pitzer
30 €

Besser Fotografieren

Kamera & Technik

In diesem Kurs werden Ihnen Tipps & Tricks zum besseren Fotografieren vermittelt und es werden die einzelnen Einstellungen der eigenen Kamera durchgegangen. Der Workshop ist speziell für Anfänger und Einsteiger der digitalen Fotografie konzipiert. Grundvoraussetzung für diesen Kurs ist eine eigene digitale Spiegelreflexkamera oder eine manuell bedienbare Bridge-Kamera.

Thematisch werden folgende Dinge besprochen:
ISO Empfindlichkeit - Blende - Belichtungszeit - Weißabgleich - Autofokus - Belichtungsmethoden

- Integrierte Gesamtschule Hamm (Sieg), Filmsaal



Olaf Pitzer

Geboren 1971 in Hilden lebt er seit seinem 7. Lebensjahr im Kreis Altenkirchen. Anfänglich widmete er sich den Motorsportaufnahmen, stieg dann aber in die Peoplefotografie ein und hat sich seitdem dem Thema „Mensch“ verschrieben. Im Jahr 2012 wurde er als „Bester Fotograf Deutschlands – Kategorie: Ästhetischer Akt“ ausgezeichnet. Seine künstlerischen Arbeiten wurden u. a. als Kunstdrucke, Postkarten, Kalender, Zeitschriften sowie in Hochglanz-Magazinen und diversen anderen Medien publiziert. Neben internationalen Models durfte er bereits mit einigen Personen des öffentlichen Lebens arbeiten. Darunter waren auch deutschlandweit bekannte Musiker und Schauspieler. Als Dozent von Foto-Workshops gibt er sein Wissen in der Volkshochschule an wissbegierige Workshopteilnehmer weiter.



Dozenten- Portrait



Samstag, 17. Oktober,
9 bis 14.15 Uhr – 1 Termin
Udo Ristau und
Peter Herrig
105 €, im Entgelt sind
Material und die
Teilnahmebescheinigung
enthalten

Geben Sie Gas! Einführung in die Techniken des Schweißens

Ob Auspuff flicken, Gartentor reparieren oder ein Kunstobjekt aus Metall gestalten – das Schweißen bietet unendlich viele Möglichkeiten für Bastler, Heimwerker und Kunstschaffende.

Bis allerdings der Lichtbogen richtig überspringt, gilt: Übung macht den Meister!

Wie Schweißen überhaupt funktioniert, welche Materialien wie behandelt werden müssen, welche Schweißverfahren und -geräte es gibt und wann Sie welches Verfahren anwenden, verraten Ihnen die Metallbaumeister und Schweißfachmänner Peter Herrig und Udo Ristau.

Sie lernen folgende Schweißverfahren kennen und probieren sie aus:

- Autogenschweißen (Gasschweißen mit Azetylen und Sauerstoff)
- Elektrohandschweißen
- MAG-Schweißen (Metall-Aktiv-Gas)
- WIG-Schweißen (Wolfram-Inert-Gas)

Bitte ziehen Sie festes Schuhwerk und schwer entflammbare Kleidung (beispielsweise Jeans) an.

Maximale Teilnehmerzahl: 8 Personen

Anmeldungen bitte bis Dienstag, 13. Oktober

- Kunst- und Bauschlosserei Udo Ristau in Eitorf



Samstag, 16. Januar 2021,
9 bis 14.15 Uhr – 1 Termin
Udo Ristau und
Peter Herrig
89 €, im Entgelt sind das
Material und ein kleiner
Imbiss und Getränke
enthalten

Kreatives Gestalten mit Stahl

In diesem Workshop werden Sie eigenständig Deko-Artikel und Kunstobjekte aus Stahl herstellen, wobei Ihnen der erfahrene Metallbaumeister Udo Ristau mit verschiedenen Arbeitstechniken und entsprechendem Werkzeug hilfreich zur Seite steht. Nehmen Sie unsere Ideen und Anregungen auf oder lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf. Sie werden am Ende ein einzigartiges, individuelles Kunstwerk mit nach Hause nehmen. Gerne können Sie auch Gegenstände wie Steine, Scherben, Hölzer o.ä. mit einbauen, die Sie bitte zum Workshop mitbringen.

Bitte ziehen Sie festes Schuhwerk und Arbeitskleidung an.

- Kunst- und Bauschlosserei Udo Ristau in Eitorf





Textiles Gestalten

Nähkurs

für Anfänger und Fortgeschrittene

Ob individuelle Kleidungsstücke oder auch kleine Änderungen – häufig fehlt das „Gewusst wie“, um Freude am Nähen zu bekommen. Mit ein wenig Übung sind der Fantasie und Kreativität keine Grenzen gesetzt. Auswahl des geeigneten Stoffes, Arbeiten mit Schnittmustern, Abändern von Schnitten auf die eigenen Maße und verschiedene Nähtechniken werden erlernt. Auch das individuelle, selbstständige Nähen nach Schnittmuster für Kinder- und Erwachsenenkleidung sowie das Vornehmen von kleineren Änderungen sind Inhalte dieses Kurses.

