



VHS Arzfeld
VHS Bitburger Land
VBW Eisenach
VHS Südeifel
VHS VG Speicher
VBW Waxweiler

NEU!



Ein goldenes Stück Eifel.

BITburger GOLDINvest.

Schenken Sie ein goldenes Stück Eifel.

- ✓ hochwertige Gold-Geschenkkarte
- ✓ 1g Feingold in Sicherheits-Acryl
- ✓ zum attraktiven Preis von 75,- € (pro Karte)
- ✓ ideal als Geschenkidee oder Sammelobjekt

kskbitburg-pruem.de/bitburger-goldinvest

Weil's um mehr als Geld geht.



Kreissparkasse
Bitburg-Prüm

Grußwort

Am 11. Dezember 2019 berichtete der Trierische Volksfreund über einen Filmbeitrag des ZDF zu einem Eifeler Dorf. Darin hieß es, in einem bundesweiten Ranking sei der „Eifelkreis Bitburg-Prüm auf dem 401. - und damit auf dem letzten Platz“ gelandet. Das ZDF meldete damals: „Ärzte sind weggezogen, die Geschäfte haben geschlossen, Busse fahren kaum. Welche Zukunft haben solche Orte noch?“

Wer wollte bestreiten, dass es Probleme bei der ärztlichen Versorgung, im Einzelhandel oder im Personen-Nahverkehr gibt. Vor allem aber muss in einem agrarisch geprägten Landkreis die allgemeine Entwicklung der Landwirtschaft beunruhigen. Die schon stark gesunkene Anzahl der landwirtschaftlichen Betriebe in Deutschland von aktuell circa 267 000 soll bis 2040 auf 100 000 sinken. Zugleich, so die Prognose, würden die Betriebsgrößen von derzeit 62 Hektar je Betrieb auf 160 Hektar steigen. Das sei das Ende des Modells eines bäuerlichen Familienbetriebes; so die Frankfurter Allgemeine Zeitung am 13. Februar 2020.

Ist die Zukunft des Dorfes wirklich so düster?

Wir spüren, dass im Augenblick viele Städte an ihre Leistungsgrenzen kommen. Einer jüngeren Umfrage zufolge wollen 44% der Deutschen auf dem Lande leben, wo sie auf eine intakte Natur, mehr Ruhe und auf eine funktionierende Gemeinschaft hoffen (Frankfurter Allgemeine Zeitung, 25.5.2020). Am 20. April 2022 konstatierte die Frankfurter Allgemeine „eine schier unbändige neue Sehnsucht nach dem Leben auf dem Lande.“

Das neue Interesse an den Dörfern hat viele Gründe: Unter anderem sei dort der Zusammenhalt größer, das Tempo des Lebens gemächlicher, der Traum vom eigenen Garten erreichbar. Die Digitalisierung und flexiblere Arbeitsformen können die Hoffnung auf ein Landleben greifbarer machen: Co-Working zum Beispiel funktioniert auch im ländlichen Raum. Daneben braucht das Land Innovationen im Bereich Mobilität, Gesundheit und Bildung. „Smart Cities“ benötigen „Smart Countries“.

Der Gegensatz zwischen Stadt und Land jedenfalls wird immer unwichtiger, und unsere Region ist sehr viel stärker als viele glauben!

An Beispielen möchten wir das in diesem und in den zukünftigen Bildungsprogrammen der Volkshochschule des Landkreises deutlich machen: Die neue Reihe 'Comeback des Landlebens' startet 2023 mit den Bereichen Bildung, Kultur und Denkmalpflege/Tourismus. Danach wird sie mit Themen wie der ärztlichen Genossenschaft und anderen wichtigen Aspekten der Infrastruktur fortgesetzt werden. Hinter diesen Erfolgsgeschichten stehen engagierte Personen, Genossenschaften und Vereine, mit denen wir Sie bekannt machen möchten.



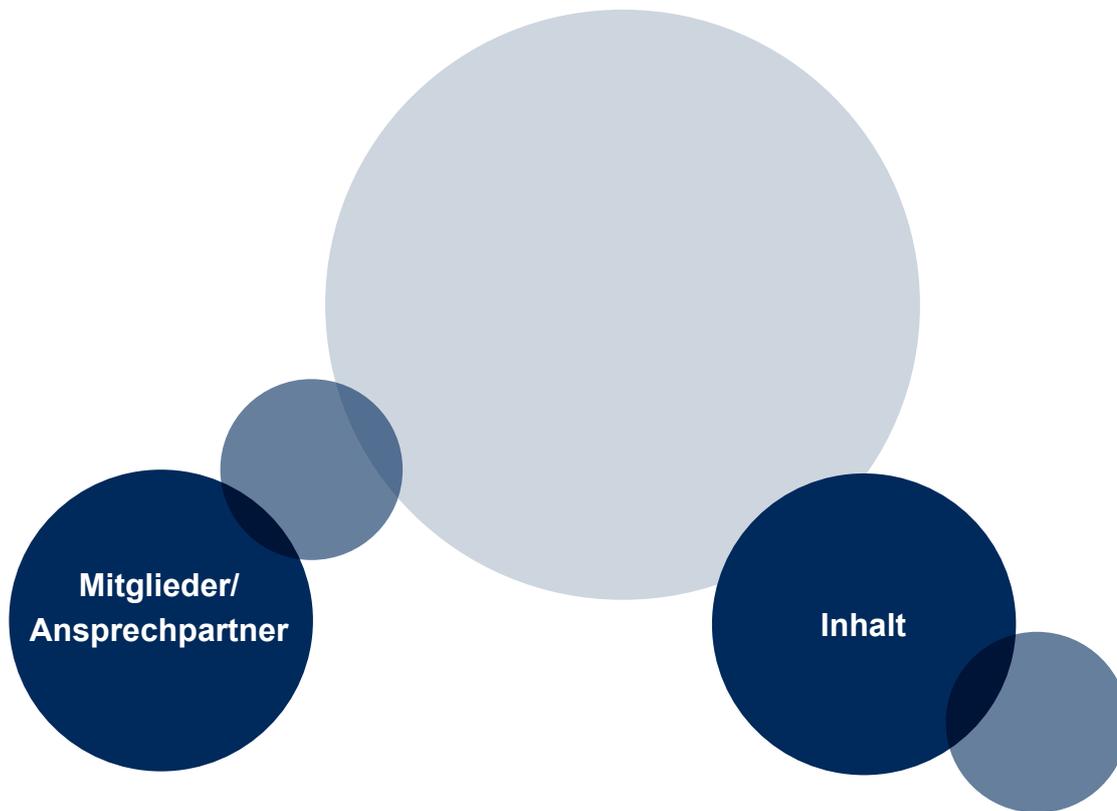
In diesem Sinne heißen wir Sie herzlich zu einem vielfältigen Programm der Kreisvolkshochschule 2022/2023 willkommen, das sich inzwischen auch über unsere neue Homepage www.kvhs-bitburg-pruem.de abrufen lässt.

Wie immer geht es uns dabei darum, unsere Region zu stärken; durch den hier vorhandenen Sachverstand ebenso wie durch gezielte Anregungen von außen: „Heimat als Kulturarbeit“ also. Viele unserer teils schon seit langem durchgeführten Veranstaltungen wie die Besichtigungen der BaukulTour, die sehr gefragten Erkundungen Luxemburgs mit Marc Schoellen, die gut besuchten Gartenkurse des Perma- und Selbstversorgungsexperten Hans Peter Werner, die beliebten Gartenexkursionen oder die kunst- und kulturgeschichtlichen Studienfahrten lenken den Blick auf die Schätze vor unserer Haustüre und auf Ziele mit hohem Anregungspotential für die eigene Heimat. Ein besonderer Dank gilt dabei den Teilnehmerinnen und Teilnehmern unserer Kurse und Studienfahrten für ihr Interesse.

Die sechs Volkshochschulen und Volksbildungswerke im Eifelkreis mit Arzfeld, Bitburger Land, Eisenach, Speicher, Südeifel und Waxweiler mit ihrem vielseitigen Angebot leben vom ehrenamtlichen Engagement ihrer Leiterinnen und Leiter und von den in der Region verwurzelten Dozentinnen und Dozenten. Allen Akteuren, Kooperationspartnern und Sponsoren sei daher vielmals für ihre zuverlässige Unterstützung gedankt.

Ihr

Dr. Joachim Streit, MdL
Vorsitzender



VHS Bitburger Land e.V.

Claudia Wallenborn
 Telefon 06561 66-1070
Anke Krämer
 Telefon 06563 96-750

VHS Arzfeld

Sabrina Schwickerath
 Telefon: 06550 974117

VHS Südeifel

Caroline Barz
 Telefon 06564 69-12272

VBW Eisenach

Simona Schneider
 Telefon 06506 9123366

VHS VG Speicher

Bettina Wilwers und Margret Rohler
 Telefon 06562 6435

VBW Waxweiler

Sabrina Schwickerath
 Telefon: 06550 974117

Grußwort 1
 Organisation 3

Zentrale Veranstaltungen der Kreisvolkshochschule

Studienfahrten 5-10
 Gartenexkursion 8
 Neue Vortragsreihe: Comeback des Landlebens . . 11-14
 Quilt Kurs 15
 Gartenkurs 16
 Geschichte(-n) im Museum 19
 Feldenkrais 26

Kooperationen

»Einblicke« Oskar Lafontaine 4
 Kreismuseum Bitburg-Prüm 17,18
 BaukulTour Eifel 20
 Schloss Malberg 22
 Vorträge und Lesungen 10,18,23-25
 Kreissparkasse Bitburg-Prüm 27
 Cube 521. 28

Angebote unserer örtlichen Einrichtungen

VBW Eisenach 31
 VHS Arzfeld 32-33
 VHS Bitburger Land 34-55
 VHS Südeifel 56-58
 VHS VG Speicher 59-64
 VBW Waxweiler 65-66

Stichwortregister 67
 Allgemeine Hinweise und Datenschutz 68-69



Organisation

der Kreisvolkshochschule
Bitburg-Prüm e.V.

„Kreisvolkshochschule“ ist die Bezeichnung für die staatlich anerkannte Weiterbildungseinrichtung des Eifelkreises Bitburg-Prüm. Neben ihr bestehen im Kreisgebiet noch die staatlich anerkannten Volkshochschulen der Stadt Bitburg (in Trägerschaft der Kulturgemeinschaft Bitburg) und der Verbandsgemeinde Prüm.

Die Kreisvolkshochschule Bitburg-Prüm besitzt die Rechtsform eines eingetragenen Vereins (e.V.). Organe sind die Mitgliederversammlung und der Vorstand.

Die Kreisvolkshochschule ist Mitglied des Verbandes der Volkshochschulen von Rheinland-Pfalz in Mainz.

Mitglieder der Kreisvolkshochschule sind die örtlichen Einrichtungen:

VHS Arzfeld, vertreten durch Sabrina Schwickerath

VHS Bitburger Land e.V.

vertreten durch Bürgermeisterin Janine Fischer

VBW Eisenach, vertreten durch Simona Schneider

VHS Südeifel, vertreten durch Bürgermeister Moritz Petry

VHS VG Speicher, vertreten durch Bettina Wilwers

und Margret Rohler

VBW Waxweiler, vertreten durch Sabrina Schwickerath

Die Volkshochschulen/Volksbildungswerke sind Einrichtungen der Erwachsenenbildung in der staatlich anerkannten Kreisvolkshochschule Bitburg-Prüm e.V.

Sie führen den Zusatz „in der Kreisvolkshochschule“.

Dem Vorstand der Kreisvolkshochschule gehören an:

1. Dr. Joachim Streit (MdL), Bitburg, Vorsitzender
2. Dr. Barbara Mikuda-Hüttel, pädagogische Leiterin
3. Alfred Marder, Geschäftsführer
4. Bettina Wilwers, Speicher
5. Ralph Schmitz, Bitburg
6. Susanne Roß, Arzfeld

Vorsitzender:

Dr. Joachim Streit (MdL)

Leiterin:

Dr. Barbara Mikuda-Hüttel

Geschäftsführer:

Alfred Marder

Geschäftsstelle:

Susanne Wex

Kreisverwaltung

des Eifelkreises Bitburg-Prüm
Trierer Str. 1, 54634 Bitburg

Tel. 06561 15-2230 oder 15-4290

Fax 06561 15-1001

kvhs@bitburg-pruem.de

www.kvhs-bitburg-pruem.de



Foto: ECON Redner



In der Talkreihe Einblicke – Menschen mit Geschichte und Geschichten: Oskar Lafontaine zu Gast

Oskar Lafontaine ist am 10. November 2022 um 19:00 Uhr der nächste Gast von Kulturamtsleiter und Moderator Herbert Fandel in der Talkreihe „Einblicke – Menschen mit Geschichte und Geschichten“.

Der Kartenvorverkauf für die Veranstaltung am Donnerstag, 10. November 2022 um 19:00 Uhr wird im Oktober auf www.ticket-regional.de starten.

www.einblicke-talkreihe.de

Termin: Donnerstag, 10. November 2022, um 19 Uhr



Bela Rethy zu Gast bei Herbert Fandel



Sky du Mont zu Gast bei Herbert Fandel



Franz Müntefering zu Gast bei Herbert Fandel

Foto: Kreisverwaltung



**Studien-
fahrten**

mit
Marc Schoellen

Marc Schoellen, den die Teilnehmer unserer Vortragsveranstaltungen, Studienfahrten und Gartenexkursionen mit seinem feinsinnigen Eschen-, Hecken-, Hügel- und Quellengarten in Lintgen/Luxemburg bereits kennen, ist Historiker und Lehrer am Lyceum in Echternach. Aufgrund seiner Leidenschaft und seines Einsatzes für Natur- und Kulturlandschaft hat er ein Zusatzstudium für Gartenkunst und -denkmalpflege in London und Versailles absolviert.

Studienfahrt nach Pfaffental-Clausen im Tal der Alzette

Die Vorstadtviertel von Pfaffental-Clausen in der Stadt Luxemburg laden wegen der malerisch verwinkelten Gassen und der bewaldeten Abhänge, und nicht zuletzt wegen der Dichte an historischen und archäologischen Zeugnissen, zu einem Besuch ein. Die Alzette, an deren Ufer sich seit dem Mittelalter zahlreiche Handwerker, Gerber, Müller und Brauer angesiedelt hatten, windet sich als Mäander um den „Bockfelsen“ der mittelalterlichen Burg der Grafen von Luxemburg. Um die Mitte des 16. Jahrhunderts lagen große Teile der Unterstadt nach der französischen Belagerung (1543) in Trümmern.

Ab 1563 entstand dort im ruinierten Viertel von Clausen eine große Schlossanlage mit Gärten und einem, mit Mauern umfriedeten Tiergehege. Die Domäne, die Graf Peter-Ernst von Mansfeld (1517-1604) als damaliger Gouverneur des Herzogtums Luxemburg (1545-1604) für sich im unmittelbaren Stadtbereich schuf, trug den programmatischen Namen „La Fontaine“. Das Schloss, mit Innenhöfen und hoch emporrhenden Türmen, so wie die Gärten mit zahlreichen Wasserkünsten, Statuen und Pavillons waren Ausdruck fürstlicher Prachtentfaltung der Renaissance. Nach dem Tod des Grafen verfiel die Domäne zusehends bis zum Ende des 18.

Jahrhunderts. Von der reichen Innen- und Außenaustattung der Anlage blieben lediglich zeitgenössische Berichte, die der Fantasie mancherlei Raum boten. Archäologische Ausgrabungen im Kernbereich der Anlage haben bedeutende Belege zu Tage gefördert, wie etwa eine künstliche Gartengrotte mit Kryptoportikus!

Die geführte Besichtigung der Viertel von Clausen und Pfaffental soll einen Einblick in die vielseitige Stadtgeschichte Luxemburgs, mit Schwerpunkt auf der Zeit von Gouverneur Mansfeld, geben. Gleichzeitig entdeckt man im Umfeld der früheren Domäne von „La Fontaine“ schützenswerte Biotope, die für die Stadtökologie von heute bedeutend sind.

Termin: 15.07.2023

Ort: ab/bis Bitburg im modernen Reisebus

Kosten: 40,00 € pro Person

Anmeldung:

www.kvhs-bitburg-pruem.de

E-Mail: kvhs@bitburg-pruem.de

Tel.: 06561 15-2230 oder -4290



Foto: Kauk0r



Foto: Zinneke



Studien-
fahrten

mit
Dr. Richard Hüttel

*Dr. Richard Hüttel
Studium der Kunsterziehung, Kunstgeschichte,
Christlichen Archäologie und Germanistik, Kustos der
Graphischen Sammlung der Universität Trier, stellvertre-
tender Direktor und Leiter der Sammlungen des Museums
der bildenden Künste in Leipzig. Seit dem Ruhestand
Gastkurator an verschiedenen deutschen Museen,
unter anderem am Buchheim-Museum/Starn-
berger See und der Kunsthalle Rostock.
Zahlreiche Publikationen.*

Reisen zu den schönsten Museen Deutschlands: Studienfahrt ins Landesmuseum Darmstadt

Eine neue Folge von Tagesexkursionen soll 2022 und 2023 zu den schönsten Museen Deutschlands führen, die sich im Rahmen einer eintägigen Studienfahrt erreichen lassen.

Den Auftakt bildet das Hessische Landesmuseum in Darmstadt am 12. November 2022, das nicht nur zu den schönsten, sondern auch zu den interessantesten Museen des Landes zählt. Schon Goethe hatte 1814 über die Darmstädter Sammlung geschrieben: „Man sagt nicht zu viel, wenn man behauptet, dass die Musterstücke der Kunst- und Merkwürdigkeiten aller Jahrhunderte und Gegenden, welche uns betrachtungswürdig überliefert werden, hier anzutreffen sind.“ Dieses Universalmuseum hat eine berühmte zoologische Sammlung mit den ersten Dioramen der Museumsgeschichte. Die Erd- und lebensgeschichtlichen Sammlungen mit dem spektakulären Mammut gelten als Weltklasse! Die Kunst- und Kulturgeschichte mit ihren frühen Altären, der prächtigen fürstlichen Schatzkammer und den großartigen Jugendstilbeständen machen einen Museumsbesuch in Darmstadt zum Erlebnis.

Termin: 12.11.2022

Ort: ab/bis Bitburg im modernen Reisebus

Kosten: 50,00 € pro Person zzgl. Eintritt

Anmeldung:

www.kvhs-bitburg-pruem.de

E-Mail: kvhs@bitburg-pruem.de

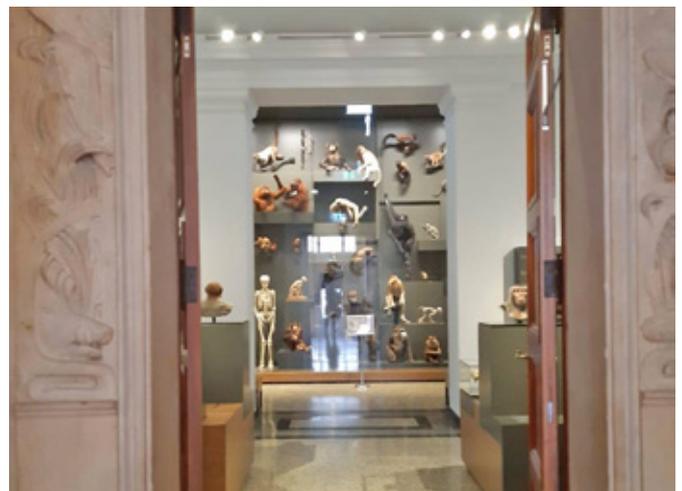
Tel.: 06561 15-2230 oder -4290



(Foto: Wolfgang Fuhrmannek)



(Foto: Barbara Mikuda-Hüttel)



(Foto: Barbara Mikuda-Hüttel)

Reisen zu den schönsten Museen Deutschlands: Studienfahrt ins hessische Landesmuseum Wiesbaden

Das Hessische Landesmuseum in Wiesbaden hat durch seine Sanierung zurecht den Titel „Museum des Jahres“ (2007) erhalten. Wie in Darmstadt, so beherbergt auch dieses Haus umfangreiche naturwissenschaftliche und kulturwissenschaftliche Sammlungen, die sich in einem wunderbaren historischen Bau Theodor Fischers von 1913 befinden. Die Gemälde und Skulpturen, aber auch die geologischen und zoologischen Exponate werden in den schönen Räumen sehr wirkungsvoll präsentiert. Mit der bedeutenden Schenkung Neess besitzt das Landesmuseum seit 2017 eine der besten Sammlungen zum Jugendstil und zur Kunst des Symbolismus; ein weiterer Grund dafür, die-

ses bisher im Schatten der großen deutschen Museen stehende Wiesbadener Haus kennenzulernen.