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Schnittmuster (wenn vorhanden), Stoffe und vorhandenes Nähmaterial

- Integrierte Gesamtschule Hamm (Sieg)

Kurs 1:

Montag, 7. September,

18.30 bis 20.45 Uhr –

5 Termine

Kurs 2:

Montag, 2. November,

18.30 bis 20.45 Uhr –

5 Termine

Annemarie Schödl

jeweils 50 €

bei sieben Teilnehmenden

Nähworkshop

Nähen für die Seele - Pimp it up

Endlich Zeit zum Nähen. Nähen für die Seele ist Yoga mit Nadel und Faden. Zusammen mit anderen zu nähen kann wunderbar sein. Wir sitzen schweigend und konzentriert zusammen oder lachen, erzählen miteinander und helfen uns gegenseitig. Für viele hat das Nähen einen ganz besonderen Reiz. Mit wenig Erfahrung kann man ein Ergebnis hinbekommen, das sich sehen lassen kann. Im Nähworkshop „Pimp it up“ lassen wir aus den Stücken der letzten Saison, Papas Hemd, abgelegten Jeans oder schönen Tüchern, neue Dinge entstehen. Wir werden schöpferisch und kreativ in neuen Ideen schwelgen und entspannt mit den eigenen Händen etwas erschaffen. Natürlich können wir auch ganz neue Kreationen hervorbringen. Mit einem schönen Stoff, steht der Realisierung hier nichts im Wege.

Am ersten Abend des Workshops findet eine Vorbesprechung statt. Eventuell gibt es noch Zutaten, die besorgt werden wollen oder neue Ideen, die noch einmal eines Einkaufs bedürfen.

Bringen Sie zu diesem Workshop Stoffreste, Spitzen, Bänder, Reißverschlüsse, Knöpfe mit. Außerdem Ihre aussortierten Kleidungsstücke und alles was man sonst noch vernähen kann.

Bitte auch mitbringen: Nähmaschine, Nähgarn, Schere, Nahttrenner, Stecknadeln, Nähnadeln, Maschinennadeln, Schneiderkreide oder Kreiderädchen, Maßband, Handmaß, Geodreieck

Der Kurs findet ab 4 Teilnehmenden statt und ist auf maximal 8 Teilnehmende begrenzt.

- Atelier und Nähschule, Hauptstraße 8 in Ückertseifen

Kurs 1:

Dienstag, 1. September,

18 bis 20.15 Uhr –

4 Termine

Kurs 2:

Samstag, 26. September,

9.30 bis 15.30 Uhr –

1 Termin

Kurs 3:

Dienstag, 27. Oktober,

18 bis 20.15 Uhr –

5 Termine

Kurs 4:

Samstag, 7. November,

9.30 bis 15.30 Uhr –

1 Termin

Irmgard Weller-Link,

Damenschneidermeisterin,

Direktrice und staatl. gepr.

Modegestalterin

Kurs 1: 60 €

Kurs 2: 35 €

Kurs 3: 75 €

Kurs 4: 35 €



Alle Kurse finden in der Atelier- und Nähschule, Hauptstraße 8 in Ückertseifen unter der Leitung von Irmgard Weller-Link (Damenschneidermeisterin, Direktrice, staatlich geprüfte Modegestalterin) statt.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an Frau Weller-Link:

☎ 02682/966 187 oder

☎ 0160/10 88 170





Mittwoch, 7. Oktober,
19 bis 21 Uhr – 1 Termin
Brigitte Menne,
Kursleiterin für Autogenes
Training und Meditation
8 €

Vortrag Informationsabend zum Thema

- Entspannung
- Autogenes Training
- Pflege der Gedanken
- Körperbewusstsein

Der Mensch ist ein einzigartiges Individuum in der Einheit von Geist, Seele und Körper. Er hat die Möglichkeit über verschiedene Wege noch mehr Harmonie, Ausgeglichenheit, Gesundheit, Freude und Erfolg zu erfahren.

In diesem Vortrag werden Hinweise gegeben und erprobt, wie wir unser Leben noch gesünder, glücklicher und erfolgreicher gestalten können.

- Integrierte Gesamtschule Hamm (Sieg), Pavillon

Montag, 7. September,
18.30 bis 19.30 Uhr –
10 Termine
Julia Seidler
35 €, sollte die Mindest-
teilnehmerzahl nicht
erreicht werden, erhöht
sich die Kursgebühr
entsprechend

Tanz dich fit!

Dieser Kurs ist ein latein-amerikanisch angehauchtes Fitnesstraining, das Spaß macht und Kalorien verbrennt. Zahlreiche Schrittkombinationen und Choreographien sind ein ganzheitlicher Ansporn für Körper und Geist. Weiter bringen wir Schwung in Ihr Workout und verbinden Krafttraining mit Herz-Kreislauftraining.

Bitte Hallenschuhe mitbringen

- Integrierte Gesamtschule Hamm (Sieg), Pavillon

Mittwoch, 4. November,
17.30 Uhr – 1 Termin
Sandra Hönnicke
kostenlos

Infoabend Pflegergrade

Seit dem 1. Januar 2017 gelten die neuen Pflegegrade statt der bisherigen Pflegestufen. In dieser Infostunde informiert die Dozentin über Aufbau und Inhalt der Pflegegrade. Außerdem werden die Leistungen der Pflegeversicherung innerhalb der einzelnen Pflegegrade dargestellt. Die Dozentin informiert auch über die Pflegegradeinstufung und worauf die Pflegegutachter hier achten. Diese Infostunde ist hilfreich für alle, die sich allgemein über die Pflegegrade informieren möchten oder die wissen möchten, ob sich eine Beantragung eines (neuen oder höheren) Pflegegrades für sie lohnt. Es besteht zu jeder Zeit die Gelegenheit Fragen zu stellen.

- Integrierte Gesamtschule Hamm (Sieg)

Dozenten- Portrait

Julia Seidler

*C-Trainer Breitensport
Ich heiße Julia Seidler, bin
35 Jahre alt und Mutter von zwei
Kindern. Seit meiner Kindheit bin ich in
der Leichtathletik sportlich aktiv; früher
als Athletin und heute als Trainerin.
Ich arbeite seit 2005 nebenberuflich
als Fitnesstrainerin und gebe
verschiedene Aerobic-
Kurse.*



Sandra Hönnicke

*Jahrgang 1976, hat in 2018 ihre „Praxis
für Bildung in Gesundheit und Prävention“
eröffnet.*

*Sie hat in Köln ihre Ausbildung zur Krankenschwester
absolviert und danach einige Jahre auf einer Intensivstation
gearbeitet. Berufsbegleitend studierte sie Pflegepädagogik und ist bis
heute als Lehrerin für Pflege und Gesundheit tätig.*

*Außerdem ist sie seit vielen Jahren Pflegegutachterin und beurteilt die
Pflegequalität in Pflege- und Behindertenheimen. Auch die Einstufung in
einen Pflegegrad gehört als Gutachterin zu ihren Aufgaben.
Ihre Praxis hat zwei Schwerpunkte: Zum einen das große Feld der Pflege und
zum anderen die psychosoziale Beratung bzw. Psychotherapie. Sie ist als
Heilpraktikerin für Psychotherapie berechtigt, Psychotherapien anzubieten
und hat eine Weiterbildung in System- und Familienaufstellungen
absolviert.*

*In den zwei Entspannungsverfahren „Progressive
Muskelentspannung“ und „Autogenes Training“ ist sie von den
gesetzlichen Krankenkassen als Kursleiterin anerkannt.*

Weitere Infos:

www.praxishoenicke.de

Dozenten- Portrait





Freitag, 6. November,
15 bis 18 Uhr – 1 Termin
Annette Liebrecht
18,50 €

Kleine Auszeit Entspannungs- und Wohlfühlnachmittag

Den Körper entspannen, den Geist zur Ruhe kommen und die Seele baumeln lassen ... Dieser Nachmittag ist für alle, die mehr über Entspannung erfahren und sich dabei etwas Gutes tun wollen. Lassen Sie den Alltag hinter sich und gönnen sich eine Auszeit für mehr Energie, Kraft und Lebensfreude!

Neben der Progressiven Muskelentspannung können Sie an diesem Nachmittag noch weitere Entspannungstechniken kennenlernen, z.B. Body-Scan, Atem- und Wahrnehmungsübungen, Phantasiereisen und Elemente aus dem Autogenen Training.

Bitte mitbringen: Wolldecke, Isomatte, Kissen, Socken, bequeme Kleidung, evtl.

Mineralwasser

● Kulturhaus Hamm (Sieg)



Montag, 21. September,
18.30 bis 20.45 Uhr –
3 Termine
Christina Schneider
75 €

FELDENKRAIS-Reihe Beweglicher Rücken, starker Rücken!

FELDENKRAIS kann in jedem Alter ausgeführt werden. Es sind keine besonderen Vorerfahrungen erforderlich – Neugierde genügt!

Die Wirbelsäule ist ein anatomisches Wunderwerk an Beweglichkeit, Dynamik und Stabilität! Beugen, strecken, neigen, drehen und alle möglichen Kombinationen davon lassen uns anpassungsfähig und geschmeidig sein, aber eben auch aufgerichtet und stabil. Erfahren Sie, wie Sie Bewegungen auf alle Wirbelketten verteilen können, sodass die Bewegung größer und gleichzeitig Nacken, Schultern und der untere Rücken entlastet wird. Probieren Sie aus, Kräfte angemessener einzusetzen: Wie wenig ist genug? Erleben Sie, wie es möglich ist, sich leicht und geschmeidig zu bewegen, in einen Fluss mit sich selbst zu kommen.

Mit schonenden Bewegungsfolgen aus FELDENKRAIS lernen Sie diese zentrale Achse auf achtsame und mühelose Art und Weise neu kennen.

Die Bewegungsfolgen werden meist im Liegen auf einer Matte ausgeführt. Bitte bringen Sie eine Decke, Iso-Matte und ein größeres Handtuch als Kopfunterlage mit. Tragen Sie bitte bequeme, warme Kleidung, dicke Socken.

Die Termine bauen aufeinander auf!

● Kulturhaus Hamm (Sieg)



Christina Schneider

Dipl. Sozialpädagogin,

FELDENKRAIS-Pädagogin FVD

Jahrgang 1957, Ausbildung zur Feldenkrais-Pädagogin 2007–2011, verheiratet, eine Tochter. Sie gibt Kurse, Seminare und Einzelarbeit im Westerwald, leitet 5-tägige Bildungsurlaube und Fortbildungen für pädagogische Fachkräfte.