Termin: 21.01.2023

Ort: ab/bis Bitburg im modernen Reisebus

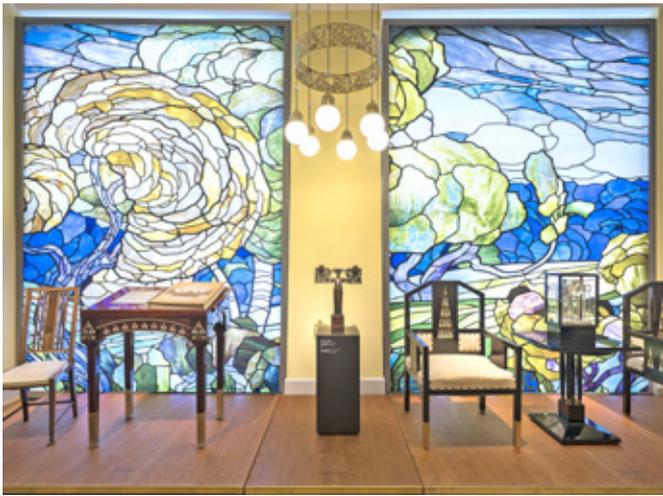
Kosten: 50,00 € pro Person zzgl. Eintritt

Anmeldung:

www.kvhs-bitburg-pruem.de

E-Mail: kvhs@bitburg-pruem.de

Tel.: 06561 15-2230 oder -4290



Fotos: Museum Wiesbaden / Bernd Fickert

Reisen zu den schönsten Museen Deutschlands: Studienfahrt ins Liebieghaus Frankfurt

Unsere dritte Fahrt zu den schönsten Museen Deutschlands führt in das Liebieghaus in Frankfurt, eine der international bedeutendsten Skulpturensammlungen Europas. Kaum irgendwo kann man die Entwicklung der Skulptur vom alten Ägypten bis zum Klassizismus in der höchsten Qualität studieren. Zugleich ist das Haus, die ehemalige Villa des Barons von Liebieg aus dem Jahre 1896, ein überaus atmosphärischer und stimmungsvoller Rahmen der außerordentlichen Sammlung. Eine Geschichte der Bildhauerkunst in 5000 Jahren vereint künstlerische Glanzstücke wie die Marmorbüsten des Augustus und Marc Aurel, den berühmten Rimini-Altar, Werke von Tilman Riemenschneider

und Nicolaus Gerhaert van Leyden sowie zahlreiche barocke und klassizistische Meisterwerke.

Termin: 11.02.2023

Ort: ab/bis Bitburg im modernen Reisebus

Kosten: 50,00 € pro Person zzgl. Eintritt

Anmeldung:

www.kvhs-bitburg-pruem.de

E-Mail: kvhs@bitburg-pruem.de

Tel.: 06561 15-2230 oder -4290



Fotos: Liebieghaus Skulpturensammlung



Garten-
Exkursion

mit
Dr. Barbara
Mikuda-Hüttel

*Dr. Barbara Mikuda-Hüttel
Studium der Kunstgeschichte, Slawistik und Germanistik
in Marburg/Lahn mit Studienaufenthalten in Lublin und
Krakau, danach tätig im Johann-Gottfried-Herder-Institut
in Marburg, zeitweise Mitglied im Landesbeirat für
Denkmalpflege Rheinland-Pfalz, Lehrbeauftragte an der
Hochschule Trier, Ausstellungskuratorin, Autorin unter
anderem der Bücher „Gärten der Region“ zur Lan-
desgartenschau Trier 2004 und „Palastgarten Trier
1740-2014“, Herausgeberin unter anderem des
Buches „Schönheit in Stein. Ländliche Architek-
tur in der Südeifel“*

Gartenexkursion in die Provinz Limburg

Wegen großer Nachfrage wiederholen wir im Mai 2023 die Gartenexkursion des vergangenen Jahres.

In der niederländischen Provinz Limburg haben die Teilnehmer unserer Gartenfahrten seinerzeit erfahren können, wie tüchtige, kreative und zugleich stilsichere Naturfreunde, Privatleute, Initiativen und Stiftungen gegen die sogenannte 'Verrommeling' - zu deutsch: Verramschung - von Natur- und Kulturlandschaft vorgehen, und dass ausgerechnet Windmühlen-Spezialisten Windparks eine Absage erteilt haben, Kultur- und Heckenlandschaften wieder herstellen und/oder 'neue Natur' schaffen: Die Dörfer auf der niederländischen wie auf der belgischen Seite des Ländchens werden liebevoll in ihrem historischem Charme gepflegt oder angemessen in einen charmanten Zustand zurückgeführt. Vor allem aber ist es dort allenthalben selbstverständlich, einen Garten zu hegen, der das Dorf- und Straßenbild verschönt; und sei er noch so klein.

Auch wenn wir bereits einige der international herausragenden Gärten der Provinz Limburg kennengelernt haben; wir kennen noch längst nicht alle! Daher geht es wieder einmal auf die „kurvige[n] Mergellandroute“ - wo wie ein Besucher schrieb „die Zeit zwischen Hagedornhecken, alten Wegkreuzen, schmal gewundenen Bächen, schwarz-weißen, schiefen Farmhäusern und Feldkapellen“ zerfließt und so manche Anregung für die Eifel bereitsteht.

Termin: 27.05.2023

Abfahrt: ab/bis Bitburg im modernen Reisebus

Uhrzeit: 07:00-21:00 Uhr

Kosten: 46,00 € zzgl. Eintrittspreise vor Ort in Höhe von 37,00 €

Anmeldung:

www.kvhs-bitburg-pruem.de

E-Mail: kvhs@bitburg-pruem.de

Tel.: 06561 15-2230 oder -4290



Fotos: Susanne Wex, Barbara Mikuda-Hüttel





Fotos: Susanne Wex und Barbara Mikuda-Hüttel



Lesung

in Kooperation
mit dem Förderverein
Schloss Malberg

mit
Dr. Richard Hüttel

*Dr. Richard Hüttel
Studium der Kunsterziehung, Kunstgeschichte,
Christlichen Archäologie und Germanistik, Kustos der
Graphischen Sammlung der Universität Trier, stellvertre-
tender Direktor und Leiter der Sammlungen des Museums
der bildenden Künste in Leipzig. Seit dem Ruhestand
Gastkurator an verschiedenen deutschen Museen,
unter anderem am Buchheim-Museum/Starn-
berger See und der Kunsthalle Rostock.
Zahlreiche Publikationen.*

„1688 – 1697. Eine vergessene deutsche Tragödie“ Die Schrecken des Krieges

Die Schrecken des Krieges sind kein weit zurückliegendes Thema, sondern in diesen Tagen brandaktuell. Wie schrecklich Kriege sein können, das zeigt der von 1688 bis 1697, den man auch den „Pfälzischen Erbfolgekrieg“ nannte. Es ist eine „vergessene deutsche Tragödie“, wie es im Untertitel des Buches heißt. In einem unbegreiflichen Furor wurden hunderte Städte und unzählige Dörfer im deutschen Südwesten und in den angrenzenden Ländern von den Truppen des französischen Königs Ludwig XIV. vernichtet. Durch die monströse Idee eines „Wüstungsgürtels“ von mehreren hundert Kilometern Länge wollte man ein riesiges Glacis unbewohnbaren Landes schaffen; eine Art „Eisenpanzer“, der sich von Holland bis zur Schweiz vor die Grenzen Frankreichs erstrecken sollte.

Die „gräuliche Verwüstung so vieler herrlicher Städte ja ganzer Landschaften“ - auch in der Eifel -, die ein Zeitgenosse beklagte, ist in dem Buch mit zahlreichen Abbildungen und einem Inventar des Grauens dokumentiert.

Termin: 02.10.2022

Ort: Schloss Malberg, Gartensaal

Uhrzeit: 17:00 Uhr

Kosten: Freier Eintritt, Anmeldung erforderlich

Anmeldung:

www.kvhs-bitburg-pruem.de

E-Mail: kvhs@bitburg-pruem.de

Tel.: 06561 15-2230 oder -4290





Es gibt in Deutschland etwa 35.000 Dörfer. Ein bekannter Dorfforscher, Prof. Gerhard Henkel, zog ein skeptisches Fazit über die Dörfer: „Ihr Zustand überwiegend angeschlagen“. Er sprach von der Entwicklung zu „Donut-Dörfern“, die er so charakterisierte: „In der Mitte zerfällt der Ortskern, außen wuchert ein Ring aus Neubaugebieten, und die versiegeln immer mehr Wiesen und Äcker“. Tatsächlich werden in Deutschland täglich circa 60 Hektar als Siedlungs- und Verkehrsflächen ausgewiesen; rund 94 Fußballfelder. Der Bedeutungsverlust der Dörfer spiegelt sich im Verschwinden von Schulen und Kirchen, Kneipen und Geschäften. Hat das Dorf eine Zukunft?

Es ist erstaunlich, dass eine Befragung der Stiftung Baukultur ergeben hat, dass fast 80 % der Deutschen am liebsten auf dem Land oder in Klein- und Mittelstädten wohnen (Frankfurter Allgemeine Zeitung vom 9.10.2018). Am 20.4.2022 konstatierte die Frankfurter Allgemeine Zeitung gar „eine schier unbändige neue Sehnsucht nach dem

Leben auf dem Lande“. Überall liest man, dass wir das Jahrzehnt der Städte hinter uns haben. Das neue Interesse an den Dörfern habe Gründe. Dort sei der Zusammenhalt der Nachbarn größer, das Tempo des Lebens gemächlicher, der Traum vom eigenen Garten erreichbar. Die Eigenheimquote liegt bei circa 80 %. Mit schnellem Internet lässt sich in der Zukunft auf dem Lande einfacher arbeiten, Co-Working und Co-Living seien, so ein Zukunftsforscher, keine urbanen Trends mehr.

Dennoch: Die Zukunft der Dörfer sieht nicht sehr rosig aus. Es braucht Verbesserungen, neue Ideen, Engagement und vor allem Personen, die am Comeback des Landlebens mitwirken. Wir haben einige von ihnen gewinnen können, die mit ihrem Stehvermögen, ihrer Fantasie und Beharrlichkeit für Impulse im ländlichen Raum sorgen.

Mit ihnen starten wir die neue Reihe Comeback des Landlebens, die weiter fortgesetzt werden wird.





Neue Klassenräume (Fotos: Alwin Ersfeld)

„Comeback des Landlebens“

Der drohende Bedeutungsverlust des Dorfes zeigt sich besonders deutlich im Verschwinden der Schule. Neben der Kirche war die Schule der Mittelpunkt des Dorfes, ihre geistige Mitte. Allenthalben werden Grund- und Hauptschulen geschlossen, auch weiterführende Schulen, wenn es sie denn noch gab.

Alwin Ersfeld und seine Mitstreiter haben diese Entwicklung in Speicher gestoppt. Seine Genossenschaft ist Gründer und Betreiber eines privaten Gymnasiums, das für die Zukunft des Dorfes einen ganz wichtigen, positiven Impuls setzt. Alwin Ersfeld wird in Speicher über die Initiative informieren.

Termin: 11.01.2023

Ort: Genossenschaftliches Gymnasium Speicher

Uhrzeit: 14:30 Uhr

Kosten: Freier Eintritt, Anmeldung erforderlich

Anmeldung:

www.kvhs-bitburg-pruem.de

E-Mail: kvhs@bitburg-pruem.de

Tel.: 06561 15-2230 oder -4290





mit
Carlo F.
Sente Braga

Fotos: Carlo F. Sente Braga

„Comeback des Landlebens“

Einer, der wie kaum ein anderer Dörfer der Südeifel attraktiver gemacht hat, ist Carlo F. Sente Braga. In Wolsfeld, in Dudeldorf oder – zuletzt – in Feilsdorf zeugen eine ganze Reihe wunderschön restaurierter Häuser von seinem ganz ungewöhnlichen Engagement für ländliche Architektur. Er ist zugleich auch einer, der den Häusern völlig vergessene Geschichten entlockt, wie zum Beispiel in Wolsfeld, wo er neben seinen Arbeiten in Staub und Dreck auch im Archiv die schriftliche Erwähnung des Gebäudes entdeckte, die bis ins Jahr 792 zurückreichte. Carlo F. Sente Braga hat gezeigt, wie man durch Sanierungen von heruntergekommenen Häusern die ganze Dorfumgebung wieder lebendig und schön machen kann. Er wird das an seinem Gutshaus De La Fontaine in Feilsdorf veranschaulichen.

Termin: 10.06.2023
Ort: Feilsdorf, Privatanwesen
Uhrzeit: 15:00 Uhr
Kosten: Freier Eintritt, Anmeldung erforderlich

Anmeldung:
www.kvhs-bitburg-pruem.de
 E-Mail: kvhs@bitburg-pruem.de
 Tel.: 06561 15-2230 oder -4290





Förderverein
Schloss Malberg e.V.
vertreten durch
Inge Solchenbach

Fotos: Förderverein

„Comeback des Landlebens“

Für die Zukunft des Lebens auf dem Lande wird auch die Kultur bestimmend sein. Der Förderverein Schloss Malberg e.V. hat gezeigt, dass man sogar Klassik-Liebhaber und Kunstinteressierte aufs Land locken kann; mit einem überaus attraktiven Kulturangebot auf Schloss Malberg. Seine Ideen scheinen unerschöpflich: Für 2022 zum Beispiel locken „Lunas Zauberflöte“, „Klassik im Schloss“, Friedrich Schillers Wilhelm Tell (zusammen mit lokalen Vereinen des Dorfes), „Konzert im Vollmond“ und vieles andere mehr. Vorträge, Ausstellungen und Lesungen und nicht zuletzt die Herausgabe des „Malberger Schloßboten“ sowie ein betörend schön und interessant gemachter Bild- und Kunstband „Schloss Malberg – das Barock-Juwel in der Südeifel“

zeugen von einer erstaunlichen Vitalität und vom Erfindungsreichtum des engagierten Vereins, dessen Vorsitzende Inge Solchenbach darüber in Schloss Malberg informieren wird.

Termin: 10.09.2023

Ort: Schloss Malberg

Kosten: Freier Eintritt, Anmeldung erforderlich

Anmeldung:

www.kvhs-bitburg-pruem.de

E-Mail: kvhs@bitburg-pruem.de

Tel.: 06561 15-2230 oder -4290





**Aus alt
mach neu –
Quilt Kurs**

mit
**Bettina
Palaschewski**

Die Kursleiterin, Bettina Palaschewski, hat ihren ersten Quiltkurs auf Anregung einer Freundin bei der Erwachsenenbildung in Brüssel absolviert und quiltet seither begeistert immer schönere und anspruchsvollere Stücke. Besuche auf Messen, der Austausch mit Anderen, spezialisierte Zeitschriften und Bücher bringen weitere Anregungen in diesem schier unermesslichen Gebiet. Besonders befriedigend ist die gemeinsame Werksamkeit, jeder für sich, aber doch im Miteinander können die Teilnehmerinnen sich mit Anregungen und Hilfestellungen gegenseitig unterstützen und im Endeffekt vielleicht sogar ein großes gemeinsames Projekt in Angriff nehmen. Die sogenannten Quilting Bees unserer nach Amerika ausgewanderten Vorfahrinnen sind dafür ein gutes Beispiel.

Aus alt mach neu – Quilt Kurs

In Kooperation mit der vhs Bitburger Land e.V.

Die jahrhundertealte Quilt- bzw. Patchwork-Kunst ist auch heutzutage noch ein künstlerisches Nähverfahren, um schöne, praktische und einmalige Geschenke und Gebrauchsgegenstände aus Stoff herzustellen. Dabei braucht es nicht viel, Stoffreste aus Baumwolle, Nadel und Faden, eine Schere und Stecknadeln, ein Bügeleisen und natürlich Fantasie.

Dieser Kurs ist auf die individuellen Fertigkeiten der Teilnehmer ausgerichtet.

Die Kursleiterin bringt viele Anregungen und inspirierende Beispiele mit. Unter fachkundiger Anleitung erlernen die Teilnehmer so die konkreten Techniken zum Anfertigen von vielen schönen Unikaten, wie Decken, Kissenbezüge, Vorhänge, Wandbilder, Krabbeldecken und Schlafsäcke für Babys. Es entstehen individuellen Kunstwerke, die von Groß und Klein geliebt und oft zu begehrten Erbstücken werden. Der Kurs ist sowohl für Anfänger als auch Fortgeschrittene geeignet, die Lust am kreativen haben und die gerne mit Stoffen umgehen. Der Rest kommt durch die Praxis von alleine.

Materialliste:

- 1 große Rolle Baumwoll- oder Polyesternähgarn in weiß
- 1 kleine und eine große Stoffschere
- 1 Heft Stecknadeln
- 2 oder 3 scharfe Nähadeln
- 1 mindestens 25cm langes Regal
- 1 Bleistift oder Schneiderkreide

Stoffreste aus reiner Baumwolle in Farben und Mustern, die man gerne hat.

Nähmaschine wenn vorhanden. Es kann aber jedes Stück auch ganz von der Hand genäht werden.

Die Kursleiterin steht gern für Informationen zur Verfügung. Die Kursleiterin kümmert sich um eine Bügelmöglichkeit und bringt zur ersten Stunde bunte vorgehäute Streifen zur individuellen Gestaltung mit, wofür ein kleiner Kostenbeitrag erhoben wird. Zusätzliches Material kann im Laufe des Kurses gern als Sammelbestellung mit Preisvorteil aufgegeben werden.

Termin: 03.11.-15.12.2022, 7x, donnerstags

Ort: Grundschule Kyllburg, Hausaufgabenraum II, UG

Uhrzeit: 19:30-21:00 Uhr

Kosten: 50,00 € pro Person zzgl. Material

Max.TN: 12 Personen

Anmeldung:

www.kvhs-bitburg-pruem.de

E-Mail: kvhs@bitburg-pruem.de

Tel.: 06561 15-2230 oder -4290



Fotos: Bettina Palaschewski



Was ein
Garten sein
kann

mit
Hans Peter Werner

Hans Peter Werner, unser Spezialist für Permakultur, Selbstversorgung und Recycling, im Beruf Buchhalter-Prokurist und jetzt noch beratend tätig, ist als ältestes von fünf Geschwistern in der Landwirtschaft aufgewachsen, die ihn nie losgelassen hat.

Gartenkurs mit Hans Peter Werner in einem schönen und kreativen Selbstversorgergarten

Der aus dem frühen 18. Jahrhundert stammende, forstwirtschaftliche Begriff „Nachhaltigkeit“ ist seit einigen Jahren wieder in aller Munde. Wie Nachhaltigkeit und natürliche Kreisläufe jeder Einzelne praktizieren kann, das wurde den Teilnehmern der Gartenexkursion im Frühjahr 2019 im Selbstversorgergarten der Familie Werner bei Wittlich in staunenswerter Weise deutlich. Die vielen gestalterischen und praktischen Anregungen allerdings ließen sich bei einem verhältnismäßig kurzen Besuch kaum aufnehmen.

Daher hat sich Hans Peter Werner - unser Spezialist für Permakultur, Recycling und Selbstversorgung - dazu bereit erklärt, einen Kurs in seinem Garten anzubieten. Man kann dabei eindrucksvoll erfahren, mit welchen einfachen Mitteln und guten Ideen sich ein steter Kreislauf herstellen lässt, der Natur und Mensch gleichermaßen dient; ob beim Umgang mit dem Trinkwasser, der Wasserreinigung oder der Nahrungskette für Mensch und Tier bis hin zur Konservierung von Lebensmitteln. Es wird unter anderem auch um verschiedene Möglichkeiten der Pflanzenanzucht und -vermehrung, um Kompostierung ohne Umzusetzen, um Wurmzucht und Wurmkompost ohne Aufwand, um Fragen der Bodenbeschaffenheit, der intelligenten Bodennutzung, um Gehölze als Futterquellen für Insekten und Vögel bis hin zum Recycling von ausgemusterten Gegenständen gehen, die sich im Garten ganz überraschend als praktische Helfer erweisen können.



Termine zur Auswahl:

19. November 2022

Gruppe 1: 09:30-12:30 Uhr

15. April 2023

Gruppe 1: 09:30-12:30 Uhr

Gruppe 2: 14:30-17:30 Uhr

22. April 2023

Gruppe 1: 09:30-12:30 Uhr

Gruppe 2: 14:30-17:30 Uhr

Ort: Altrich, Anfahrt individuell

Kosten: 15,00 € pro Person

Anmeldung:

www.kvhs-bitburg-pruem.de

E-Mail: kvhs@bitburg-pruem.de

Tel.: 06561 15-2230 oder -4290



Fotos : Barbara Mikuda-Hüttel



**Kultur-
Wanderung**
mit
Museumsleiter
Burkhard Kaufmann
M.A.

Kooperation
mit dem Kreismuseum
Bitburg-Prüm

Leiter:
Burkhard Kaufmann

Wanderung auf historischen Straßen „Auf den Spuren der Geschichte durch den Bedhard“

Der Bedhard, der große Wald zwischen Bitburg und Oberweis, besteht nicht nur aus Bäumen. Alte Straßen, Hügelgräber, Siedlungsreste, Wegekreuze und andere historische Zeugnisse zeigen, wie wichtig dieses Gebiet schon für die Menschen früherer Zeiten war. Burkhard Kaufmann, Leiter des Kreismuseums Bitburg-Prüm, hilft diese Spuren zu entdecken und erläutert die geschichtlichen Hintergründe.