„Es ist mir ein besonderes Anliegen „Bewusstheit durch Bewegung“ zu praktizieren.“

Dozenten-
Portrait




Mittwoch, 2. September

Kurs 1:
16:30 bis 17:30 Uhr
Kurs 2:
17.45 bis 18.45 Uhr
Kurs 3:
19.00 bis 20.00 Uhr –
jeweils 11 Termine
Elke Eichhorn
jeweils 65 €

Yoga - die sanfte Art der Bewegung

Denn Hektik haben wir im Alltag genug

Yoga ist uralte und doch topaktuell. Im Laufe der Zeit haben sich viele Richtungen entwickelt. Hier lernen Sie die Grundprinzipien des Hatha-Yogas kennen.

Dieser Yoga-Kurs richtet sich an alle, die etwas für ihr körperliches Wohlbefinden und ihre innere Gelassenheit tun wollen. Dies geschieht durch ein harmonisches Miteinander von sanfter Bewegung, bewusster Atmung und Entspannung.

Yoga ist frei von höher, schneller, weiter. Jeder übt im Rahmen seiner Möglichkeiten.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung (Zwiebellook), warme Socken und eigene Yoga- oder Gymnastikmatte

Der Einstieg in einen laufenden Kurs ist möglich.

- Kulturhaus Hamm (Sieg)


Elke Eichhorn

Jahrgang 1955

Seit ich zum ersten Mal mit Yoga in Kontakt kam, hat mich die Begeisterung hierfür nicht mehr losgelassen. Nach meiner Ausbildung zur Yogalehrerin beim DRK gebe ich seit über 20 Jahren Yogakurse und -seminare, in denen ich die Freude an Yoga mit anderen teile. Durch regelmäßige Weiterbildungen halte ich das Kursangebot aktuell und lebendig.

Da Yoga und Walking sich ideal ergänzen, habe ich auch eine Ausbildung zur Walking-Instruktorin absolviert.

Regelmäßig biete ich Yoga-Walking-Weekenden im Kloster Marienstatt an.

**Dozenten-
Portrait**

Workshop
Fuß-Yoga - Yogaübungen für Ihre Füße!

Unsere Füße tragen uns ein Leben lang. Dabei bekommen sie häufig viel zu wenig Aufmerksamkeit. Beim Gehen, Rennen oder Stehen balancieren, stützen und federn sie unseren Gang.

In diesem Workshop lernen wir unsere Füße bewusster wahrzunehmen. Durch Strecken, Dehnen und Kräftigen fördern wir die Beweglichkeit unserer Füße.

Das Gelernte setzen wir gleich in den Yoga-Übungen und im achtsamen Gehen um. Zum Abschluss verwöhnen wir unsere Füße mit einer Fußmassage.

Bitte mitbringen: Matte, zwei Handtücher und ein Sitzkissen (wenn vorhanden)

- Kulturhaus Hamm (Sieg)

Montag, 26. Oktober,
18.30 bis 21.30 Uhr –
1 Termin
Elfi Schalles
20 €


Elfi Schalles

Meine Ausbildung im Ayurveda hatten den Schwerpunkt Ernährung und Gesundheitsvorsorge. Es folgten Fortbildungen in Hormon Yoga, Achtsamkeit und Meditation. Gerne gebe ich mein Wissen und meine Kenntnisse von Yoga und Ayurveda als Gesundheitsvorsorge weiter. Dabei ist mir immer wichtig, die Yoga-Übungen an die körperlichen Möglichkeiten anzupassen. Ich begeistere mich für das „Selbst Erfahren“ in Übungen und Verhaltensweisen. Dadurch lernen wir unsere Stärken und Schwächen besser kennen. Somit können wir für unser Wohlbefinden und unsere Harmonie beitragen und diese Erkenntnisse in den Alltag übernehmen.

**Dozenten-
Portrait**



Montag, 28. September,
 16.45 bis 17.45 Uhr
 praktischer Teil
 17.45 bis ca. 18.30 Uhr
 Theorie –
 10 Termine
 Uwe Goldau
 45 € ab 8 Teilnehmenden

Selbstverteidigung in Alltagssituationen für Jugendliche ab 12 Jahre, Frauen, Männer und Senior*innen

Durch diesen Kurs können die Teilnehmenden lernen, Risikosituationen schnell zu erkennen und dementsprechend zu handeln. So kann selbst im Ernstfall eine Chance bestehen, sich als Frau, Mann, Senior gegen einen körperlich überlegenen Gegner zur Wehr zu setzen, „Wir werden nicht schwitzen, es wird keine Verletzungen geben und wir lernen durch Spaß und Erfolg“.

Detaillierte Informationen erhalten Sie unter www.amm-sieg.de, Rubrik VHS

Kleidung: Leichte und bequeme Straßenkleidung sowie bequeme Hallenschuhe mit heller Sohle oder barfuß – möglichst auf Uhren, Ringe, Armbänder und Ohrringe verzichten.

- Raiffeisenhalle Hamm (Sieg)



Dienstag, 1. September,
 17.30 bis 18.30 Uhr –
 10 Termine
 Laura Nägelkrämer
 55 € ab 8 Teilnehmenden
 45 € ab 10 Teilnehmenden
 35 € ab 13 Teilnehmenden

Bewegung

Wirbelsäulengymnastik

Funktionsgymnastische Kräftigung, Mobilisation und Koordination für den Rücken und alle umliegenden Strukturen. Für ein besseres Körpergefühl und mehr Körperwahrnehmung!

Bitte bringen Sie ein Gymnastikmatte mit.

- Kulturhaus Hamm (Sieg)



Dieser Kurs ist nach § 20 SGB V als Präventionsmaßnahme anerkannt und wird von vielen gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst.



Laura Nägelkrämer
 M.A. Prävention und Gesundheitsmanagement/
 Sportpsychologie und Coaching,
 unterrichtet seit 9 Jahren mit viel Elan Gesundheits- und Fitnesskurse.

Dozenten-Portrait

Mittwoch, 9. September,
 19 bis 20 Uhr –
 11 Termine
 Esther Fröhling,
 Trainerin B-Lizenz für Gymnastik, Aerobic und Rückenschule
 40 € ab 8 Teilnehmenden

Body-Forming

Dieses Programm spricht alle an, die ihren Körper in Form bringen wollen und ist auch für Anfänger geeignet. Nach intensivem Aufwärmtraining mit Musik sind die „Problemzonen“ dran. Bauch, Beine, Po und Rücken werden gezielt gekräftigt. Entspannende Dehnübungen runden die Stunde ab.

Mitzubringen sind gute Laune ein paar feste Schuhe und eine Gymnastikmatte.

Der Einstieg in den laufenden Kurs ist möglich.

- Raiffeisenhalle Hamm (Sieg)





Pilates

Das sanfte Training bringt schnelle Erfolge

Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Zentrum stehen Bauch, Hüften, Po und Rücken, die Körpermitte, im Pilates auch „Powerhouse“ genannt. Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln. Der Körper wird straff und geschmeidig, die Haltung aufrecht. Die Bewegungen werden sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt. Die Übungen sind sehr effektiv und zeigen rasch Erfolge. Wie intensiv das Training ist, können Sie individuell variieren.

Gut für alle, die sich ein sanftes und effektives Training für den ganzen Körper wünschen.

Keine Vorkenntnisse nötig! Für jedes Alter geeignet!

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Turnschuhe oder Socken, Isomatte oder Decke

- Kurs 1: Raiffeisenhalle Hamm (Sieg)
- Kurs 2: Kulturhaus Hamm (Sieg)



Kurs 1:
Dienstag, 1. September,
18.15 bis 19.15 Uhr –
12 Termine

Kurs 2:
Dienstag, 1. September,
19.30 bis 20.30 Uhr –
12 Termine

Petra Schupp, Pilates
matwork Trainerin,
Trainerin B-Lizenz für
Gymnastik und Aerobic
jeweils 48 €
ab 9 Teilnehmenden

Bauch-X-Press

Die Körpermitte – oft eine der Problemzonen

Ein straffer Bauch sieht nicht nur gut aus, sondern ist auch eine der Voraussetzungen für einen starken Rücken und eine aufrechte Haltung.

Nach einem kurzen „Warm-up“ trainieren wir intensiv und effektiv vor allem die Bauch- und Rumpfmuskulatur, mit und ohne Kleingeräte.

Den wohlverdienten Abschluss der Stunde bilden Stretching und Entspannung.

Mit diesem Workout lassen sich Gesundheits- und Figurtraining sowie die Fitness für den Beruf/Alltag perfekt verbinden.

Dieser Kurs ist für jeden geeignet.

Bitte mitbringen: Isomatte, Handtuch, Getränk

- Kulturhaus Hamm (Sieg)

Donnerstag, 17. September,
18.30 bis 19.30 Uhr –
10 Termine

Simone Radermacher
50 € ab 8 Teilnehmenden

Aktiv älter werden und gleichzeitig Osteoporose vorbeugen

Das steht im Vordergrund dieses Kurses.

Neben einer kalziumreichen Ernährung ist ein gezieltes Muskeltraining die wichtigste Vorsorgemaßnahme gegen den altersbedingten Knochenschwund.

In diesem Kurs werden u. a. die Muskeln gestärkt, der Aufbau von Knochenmasse gefördert, der Gleichgewichtssinn geschult, die Beweglichkeit verbessert, Verspannungen gelöst sowie das Allgemeinwohl verbessert. Zudem ist dieses Körpertraining für Menschen mit Rückenbeschwerden zu empfehlen, aber auch als Prävention in jüngeren Jahren geeignet. Die im Unterricht erlernten Übungen können gut als „Heimprogramm“ eingesetzt werden.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch

- Kulturhaus Hamm (Sieg)

Donnerstag, 17. September,
17.00 bis 18.00 Uhr –
8 Termine

Simone Radermacher
35 € ab 8 Teilnehmenden

Petra Schupp

Mein Name ist Petra Schupp und arbeite seit circa 20 Jahren als nebenberuflich selbstständige Personal-Trainerin in den Bereichen Kraft, Ausdauer und Entspannung. Es ist mir ein großes Anliegen, dass sich die Teilnehmer in meinen Kursen rundum wohl fühlen. Aus diesem Grunde bilde ich mich regelmäßig fort und informiere mich über die neuesten Trends.