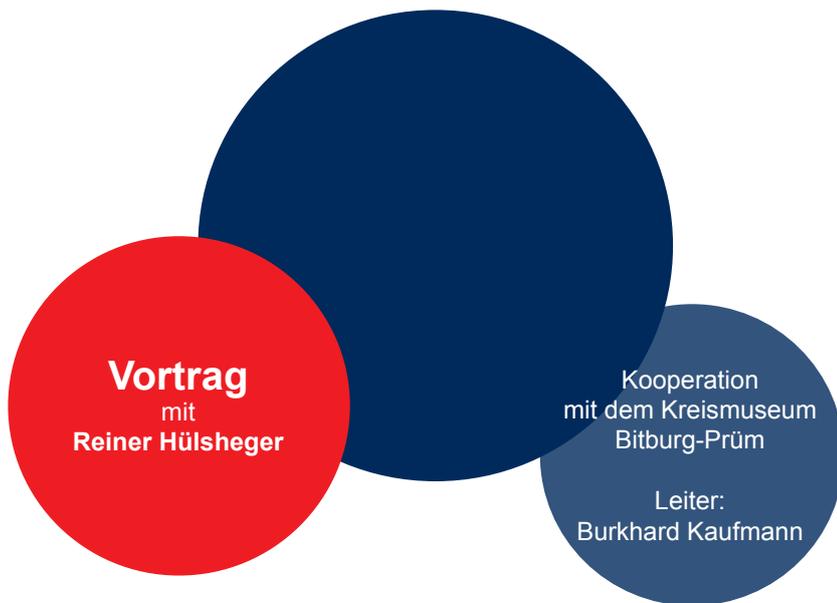
Rundwanderung, 9 km, Gehzeit 3 Stunden,
zwischendurch Rast

Termin: 09.10.2022
Uhrzeit: 11:00 – 15:00 Uhr
Treffpunkt: Mitfahrer-Parkplatz an der B50/Abzweigung
K67 Richtung Brecht
Kosten: 5,00 € pro Person
Max. TN: 20 Personen

Anmeldung:
www.kvhs-bitburg-pruem.de
E-Mail: kvhs@bitburg-pruem.de
Tel.: 06561 15-2230 oder -4290



Foto: Burkhard Kaufmann



Hitlers Inspektionsfahrten entlang des Westwalls, 1938 und 1939 Vortrag von Rainer Hülshager

Im August 1938 und Mai 1939 unternahm Hitler mit führenden Wehrmachtsoffizieren und hohen Parteimännern Inspektionsfahrten entlang des Westwalls, die aus dem Aachener Raum bis an die Schweizer Grenze führten. Sie wurde mit einem riesigen Aufgebot von Fahrzeugen und einem Sonderzug durchgeführt, so dass sie große Aufmerksamkeit in den beteiligten Eifel-Orten auslösten, wie z.B. in Hallschlag, Ormont, Hillesheim, Prüm, Pronsfeld, Leidenborn, Waxweiler, Rittersdorf, Bitburg, Wallendorf, Irrel und weiteren Orten.

Der Historiker Rainer Hülshager hat diesen beiden Fahrten eine umfassende Untersuchung gewidmet. Ziel der Darstellung sind nicht die Westwallanlagen, sondern die beabsichtigten und ausgelösten Mobilisierungseffekte wie Schaulust, Jubel, Glaube, Respekt oder Angst. Diese Effekte wurden nicht nur in der deutschen Bevölkerung, sondern auch bei den westlichen Nachbarländern bewirkt, so dass sie kraftlos die Einverleibung Österreichs, die Eroberung der Tschechoslowakei und den Überfall auf Polen zuließen, womit dem Krieg NS-Deutschlands gegen Osteuropa die Bahn geöffnet wurde.

Termin: 04.10.2022
Uhrzeit: 18:00 Uhr
Ort: Sitzungssaal der Kreisverwaltung,
 Trierer Straße 1, Bitburg
Dozent: Rainer Hülshager

Anmeldung:
www.kvhs-bitburg-pruem.de
 E-Mail: kvhs@bitburg-pruem.de
 Tel.: 06561 15-2230 oder -4290



Durchfahrt Hitlers in Bitburg, Am Spittel, 27.8.1938.
 Foto: Gillen, nach Alt-Bitburg II, Kulturgemeinschaft Bitburg e.V.



Kurse

mit
Susanne Pickan

Susanne Pickan

*Lehrerin, verheiratet, drei erwachsene Kinder, zwei Enkel
1957 geboren in Berlin (West), Studium (Englisch,
Geschichte) und Lehraufträge an der TU Berlin
1986 Umzug in die Eifel und nach Referendariat (Lehramt
für Gymnasien) am Studienseminar Trier Tätigkeit in
der Erwachsenenbildung (VHS, FH Trier) während
der Familienphase
2002 Wiedereintritt in den Schuldienst, zuerst an
der Otto-Hahn Realschule, dann am St.-Willi-
brord-Gymnasium in Bitburg*

„Geschichte(-n) im Museum“

Modul II: Das Römische Reich von seinen Anfängen bis zum Untergang

Anschließend an Modul I (Einführung, Grundfragen, antikes Griechenland) soll in Modul II das Römische Reich (Imperium Romanum) behandelt werden, welches die Geschichte Europas maßgeblich geprägt hat und unser Denken bis heute beeinflusst.

Wir fragen zu Beginn nach den Ursprüngen des Imperium Romanum und untersuchen, wie sich aus einem Dorf ein Weltreich entwickeln konnte.

Gegenstand der folgenden Abende ist die Entstehung der römischen Republik und deren Veränderung bis hin zur Kaiserzeit, welche von Augustus eingeleitet wird. Wir untersuchen weiterhin die Verwaltung des Reiches (unsere Region gehörte damals zur römischen Provinz Gallia), die Wirtschaft (Sklaverei) und verfolgen Ursprünge und Ausbreitung des Christentums, das schließlich zur Staatsreligion wird.

Am Ende dieser Reihe diskutieren wir, warum dieses mächtige Weltreich unterging und was sich davon bis heute erhalten hat.

Zum Abschluss wieder ein Ausblick: Modul III: Das Mittelalter (voraussichtlich Januar – März 2023)

Ort: Kreismuseum Bitburg, Altes Klassenzimmer, 1.EG

Anzahl: 10 Abende

Zeiten: 08.09.2022 – 24.11.2022, donnerstags

Uhrzeit: 18:00 – 19:30 Uhr

Kosten: 60,00 €

Max. TN: 15 Personen

Modul III: Das Mittelalter

Nachdem in Modul II das Imperium Romanum im Mittelpunkt stand, beschäftigen wir uns nun mit der Epoche, die später verächtlich als „Mittelalter“ oder auch als dunkle, finstere Zeit („The Dark Ages“) bezeichnet wurde. In den ca. 1000 Jahren, zwischen 500 bis 1500 n. Chr., wurde dennoch Herausragendes geschaffen und die Anfänge des heutigen Europas gelegt.

Wie das Frankenreich Karls des Großen als Nachfolger des Imperium Romanum und dann die Vorformen Deutschlands und Frankreichs entstehen, welches Herrschaftssystem (Feudalismus) sich herausbildet und wie die mittelalterliche Gesellschaft aussieht, soll am Anfang untersucht werden.

Der Kampf um die Macht im Ersten Deutschen Kaiserreich, dem „Heiligen Römischen Reich“, zwischen Kaiser und Papst, aber auch zwischen Kaiser und den Reichsfürsten

soll nachgezeichnet werden, ebenso wie die Herausbildung der mittelalterlichen Stadt, in der die neue Gesellschaftsschicht der Bürger, die Patrizier, tonangebend sind.

Die Entstehung und Ausbreitung des Islam, die Kreuzzüge, und die Frage, warum das Mittelalter im 15./16. Jh. endet, schließen diese Reihe ab.

Zum Abschluss der Ausblick auf Modul IV: Die Frühe Neuzeit (voraussichtlich April – Juli 2023)

Ergänzend zu Modul III besteht Gelegenheit zur Teilnahme an einer Exkursion nach Aachen: Führung durch den Aachener Dom (Pfalkapelle Karls des Großen) und die Domschatzkammer (geplant: Samstag, 04.2.23). Informationen folgen.

Ort: Kreismuseum Bitburg, Altes Klassenzimmer, 1.EG

Anzahl: 10 Abende

Zeiten: 12.01. – 23.03.2023, donnerstags

Uhrzeit: 18:00 – 19:30 Uhr

Kosten: 60,00 €

Max. TN: 15 Personen

Modul IV: Die Frühe Neuzeit

Ab ca.1500 endet das Mittelalter, und es beginnt die Epoche, welche als (Frühe) „Neuzeit“ bezeichnet wird.

Was aber ist das Neue, das diese Zeit prägt? Wir untersuchen die Umwälzungen, die sich aus der „Wiederentdeckung“ der Antike, der Renaissance, ergeben: das veränderte Weltbild, die darauffolgenden Entdeckungen und Eroberungen der „Neuen Welt“, des amerikanischen Kontinents, und die Folgen, welche die europäische Kolonisation für die indigenen Völker der Maya, Inka und Azteken hatten. Neu ist auch, dass in Folge der Reformversuche eines unbedeutenden Mönchs namens Martin Luther zwei Konfessionen in Deutschland und in Europa entstehen, eine Entwicklung, welche nicht nur 30 Jahre Krieg zur Folge hat, sondern auch zur Herausbildung eines neuen Herrschaftssystems, des Absolutismus, führt.

Wie dieses Herrschaftssystem revolutionär überwunden wird und wie sich mit der Industriellen Revolution der Wandel von der traditionellen Agrargesellschaft hin zur modernen Industriegesellschaft vollzieht, wird Gegenstand des Moduls V (ab September 2023) sein.

Ort: Kreismuseum Bitburg, Altes Klassenzimmer, 1.EG

Anzahl: 10 Abende

Zeiten: 20.04.2023 – 13.07.2023, donnerstags

Uhrzeit: 18:00 – 19:30 Uhr

Kosten: 60,00 €

Max. TN: 15 Personen



Initiative
Baukultur Eifel

BaukulTour

Foto: Niels Becker

Fachliche Begleitung:
Dipl.-Ing. Edgar Kiewel
Dorferneuerungsbeauftragter

Architektinnen
und Architekten vor Ort

BaukulTour 2023 Wolsfeld und Meckel

Dorffinnenentwicklung:

- neue Nutzung in alten Gebäuden
- neues Bauen im Dorf

Die historisch bedeutsamen Dörfer Wolsfeld und Meckel bieten eine Vielzahl an beispielhaften Inwertsetzungen von bestehender Bausubstanz und an vorbildlichen zeitgemäßen Neubauten.

Die Route führt an verschiedenen Projekten vorbei, die im Rahmen des Baukulturpreises Eifel ausgezeichnet wurden. Der Besuch vor Ort wird fachlich erläutert durch Architektinnen und Architekten, wodurch die Teilnehmer unmittelbar erfahren können, wie es gelingen kann Traditionelles und Bewährtes zu erhalten und passendes, zeitgemäßes und neues Bauen im Dorf zu etablieren.

Fachliche Begleitung:

- Dipl.-Ing. Edgar Kiewel, Dorferneuerungsbeauftragter
- Dipl.-Ing. Jacqueline Krakau, Dorferneuerung und Denkmalschutz
- Architektinnen und Architekten vor Ort

Termin: 24.06.2023 (Tag der Architektur)
Ort: Wolsfeld und Meckel, Eigenanreise
Uhrzeit: 10:00 Uhr
Kosten: 8,00 € pro Person
Max.TN: 15 Personen

Anmeldung:

www.kvhs-bitburg-pruem.de
 E-Mail: kvhs@bitburg-pruem.de
 Tel.: 06561 15-2230 oder -4290



Fotos: Christine Schwickerath und Kreisverwaltung



Rückblick

BaukulTour
2022
Dudeldorf



Fotos: Manfred Thömmes



Mit dem Förderverein Schloss Malberg, der sich seit über 25 Jahren für die Restaurierung und Belebung dieses außergewöhnlichen Kleinods in der Südeifel einsetzt, verbindet uns die gleiche Triebfeder: die Eifel für ihre Bewohner und Gäste vielseitig erlebbar zu machen und mit einem kulturellen Angebot zu bereichern.

Klassische Kammerkonzerte, Chor- oder Kinderkonzerte, Vorträge, Lesungen, Ausstellungen, Theateraufführungen, Märkte und Open-Air-Konzerte sind ein „Angebot an Alle“, dieses „Denkmal von besonderer nationaler kultureller Bedeutung“ für sich in Besitz zu nehmen.

Von Mai bis Oktober:

Öffentliche Führung: samstags um 14.30 Uhr, in den Monaten Juli und August auch mittwochs um 14.30 Uhr, Gartenführungen und Familienführungen nach Ankündigungen auf der Homepage
Anmeldungen: 06561/94340 oder info@eifel-direkt.de
Öffnung der Gärten: mittwochs, sonn- und feiertags 11-18 Uhr

Veranstaltungsprogramm 2022/23:

„Die Abenteuer des Wilhelm Tell“

Kinder-Mitmachkonzert für Orchester und einen Schauspieler frei nach Friedrich von Schiller und mit der Musik aus Rossinis „Wilhelm Tell“
Ilona Schulz und Musiker der Villa Musica Rheinland-Pfalz
Karten: Villa Musica Rheinland-Pfalz
Samstag, 08.10.2022 11:00 Uhr

Konzert im Vollmond

Musik für den Mond mit Werken von Claude Debussy, Anton Dvořák u.a., Ludwig van Beethoven, Mondscheinsonate
Shinnosuke Inugai (Klavier), Mutsumi Ito (Flöte)
Karten: www.ticket-regional.de
Samstag, 08.10.22, 19:00 Uhr

Lesung mit Carlo F. Sente Braga aus seinem Buch „Der Fluch Gottes“

Eine Parallelgeschichte über den Einfall der Wikinger in Trier im Jahr 882 und das spannende Abenteuer eines heruntergekommenen Eifeler Adligen in der heutigen Zeit.
Veranstalter: Volkshochschule des Eifelkreises Bitburg-Prüm, Eintritt frei
Anmeldung: kvhs@bitburg-pruem.de, www.kvhs-bitburg-pruem.de, oder 06561 152230
Samstag, 15.10.22, 18:30 Uhr, Gartensaal

Lieben Sie Backstein?

Ein launiger Vortrag zum Tag der Backsteingotik mit einem musikalischen Quiz - John Swabey wandelt mit uns auf den Spuren der europäischen Backsteingotik und lässt uns an seiner Begeisterung dafür teilhaben.

Veranstalter: Volkshochschule des Eifelkreises Bitburg-Prüm, Eintritt frei, Anmeldung erforderlich
Anmeldung: kvhs@bitburg-pruem.de, www.kvhs-bitburg-pruem.de oder 06561 152230
Samstag, 17.06.23, 18:00 Uhr, Gartensaal

„Donauklänge“

Tamás Varga, Violoncello, Stipendiat*innen der Villa Musica
Ernö von Dohnányi: Serenade C-Dur für Streichtrio, op. 10, David Popper: Kleiner Marsch für zwei Celli, Robert Fuchs: Aus den 12 Duos für Violine und Viola, op. 16, Johannes Brahms: Streichsextett Nr. 1 B-Dur, op.18
Karten: Villa Musica Rheinland-Pfalz
Sonntag, 18.06.23, 17:00 Uhr

Comeback des Landlebens

Veranstalter: Volkshochschule des Eifelkreises Bitburg-Prüm, Eintritt frei, Anmeldung erforderlich
Anmeldung: kvhs@bitburg-pruem.de, www.kvhs-bitburg-pruem.de oder 06561 152230
Sonntag, 10.09.23, 11:00 Uhr, Gartensaal
Das komplette Veranstaltungsprogramm mit den jeweils aktuellen Daten und weiteren Informationen zu den Veranstaltungen und Tickets finden Sie auf der Homepage www.schloss-malberg.de





Vortrag
mit Musik

Kooperation
mit dem Förderverein
Schloss Malberg

Als Direktor des Luxemburger Denkmalpflegeamtes Service des sites et monuments nationaux zwischen 1982 und 2004 hat Georges Calteux große Verdienste um die Bewahrung des kulturellen Erbes seiner Heimat. Der Landeskonservator hat das Bewusstsein für den Wert historischer, ländlicher Architektur und charakteristischer Dorfbilder so geschärft, dass schon 1999 etwa 10.000 Bauernhäuser in Luxemburg restauriert waren. Seine einschlägigen Publikationen zum Thema, etwa das dreibändige Werk „D’ Lëtzebuurger Bauerenhaus“ lenken den Blick auf Altluxemburg und damit auch auf Teile der Eifel. Er ist sehr vielseitig und hat sich in den letzten Jahren auch der Literatur verschrieben.

Vortrag mit Musik. Georges Calteux liest Tit Schroeder

Auf Schloss Malberg wird Georges Calteux aus seinem neuesten Buch über Tit Schroeder lesen und die Zuhörer mit der Vita dieses außerhalb des 'Ländchens' noch kaum bekannten, jedoch bedeutenden Lyrikers des Moselfränkischen vertraut machen. Tit Schroeder wurde 1911 in New York als Auswandererkind geboren. Als kleiner Bub und Halbweise kam er 1919 nach der Spanischen Grippe und dem Tod der Mutter in die Heimat seines Vaters zurück und musste erst einmal luxemburgisch lernen. Später wurde er zum bekannten Theater-Autor und zum wichtigen Vertreter luxemburgischer Lyrik. Die Lesung wird musikalisch von Sylvia Nels aus Ingendorf und von Jos Scharz aus Bissen begleitet, die auch die Texte vertont haben.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Förderverein Schloss Malberg statt.

Termin: Frühjahr 2023

Ort: Schloss Malberg, Gartensaal

Kosten: Freier Eintritt, Anmeldung erforderlich

Anmeldung:

www.kvhs-bitburg-pruem.de

E-Mail: kvhs@bitburg-pruem.de

Tel.: 06561 15-2230 oder -4290



Impressionen



Schloss
Malberg





Vortrag

mit
John Swabey

Der gebürtige Engländer hat sich schon immer für Backsteinbauten interessiert. Als er 1989 nach Belgien zog, entdeckte er die große Vielfalt der Backstein-Verbände und möchte seine Entdeckungen und Leidenschaft mit Ihnen teilen.

Lieben Sie Backstein?

Ein launiger Vortrag zum Tag der Backsteingotik mit einem musikalischen Quiz

John Swabey wandelt mit Ihnen auf den Spuren der europäischen Backsteingotik und lässt uns an seiner Begeisterung dafür teilhaben.

Der Vortrag findet in Kooperation mit dem Förderverein Schloss Malberg statt.

Termin: 17.06.2023

Ort: Schloss Malberg

Uhrzeit: 18:00 Uhr

Kosten: Freier Eintritt, Anmeldung erforderlich

Anmeldung:

www.kvhs-bitburg-pruem.de

E-Mail: kvhs@bitburg-pruem.de

Tel.: 06561 15-2230 oder -4290

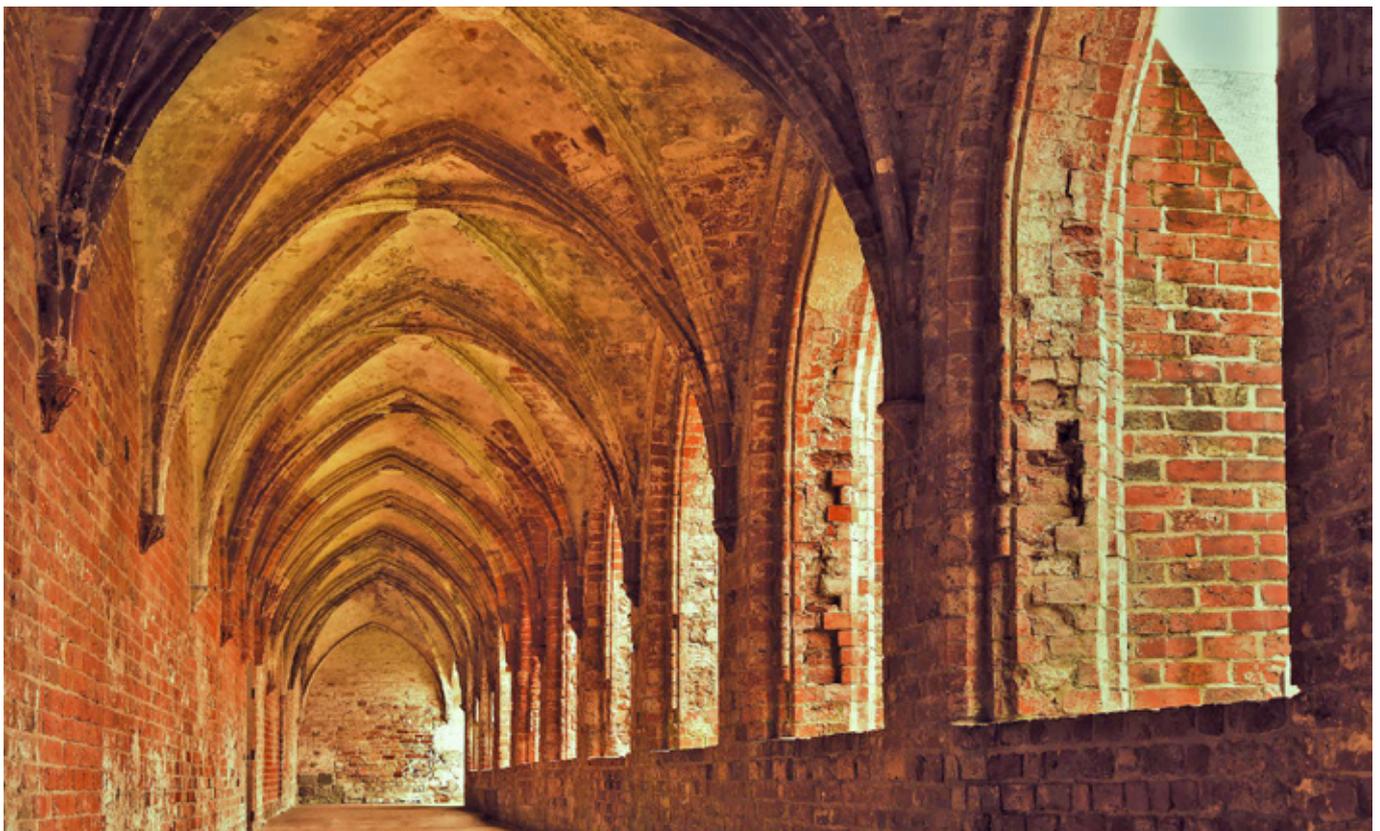


Foto: pixabay



Lesung

mit
Carlo Sente

Carlo F. Sente Braga

*Als eine für die Denkmalpflege der Eifel und Luxemburgs überaus engagierte Persönlichkeit ist Carlo F. Sente als Retter historischer Bausubstanz in der Eifel wohlbekannt. Für seine vielen Restaurierungen erhielt er zahlreiche regionale und überregionale Preise, so 2015 die Silberne Halbkugel des Deutschen Preises für Denkmalschutz. Er ist Kunstmaler, publizierte Bücher und Beiträge über Antiquitäten und Restaurierung, ist aber seit 2013 auch Autor fiktionaler Literatur. Sein erster Roman, *The Plague of God* von 2017, ist kürzlich ins Deutsche übersetzt worden.*

Lesung von Carlo F. Sente Braga: „Der Fluch Gottes“

Lesung aus der packenden Parallelgeschichte und Neuerscheinung - „Der Fluch Gottes“, einer fesselnden Erzählung über den Einfall der Wikinger in Trier im Jahr 882 und das spannende Abenteuer eines heruntergekommenen Eifeler Adligen in der heutigen Zeit.