Dozenten-Portrait

Simone Radermacher

Fitnessbegeistert leite ich seit 2010 Fatburner/BBP- sowie Rückenfit Kurse im Verein und Fitnessstudio. Als Sportlehrkraft an einer Berufsbildenden Schule konnte ich auch im Jugendbereich Erfahrungen sammeln. Meine B-Lizenzen für die „Neue Rücken-schule“ sowie Rehasportleitung „Orthopädie“ habe ich in den letzten beiden Jahren erworben.



Dozenten-Portrait

**Donnerstag, 24. September****Donnerstag, 1. Oktober**

und

Donnerstag, 8. Oktober,

Termin 1:

Kennenlernen der Hunde

18 bis 21 Uhr

Termin 2/3:

jeweils von 18 bis 20.30 Uhr

Julia Salz

ab 55 €

Physiotherapeutische Techniken für Jedermann beim Hund

Es ist so schnell passiert – beim Spielen oder Rennen vertreten, altersbedingte Schmerzen – treffen kann es einen Vierbeiner wie uns jederzeit und in jedem Alter

Die Kursabende beginnen mit einer allgemeinen Einleitung zum jeweiligen Thema (knöcherner und muskulärer Voraussetzung – Anatomie). Es folgt dazu ein praktischer Teil. Es werden die präventiven Maßnahmen für einen ausgeglichenen und gesunden Hund besprochen – plus typische Erkrankungen des betreffenden Gebietes. Auch die Möglichkeiten, diese positiv zu beeinflussen, werden behandelt.

Selbstverständlich ist im Anschluss Zeit für Fragen.

Im praktischen Teil wären dann manuelle Techniken, Massagetechniken und Kräftigungsansätze inbegriffen.

1. Tag = Vorhand

2. Tag = Hinterhand

3. Tag = Wirbelsäule

Wir benötigen selbstverständlich Unterstützung durch unsere Vierbeiner im Kurs, daher bringen Sie Ihren Hund gerne mit. Wichtig ist, dass er verträglich ist.

● „Unser Haus“ Marienthal



Julia Salz

Ich bin verheiratet, komme aus Windeck und bin Physiotherapeutin (seit 2006) für Menschen aber auch (seit 2010) für Hunde und zwei Pferde. Ich selber habe zwei Hunde und zwei Pferde. Meine Tiere gehören zu meiner Familie und ich weiß, wie sehr man mit ihnen leidet, wenn es ihnen nicht gut geht. Deshalb liegt es mir am Herzen, mein Wissen weiterzugeben.

Dozenten-Portrait

Montag, 26. Oktober,

19 bis 20.30 Uhr –

3 Termine

Katharina Reifenrath,

Tierheilpraktikerin

30 €

Erste Hilfe bei Hund & Katze

Dieses Seminar richtet sich an alle interessierten Tierhalter, die im Notfall mit einem Tier optimal auf dessen Erstversorgung vorbereitet sein wollen!

Die Teilnehmenden erhalten in einem theoretischen Teil Grundlagen zur Ersten Hilfe, zu den Normalwerten der verschiedenen Tierarten, zur Erkennung und zum Verhalten in verschiedenen Notfallsituationen, Tipps zum Inhalt der Notfalltasche und Behandlungsvorschläge! Im praktischen Teil erlernen Sie das Fixieren des Tieres, das Kontrollieren der Normalwerte, das Anlegen von verschiedenen Verbänden und der Maulschlinge, die Wiederbelebung durch Mund-zu-Schnauzen-Beatmung und Herzmassage!

● Integrierte Gesamtschule Hamm (Sieg), Pavillon



Schade, wenn wir einen Kurs oder einen Vortrag wegen zu weniger Anmeldungen absagen mussten, weil wir nicht wussten, dass Sie teilnehmen wollten.

Daher unsere Bitte:
Melden Sie sich frühzeitig bei uns an!
Danke.

vhs



Montag, 21. September,
19 bis 21 Uhr – 1 Termin
Katharina Reifenrath,
Tierheilpraktikerin
12 €

Vortrag
Impfungen bei Haustieren – Ja oder Nein?
Ein kritischer Blick auf das Impfen und Entwurmen von Hund und Katze“

Sowohl Impfen als auch Entwurmen sind Themen, die immer wieder sehr diskutiert werden und bei denen die meisten Tierbesitzer verunsichert sind, wie man es denn nun am besten macht!

In diesem Vortrag erkläre ich das Für und Wider des Impfens und Entwurmens und erläutere Alternativen bzw. den vernünftigen Umgang mit beidem!

- Integrierte Gesamtschule Hamm (Sieg), Pavillon



Katharina Reifenrath!

Ich bin Tierheilpraktikerin und gelernte veterinärmedizinisch-technische Assistentin!

In 2012 habe ich meine eigene Tiernaturheilpraxis eröffnet und gebe neben dem Praxisalltag Seminare und Vorträge für interessierte Tierbesitzer und Vereine!

Naturheilkunde und Tiere haben mich immer begeistert und beschäftigen mich schon mein ganzes Leben! Ich möchte mein Wissen nutzen, um dem Bedürfnis vieler Tierbesitzer nachzukommen, sich selbst in Sachen Tiergesundheit u.