Der Debütroman des Luxemburgers Carlo F. Sente Braga - „Der Fluch Gottes“ - ist zeitlos aktuell, subtil und historisch gut recherchiert. Er wurde erstmals 2017 als „The Plague of God“ in englischer Sprache publiziert und von Claudia Braga ins Deutsche übersetzt. „Gefährte, nimm dich in Acht vor der Macht, die Gold entfacht“, verrät gleich zu Beginn des Romans ein Rätsel, das die Hauptfigur, Tim de St. Clere, geradewegs in eine abenteuerliche Suche nach Reichtum und Glück verstrickt. Wie ein Leitfaden weben sich um Tims Geschichte die Ereignisse eines über 1.100 Jahre zurück liegenden Vorfalls: Die Raubzüge der Wikinger und ihre Spur der Verwüstung durch Mitteleuropa, deren Ende mit dem Einfall in Trier begann. Dann ist da noch Bera, die eigentliche Heldin des Romans, deren Schicksal den Lauf der Geschichte bis in die heutige Zeit beeinflussen wird.

Sente wartet mit überraschenden historischen Episoden auf wie zum Beispiel der Brandschatzung Triers während der Ostertage im Jahr 882, ein Ereignis, das sogar in Trier selbst kaum noch bekannt ist, oder einer augenzwinkernden Story um Karl den Großen. Stoff genug, um „mehr“ wissen zu wollen und sich in die Geschichte unserer Region zu stürzen.

Termin: 15.10.2022

Ort: Schloss Malberg, Gartensaal

Uhrzeit: 18:30 Uhr

Kosten: Freier Eintritt, Anmeldung erforderlich

Anmeldung:

www.kvhs-bitburg-pruem.de

E-Mail: kvhs@bitburg-pruem.de

Tel.: 06561 15-2230 oder -4290

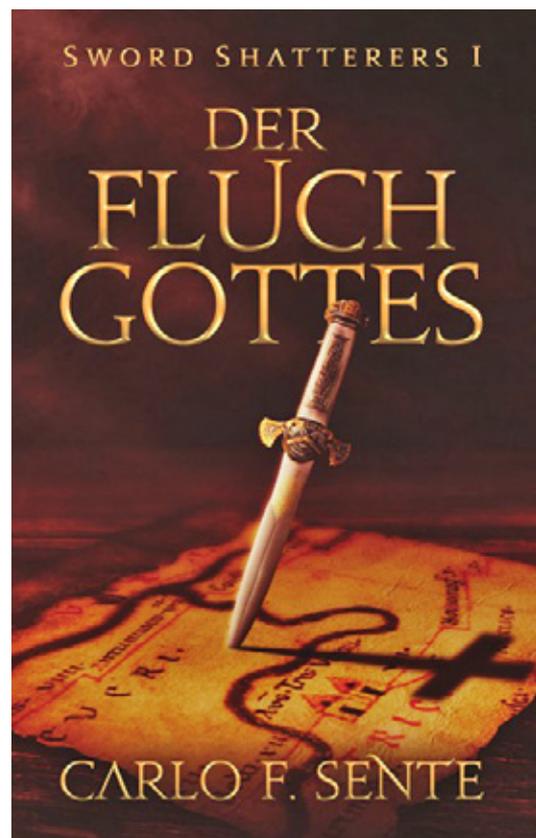




Foto:
Asmita Dorez

**Gesundheit
und Bewegung:**

**Feldenkrais
mit
Gertrud Roskoni-Dores**

Feldenkrais

Bewusstheit durch Bewegung

Kursleitung: Gertrud Roskoni-Dores

lizenzierte Feldenkrais-Lehrerin, Rommersheim

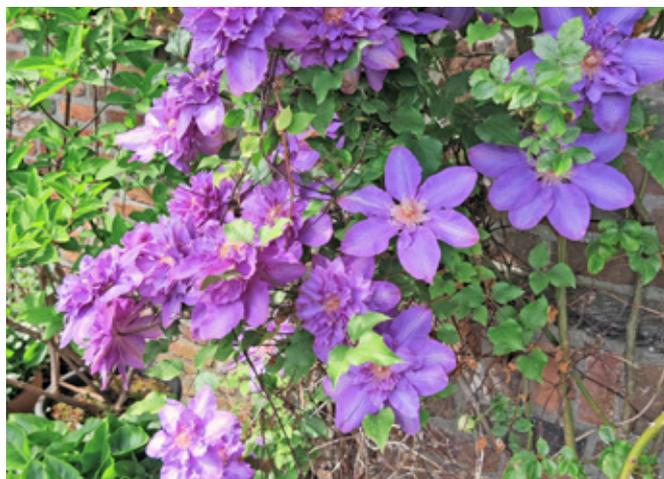
Dr. Moshe Feldenkrais (Physiker 1904-1984) entwickelte seine Methode nach wiederholten Knieverletzungen beim Sport. Die Ärzte gaben ihm wenig Hoffnung, je wieder beschwerdefrei gehen zu können. Eigenwillig wie er war, gab sich Feldenkrais mit der Meinung anderer Leute nicht zufrieden. Er begann sein Bewegungsverhalten zu erforschen, experimentierte mit bestimmten Bewegungsabläufen und lernte so, durch sensibilisierte Wahrnehmung wieder schmerzfrei zu gehen. Durch ein Intensives Studium der Neurologie, Anatomie und Biomechanik und der kindlichen Bewegungsentwicklung entdeckte er die lebenslange Lern- und Entwicklungsfähigkeit des menschlichen Nervensystems. Auch erkannte er, dass Bewegen, Denken und Fühlen sich wechselseitig beeinflussen, weil Körper und Geist eine Einheit bilden. In den Feldenkrais-Lektionen „Bewusstheit durch Bewegung“ erkunden wir in sanften Bewegungsabläufen unsere eigenen Muster, verbessern unsere Wahrnehmung und lernen auf spielerische Weise neue Bewegungsmöglichkeiten kennen und Zusammenhänge zu entdecken, die zu leichterem und harmonischerem Bewegen und Handeln im Alltag führen, sowie Schmerzen lindern und Verspannungen lösen können. „Beweglicher werden heißt lebendiger werden - körperlich, seelisch, geistig“.

Mitzubringen sind eine Matte oder Decke, ein kleines festes Kissen und warme Socken.

Kurstermine für 2023 werden in den Kreisnachrichten und auf unserer Homepage www.kvhs-bitburg-pruem.de bekannt gegeben.

Rückblick

Garten-
Exkursion



Fotos: Susanne Wex



Kooperationen
mit der
Kreisverwaltung des
Eifelkreises Bitburg-Prüm
und der Kreissparkasse
Bitburg-Prüm

Fit fürs Online-Banking

Der bequeme Umgang mit modernen Medien und Anwendungen wie dem Online Banking werden immer beliebter. Viele Menschen sehen jedoch noch Hemmschwellen, die Möglichkeiten des Online Bankings für sich zu nutzen. Daher bietet die Kreisvolkshochschule in Kooperation mit der Kreissparkasse Bitburg-Prüm einen Kursabend an, an dem man sich über die Möglichkeiten, aber auch über die praktische Handhabung informieren kann. Der schnelle Zugriff auf das Girokonto und die rasche Erledigung von Überweisungen per Mausclick oder per App sind u. a. Bestandteile des Workshops.

Das Angebot richtet sich an interessierte Menschen, die fit und unabhängig im Umgang mit der modernen Anwendung des Online Bankings werden möchten. Nicht nur, aber auch ältere Menschen sind angesprochen an der Veranstaltung teilzunehmen, in der auch über wichtige Sicherheitsaspekte informiert wird. Selbstverständlich ist diese Veranstaltung auch für alle anderen Bürgerinnen und Bürger gedacht, die nun aufs Online Banking umsteigen und Informationen über die ersten Schritte erhalten möchten.

Termin: 16.03.2023

Ort: Kreissparkasse Bitburg-Prüm

Uhrzeit: 18:00-20:30 Uhr

Kosten: 15,00 € pro Person

Anmeldung:

www.kvhs-bitburg-pruem.de

E-Mail: kvhs@bitburg-pruem.de

Tel.: 06561 15-2230 oder -4290

Rückblick

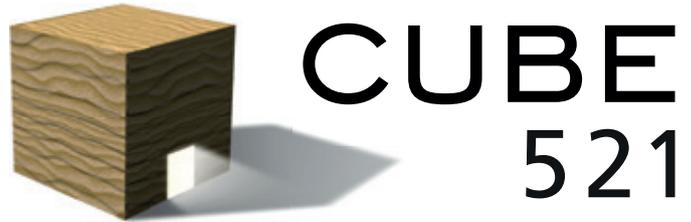
Studien-
fahrt
Aachen
2022



Fotos: Barbara Mikuda-Hüttel

Kooperationen CUBE521

1-3, Drücht
L-9764 MARNACH
Tel: +352 521 521
info@cube521.lu
www.cube521.lu



Wir freuen uns Ihnen einige Highlights der Spielzeit 22/23 des Cube 521 vorstellen zu dürfen. Es erwartet Sie ein abwechslungsreiches und vielfältiges Programm aus den Sparten Theater, Musik, Tanz und einem spannenden Kinderprogramm für Familien und Schulen. Den ganzen Spielplan der Saison 22/23 finden Sie unter www.cube521.lu

Wir freuen uns, Sie in der neuen Saison bei uns willkommen zu heißen!

Kultursaison 22/23



Devid Striesow © Tobias Schult

DIE BLECHTROMMEL

Der Jahrhundertroman *Die Blechtrommel* (1959) von Günter Grass ist über jede Kritik erhaben. Umso herausfordernder ist die Umsetzung des Monumentalwerkes auf der Bühne. Ausgewählte Szenen, gelesen von dem vielseitigen und erfolgreichen Schauspieler Devid Striesow werden von dem Multi-Perkussionisten Stefan Weinzierl atmosphärisch untermalt und immer wieder bekommen die vielfältigen Schlaginstrumente auch ihren solistischen Platz.

Sprache und Musik erzählen das Leben des Oskar Matzeraths, der mit drei Jahren sein Wachstum einstellt und aus scheinbarer Kindheitsperspektive die Welt der Erwachsenen erlebt. Eine Lebensgeschichte – von der Geburt 1924 in Danzig bis zum Ende des zweiten Weltkriegs. Und so wie Oskar seine Stimme zum Trommelspiel erhebt, so kombinieren Striesow und Weinzierl die starke Ausdruckskraft von Günter Grass' Roman mit den facettenreichen Klangfarben von Vibraphon, Marimba, Percussion und Live-Elektronik.

Eine einzigartige, interagierende Kombination aus Lesung und Schlagwerkperformance, welche Sie am 15. Oktober 2022 im Cube erleben können!

Ein einzigartiges, intensives Text-Musik-Erlebnis, dessen Botschaft in einer Zeit von zunehmendem Nationalismus und Populismus sehr an Aktualität gewonnen hat!

DIE SCHNEEKÖNIGIN

Die Schneekönigin, ein Familienstück, über die wunderbare Kraft der Freundschaft, nach dem Märchen von Hans Christian Andersen, wird von dem Rheinischen Landestheater Neuss in einer fantasievollen Inszenierung auf die Bühne gebracht.

Die Nachbarskinder Gerda und Kay kann eigentlich nichts trennen. Sie spielen zusammen oder erfinden fantasievolle Geschichten. Doch eines Tages wird Kay vom Splitter eines Zauberspiegels getroffen. Sein Herz gefriert zu einem Eisklumpen. Gerda versteht die Welt nicht mehr: Sonst war Kay doch so freundlich und fröhlich, jetzt findet er plötzlich alles Schöne hässlich und alles Hässliche schön. So ist es dann auch nicht überraschend, dass er von der



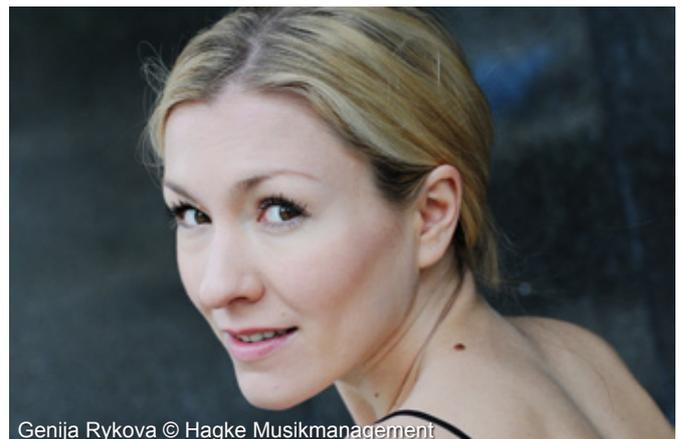
Schneekönigin © Rheinisches Landestheater Neuss

kaltherzigen Schneekönigin fasziniert ist. Ohne lange zu überlegen, nimmt er in ihrer Kutsche Platz und begleitet sie in ihr Reich. Doch obwohl Kay so böse geworden ist, gibt Gerda ihren besten Freund nicht auf und macht sich ganz allein auf die Suche. Als sie endlich das Schloss der Schneekönigin findet, muss sie sich entscheiden: Kann die kleine Gerda gegen die große und mächtige Schneekönigin bestehen? Finden Sie es am 27. November 2022 heraus. Geeignet für Kinder ab 6 Jahren.

GENIJA RYKOVA & BAND

Unser Neujahrskonzert 2023 findet am 8. Januar 2023 statt!

Die hervorragende und preisgekrönte Sängerin und Schauspielerin Genija Rykova und ihre Band widmen sich der Musik von überraschenden Künstlerinnen wie Nina Simone, Ella Fitzgerald und Eva Cassidy. Großartige Sängerinnen, mit unverkennbaren Stimmen deren Texte und Themen damals wie heute gleichermaßen aktuell sind!



Genija Rykova © Hagke Musikmanagement



Foto: CUBE521

Das gilt gerade für eine Zeit wie unsere, wo über die Position und die Wertschätzung weiblicher Künstlerinnen nachdrücklich diskutiert wird. Viele der Songs dieser Ikonen der Jazz- und Soulmusik werden von Genija Rykova, Alexander von Hagke, Eugen Bazijan und Tizian Jost mit großer künstlerischer Eigenständigkeit und im Gewand neuer Arrangements in der Absicht präsentiert, die Lieder ins Gedächtnis zu rufen und die unmittelbare Begeisterung dafür neu zu entfachen.

ALTE MÄDCHEN | MACHT

Sie sind erfolgreich. Sie sind erfahren. Sie sind erstaunlich... auf Krawall gebürstet.

Ihren Debüt-Abend haben sie über dreihundertmal gespielt. Stehende Ovationen. Deutschlandweit. Sie haben sich freigespielt, -getanzt und -gesungen. Sie haben sich selbst gehirngewaschen und gelernt ihr Alter zu akzeptieren. Doch Alte Mädchen stecken tief in einem Dilemma:

Jede der drei ist ein absolutes Alphantier. Und jede möchte Chefin sein. Aber wie erkämpft man sich die begehrte Position?

Die drei Gladiatorinnen des Popkabarett präsentieren am 23. und 24. März 2023 messerscharfe Dialoge, mitreißende Songs und multiple Tanzeinlagen. In „Macht“ lösen sie dauerpräsenste Klischees auf und bearbeiten all das, was Frauen nicht zu denken und Männer nicht zu fragen wagen!

KAISER QUARTETT | FOUR KINGS, ONE KAISER!

Das Kaiser Quartett begeistert mit stilistischer Vielfalt zwischen Folk und Avantgarde, Britpop und Rap und gibt, dank musikalischer Offenheit, Genres wie HipHop, Funk, Electro und Pop gleichermaßen und stilsicherer Raum!

Nach zahlreichen Kollaborationen mit nationalen sowie internationalen KünstlerInnen – u.a. Chilly Gonzales, Daniel Hope, BOY, Bosse und Gregory Porter – erschien 2019 ihr Debütalbum „Kaiser Quartett“ mit ausschließlich eigenen Kompositionen. Die anschließende Tournee als Headliner brachte sie in zahlreiche Clubs in Deutschland und Frankreich sowie zum Reeperbahn Festival und Eurosonic Noorderslag (Groningen).

In jüngster Zeit arbeitete das Kaiser Quartett mit Anna Ternheim, Die Sterne, Jarvis Cocker, Leoniden, Roosevelt und präsentierte auf arte Tracks mit dem Rap-Künstler Yassin. Auf dem Reeperbahn Festival 2021 haben sie zusammen mit dem australischen Singer-Songwriter RY X die Elbphilharmonie begeistert. Jetzt können auch Sie dieses außergewöhnliche Quartett live am 25. März 2023 im Cube 521 erleben.

Den ganzen Spielplan der Saison 22/23 finden Sie unter www.cube521.lu

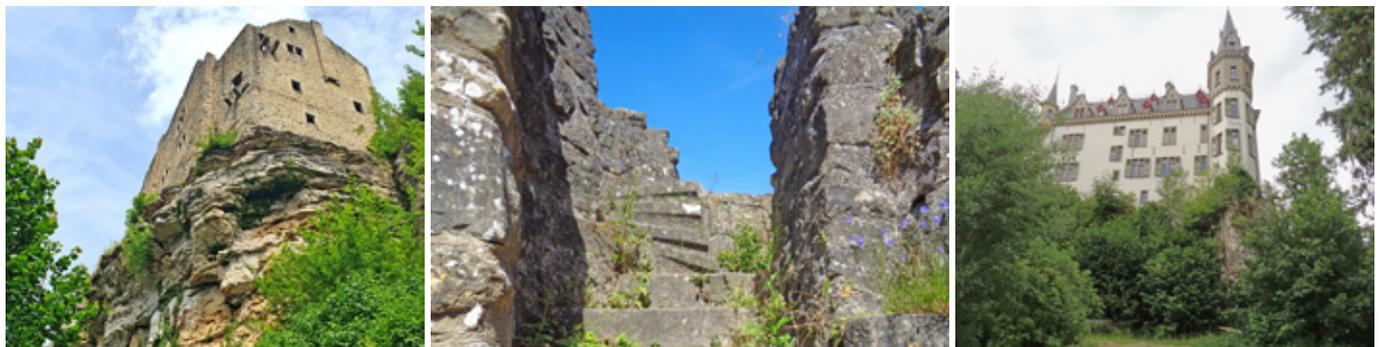
Wir freuen uns, Sie in der neuen Saison bei uns willkommen zu heißen!



Alte Mädchen an der Bar © Jenny Fitz



Kaiserquartett © Tim Fulda



Fotos: Barbara Mikuda-Hüttel und Susanne Wex



Leitung:
 Simona Schneider
 Meileck 4a
 54298 Eisenach
 Tel. 06506 9123366
 E-Mail:
 simona.schneider@t-online.de

Volksbildungswerk Eisenach in der Kreisvolkshochschule Bitburg-Prüm e.V.

Das Volksbildungswerk unterstützt die Bildung und Interessen der Bürger! Daher werden die Veranstaltungen des VBW Eisenach allen Bürgern / Bürgerinnen der Gemeinde Eisenach und Gilzem, sowie der angrenzenden Gemeinden angeboten und stehen Jedermann offen.

Wenn Sie Ideen, Wünsche oder Anregungen haben, wenden Sie sich gerne an die Leitung und es wird versucht, die Idee umzusetzen.

Die Termine werden aufgrund der aktuellen Situation kurzfristig auf der Homepage der Ortsgemeinde und im Mitteilungsblatt bekannt gegeben.

Traditionelle Brauchtumswanderung zur Wallfahrtskapelle „Girster Klause“ in Rosport.

Termin: 9. April 2023 Ostersonntag

Die Mariä Himmelfahrt geweihte Girsterklause wurde erstmals am 27. Februar 1329 urkundlich erwähnt. Den Ort gab es jedoch schon früher, denn der Turm der Wallfahrtskapelle ist romanischen Ursprungs und stammt somit aus dem 11. und 12. Jahrhundert. Schon in dieser Zeit war die Klause ein Marienwallfahrtsort. Ziel der Wanderung ist die „Muttergottes von der Hieselterheck“, eine kleine Muttergottesfigur, die sitzend dargestellt ist und aus dem 13. Jahrhundert stammt. Sie ist eine der wenigen Figuren, die aus dieser Zeit noch erhalten sind.

Orchideenwanderung

Erkundungstour unter der Leitung unseres Heimatforschers Werner Weber (der Termin wird auf der Homepage der Ortsgemeinde und dem Mitteilungsblatt bekannt gegeben)

Geschichtliche Entdeckungstour für Jedermann

Eine spannende Erkundungstour unter der Leitung unseres Heimatforschers Werner Weber rund um Eisenach mit interessanten Entdeckungen der alten Zeiten.
 (der Termin wird auf der Homepage der Ortsgemeinde und dem Mitteilungsblatt bekannt gegeben)

Weitere geplante Veranstaltungen:

- Erste Hilfe Kurs
- Mundart aus der Eifel (musikalische Unterhaltung in Dialekt)
- Tanzabend für Jedermann (einfach nochmal tanzen)



Fotos: Hermann Michels (Quelle: Visitluxembourg.com)

Leiterin:

(ab 10/22) Sabrina Schwickerath
 VGV Arzfeld
 Luxemburger Straße 6
 54687 Arzfeld
 Tel. 06550 974117
 E-Mail:
 sabrina.schwickerath@vgv-arzfeld.de

Volkshochschule Arzfeld

in der Kreisvolkshochschule Bitburg-Prüm e.V.

Es sind die nachstehenden Veranstaltungen vorgesehen, die jedoch nur bei genügender Beteiligung -mindestens acht Teilnehmer/ innen, sofern keine bestimmte Zahl festgelegt ist - durchgeführt werden können. Kommt ein angebotener Kurs wegen zu geringer Teilnehmerzahl nicht zustande, wird versucht, diesen einer benachbarten Einrichtung zuzuführen. Die Teilnahme an den angebotenen Veranstaltungen steht jedermann offen. Alle Anmeldungen sind an die Leiterin der VHS Arzfeld zu richten. Die Termine werden rechtzeitig in der Presse und im Mitteilungsblatt der Verbandsgemeinde bekannt gegeben.

Sprachen

Intensivkurs Französisch

Dieser Kurs richtet sich in erster Linie an in Luxemburg beschäftigte Arbeitnehmer und Arbeitnehmerinnen. Er bietet die Möglichkeit, in relativ kurzer Zeit ein sprachliches Grundgerüst zur Kommunikation mit französisch-sprachigen Auftraggebern und Auftragnehmern zu erwerben. Dieser lernintensive Kurs richtet sich an Interessentinnen und Interessenten ohne oder mit geringen Vorkenntnissen. Der Kurs wird gestaltet nach den sprachlichen Bedürfnissen des täglichen Umgangs mit den Lernzielen Verstehen durch Hören und Lesen, Schreiben einfacher Sätze und Begriffe sowie Sprechen mit erweitertem Wortschatz in grammatikalisch korrekten Sätzen. So lernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer Situationen im sprachlichen Arbeitsalltag zu bewältigen.

Der Kurs findet montags von 19:30 Uhr bis 21:00 Uhr und an 2 Samstagen im Monat von 08:30 Uhr bis 11:45 Uhr statt. Insgesamt sind 50 Doppelstunden vorgesehen.

Kursleiter: Walter Ewertz
 Gebühr: 230,00 EUR
 Beginn: 26. September 2022, 19.30 Uhr
 Mehrzweckraum Grundschule Arzfeld
 (nicht barrierefrei)

Die Teilnahme an den Sprachkursen wird von der Volkshochschule bescheinigt.

Ernährung

Kochen mit dem Thermomix

In diesem Kurs lernen Sie die umfangreichen Einsatzmöglichkeiten des Thermomix kennen. Dieser Kurs steht unter dem Motto: Gemüseküche mit dem Thermomix. Unter anderem erfahren Sie, wie man die Grundlage einer leckeren Gemüsebrühe herstellt. Den Abschluss des Abends bildet eine Verkostung der vorgestellten Gerichte.

Kursleiterin: Karin Kauth,
 Termin: 21. September 2022, 19.00 Uhr,
 3 Unterrichtsstunden
 Gebühr: 7,50 EUR und ggf. Lebensmittelkosten
 Pädagogische Küche der Grundschule Daleiden
 (Zugang barrierefrei)

Kochen mit dem Thermomix

Dieser Kurs steht unter dem Motto: Backen mit dem Thermomix. Zum Abschluss können Sie Kostproben der verschiedenen Gebäcke probieren.

Kursleiterin: Karin Kauth,
 Termin: 26. Oktober 2022, 19.00 Uhr,
 3 Unterrichtsstunden
 Gebühr: 7,50 EUR und ggf. Lebensmittelkosten
 Pädagogische Küche der Grundschule Daleiden
 (Zugang barrierefrei)

Kochen mit dem Thermomix

Dieser Abend steht unter dem Motto:
Kleine Geschenke mit dem Thermomix.

Kursleiterin: Karin Kauth

Termin: 16. November 2022, 19.00 Uhr,
3 Unterrichtsstunden

Gebühr: 7,50 EUR und ggf. Lebensmittelkosten
Pädagogische Küche der Grundschule Daleiden
(Zugang barrierefrei)

**Fahrt nach Straßburg mit Besichtigung
des Europarlamentes**


Wir besichtigen das europäische Parlament und nehmen im Plenarsaal für ca. 1 Stunde an einer Sitzung teil.

Im Anschluss besteht Gelegenheit zum Gespräch mit einem Abgeordneten. Am Nachmittag lernen Sie die elsässische Metropole während einer Schifffahrt auf der Ill kennen. Geplant ist weiterhin eine Führung durch das weltbekannte Straßburger Münster. Den Abschluss bildet ein gemeinsames Abendessen in einem typisch elsässischen Lokal an der Ill.

Termin: 04.05.2023 (unter Vorbehalt)

Gebühr: 35,00 EUR


Patchwork für Anfänger

Dieser Kurs vermittelt an 3 Kursabenden in jeweils 3 Zeitstunden die grundlegenden Techniken des Patchworks. Am ersten Abend werden kleinere Probestücke angefertigt. An den folgenden Abenden können Kissenhüllen, Krabbeldecken oder ähnl. hergestellt werden. Funktionsfähige Nähmaschinen müssen mitgebracht werden, ebenso Stecknadeln, qualitativ hochwertiges Nähgarn und Schere. Das Material für den 1. Kursabend wird von der Kursleiterin gegen Kostenerstattung zur Verfügung gestellt. Der Kurs startet am 14. September 2022 19.00 Uhr im Mehrzweckraum der Grundschule Arzfeld (nicht barrierefrei)

Kursleiterin: Elke Kickertz

Teilnehmer: 6 - 8 Personen

Gebühr: 35,00 EUR

Weitere Termine:

21. September 2022, 19.00 Uhr

28. September 2022, 19.00 Uhr

Einführung in die digitale Fotografie

In diesem Kurs lernen Sie die grundlegenden Techniken der digitalen Fotografie und der Bildbearbeitung am PC mit den entsprechenden Programmen. Sie lernen z.B. auch, aus Ihren Urlaubsfotos ein Fotobuch zu erstellen.

Es sind 5 Abende mit je 3 Unterrichtsstunden vorgesehen. Fotoapparat oder Handy und Laptop oder Tablett sind mitzubringen.

Gebühr: 34,00 EUR

Kursleiter: Thomas Brunker

Termin: 02. November 2022, 19.00 Uhr,
im Mehrzweckraum der Grundschule Arzfeld
(nicht barrierefrei)

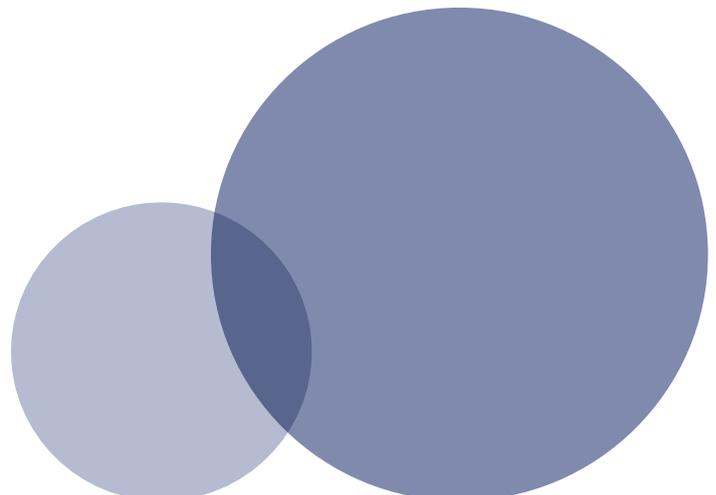
Weitere Termine:

09. November 2022, 19.00 Uhr

16. November 2022, 19.00 Uhr

23. November 2022, 19.00 Uhr

30. November 2022, 19.00 Uhr



**Geschichtlicher
Arbeitskreis Bitburger Land:**

Vorsitzender:
Dr. Christian Credner

Leitung/Geschäftsstelle:
Manfred Kottmann

Vorsitzender:
Bürgermeisterin
Janine Fischer

**Pädagogischer
Leiter:**
Dr. Holger Klein

Geschäftsstellen GAK:

Bücherei im Haus Beda
Brodenheckstraße 13-15
54634 Bitburg
Tel. 06561 9645-0

**VHS Verbandsgemeinde-
verwaltung Bitburger Land:**

Tel. 06561 66-1070
GS Kyllburg
Tel. 06563 96750

Organisation



Vorsitzende:
Bürgermeisterin
Janine Fischer



Pädagogischer Leiter:
Dr. Holger Klein

Anmeldungen, Anfragen, Informationen



Verbandsgemeindeverwaltung
Bitburger Land
Hubert-Prim-Str. 7,
54634 Bitburg
Claudia Wallenborn,
Tel.: 06561/66-1070
Mail: vhs@bitburgerland.de



Grundschule Kyllburg
Bademer Str. 76,
54655 Kyllburg
Anke Krämer,
Tel.: 06563/9675-0
Mail: vhs@bitburgerland.de

Erwachsenenbildung in der Verbandsgemeinde Bitburger Land

Die Volkshochschule Bitburger Land e.V. ist die offizielle Erwachsenenbildungseinrichtung der Verbandsgemeinde Bitburger Land. Sie entstand nach der Fusion der beiden Verbandsgemeinden durch die Verschmelzung der beiden Einrichtungen Volksbildungswerk Bitburg-Land e.V. und Volkshochschule Kyllburg. Die Volkshochschule Bitburger Land e.V. ist Teil der Kreisvolkshochschule Bitburg-Prüm.

Aufgabe und Zielsetzung sind, laufend aktuelle neue Kenntnisse und Fertigkeiten zu vermitteln, die in Schule und Beruf erworbenen Kenntnisse und Fähigkeiten zu erweitern und für alle Altersgruppen interessante Angebote zur Freizeitgestaltung und Förderung der Gesundheit zu offerieren. Gerne werden auch Anregungen und Vorschläge zur Erweiterung des Angebots bei den beiden Geschäftsstellen angenommen. Die Angebote finden in verschiedenen Orten der Verbandsgemeinde Bitburger Land sowie auch in Bitburg statt.

Weitere Informationen zu diesen und anderen Kursen erhalten Sie aktuell jede Woche im Bitburger Landboten unter der Rubrik „Weiterbildung“ und unter www.vhs.bitburgerland.de.

Allgemeine Geschäftsbedingungen

Allgemeine Hinweise:

Die Volkshochschule (VHS) Bitburger Land e.V. ist eine freie, unabhängige Einrichtung der Erwachsenenbildung. Sie gehört der Kreisvolkshochschule Bitburg-Prüm an. Teilnehmen an den Kursen können alle Personen ohne Rücksicht auf ihre Vorbildung, ihren Beruf, ihre Nationalität und ihre Religionszugehörigkeit.

Geschäftsbedingungen der Volkshochschule Bitburger Land:

Sie können sich per Telefon, per Email, per Fax, schriftlich oder per Internet zu Kursen der Volkshochschule Bitburger Land anmelden. Vor Kursbeginn erhält jeder Teilnehmer eine schriftliche Einladung mit Rechnung. Jeder Teilnehmer trägt sich persönlich in die vom Kursleiter ausgeteilte Teilnehmerliste ein und unterschreibt diese eigenhändig. Außerdem sind die statistischen Angaben auszufüllen. Nach Möglichkeit sollten die Kursteilnehmer eine Telefonnummer angeben, unter der sie tagsüber erreicht werden können. Dies erleichtert die Benachrichtigung bei kurzfristigem Ausfall eines Kurses. Die Anmeldung vor Kursbeginn ist unbedingt erforderlich, da Kurse in der Regel nur bei mindestens 8 Teilnehmern durchgeführt werden können. Arbeitskreise und Kurse sind als Ganzes zu belegen. Eine Belegung von Einzelabenden ist nicht möglich.

Auf Wunsch der Teilnehmer kann ein Kurs auch mit weniger Personen durchgeführt werden, wenn die Angemeldeten mit einer anteiligen Kürzung der Unterrichtsstunden einverstanden sind oder die Kursgebühren anteilig erhöht werden. Für Studienreisen sind gesonderte Bedingungen bei der jeweiligen Reise zu beachten.

Das Überwechseln in einen anderen Kurs ist nur nach Rücksprache mit der Geschäftsstelle möglich. Durch das Versäumen einzelner Stunden oder das Abbrechen des Kurses entsteht kein Anspruch auf Rückerstattung bezahlter Gebühren.

Kursgebühren

Gebühren müssen erhoben werden, da die Zuschüsse des Landes zur Deckung der Kosten nicht ausreichen; sie sind eigentlich nur Kostenbeiträge. Die Kursgebühren sind im Programm bei den einzelnen Kursen jeweils angegeben. Sie werden auf das nachstehende Konto der Volks-hochschule Bitburger Land e.V. überwiesen:

VHS Bitburger Land
Volksbank Eifel e.G.
IBAN: DE 09 5866 0101 0006 2078 89
BIC: GENODED1BIT

Auch bei späterem Eintritt in Kurse und Lehrgänge ist die Teilnehmergebühr voll zu entrichten.

Falls von den Dozenten zur Unterstützung des Unterrichts Kopien angefertigt werden, kann von den Teilnehmern eine Kopierumlage verlangt werden.

Rücktritt/Abmeldung

Die Volkshochschule behält sich die Verlegung und die Absage von Kursen vor. Für Kurse, die nicht zustande kommen, werden die bereits entrichteten Gebühren zurückgezahlt. Weitergehende Ansprüche sind ausgeschlossen. Erfolgt eine kurzfristige Abmeldung innerhalb 3 Tage vor Veranstaltungsbeginn behält die VHS sich vor, die Kursgebühren bzw. eine Bearbeitungsgebühr in Rechnung zu stellen.

Für den Rücktritt von der Teilnahme an mehrtägigen Studienreisen gelten die jeweiligen Stornobedingungen des Reiseveranstalters.

Haftung

Die Teilnahme an den Veranstaltungen geschieht auf eigene Gefahr. Bei Personen-, Sach-, Vermögensschäden und anderen Verlusten tritt eine Haftung des VHS nur ein, wenn ihr Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit nachgewiesen wird.

Veranstaltungsorte

Die Volkshochschule Bitburger Land ist für die Durchführung ihrer Angebote auf die Bereitstellung von Räumlichkeiten durch verschiedene Träger angewiesen. Deshalb bitten wir unsere Teilnehmer sehr herzlich, durch entsprechendes Verhalten die Gastfreundschaft zu honorieren. Das Rauchen ist in allen Schulungsgebäuden untersagt.

Änderungen des Kursangebotes

Kurzfristige Änderungen des Kursangebotes sind nicht immer zu vermeiden und müssen der VHS vorbehalten bleiben. Sofern eine Änderung nicht allzu kurzfristig eintritt, wird sie rechtzeitig bekannt gegeben. Wenn möglich, geben wir dies auch schriftlich oder telefonisch bekannt. Dies setzt voraus, dass die Teilnehmer uns eine Telefonnummer oder Mailadresse angegeben haben, unter der sie tagsüber erreichbar sind.

Anmeldungen, Anfragen, Informationen:
Erwachsenenbildung der VG Bitburger Land

Geschäftsstellen:

• Verbandsgemeindeverwaltung Bitburger Land
Hubert-Prim-Straße 7, 54634 Bitburg
Claudia Wallenborn, Tel.: 06561 66-1070
Ralph Schmitz

• Grundschule Kyllburg
Bademer Str. 76, 54655 Kyllburg
Anke Krämer, Tel.: 06563 9675-0
vhs@bitburgerland.de

Geschichtlicher Arbeitskreis Bitburger Land:
Vorsitzender: Dr. Christian Credner

Geschäftsstelle:

• Bücherei im Haus Beda,
Brodeneckstraße 13 – 15
54634 Bitburg
Manfred Kottmann, Tel.: 06561 9645-0

• Verbandsgemeindeverwaltung Bitburger Land
Hubert-Prim-Straße 7, 54634 Bitburg
Ralph Schmitz

04.003.2022 Trennung und die daraus resultierenden Folgen

Dieser Vortrag beinhaltet einen Überblick über die sich ergebenden rechtlichen Folgen einer Trennung von Eheleuten, Grundsätze der Unterhaltsberechnung in Form des Kinder- und Trennungsunterhalts, vermögensrechtliche Auseinandersetzung, Grundzüge der Zugewinnausgleichsberechnung.

Was ist zu beachten, wenn es in einer Ehe zur Trennung kommt? Wie ermittelt sich der Unterhalt? Welche Schritte sind in die Wege zu leiten? Wie erfolgt die vermögensrechtliche Auseinandersetzung? Wie verhält sich das Eigentum an der gemeinsamen Immobilie?

Termine: Mittwoch, ab 07.09.2022

Uhrzeit: 19:30 - 21:30, 1 x

Ort: Rechtsanwaltskanzlei Dr. Francois und Kollegen, Bitburg

Dozent/in: Thomas Grommes

Kosten: kostenlos

04.004.2022 Kündigung, Kündigungsschutzklage und sonstige Fallstricke im Arbeitsrecht

Wenn Sie als Arbeitnehmer eine Kündigung erhalten haben, stehen Sie vor der Frage, ob Sie diese auf sich beruhen lassen oder ob Sie dagegen beim Arbeitsgericht eine Kündigungsschutzklage erheben sollten.

In diesem Vortrag erhalten Sie Informationen zu der Frage, welche Ziele eine Kündigungsschutzklage hat und wie sie im Regelfall verläuft. Außerdem werden Sie informiert, unter welchen Umständen Sie bei einer Kündigungsschutzklage die Chance auf eine Abfindung haben, wie hoch diese gewöhnlich ist und welche Fristen Sie zwingend beachten müssen, wenn Sie eine solche Klage erheben wollen. Auch möchte Sie der Referent auf mögliche Fallstricke im Rahmen einer Abmahnung, rund um das Thema Urlaubsansprüche und Verfallsfristen hinweisen.

Termine: Donnerstag, ab 03.11.2022

Uhrzeit: 19:30 - 21:00, 1 x

Ort: Kanzlei Dr. Francois, Neuhaus und Kollegen, Bitburg

Dozent/in: Dr. Hendrik Francois

Kosten: kostenlos

04.002.2022 Vorsorgevollmacht - Betreuungsverfügung - Patientenverfügung

Diese Begriffe tauchen in Medienberichten immer wieder auf, ohne dass sie hinreichend erläutert werden. Immer dann, wenn durch Krankheit, Unfall oder Alter ein Mensch in seiner geistigen oder körperlichen Leistungsfähigkeit eingeschränkt wird, sind Vorsorgemaßnahmen erforderlich. Der Betroffene kann rechtzeitig durch Verfügungen und Vollmachten seine Angelegenheiten weitgehend selbst bestimmen. Dies gilt ganz besonders auch im medizinischen Bereich. In diesem Kurs werden die Begriffe in sachkundiger und allgemein verständlicher Weise erläutert und konkrete Beispiele vorgestellt.

Termine: Montag, ab 07.11.2022

Uhrzeit: 19:00 - 21:00, 1 x

Ort: Grundschule Kyllburg

Dozent/in: Dr. Thorsten Hilger

Kosten: kostenlos

04.018.2022 Besser leben ohne Plastik

Seit dem großen Erfolg ihres Buches »Besser leben ohne Plastik« ist sie gefragt wie nie: Nadine Schubert aus Unterfranken, ehemals Radiomoderatorin, wird für Auftritte im gesamten deutschsprachigen Raum gebucht, ist gern gesehener Gast in Funk und Fernsehen und hält Vorträge zur Plastikvermeidung.

Jetzt hat die Spiegel-Bestsellerautorin nachgelegt und präsentiert in »Noch besser leben ohne Plastik« neue Tipps und viele Anregungen, den ebenso unschönen wie schädlichen „Kunst“-Stoff aus unserem Leben zu verbannen. Ihr Fokus liegt dabei diesmal auf dem hochaktuellen Thema Mikroplastik.

Wie viel sich seither in den Köpfen der Verbraucher (und auch der Unternehmer) getan hat – darüber ist fast täglich in den Medien zu lesen. Menschen kaufen bewusster ein, verzichten auf Plastiktüten und unnötige Verpackungen. Geschäfte bieten lose Waren an, Handelsketten haben teilweise Laserstempel eingeführt, um auf Plastiketiketten bei Obst und Gemüse verzichten zu können.

»Trotzdem: Es gibt noch viel zu tun!«, appelliert die Autorin, »Vieles geht nach wie vor nur in Eigeninitiative«.

Ihr Vortrag zeigt, was wir gegen die große wie (mikro-)kleine Plastikflut tun können – zu Hause, beim Einkaufen, in der Schule oder am Arbeitsplatz – und präsentiert darüber hinaus viele neue Ideen für ein schöneres und gesünderes Leben, vom Plastikfasten über Beauty-Rezepte bis hin zu plastikfreiem Schenken. Eine große Portion Tatendrang und viel Lust auf Neues – das sind für Nadine Schubert die wichtigsten Zutaten für den Einstieg in ein plastikfreies Leben: »Es wird nicht von heute auf morgen gehen. Aber ist der Anfang erst gemacht, geht bald vieles von allein. Packen Sie's an!«

In ihren durchaus unterhaltsamen Vorträgen gibt Nadine Schubert aus der Sicht einer zweifachen Mutter viele Praxistipps und macht Lust darauf, Plastik aus dem Alltag zu verbannen. Wichtig ist ihr dabei auf den erhobenen Zeigefinger zu verzichten. „Es soll Spaß machen und muss einfach sein“, so die Autorin. Und wer die Tipps einmal gehört hat, will schnell damit loslegen.

Eintrittskarten sind für 10,00€ (einschl. VKK-Gebühr) erhältlich über die Vorverkaufsstellen von Ticket Regional (z.B. bei der Tourist Information Bitburger Land in Bitburg oder Kyllburg) sowie über www.ticket-regional.de

Termine: Freitag, ab 18.11.2022

Uhrzeit: 19:30 - 21:00, 1 x

Ort: Haus Beda, Bitburg

Dozent/in: Nadine Schubert

Kosten: Abendkasse 12,00 €

23.014.001.BiL Erben, Vererben, Schenkungen

Das Thema Erbrecht ruft oft zweideutige Gefühle hervor. Trotzdem sollte man sich damit beschäftigen, denn ein großer Teil der privat aufgesetzten Testamente ist fehlerhaft oder zumindest nicht sachgerecht aufgesetzt. Inhalt dieses Seminars sind daher die gesetzliche Erbfolge der Ehegatten und Verwandten sowie das Pflichtteilrecht, Testament und Erbvertrag. Sofortmaßnahmen nach dem Erbfall, Erbschaftssteuer sowie die Kosten der juristischen Beratung.

Termine: Montag, ab 06.03.2023

Uhrzeit: 19:00 - 21:00, 1 x

Ort: Grundschule Kyllburg

Dozent/in: Dr. Thorsten Hilger

Kosten: kostenlos

Kultur und Gestalten

MALEN / ZEICHNEN / DRUCKTECHNIK

Aquarellmalen für Anfänger

Dieser Kurs beinhaltet, die Welt „mit anderen Augen“ zu sehen; die Vielfalt der Formen und Farben, die uns umgeben, zu entdecken und auf dem Papier umzusetzen. Es werden Grundkenntnisse (Farbkreis, Mischen etc.) zunächst vermittelt und dann die Vorzeichnung, das Mischen der Aquarellfarben, die verschiedenen Farbaufträge usw. umgesetzt. So fertigen Sie Stück für Stück jeweils Ihr individuelles Bild. Jeder, der Spaß am Malen hat, auch wenn er denkt, er könne es nicht, ist herzlich eingeladen, daran teilzunehmen. Der Kurs findet bei schönem Wetter auch im Freien statt.

Kurs Nr. 03.007.2022

Termin: Donnerstag, ab 06.10.2022
 Uhrzeit: 17:00-19:00 Uhr, 10x
 Ort: Kath. Familienbildungsstätte, Bitburg
 Dozent/in: Anne Schoel
 Kosten: 65,00 €

Kurs Nr. 23.021.001.BiL

Termin: Donnerstag, ab 02.02.2023
 Uhrzeit: 17:00-19:00 Uhr, 10x
 Ort: Kath. Familienbildungsstätte, Bitburg
 Dozent/in: Anne Schoel
 Kosten: 65,00 €

Aquarellmalen für Fortgeschrittene

Dieser Kurs beinhaltet, die Welt „mit anderen Augen“ zu sehen; die Vielfalt der Formen und Farben, die uns umgeben, zu entdecken und auf dem Papier umzusetzen. Es werden Grundkenntnisse (Farbkreis, Mischen etc.) zunächst vermittelt und dann die Vorzeichnung, das Mischen der Aquarellfarben, die verschiedenen Farbaufträge usw. umgesetzt. So fertigen Sie Stück für Stück jeweils Ihr individuelles Bild. Jeder, der Spaß am Malen hat, auch wenn er denkt, er könne es nicht, ist herzlich eingeladen, daran teilzunehmen. Der Kurs findet bei schönem Wetter auch im Freien statt.

Kurs Nr. 03.009.2022

Termin: Donnerstag, ab 06.10.2022
 Uhrzeit: 19:00-21:00 Uhr, 10x
 Ort: Kath. Familienbildungsstätte, Bitburg
 Dozent/in: Anne Schoel
 Kosten: 65,00 €

Kurs Nr. 23.021.002.BiL

Termin: Donnerstag, ab 02.02.2023
 Uhrzeit: 19:00-21:00 Uhr, 10x
 Ort: Kath. Familienbildungsstätte, Bitburg
 Dozent/in: Anne Schoel
 Kosten: 65,00 €

03.021.2022 Handlettering

Sie lernen in diesem Workshop in erster Linie das Schreiben mit Pinselstiften. Nach einer kleinen Einführung über den richtigen Umgang mit Brushpens (=Pinselstifte) und dem passenden Papier werden Sie ein modernes Lettering-Alphabet mit zwei unterschiedlichen Brushpens

schreiben lernen. Außerdem zeige ich Ihnen Techniken wie Schattierungen und Highlights, Blending, Bouncing und die Faux Calligraphy.

Keine Sorge, am Ende dieses kreativen Workshops kennen Sie nicht nur die Bedeutung dieser Begriffe, Sie werden auch alle Techniken in Ihren Letterings anwenden können. Ein Starterset mit hochwertigen Stiften und Papier erhalten Sie für 30 € im Kurs.

Sowohl erfahrene Schreiber als auch schreibbegeisterte Neueinsteiger sind herzlich willkommen!

Termine: Samstag, ab 05.11.2022
 Uhrzeit: 09:00 - 15:00, 1 x
 Ort: Grundschule Kyllburg
 Dozent/in: Ursula Dillenburger
 Kosten: 50,00 €

PLASTISCHES GESTALTEN

Aus Alt macht Neu

Wie kann man aus altem Papier, Zeitungen, Katalogen schönen Schmuck selber herstellen? Das erfahren Sie in diesem Kurs! Bringen Sie einfach altes Papier, Schere, Kleber und klaren Fingernagellack mit und lernen Sie, wie einfach Sie daraus schöne Ketten, Ohringe, Armbänder und Anhänger fertigen können. Es ist ganz leicht, lassen Sie Ihrer Phantasie freien Lauf. Jedes Stück ist ein Unikat und das schon ab einem Materialpreis ab 1,50 € pro Stück.

Kurs Nr. 03.002.2022

Termin: Freitag, ab 04.11.2022
 Uhrzeit: 19:00-21:00 Uhr, 1x
 Ort: Grundschule Kyllburg
 Dozent/in: Monika Dratwa
 Kosten: 8,00 €

Kurs Nr. 23.022.001.BiL

Termin: Freitag, ab 24.03.2023
 Uhrzeit: 19:00-21:00 Uhr, 1x
 Ort: Grundschule Kyllburg
 Dozent/in: Monika Dratwa
 Kosten: 8,00 €

03.003.2022 Aus der Natur - mit der Natur

Wir basteln für Herbst und Advent: mit allem was Wald, Flur und Garten uns bieten, sowie mit Holz, Schiefer und Ziegel wird gewerkelt. Kerzen, Gartenschere oder kleine Lichterketten können mitgebracht werden. Herstellen von Tür- und Adventskränzen, Windlichter (bitte geeignete Gläser und Kerze mitbringen) - ein Kreativabend der Spaß macht!

Termine: Freitag, ab 18.11.2022
 Uhrzeit: 19:00 - 21:15, 1 x
 Ort: Grundschule Kyllburg
 Dozent/in: Katharina Simon
 Kosten: 8,00 € zzgl. Materialkosten

03.011.2022

Drahtschmuck stricken mit der Wikinger-Strickliesel

Du liebst Schmuck? Und wolltest schon immer mal gerne Drahtschmuck stricken lernen? Dann bist Du hier richtig! Schmuck stricken mit der Wikinger Strickliesel ist eine uralte Technik, die nur wenig verbreitet ist. An zwei Abenden

zeige ich Dir wie Du Drahtschmuck anhand der Wikinger Art stricken kannst. Wir fertigen verschiedene Ketten, Arm-bänder oder Ohrhänger an mit verschiedenen Drähten und in unterschiedlichen Techniken. Du bekommst eine Schritt für Schritt Anleitung für die Technik und Ideen für Deine individuelle Kreativität.

Das Material wird je nach Verbrauch berechnet.

Termine: Freitag, ab 25.11.2022
Uhrzeit: 18:30 - 21:30, 2 x
Ort: Grundschule Kyllburg
Dozent/in: Gabi Peters
Kosten: 32,00 € zzgl. Materialkosten

23.021.005.BiL Wecke den Künstler in Dir!

Kunst veranschaulicht Träume, Visionen, Utopien, ohne sie rechtfertigen zu müssen. "Kreatives Denken" kann hier Vertrautes verfremden und Fremdes vertraut machen, so wie einzigartige Perspektiven und Landschaften anbieten. Sie setzen in diesem Kurs Ihre Ideen und Visionen in Farbe und Form um. Hier ist alles möglich. Die Ästhetik eines Bildes ist im Sinne des Betrachters. Schönheit ist ein individuelles empfinden. Ich zeige ihnen verschiedene Maltechniken, vermittele ihnen die Grundkenntnisse der Farbtheorie und Farbgestaltung, sowie Kenntnisse über das Abstrakte oder auch Realistische Malen. Lassen Sie sich von Vorlagen und Büchern inspirieren oder bringen Sie eigene Ideen und Vorlagen mit. Ob moderne Malerei, Landschaft, Blumen, Phantasiebilder, etc. ihnen bietet sich eine sehr große Bandbreite an Ausdrucksmöglichkeiten. Ihrer Kreativität sind sozusagen keine Grenzen gesetzt. Jeder kann mitmachen, es werden keine Vorkenntnisse benötigt.

Bitte mitbringen:

Acrylfarbe, Mischpalette oder Teller, mehrere Pinsel (fein bis dick), Arbeitskleidung, Gefäße für Wasser, Lappen, Schwamm, evt. Fön (zum Trocknen der Farbe), Bleistift, Radiergummi, Leinwände.

Leinwände können auch von der Kursleiterin erworben werden.

Die Materialkosten werden je nach Verbrauch abgerechnet und liegen ungefähr bei 5 – 10 €

Termine: Samstag, ab 04.02.2023
Uhrzeit: 10:00 - 17:00, 1 x
Ort: Grundschule Kyllburg
Dozent/in: Gabi Peters
Kosten: 40,00 €

23.023.005.BiL Leinen trifft Papier

Kennen Sie das? Für manche Anlässe muss es eine besondere Karte sein. Warum also nicht mal Papier und Leinen miteinander kombinieren? Dieser Kurs spricht alle an, die gerne Karten gestalten, Anfänger und Fortgeschrittene. Mit Hilfe der aus den USA kommenden Technik „Scrapbooking“ werden Karten hergestellt, die mit Farben, Papier, Stempeln und eben mit altem Bauernleinen edel und einzigartig gestaltet werden.

Termine: Donnerstag, ab 09.03.2023
Uhrzeit: 19:00 - 21:15, 1 x
Ort: Grundschule Kyllburg
Dozent/in: Alexandra Kipp-Müller
Kosten: 12,00 €

TEXTILES GESTALTEN

Nähkurs

Entdecken sie Ihr neues Hobby oder frischen Sie Ihre Kenntnisse auf. Nähen Sie aus tollen Stoffen Ihr Lieblingskleidungsstück oder tolle Accessoires und Taschen. Mitzubringen ist die eigene Nähmaschine, Stoff, Garn, Stecknadeln etc.

Kurs Nr. 03.023.2022
Termin: Donnerstag, ab 08.09.2022
Uhrzeit: 19:00-21:15 Uhr, 6x
Ort: Grundschule Kyllburg
Dozent/in: Jutta Bläsius
Kosten: 54,00 €

Kurs Nr. 23.023.001.BiL
Termin: Donnerstag, ab 23.02.2023
Uhrzeit: 19:00-21:15 Uhr, 6x
Ort: Grundschule Kyllburg
Dozent/in: Jutta Bläsius
Kosten: 54,00 €

Kurs Nr. 23.023.002.BiL
Termin: Donnerstag, ab 13.04.2023
Uhrzeit: 19:00-21:15 Uhr, 6x
Ort: Grundschule Kyllburg
Dozent/in: Jutta Bläsius
Kosten: 54,00 €

Kurs Nr. 23.023.003.BiL
Termin: Donnerstag, ab 15.06.2023
Uhrzeit: 19:00-21:15 Uhr, 6x
Ort: Grundschule Kyllburg
Dozent/in: Jutta Bläsius
Kosten: 54,00 €

FOTO-, FILM-, AUDIO- UND SONSTIGE MEDIEN

Landschaftsfotografie

Teilen Sie auch die Leidenschaft für die Landschaftsfotografie? Alles, was Sie mitbringen müssen, ist Ihre Kamera, Stativ - wenn vorhanden - und Unvoreingenommenheit.

Die Kursleiterin möchte nicht nur Ihr fotografisches Können verbessern, sondern auch Ihren Enthusiasmus weitergeben und Sie kreativ inspirieren. Hierbei wird die Schönheit der Natur festgehalten.

Je nach Tages- bzw. Jahreszeit haben Landschaften ihren besonderen Reiz. Frau Hoff möchte gerne die Morgenstunden dafür nutzen.

Kurs Nr. 03.016.2022
Termin: Samstag, ab 24.09.2022
Uhrzeit: 07:00-12:00 Uhr, 1x
Ort: Stausee Biersdorf am See, Parkplatz
Dozent/in: Anita Hoff
Kosten: 40,00 €

Kurs Nr. 23.024.001.BiL
Termin: Samstag, ab 01.04.2023
Uhrzeit: 07:00-12:00 Uhr, 1x
Ort: Stausee Biersdorf am See, Parkplatz
Dozent/in: Anita Hoff
Kosten: 40,00 €


Yoga I / 18 Uhr

In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Asanas / Körperübungen sowie verschiedene Atemtechniken und Entspannungsübungen kennen. Der Körper wird gekräftigt, wird geschmeidiger und flexibler. Die eigenen Gesundheitskompetenzen und Ressourcen werden gestärkt und erweitert. Die Konzentration und Vitalität wird verbessert. Die Entspannungsfähigkeit sowie der Umgang mit Stress wird erweitert. Durch Entspannungs-, Dehnungs- und Konzentrationsübungen finden Sie zu mehr Gelassenheit und schöpfen neue Kraft. Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung, Socken, Gymnastikmatte, eine Decke als Unterlage, wenn vorhanden ein Meditationskissen

Kurs Nr. 08.026.2022

Termin: Montag, ab 05.09.2022

Uhrzeit: 18:00-19:15 Uhr, 10x

Ort: Grundschule Kyllburg

Dozent/in: Gabi Peters

Kosten: 55,00 €

Kurs Nr. 23.031.015.BiL

Termin: Montag, ab 09.01.2023

Uhrzeit: 18:00-19:15 Uhr, 10x

Ort: Grundschule Kyllburg

Dozent/in: Gabi Peters

Kosten: 55,00 €

Kurs Nr. 23.031.016.BiL

Termin: Montag, ab 17.04.2023

Uhrzeit: 18:00-19:15 Uhr, 10x

Ort: Grundschule Kyllburg

Dozent/in: Gabi Peters

Kosten: 55,00 €

Yoga II / 19.15 Uhr

In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Asanas / Körperübungen sowie verschiedene Atemtechniken und Entspannungsübungen kennen. Der Körper wird gekräftigt, wird geschmeidiger und flexibler. Die eigenen Gesundheitskompetenzen und Ressourcen werden gestärkt und erweitert. Die Konzentration und Vitalität wird verbessert. Die Entspannungsfähigkeit sowie der Umgang mit Stress wird erweitert. Durch Entspannungs-, Dehnungs- und Konzentrationsübungen finden Sie zu mehr Gelassenheit und schöpfen neue Kraft. Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung, Socken, Gymnastikmatte, eine Decke als Unterlage, wenn vorhanden ein Meditationskissen

Kurs Nr. 08.035.2022

Termin: Montag, ab 05.09.2022

Uhrzeit: 19:15-20:30 Uhr, 10x

Ort: Grundschule Kyllburg

Dozent/in: Gabi Peters

Kosten: 55,00 €

Kurs Nr. 23.031.018.BiL

Termin: Montag, ab 09.01.2023

Uhrzeit: 19:15-20:30 Uhr, 10x

Ort: Grundschule Kyllburg

Dozent/in: Gabi Peters

Kosten: 55,00 €

Kurs Nr. 23.031.019.BiL

Termin: Montag, ab 17.04.2023

Uhrzeit: 19:15-20:30 Uhr, 10x

Ort: Grundschule Kyllburg

Dozent/in: Gabi Peters

Kosten: 55,00 €

Yoga – sanft

Wir üben eine sanfte Form des Yoga mit vielen fließenden Bewegungsabläufen. Die sanften Körperübungen(Asanas) fördern deine Beweglichkeit und füllen deine Energiereserven auf. Unter anderem erlernen sie die Pawanmukt-Asanas, mit denen wir uns durch alle Gelenke des Körpers bewegen und diese damit geschmeidig erhalten. Die einfachen Übungen lösen sehr wirkungsvoll Energieblockaden, und die Atemübungen versorgen den Körper mit viel Sauerstoff, sodass sie nach der Stunde ihr Energiereservoir wieder aufgefüllt haben. Wir beginnen mit einer sehr effektiven Anfangsentspannung oder einer Meditation, gefolgt von Atemübungen. Nach einfachen Aufwärmübungen folgen die Pawanmukt-Asanas und weitere sanfte Yogaübungen im Wechsel mit Entspannungs- und Lockerungsübungen. Eine Endentspannung rundet die Yoga-Stunde ab. Die Übungen können auf der Matte oder auf Stühlen durchgeführt werden. Bitte eine Matte, warme Socken, wenn vorhanden ein Meditationskissen, eine Decke und evt. ein kleines flaches Kissen für den Nacken mitbringen.

Kurs Nr. 08.020.2022

Termin: Dienstag, ab 06.09.2022

Uhrzeit: 16:15-17:45 Uhr, 10x

Ort: Grundschule Kyllburg

Dozent/in: Gabi Peters

Kosten: 60,00 €

Kurs Nr. 23.031.021.BiL

Termin: Dienstag, ab 10.01.2023

Uhrzeit: 16:15-17:45 Uhr, 10x

Ort: Grundschule Kyllburg

Dozent/in: Gabi Peters

Kosten: 60,00 €

Kurs Nr. 23.031.022.BiL

Termin: Dienstag, ab 18.04.2023

Uhrzeit: 16:15-17:45 Uhr, 10x

Ort: Grundschule Kyllburg

Dozent/in: Gabi Peters

Kosten: 60,00 €

08.016.2022**Stress und Verspannungen einfach abschütteln mit TRE**

Seelische und körperliche Anspannungen haben viele Ursachen: Alltagsstress, übermäßige Belastung bei der Arbeit und auch traumatische Erlebnisse führen zu Anspannungen und damit Verspannungen und Stress, die unser Wohlbefinden immer mehr beeinträchtigen. Neue neurologische Erkenntnisse und Erfahrungen haben in den letzten Jahren die Erkenntnis geliefert, dass der menschliche Organismus eine natürliche Methode der Selbstheilung besitzt. Durch das vielen Menschen bekannte körperliche Zittern (oder Vibrieren/Schütteln), welches u. a. oft nach einem großen Schreck oder nach einem Schock auftritt, ist der menschliche Körper in der Lage, die Anspannungen loszulassen und sich zu entspannen. Dieses Zittern wird durch die TRE-Übungen (Tension and Trauma Releasing Exercises nach Dr. David Berceci) in Gang gesetzt und geübt und die Selbstheilungskräfte des Organismus werden wieder aktiviert. Bitte bringen Sie eine Decke oder eine Übungsmatte mit.

Termine: Mittwoch, ab 07.09.2022

Uhrzeit: 19:00 - 21:00, 3 x

Ort: Dr. Klein, Jakoby & Partner
Unternehmensberater, Bitburg

Dozent/in: Dr. Holger Klein

Kosten: 45,00 €

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Diese Methode bewirkt durch Anspannung und Entspannung bestimmter Muskelgruppen eine schnelle, tiefe Entspannung des Körpers. Durch das Entspannungstraining können Verspannungen, Schlafstörungen, Stress und anderes positiv beeinflusst werden.

Sie können Alltagsbelastungen besser bewältigen, Ihre Gesundheit stärken und insgesamt das Wohlbefinden steigern sowie die Lebensqualität erhöhen. Evtl. kann eine Bezuschussung des Seminars durch die Krankenkasse erfolgen.

Kurs Nr. 08.013.2022

Termin: Donnerstag, ab 08.09.2022

Uhrzeit: 19:00-20:30 Uhr, 6x

Ort: Grundschule Kyllburg

Dozent/in: Margit Wachuda

Kosten: 36,00 €

Kurs Nr. 23.031.007.BiL

Termin: Dienstag, ab 11.04.2023

Uhrzeit: 19:00-20:30 Uhr, 6x

Ort: Grundschule Kyllburg

Dozent/in: Margit Wachuda

Kosten: 36,00 €

Handreflexzonenmassage – Gesundheit in deinen Händen

Die Reflexzonen an der Hand stehen in engem Kontakt mit den Organen des Körpers. Mit spezieller Massagetechnik und Harmonisierungsgriffen können wir auf die Organe einwirken. Körpereigene Regulations- und Abwehrkräfte werden aktiviert, die Entspannung der Muskulatur und die Aktivierung der Stoffwechselfvorgänge werden unterstützt. Im Alltag können Sie diese Massagetechnik leicht bei sich und anderen anwenden. Sie lernen die Anatomie der Hand kennen, die Reflexzonen und deren Aktivierung.

Kurs Nr. 08.008.2022

Termin: Montag, ab 26.09.2022

Uhrzeit: 15:00-17:15, 1x

Ort: Haus Beda, Bitburg

Dozent/in: Margit Wachuda

Kosten: 10,00 €

Kurs Nr. 23.031.004.BiL

Termin: Donnerstag, ab 02.03.2023

Uhrzeit: 19:00-21:15, 1x

Ort: Grundschule Kyllburg

Dozent/in: Margit Wachuda

Kosten: 10,00 €

Finger-Yoga

Kennen Sie die „Merkel-Raute“ - diese typische Handhaltung unserer ehemaligen Bundeskanzlerin, um deren Bedeutung immer wieder spekuliert wird?