Tierhaltung weiterbilden zu wollen!

Um auch selbst immer auf dem neuesten Stand zu sein, nehme ich regelmäßig an Fortbildungen und Vorträgen teil!

Mehr über mich und meine Arbeit finden sie unter

www.westerwald-tierheilpraxis.de

Dozenten-Portrait

Montag, 28. September,
19 bis 21 Uhr – 1 Termin
Katharina Reifenrath,
Tierheilpraktikerin
12 €

Vortrag
Wie füttere ich meinen Hund richtig?

Gerade die Fütterung von Hunden führt zu hitzigen Diskussionen.

Jeder meint, die einzig richtige Fütterung zu kennen und der „normale“ Hundebesitzer ist dermaßen verunsichert, dass es dadurch erst Recht zu Fehlern kommt.

Jede Fütterung sollte individuell aufs Tier abgestimmt werden!

In diesem Kurs gebe ich Informationen über die richtige Ernährung von Hunden

- Was ist nötig/unnötig?
- Worauf sollte/muss man beim Futter, bei der Fütterung achten?
- Welche Fütterungsart passt zu mir als Besitzer?
- Fallbeispiele anhand der Tiere der Teilnehmenden
- Integrierte Gesamtschule Hamm (Sieg), Pavillon

Montag, 16. November,
19 bis 21 Uhr – 1 Termin
Katharina Reifenrath,
Tierheilpraktikerin
12 €

Vortrag
Die naturheilkundliche Hausapotheke für Tiere

Die Naturheilkunde bietet uns schonende Möglichkeiten unseren Tieren zu helfen.

Was gehört in die naturheilkundliche Hausapotheke fürs Tier?

Und wie kann ich diesen Inhalt für was nutzen?

Dies möchte ich Ihnen in diesem Kurs vermitteln.

- Kulturhaus Hamm (Sieg)



Montag, 4. Dezember,
19 bis 21 Uhr – 1 Termin
Katharina Reifenrath,
Tierheilpraktikerin
12 €

Vortrag
Tierhomöopathie & Co: Einblicke in naturheilkundliche Therapiealternativen für Tiere

Die Naturheilkunde bietet uns die einmalige Möglichkeit Erkrankungen sanft und schonend zu therapieren!

Und das können wir nicht nur für uns nutzen, sondern auch für unsere Tiere!

Dieser Vortrag gibt Einblicke in die sanften und naturheilkundlichen Therapiemöglichkeiten, die die Natur uns bietet! U.a. Homöopathie, Pflanzenheilkunde, Bachblüten, Blutegelbehandlung und viele mehr!

Zudem gebe ich Beispiele für Erkrankungen des Tieres, die man naturheilkundlich behandeln lassen kann und wie?

Außerdem stelle ich den Beruf des Tierheilpraktikers vor! Was macht er, was darf er, wie finden Sie den Richtigen?

- Integrierte Gesamtschule Hamm (Sieg), Pavillon



Mittwoch, 16. September,
18.00 bis 19.30 Uhr –
12 Termine
Bernardo Cequera
ab 65 €

Spanisch für Anfänger – A1

„Aquí todos hablamos español“

Es ist der erste Schritt in Stufe A1 für Leute, die entweder keine Vorkenntnisse haben oder von vorne beginnen wollen.

Wenn Sie sich wünschen, mit Freude Spanisch zu lernen, sollten Sie an diesem Unterricht teilnehmen. Der Faktor Spaß sowie klare und einfache Sprachvermittlung werden in den Vordergrund gestellt. In dem Kurs werden Sie die notwendige Grammatik durch verbale Kommunikation spielerisch und schmerzlos erlernen.

Daher unser Motto: ¡Aquí todos hablamos español!

Hier sprechen wir alle Spanisch!

¡Bienvenidos! Willkommen!

Nähere Informationen gerne über ☎ 0177/9587026

● Integrierte Gesamtschule Hamm (Sieg)

Bernardo Cequera

Von 1994 bis 2000 arbeitete ich in der spanischen Redaktion der Deutschen Welle TV als Übersetzer, Lektor und Synchronregisseur. Themen: Wirtschaft, Soziales, Kultur und Politik. Weiterhin führte ich Sprachregie und war für andere Unternehmen in der Branche bis 2009 als Übersetzer tätig. Von 2009 bis 2014 arbeitete ich als Spanischlehrer an einer anderen VHS, wo ich gute Erfahrungen gesammelt habe.



Dozenten-
Portrait

Mittwoch, 16. September,
18.30 bis 20 Uhr –
12 Termine
Svetlana Pershin
ab 65 €

Russisch für Anfänger – A1

Interessieren Sie sich für die russische Sprache und Kultur oder planen Sie eine Reise in ein russischsprachiges Land?

In diesem Kurs erlernen Sie erste Redewendungen für kommunikative Alltagssituationen und Sie erhalten Informationen zu Land und Leuten.

Sie lernen das kyrillische Alphabet (Vokale, Konsonanten, Silben) lesen, schreiben, Zahlen und Grammatik.

Weiterhin werden wir über folgende Themen sprechen:

Vorstellung, Begrüßung, Alter, Familie, Wohnen, Wetter, Hobby, Beruf, Körperteile, öffentliche Verkehrsmittel, Sehenswürdigkeiten, Essen, Theater, Museum, Hotel

Dialoge:

Tickets kaufen; beim Arzt; Wo kann ich ... finden? Ich brauche Hilfe;

Was kostet das? Im Restaurant bestellen.