Finger-Yoga oder auch Mudras genannt, haben eine lange Tradition und dienen dazu, den Energieeinfluss im Körper zu harmonisieren. Durch das Beugen, Dehnen und Aneinanderlegen einzelner Finger wird Energie durch bestimmte Teile unseres Körpers geleitet. Das Fingerhalten können wir im Sitzen, Liegen oder Stehen praktizieren; es bedarf keiner speziellen Vorbereitung. Jeder unserer zehn Finger ist mit bestimmten Funktionen und Organen im Körper verbunden. So ist es nicht verwunderlich, dass gezielte Finger- und Handhaltungen in wenigen Minuten Stress mindern, beruhigen oder auch aktivieren können. Lernen Sie an diesem Abend mit Fingeryoga eine neue schnelle und unkomplizierte Hilfe im Alltag und Quelle für Gesundheit und Harmonie kennen.

Kurs Nr. 08.005.2022

Termin: Donnerstag, ab 06.10.2022

Uhrzeit: 18:30-21:00, 1x

Ort: Grundschule Kyllburg

Dozent/in: Margit Wachuda

Kosten: 10,00 €

Kurs Nr. 23.031.005.BiL

Termin: Dienstag, ab 21.03.2023

Uhrzeit: 18:30-21:00, 1x

Ort: Haus Beda, Bitburg

Dozent/in: Margit Wachuda

Kosten: 10,00 €

08.009.2022 Meditationen für Körper, Geist und Seele

Seit Menschengedenken ziehen sich Menschen in die Stille und Ruhe zurück, um Kräfte zu sammeln, innere Kraftquellen zu finden und zu aktivieren, um Klarheit und neue Lebensenergie zu erfahren. Auch die Schulmedizin weiß die hilfreiche Wirkung von Meditationen zu schätzen. Innere Bilder können einzelne Organe ansprechen. Körper, Geist und Seele können wieder in ein gesundes Gleichgewicht kommen. Die Meditationen finden im Sitzen statt ohne Musik mit besonderen Führungstexten.

Termine: Donnerstag, ab 03.11.2022

Uhrzeit: 19:00 - 20:30, 6 x

Ort: Grundschule Kyllburg

Dozent/in: Margit Wachuda

Kosten: 36,00 €

08.010.2022**Wohlbefinden und Gelassenheit durch Meditation**

Gerade in der dunklen Jahreszeit leiden viele Menschen unter gedrückter Stimmung, Energielosigkeit, Konzentrationsstörungen, innerer Unruhe, Schlafstörungen o. ä. Auch Schmerzen und die alltäglichen Herausforderungen werden oft belastender empfunden als sonst. Meditation ist eine Möglichkeit, den Geist zu beruhigen und die Seele zu harmonisieren. Durch die Regulierung der Atmung, das Loswerden der inneren Unruhe und das Finden der inneren Mitte können Wohlbefinden, Klarheit, Erleichterung, Freude etc. ausgelöst werden.

Schaffen Sie sich einen Freiraum im Alltagsstress und finden Sie in sich selbst eine Energiequelle und eine Möglichkeit, den Herausforderungen in Beruf, Familie und Freizeit gelassener und entspannter zu begegnen.

Bitte Matte, Decke und Kissen mitbringen.

Termine: Donnerstag, ab 03.11.2022

Uhrzeit: 17:30 - 19:00, 5 x

Ort: Grundschule Kyllburg

Dozent/in: Edith Menzior

Kosten: 35,00 €

08.006.2022 Fußreflexzonenmassage

Die Fußreflexzonenmassage ist eine energetische Massagetechnik, bei der durch die Behandlung der Füße der gesamte Körper beeinflusst werden soll. Ziel der Fußreflexzonenmassage ist es, den Menschen ins körperlich-geistig-seelische Gleichgewicht zu bringen. Die Selbstheilungskräfte des Körpers werden aktiviert. Positive Effekte: Harmonisierung der Organe, Schlacken werden ausgeschieden, Muskelverspannungen lösen sich, Anregung von Durchblutung und Lymphfluss. Vermittelt werden die Grundkenntnisse über die Fußreflexzonen und Techniken zur Selbstmassage.

Termine: Samstag, ab 12.11.2022
 Uhrzeit: 09:00 - 13:30, 1 x
 Ort: Grundschule Kyllburg
 Dozent/in: Margit Wachuda
 Kosten: 18,00 €

23.031.024.BiL

Zeit für Dich - Lerne Dich selbst zu entspannen

Dieser Kurs richtet sich an alle, die auf der Suche nach der passenden Entspannung sind. Die progressive Muskelentspannung und das autogene Training sind wirksame Methoden. Durch die bewusste An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen oder das Suggestieren diverser Formeln soll ein Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers erreicht werden. Freue dich auf deinen Weg zu einem entspannten Leben.

Termine: Samstag, ab 07.01.2023
 Uhrzeit: 10:00 - 13:00, 1 x
 Ort: Iris Sedlar Amitayus-Zentrum für fernöstliche Medizin, Bitburg
 Dozent/in: Nicole Burbach
 Kosten: 20,00 €

23.031.025.BiL Anspannen – Entspannen - Progressive Muskelentspannung

Der Körper wird erst wahrgenommen, wenn er nicht mehr funktioniert. Bei der progressiven Muskelentspannung handelt es sich um ein Verfahren, bei dem durch die bewusste An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen stufenweise (progressiv) ein Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers erreicht werden soll. Phantasieren runden die Kursstunde ab. Lerne Deinen Körper neu kennen und freue Dich auf ein entspanntes Leben.

Termine: Dienstag, ab 10.01.2023
 Uhrzeit: 17:30 - 19:00, 5 x
 Ort: Iris Sedlar Amitayus-Zentrum für fernöstliche Medizin, Bitburg
 Dozent/in: Nicole Burbach
 Kosten: 40,00 €

23.031.001 Meine Ruheinsel

Jede Woche Zeit für mich. Zeit zum Runterkommen, Entspannen, Kraft tanken. Ich lerne und praktiziere verschiedene Formen der Entspannung, vor allem die „Achtsamkeitsbasierte Progressive Muskelentspannung nach Jacobson (PME)“. Diese ursprüngliche Art der PME vermittelt zweierlei: ein Entspannungsverfahren, dessen Wirksamkeit wissenschaftlich gut belegt ist, und Achtsamkeit – beides unmittelbar über meinen Körper erfahrbar. Die PME sensibilisiert mich für das Zusammenspiel zwischen Muskelspannung, Lebensgefühl und Gedankenwelt. Meine Fähigkeit, aus eigener Verantwortung zu mehr innerer Ruhe und zu seelischer und körperlicher Ausgeglichenheit zu gelangen, wird gestärkt. Verschiedene Aspekte der Achtsamkeitspraxis stehen jede Woche im Fokus – Themen wie Stressbewältigung, Gelassenheit, Akzeptanz, Nichtbewerten, Präsent sein, Meditation, Wahrnehmung, Kommunikation, etc. Beides, PME und Achtsamkeit, begleiten mich über den Abend hinaus in meinen Alltag und mein Leben. Sie unterstützen mich, alle Aspekte meines Seins klarer zu sehen und auf dieser Basis bewusster handeln zu können. Die Ruheinsel kann fortlaufend besucht werden. Einstieg ist zu Beginn jeder 10er-Einheit möglich. Dieser Kurs ersetzt keine medizinische oder therapeutische Behandlung.

Termine: Montag, ab 16.01.2023
 Uhrzeit: 19:30 - 21:00, 10 x
 Ort: Gemeindehaus Rittersdorf
 Dozent/in: Beate Kneip
 Kosten: 80,00 €

23.031.026.BiL

Autogenes Training - Lerne Dich selbst zu entspannen

Stress und Anspannung sind leider immer mehr Teil unseres Alltags. Entspannung kann jeder lernen, täglich einsetzen und somit seine Lebensqualität verbessern. Das autogene Training ist eine Methode, durch die eine intensive Entspannung des gesamten Körpers hervorgerufen werden kann. Man suggeriert sich diverse Formeln und kommt somit immer tiefer in einen entspannten Zustand. Verbunden mit Phantasieren wird im Kurs Schritt für Schritt diese Entspannungstechnik gelehrt.

Termine: Dienstag, ab 21.02.2023
 Uhrzeit: 16:30 - 18:00, 5 x
 Ort: Iris Sedlar Amitayus-Zentrum für fernöstliche Medizin, Bitburg
 Dozent/in: Nicole Burbach
 Kosten: 40,00 €

23.031.002.BiL Achtsam leben - Vortrag

Achtsamkeit bedeutet, bewusst im gegenwärtigen Augenblick zu sein. Dem, was in mir und um mich herum gerade geschieht, bewusst die volle Aufmerksamkeit zu schenken: Präsent sein. Dann kann mein ruheloser Geist Erholung finden, statt sich in endlosen und kräftezehrenden Gedankenschleifen über das, was war und anders hätte sein können, oder im Hoffen oder Befürchten über das, was wohl kommen mag, zu ermüden. Achtsamkeit hilft mir auch, einen guten Weg für mich zu finden, wenn es schwierig wird - wenn die Dinge nicht so sind oder so bleiben, wie ich es mir wünsche. Ein ruhiger, klarer und achtsamer Geist unterstützt mich, meinen Umgang mit mir, meinem Leben und meinen Mitmenschen bewusst zu gestalten. Dieser Kurs ersetzt keine medizinische oder therapeutische Behandlung.

Termine: Dienstag, ab 07.02.2023
 Uhrzeit: 19:00 - 21:00, 1 x
 Ort: Haus Beda, Bitburg
 Dozent/in: Beate Kneip
 Kosten: 10,00 €

23.031.003.BiL Achtsam leben - Kurs

Achtsamkeit bedeutet, bewusst im gegenwärtigen Augenblick zu sein. Dem, was in mir und um mich herum gerade geschieht, bewusst die volle Aufmerksamkeit zu schenken: Präsent sein. Dann kann mein ruheloser Geist Erholung finden, statt sich in endlosen und kräftezehrenden Gedankenschleifen über das, was war und anders hätte sein können, oder im Hoffen oder Befürchten über das, was wohl kommen mag, zu ermüden. Achtsamkeit hilft mir auch, einen guten Weg für mich zu finden, wenn es schwierig wird - wenn die Dinge nicht so sind oder so bleiben, wie ich es mir wünsche. Ein ruhiger, klarer und achtsamer Geist unterstützt mich, meinen Umgang mit mir, meinem Leben und meinen Mitmenschen bewusst zu gestalten. Dieser Kurs ersetzt keine medizinische oder therapeutische Behandlung. Zum Kurs bitte Gymnastikmatte, Decke, Kissen und warme Socken mitbringen.

Termine: Dienstag, ab 28.02.2023
 Uhrzeit: 19:30 - 21:15, 4 x
 Ort: Haus Beda, Bitburg
 Dozent/in: Beate Kneip
 Kosten: 36,00 € zzgl. 4 € Unterlagen

23.031.006.BiL**Progressive Muskelentspannung nach Jacobson**

Diese Methode bewirkt durch Anspannung und Entspannung bestimmter Muskelgruppen eine schnelle, tiefe Entspannung des Körpers. Durch das Entspannungstraining können Verspannungen, Schlafstörungen, Stress und anderes positiv beeinflusst werden.

Sie können Alltagsbelastungen besser bewältigen, Ihre Gesundheit stärken und insgesamt das Wohlbefinden steigern sowie die Lebensqualität erhöhen. Evtl. kann eine Bezuschussung des Seminars durch die Krankenkasse erfolgen.

Termine: Donnerstag, ab 30.03.2023

Uhrzeit: 19:00 - 20:30, 1 x

Ort: Grundschule Kyllburg

Dozent/in: Margit Wachuda

Kosten: 6,00 €

23.031.027.BiL**Begleitete Meditation - Das Haus deines Lebens**

Zieh ein in das Haus deines Lebens in deiner Innenwelt. Hier wohnt alles, was du bisher erlebt hast. Dein Unterbewusstsein hat alle Erlebnisse gespeichert. Du kannst dir dein Haus so einrichten, wie es sich für dich richtig anfühlt. Bekomme an diesem Vormittag einen Einblick in deine Innenwelt und entspanne dich auf ganz besondere Art.

Termine: Samstag, ab 15.04.2023

Uhrzeit: 10:00 - 13:00, 1 x

Ort: Iris Sedlar Amitayus-Zentrum für fernöstliche Medizin, Bitburg

Dozent/in: Nicole Burbach

Kosten: 20,00 €

23.031.008.BiL Autogenes Training

Das Autogene Training ist eine Entspannungsmethode, die den ganzen Menschen betrifft. Sie wirkt beruhigend, lösend und regenerierend auf Körper, Seele und Geist, bringt physisch und psychisch ins Gleichgewicht. Durch „konzentrierte Selbstentspannung“ kommt es zu einer „Umschaltung des Organismus“, die Körper und Geist tiefe Entspannung ermöglicht. Alle Organe des Körpers werden angesprochen, die Selbstheilungskräfte des Körpers angeregt. Zusätzliche Übungen helfen zum leichteren Hineinfinden in die Entspannung. Ziel ist, in den Situationen des Alltags, schnell körperliche, geistige und seelische Kraft zu schöpfen. Bitte mitbringen: dicke Decke, lockere Kleidung, warme Socken.

Termine: Donnerstag, ab 20.04.2023

Uhrzeit: 19:00 - 20:30, 8 x

Ort: Grundschule Kyllburg

Dozent/in: Margit Wachuda

Kosten: 40,00 €

BEWEGUNG / FITNESS**Balance-Fit**

Körpertraining bestehend aus Dehn- und Kräftigungsübungen zur Mobilisierung und Stärkung der Muskulatur, zur Verbesserung der Haltung und der funktionellen Beweglichkeit. Besonderes Augenmerk gilt in diesem Kurs der Körpermitte, dem Zentrum unseres Körpers. Einzelne Muskeln werden hierbei gezielt aktiviert, entspannt oder gedehnt. Durch die gezielte Beanspruchung der tiefliegenden Muskulatur wird diese gestärkt und die innere Grundspan-

nung erhöht. Nehmen Sie Ihren Körper verstärkt wahr und sorgen somit nachhaltig für ein leistungsstarkes, schmerzfreies Leben, in dem Körper und Geist vereint sind.

Kurs Nr. 06.002.2022

Termin: Dienstag, ab 06.09.2022

Uhrzeit: 19:00-20:00, 10x

Ort: Grundschule Kyllburg

Dozent/in: Doris Wallenborn

Kosten: 30,00 €

Kurs Nr. 06.070.2022

Termin: Dienstag, ab 06.12.2022

Uhrzeit: 19:00-20:00, 5x

Ort: Grundschule Kyllburg

Dozent/in: Doris Wallenborn

Kosten: 15,00 €

Kurs Nr. 23.032.020.BiL

Termin: Dienstag, ab 17.01.2023

Uhrzeit: 19:00-20:00, 10x

Ort: Grundschule Kyllburg

Dozent/in: Doris Wallenborn

Kosten: 30,00 €

Fitness- und Ausdauertraining

Körperliche Fitness fördert die Leistungsfähigkeit, stärkt den Geist und sorgt für den Erhalt unserer Gesundheit. Durch gezieltes Kraft- und Ausdauertraining verbessert sich Ihre funktionelle Beweglichkeit, die der Schlüssel zu einem vitalen und beschwerdefreien Alltag darstellt. In diesem Fitnesskurs erwartet Sie ein funktionelles Ganzkörpertraining unter fachlicher Anleitung, welches Ihre körperliche Fitness verbessert und den Grundbaustein für ein gesundes und beschwerdefreies Leben legt. Nach einer kurzen Aufwärmphase, in der Körper und Geist auf das bevorstehende Training vorbereitet werden, wird durch ausgewählte Kräftigungsübungen Ihre Muskulatur nachhaltig aufgebaut und für die Anforderungen im Alltag gestärkt. Kurze Ausdauersequenzen ergänzen das Programm und regen das Herz-Kreislauf-System an, um die Versorgung Ihrer Gelenkstrukturen zu verbessern. Den Ausklang bestimmen dehrende und mobilisierende Elemente zur Förderung der Entspannung.

Kurs Nr. 06.011.2022

Termin: Dienstag, ab 06.09.2022

Uhrzeit: 20:00-21:00, 10x

Ort: Grundschule Kyllburg

Dozent/in: Doris Wallenborn

Kosten: 30,00 €

Kurs Nr. 06.071.2022

Termin: Dienstag, ab 06.12.2022

Uhrzeit: 20:00-21:00, 5x

Ort: Grundschule Kyllburg

Dozent/in: Doris Wallenborn

Kosten: 15,00 €

Kurs Nr. 23.032.022.BiL

Termin: Dienstag, ab 17.01.2023

Uhrzeit: 20:00-21:00, 10x

Ort: Grundschule Kyllburg

Dozent/in: Doris Wallenborn

Kosten: 30,00 €

06.018.2022**Gymnastikkurs zur Verbesserung der Körperhaltung und Beweglichkeit**

Dieser Kurs richtet sich an alle, die etwas für die Gesundheit ihres Körpers tun möchten. Erlernt werden unter exakter Anleitung spezielle Übungen zur Kräftigung, Stabilisierung und Beweglichkeit sowie auch zur Dehnung und Lockerung der Muskulatur. Besonders beachtet und trainiert werden dabei die Atmung und eine gute und entspannte Körperhaltung, die Beschwerden und Schmerzen vor allem im Kopf-, Nacken- oder Rücken lindern kann. Die Übungen sind für Teilnehmer jeden Alters geeignet. Bei entsprechender Teilnehmerzahl wird der Kurs fortlaufend (außerhalb der Ferien) angeboten. Einstieg ist jederzeit möglich.

Bringen Sie bitte eine Matte (Isomatte o.Ä.), Handtuch und Getränke mit.

Termine: Dienstag, ab 06.09.2022
 Uhrzeit: 18:30 - 19:30, 10 x
 Ort: Gemeindehaus Niederweiler
 Dozent/in: Anna Mushake
 Kosten: 40,00 €

Zumba Kyllburg

Zumba ist der spanische Ausdruck für „sich schnell bewegen und Spaß haben“. Bei heißen Latino-Rhythmen und tollen Tanzbewegungen werden Stress und überflüssige Pfunde einfach weggetanzt. Fast nebenbei wird der Körper gestrafft, das Herz-/Kreislaufsystem gestärkt, Muskeln aufgebaut und die Kondition verbessert. Die Abfolge der Bewegungen ist leicht erlernbar.

Kurs Nr. 06.054.2022
 Termin: Dienstag, ab 06.09.2022
 Uhrzeit: 19:00-20:00, 10x
 Ort: Grundschule Kyllburg
 Dozent/in: Sandra Keller
 Kosten: 30,00 €

Kurs Nr. 06.065.2022
 Termin: Dienstag, ab 06.12.2022
 Uhrzeit: 19:00-20:00, 5x
 Ort: Grundschule Kyllburg
 Dozent/in: Sandra Keller
 Kosten: 15,00 €

Kurs Nr. 06.065.2022
 Termin: Dienstag, ab 17.01.2023
 Uhrzeit: 19:00-20:00, 10x
 Ort: Grundschule Kyllburg
 Dozent/in: Sandra Keller
 Kosten: 30,00 €

Kurs Nr. 23.032.025.BiL
 Termin: Dienstag, ab 18.04.2023
 Uhrzeit: 19:00-20:00, 12x
 Ort: Grundschule Kyllburg
 Dozent/in: Sandra Keller
 Kosten: 36,00 €

Bauchtanz für Anfänger

Diese einzigartige Kunstform ist eine der ältesten und geheimnisvollsten Tänze der Welt. Es ist eine einzigartige Disziplin ohne Altersgrenze, die wunderschöne Musiknoten und bunten Farben kombiniert, mit positiven Auswirkungen auf die körperliche und mentale Ebene. Im Unterricht wer-

den wir nach einem Stretching, Übungen für alle Körperpartien vertiefen, neue Schritte lernen und auf melodische Musik tanzen. Zusammen werden wir auch eine fröhliche und sentimentale Choreographie lernen.

Für den magischen "Orientalischen Tanz" bist du perfekt so wie du bist! Bitte ein paar Socken und ein Tuch, das man um die Hüfte binden kann, mitbringen.

Kurs Nr. 06.007.2022
 Termin: Mittwoch, ab 07.09.2022
 Uhrzeit: 19:30-20:30, 5x
 Ort: Grundschule Kyllburg
 Dozent/in: Irena Mascia Turner
 Kosten: 20,00 €

Kurs Nr. 23.032.039.BiL
 Termin: Mittwoch, ab 04.01.2023
 Uhrzeit: 19:30-20:30, 5x
 Ort: Grundschule Kyllburg
 Dozent/in: Irena Mascia Turner
 Kosten: 20,00 €

Kurs Nr. 23.032.040.BiL
 Termin: Mittwoch, ab 08.02.2023
 Uhrzeit: 19:30-20:30, 5x
 Ort: Grundschule Kyllburg
 Dozent/in: Irena Mascia Turner
 Kosten: 20,00 €

Kurs Nr. 23.032.041.BiL
 Termin: Mittwoch, ab 15.03.2023
 Uhrzeit: 19:30-20:30, 5x
 Ort: Grundschule Kyllburg
 Dozent/in: Irena Mascia Turner
 Kosten: 20,00 €

Kurs Nr. 23.032.042.BiL
 Termin: Mittwoch, ab 19.04.2023
 Uhrzeit: 19:30-20:30, 5x
 Ort: Grundschule Kyllburg
 Dozent/in: Irena Mascia Turner
 Kosten: 20,00 €

Fit und Gesund

Ein Sport-Mix der diesen Kurs auszeichnet. Musik und Bewegung in spielerischen Einklang bringen - Fettverbrennung im moderaten Pulsbereich, das macht nicht nur riesigen Spaß, sondern lässt auch überflüssige Pfunde purzeln und verbessert gleichzeitig die Herz-Kreislauf-Ausdauer. Zur Figur Formung wird der Schwerpunkt auf den Bauch, die Oberschenkel und den Po gelegt. Das Training beugt einseitiger Belastung, Langeweile und Überforderung vor. Der Kurs steht Teilnehmern ab 35 Jahre offen.

Kurs Nr. 06.015.2022
 Termin: Mittwoch, ab 07.09.2022
 Uhrzeit: 19:30-20:30, 10x
 Ort: Grundschule Kyllburg
 Dozent/in: Waltraud Weinandy-Jakobs
 Kosten: 30,00 €

Kurs Nr. 06.013.2022
 Termin: Donnerstag, ab 08.09.2022
 Uhrzeit: 09:00-10:00, 10x
 Ort: Grundschule Kyllburg
 Dozent/in: Waltraud Weinandy-Jakobs
 Kosten: 30,00 €

Pilates-Training - Kyllburg 16:30 Uhr

Körpertraining bestehend aus Dehn- und Kräftigungsübungen zur Formung und Stärkung der Muskulatur, zur Verbesserung der Haltung, zur Erhöhung von Flexibilität und Gleichgewicht und Vereinigung von Körper und Geist. Ziel des Kurses ist das Erlernen der Grundspannung in verschiedenen Ausgangsstellungen, Erlernen der Grundübungen für Anfänger, Erweiterung des Programms bis hin zu Fortgeschrittenen Übungen, unter Berücksichtigung der Pilates-Prinzipien.

Kurs Nr. 06.072.2022

Termin: Mittwoch, ab 07.09.2022
Uhrzeit: 16:30-17:30, 10x
Ort: Grundschule Kyllburg
Dozent/in: Andrea Crames
Kosten: 30,00 €

Kurs Nr. 06.030.2022

Termin: Mittwoch, ab 30.11.2022
Uhrzeit: 16:30-17:30, 5x
Ort: Grundschule Kyllburg
Dozent/in: Andrea Crames
Kosten: 15,00 €

Kurs Nr. 23.032.015.BiL

Termin: Mittwoch, ab 11.01.2023
Uhrzeit: 16:30-17:30, 10x
Ort: Grundschule Kyllburg
Dozent/in: Andrea Crames
Kosten: 30,00 €

Kurs Nr. 23.032.016.BiL

Termin: Mittwoch, ab 22.03.2023
Uhrzeit: 16:30-17:30, 10x
Ort: Grundschule Kyllburg
Dozent/in: Andrea Crames
Kosten: 30,00 €

Kurs Nr. 23.032.017.BiL

Termin: Mittwoch, ab 28.06.2023
Uhrzeit: 16:30-17:30, 4x
Ort: Grundschule Kyllburg
Dozent/in: Andrea Crames
Kosten: 12,00 €

Pilates-Training - Kyllburg 17:30 Uhr**Kurs Nr. 06.027.2022**

Termin: Mittwoch, ab 07.09.2022
Uhrzeit: 17:30-18:30, 10x
Ort: Grundschule Kyllburg
Dozent/in: Andrea Crames
Kosten: 30,00 €

Kurs Nr. 06.031.2022

Termin: Mittwoch, ab 30.11.2022
Uhrzeit: 17:30-18:30, 5x
Ort: Grundschule Kyllburg
Dozent/in: Andrea Crames
Kosten: 15,00 €

Kurs Nr. 23.032.034.BiL

Termin: Mittwoch, ab 11.01.2023
Uhrzeit: 17:30-18:30, 10x
Ort: Grundschule Kyllburg
Dozent/in: Andrea Crames
Kosten: 30,00 €

Kurs Nr. 23.032.035.BiL

Termin: Mittwoch, ab 22.03.2023
Uhrzeit: 17:30-18:30, 10x
Ort: Grundschule Kyllburg
Dozent/in: Andrea Crames
Kosten: 30,00 €

Kurs Nr. 23.032.036.BiL

Termin: Mittwoch, ab 28.06.2023
Uhrzeit: 17:30-18:30, 4x
Ort: Grundschule Kyllburg
Dozent/in: Andrea Crames
Kosten: 12,00 €

Zumba - Burbach

Zumba ist der spanische Ausdruck für „sich schnell bewegen und Spaß haben“. Bei heißen Latino-Rhythmen und tollen Tanzbewegungen werden Stress und überflüssige Pfunde einfach weggetanzt. Fast nebenbei wird der Körper gestrafft, das Herz-/Kreislaufsystem gestärkt, Muskeln aufgebaut und die Kondition verbessert. Die Abfolge der Bewegungen ist leicht erlernbar.

Kurs Nr. 06.058.2022

Termin: Mittwoch, ab 07.09.2022
Uhrzeit: 18:30-19:30, 10x
Ort: Gemeindehalle Burbach
Dozent/in: Jennifer Mulbach
Kosten: 30,00 €

Kurs Nr. 06.067.2022

Termin: Mittwoch, ab 30.11.2022
Uhrzeit: 18:30-19:30, 5x
Ort: Gemeindehalle Burbach
Dozent/in: Jennifer Mulbach
Kosten: 15,00 €

Kurs Nr. 23.032.029.BiL

Termin: Mittwoch, ab 11.01.2023
Uhrzeit: 18:30-19:30, 10x
Ort: Gemeindehalle Burbach
Dozent/in: Jennifer Mulbach
Kosten: 30,00 €

Kurs Nr. 23.032.030.BiL

Termin: Mittwoch, ab 22.03.2023
Uhrzeit: 18:30-19:30, 10x
Ort: Gemeindehalle Burbach
Dozent/in: Jennifer Mulbach
Kosten: 30,00 €

Kurs Nr. 23.032.031.BiL

Termin: Mittwoch, ab 28.06.2023
Uhrzeit: 18:30-19:30, 4x
Ort: Gemeindehalle Burbach
Dozent/in: Jennifer Mulbach
Kosten: 12,00 €

Zumba@Fitness - Bickendorf 18:00 Uhr

Zumba ist der spanische Ausdruck für „sich schnell bewegen und Spaß haben“. Bei heißen Latino-Rhythmen und tollen Tanzbewegungen werden Stress und überflüssige Pfunde einfach weggetanzt. Fast nebenbei wird der Körper gestrafft, das Herz-/Kreislaufsystem gestärkt, Muskeln aufgebaut und die Kondition verbessert. Die Abfolge der Bewegungen ist leicht erlernbar.

Termin: Mittwoch, ab 07.09.2022
 Uhrzeit: 18:00-19:00, 6x
 Ort: Grundschule Bickendorf
 Dozent/in: Sonja Peters
 Kosten: 24,00 €

Termin: Mittwoch, ab 02.11.2022
 Uhrzeit: 18:00-19:00, 8x
 Ort: Grundschule Bickendorf
 Dozent/in: Sonja Peters
 Kosten: 32,00 €

Kurs Nr. 23.032.001.BiL
 Termin: Mittwoch, ab 04.01.2023
 Uhrzeit: 18:00-19:00, 10x
 Ort: Grundschule Bickendorf
 Dozent/in: Sonja Peters
 Kosten: 40,00 €

Kurs Nr. 23.032.003.BiL
 Termin: Mittwoch, ab 15.03.2023
 Uhrzeit: 18:00-19:00, 10x
 Ort: Grundschule Bickendorf
 Dozent/in: Sonja Peters
 Kosten: 40,00 €

Kurs Nr. 23.032.005.BiL
 Termin: Mittwoch, ab 14.06.2023
 Uhrzeit: 18:00-19:00, 6x
 Ort: Grundschule Bickendorf
 Dozent/in: Sonja Peters
 Kosten: 24,00 €

Zumba@Fitness - Bickendorf 19:15 Uhr

Kurs Nr. 06.062.2022
 Termin: Mittwoch, ab 07.09.2022
 Uhrzeit: 19:15-20:15, 6x
 Ort: Grundschule Bickendorf
 Dozent/in: Sonja Peters
 Kosten: 24,00 €

Kurs Nr. 06.063.2022
 Termin: Mittwoch, ab 02.11.2022
 Uhrzeit: 19:15-20:15, 8x
 Ort: Grundschule Bickendorf
 Dozent/in: Sonja Peters
 Kosten: 32,00 €

Kurs Nr. 23.032.002.BiL
 Termin: Mittwoch, ab 04.01.2023
 Uhrzeit: 19:15-20:15, 10x
 Ort: Grundschule Bickendorf
 Dozent/in: Sonja Peters
 Kosten: 40,00 €

Kurs Nr. 23.032.004.BiL
 Termin: Mittwoch, ab 15.03.2023
 Uhrzeit: 19:15-20:15, 10x
 Ort: Grundschule Bickendorf
 Dozent/in: Sonja Peters
 Kosten: 40,00 €

Kurs Nr. 23.032.006.BiL
 Termin: Mittwoch, ab 14.06.2023
 Uhrzeit: 19:15-20:15, 6x
 Ort: Grundschule Bickendorf
 Dozent/in: Sonja Peters
 Kosten: 24,00 €

Bogenschießen

Der Bogensport, eine der ältesten, olympischen Disziplinen, erfreut sich in der heutigen Zeit größter Beliebtheit. Dabei steht nicht nur die sportliche Herausforderung im Mittelpunkt, sondern auch das körperliche und seelische Wohlbefinden. Beim Bogensport werden Muskulatur, Bänder, Sehnen, Wirbelsäule und Gelenke sowie Atmung, Geist und Seele in Einklang gebracht. Die Konzentration ist in dieser Sportart Voraussetzung, den Bewegungsapparat gezielt einzusetzen.

Kurs Nr. 06.009.2022
 Termin: Samstag, ab 17.09.2022
 Uhrzeit: 14:00-17:00, 1x
 Ort: Trainingsparcours Feldbogenschützen Biersdorf am See, Hamm
 Dozent/in: Dr. Holger Klein
 Kosten: 20,00 € zzgl. Materialkosten 10,00 € und Nutzungsgebühr 10,00 €

Kurs Nr. 23.032.045.BiL
 Termin: Samstag, ab 11.03.2023
 Uhrzeit: 14:00-17:00, 1x
 Ort: Trainingsparcours Feldbogenschützen Biersdorf am See, Hamm
 Dozent/in: Dr. Holger Klein
 Kosten: 20,00 € zzgl. Materialkosten 10,00 € und Nutzungsgebühr 10,00 €

6-Einheiten-Golf-Grundkurs für Anfänger

Im praktischen Unterricht von je 60 Minuten (jeweils sonntags) werden Sie in der Gruppe auf dem Übungsgelände betreut. Dort wird Ihnen Schwung, Schlag, Griff, Haltung und Stand erklärt. Langsam und stetig entwickelt sich ein Gefühl für Schläger und Ball. In dem Kurs können Sie das Erlernte direkt auf der Golfanlage ausprobieren. Leihschläger und Übungsbälle sind in der Kursgebühr enthalten. Am letzten Kurstag findet ein Abschlussturnier mit anschließender Siegerehrung statt. Alle Teilnehmer erhalten eine Teilnehmerurkunde. Bequeme Kleidung und Joggingsschuhe sind empfehlenswert!

Kurs Nr. 23.032.011.BiL
 Termin: Sonntag, ab 23.04.2023
 Uhrzeit: 14:00-15:00, 6x
 Ort: Golfanlage Lietzenhof, Burbach
 Dozent/in: Team Lietzenhof
 Kosten: 66,00 €

Kurs Nr. 23.032.012.BiL
 Termin: Sonntag, ab 04.06.2023
 Uhrzeit: 14:00-15:00, 6x
 Ort: Golfanlage Lietzenhof, Burbach
 Dozent/in: Team Lietzenhof
 Kosten: 66,00 €

Kurs Nr. 23.032.013.BiL

Termin: Sonntag, ab 16.07.2023
 Uhrzeit: 14:00-15:00, 6x
 Ort: Golfanlage Lietzenhof, Burbach
 Dozent/in: Team Lietzenhof
 Kosten: 66,00 €

Kurs Nr. 23.032.014.BiL

Termin: Sonntag, ab 27.08.2023
 Uhrzeit: 14:00-15:00, 6x
 Ort: Golfanlage Lietzenhof, Burbach
 Dozent/in: Team Lietzenhof
 Kosten: 66,00 €

Kurs Nr. 07.020.2022

Termin: Donnerstag, ab 08.09.2022
 Uhrzeit: 18:00-19:00, 1x
 Ort: Naturheilpraxis Sonja Streit, Badem
 Dozent/in: Sonja Streit
 Kosten: 8,00 €

Kurs Nr. 23.033.006.BiL

Termin: Dienstag, 28.02.2023
 Uhrzeit: 18:00-19:00, 1x
 Ort: Naturheilpraxis Sonja Streit, Badem
 Dozent/in: Sonja Streit
 Kosten: 10,00 €

Kurs Nr. 23.033.007.BiL

Termin: Dienstag, ab 13.06.2023
 Uhrzeit: 18:00-19:00, 1x
 Ort: Naturheilpraxis Sonja Streit, Badem
 Dozent/in: Sonja Streit
 Kosten: 10,00 €


**Gesundheit/
Prävention**
Die 12 Schüssler Salze

Die Biochemie ist eine nach dem Arzt Dr. Schüssler benannte Heilweise mit Mineralstoffen. Der Mensch wird dabei ganzheitlich im Miteinander von Körper, Geist und Seele gesehen. Der Ansatz beruht auf der Ansicht, dass Mineralstoffe als Funktionsmittel im Körper wirken und deshalb unterstützend zur Gesundheitspflege im Alltag eingesetzt werden können.

1. Abend: Die Teilnehmer bekommen eine Einführung in die ersten 6 Schüssler-Salze und ihre Wirkungsweisen.
 2. Abend: Erarbeitung weiterer 6 Schüssler-Salze, mit Möglichkeiten zur Unterstützung des Körpers bei Alltagsbeschwerden und Erfahrungsaustausch.
 3. Abend: Als Ergänzung zu Teil 1 und 2 bietet das Seminar nach einem kurzen Überblick über die 12 Salze die Möglichkeit, die Salze in Formen der äußerlichen Anwendung kennen zu lernen. Selbstverständlich ersetzt das Seminar nicht Diagnosen oder medizinische Behandlungsempfehlungen durch Ärzte oder Therapeuten.
- Bitte für alle 3 Termine Block und Stift mitbringen.

Kurs Nr. 07.007.2022

Termin: Montag, ab 05.09.2022
 Uhrzeit: 15:00-17:15, 3x
 Ort: Haus Beda, Bitburg
 Dozent/in: Margit Wachuda
 Kosten: 27,00 € zzgl. Materialkosten 4,00 €

Kurs Nr. 23.033.001.BiL

Termin: Donnerstag, ab 09.03.2023
 Uhrzeit: 19:00-21:15, 3x
 Ort: Grundschule Kyllburg
 Dozent/in: Margit Wachuda
 Kosten: 27,00 € zzgl. Materialkosten 4,00 €

Abnehmen und Bodyshaping im 360°-Verfahren

Gehören Sie auch zu den Menschen, denen es trotz vieler Bemühungen häufig über Jahre hinweg nicht gelingt, ihr Körpergewicht zu reduzieren? Gleichzeitig kommen dann oft noch allgemeine Symptome wie Müdigkeit, Vitalitätsverlust, Gelenkbeschwerden, schlechte Verdauung, Wassereinlagerungen o. Ä. dazu. Häufig sind das Zeichen für einen schlecht funktionierenden Stoffwechsel. Wenn es gelingt, den Stoffwechsel mit Hilfe der Ernährung und homöopathischer Komplexmittel optimal einzustellen, dann wird nicht nur das Körpergewicht reguliert, sondern auch die allgemeine körperliche Verfassung kann deutlich verbessert werden.

TIERPHYSIOTHERAPIE für Hund & Katze - Was, Wann und Warum?

Genau wie wir Menschen können auch unsere Haustiere von Erkrankungen und Verletzungen des Bewegungsapparates betroffen sein.

An dieser Stelle kommt die Physiotherapie als Ergänzung oder Alternative einer medikamentösen oder operativen Therapie ins Spiel. Die Hauptaufgaben sind hierbei:

- Prävention, also die Vorbeugung möglicher Fehlentwicklungen oder Erkrankungen
- Nachbehandlung von Operationen
- Wiederherstellung und Verbesserung gestörter Bewegungsabläufe
- Langfristiger Erhalt von Körperfunktionen und der Freude an Bewegung

Zu diesem Infoabend rund um die verschiedenen Möglichkeiten der Tierphysiotherapie ist vom (zukünftigen) Haustierbesitzer bis zum Züchter jeder herzlich eingeladen!

Kurs Nr. 07.023.2022

Termin: Donnerstag, ab 22.09.2022
 Uhrzeit: 19:00-21:00, 1x
 Ort: Grundschule Kyllburg
 Dozent/in: Sandra Freres
 Kosten: 8,00 €

Kurs Nr. 07.024.2022

Termin: Donnerstag, ab 12.10.2022
 Uhrzeit: 19:00-21:00, 1x
 Ort: Grundschule Kyllburg
 Dozent/in: Sandra Freres
 Kosten: 8,00 €

Meine Ruheinsel

Jede Woche Zeit für mich. Zeit zum Runterkommen, Entspannen, Kraft tanken. Ich lerne und praktiziere verschiedene Formen der Entspannung, vor allem die „Achtsamkeitsbasierte Progressive Muskelentspannung nach Jacobson (PME)“. Diese ursprüngliche Art der PME vermittelt zweierlei: ein Entspannungsverfahren, dessen Wirksamkeit wissenschaftlich gut belegt ist, und Achtsamkeit – beides unmittelbar über meinen Körper erfahrbar. Die

PME sensibilisiert mich für das Zusammenspiel zwischen Muskelspannung, Lebensgefühl und Gedankenwelt. Meine Fähigkeit, aus eigener Verantwortung zu mehr innerer Ruhe und zu seelischer und körperlicher Ausgeglichenheit zu gelangen, wird gestärkt.

Verschiedene Aspekte der Achtsamkeitspraxis stehen jede Woche im Fokus – Themen wie Stressbewältigung, Gelassenheit, Akzeptanz, Nichtbewerten, Präsent sein, Meditation, Wahrnehmung, Kommunikation, etc.

Beides, PME und Achtsamkeit, begleiten mich über den Abend hinaus in meinen Alltag und mein Leben. Sie unterstützen mich, alle Aspekte meines Seins klarer zu sehen und auf dieser Basis bewusster handeln zu können.

Die Ruheinsel kann fortlaufend besucht werden. Einstieg ist zu Beginn jeder 10er-Einheit möglich.

Dieser Kurs ersetzt keine medizinische oder therapeutische Behandlung.

Kurs Nr. 07.005.2022

Termin: Montag, ab 26.09.2022
Uhrzeit: 19:30-21:00, 10x
Ort: Gemeindehaus Rittersdorf
Dozent/in: Beate Kneip
Kosten: 80,00 €

Kurs Nr. 23.031.001.BiL

Termin: Montag, ab 16.01.2023
Uhrzeit: 19:30-21:00, 10x
Ort: Gemeindehaus Rittersdorf
Dozent/in: Beate Kneip
Kosten: 80,00 €

07.014.2022

Warum wir ausreichend Cholesterin und Vitamin D benötigen

Vitamin D wirkt wie eine innere Sonne. Neueste Studien beweisen die erstaunlichen Erfolge des Sonnenvitamins bei chronischen Erkrankungen. Besonders bei Rheuma, Muskelschmerzen, Depression und Erschöpfung kann die Einnahme eines Vitamin-D-Präparats hilfreich sein. Auch Autoimmunerkrankungen, Osteoporose, Bluthochdruck und Diabetes profitieren von einem dauerhaft gut eingestellten Vitamin-D-Spiegel. Welchen Beitrag können Sonne und Ernährung leisten? Erfahren Sie alles rund um das Sonnenvitamin D und die Wichtigkeit des Cholesterins.

Termine: Dienstag, ab 04.10.2022
Uhrzeit: 18:00 - 19:30, 1 x
Ort: Naturheilpraxis Sonja Streit, Badem
Dozent/in: Sonja Streit
Kosten: 8,00 €

07.012.2022 Kleine Tierchen – große Wunder!

Die Blutegel-/Hirudotherapie ist ein traditionelles Heilmittel in der modernen Humanmedizin.

Blutegel, diese wunderbaren/wundersamen Tiere, vermögen Erstaunliches in unserem Körper zu bewirken. Die verschiedensten Erkrankungen können erfolgreich mit Blutegeln behandelt werden. Seien es akute und chronische Gelenkschmerzen, Krampfadern, Besenreiser, Unterschenkelgeschwüre, Sehnen- und Sehnencheidenentzündungen, Bluthochdruck, rheumatische Erkrankungen, Mittelohrentzündungen, Tinnitus, Furunkel, Karbunkel, Abszesse, Wirbelsäulen- und Kreuzbeinsynndrome oder Durchblutungsstörungen (nach Haut- und Gewebetran-

plantationen), um nur einige Beispiele zu nennen. In diesem Vortrag will Ihnen die Referentin die Blutegeltherapie näher bringen und Ihnen über die Geschichte, die Wirkstoffe, die Wirkweise, die Behandlung, die Indikationen und Kontraindikationen sowie über Erfahrungen aus der Praxis sowie eventuelle Nebenwirkungen berichten. Für Fragen rund um das Thema steht sie Ihnen ebenfalls gerne zur Verfügung.

Termine: Montag, ab 10.10.2022
Uhrzeit: 19:00 - 20:30, 1 x
Ort: Praxis Wellnesshands, Bitburg-Mötsch
Dozent/in: Rita Niederprüm
Kosten: 8,00 €

07.008.2022

Meine Resilienz stärken - Gesunder Umgang mit Stress

Täglich stürmen vielfältige Herausforderungen auf uns ein. Wie wir damit umgehen, entscheidet darüber, inwieweit sie unsere psychische Gesundheit beeinflussen. Resilienz wird die