Am Ende der Stufe A1 können Sie:

- Andere begrüßen und sich vorstellen
- Fragen stellen
- Einfache Wegbeschreibungen geben
- Erste Hilfe anbieten

In jeder Unterrichtsstunde erzählt die Kursleiterin über die russische Kultur (Schriftsteller, Künstler, Komponisten und andere berühmte Leute).

Lehrmaterial: Russisch als Fremdsprache. Niveau – A1

Weg nach Russland für Anfänger – A1

● Integrierte Gesamtschule Hamm (Sieg)

Svetlana Pershin

Sie ist 37 Jahre alt.

Sie wurde in Russland geboren, lebte lange Zeit in Moskau und wohnt seit 2016 in Hamm (Sieg).

Von Beruf ist sie Juristin.

Sie möchte Ihnen die russische Sprache sowie die russische Literatur und Musik näher bringen.



Dozenten-
Portrait



**Montag, 26. Oktober und
Montag, 2. November,**
17.30 bis 20.45 Uhr –
2 Termine
Frank Runkler
50 €

Mobile Kommunikation

Das Apple iPhone – viel mehr als nur ein Handy

Sie haben sich ein Apple iPhone oder iPad zugelegt und möchten nun mehr über dieses innovative Kommunikationsmittel wissen?

Das iPhone ist mehr als nur ein Telefon. Es kombiniert drei Geräte in einem: Ein revolutionäres Mobiltelefon, einen Widescreen iPod und ein wegweisendes Internetgerät. Dazu ist es auch noch enorm benutzerfreundlich.

Dieser Kurs zeigt Ihnen, wie Sie Ihr iPad oder iPhone optimal nutzen können. Schwerpunkte sind die Benutzeroberfläche des Apple iOS und deren Bedienung, die App Verwaltung und die Schnittstelle iTunes sowie verschiedene Sicherheitsaspekte.

Sie erhalten Antworten auf wichtige und interessante Fragen:

- Kostenlose, witzige oder super praktische Apps
- Alles zum Thema E-Mail und Synchronisation mit dem iPhone
- Navigation mit dem iPhone
- Muss ein teurer Mobilfunkvertrag wirklich sein?

Nutzer eines iPod touch können diesen Kurs ebenfalls besuchen. Bitte bringen Sie Ihr iPhone oder iPod touch und das Ladekabel mit.

- Kulturhaus Hamm (Sieg)



Frank Runkler

Frank Runkler ist seit dem Jahr 1995 als Dozent in der KVHS Altenkirchen tätig.

Als Leiter des Bereiches Organisation ist er bei der Sparkasse Westerwald-Sieg seit vielen Jahren tätig.

Neben den Kursen zum „Xpert European Computer Passport“ betreut er weitere Kurse zum Thema Sicherheit im Internet, Homepagegestaltung mit Wordpress, Social Media und mobile Kommunikation sowie Train the Trainer Kurse.

Neben zahlreichen Ausbildungen im Rahmen seines beruflichen Werdegangs verfügt er über die entsprechenden Microsoft Zertifikate (MCSE und MCT) und ist ehrenamtliches Mitglied im IHK-Prüfungsausschuss der IHK Koblenz für die Ausbildungsberufe Informatikkaufmann/-frau, IT-System-Kaufmann/-frau und Fachinformatiker/-in Systemintegration.

Dozenten- Portrait

Samstag, 19. September,
8.30 bis 15 Uhr – 1 Termin
Frank Runkler
50 €

Smartphones und Tablets mit Android: Grundlagen

Smartphones und Tablets mit dem Betriebssystem Android erfreuen sich großer Beliebtheit. Android ist ein mobiles Betriebssystem, das von der Open Handset Alliance entwickelt wird, dessen Hauptanteilseigner Google ist. Mittlerweile gehört Android mit einem Marktanteil von über 50 % bei neu zugelassenen Smartphones zu dem am weitest verbreiteten Betriebssystem für mobile Endgeräte. Der Kurs informiert über die Bedienung und Möglichkeiten eines Smartphones oder Tablets mit dem Betriebssystem Android. Zunächst werden die Einstellungen, E-Mail, WLAN und Synchronisationsvorgänge besprochen und Sie lernen mit Kontakten und Terminen effizient umzugehen. Anschließend werden die Möglichkeiten zur Nutzung interessanter Smartphone-Apps erläutert.

Inhalte

- Wo finden sich kostenlose Apps im Netz?
- Wie wird eine App installiert und deinstalliert?
- Vorstellung nützlicher Apps, z.B. Online-Zeitungen, Wetter, Reisen, ÖPNV, Tagesschau oder ZDF Mediathek
- E-Mail-Synchronisierung unterwegs
- Wie kommen die Fotos vom Smartphone oder Tablet auf den PC?
- Brauchen Sie ein Diktiergerät?
- Wollen Sie mobil Texte erfassen?

Bitte betriebsbereites Android-Smartphone oder Android-Tablet mitbringen.

Nicht für Apple-Geräte geeignet!

- Kulturhaus Hamm (Sieg)

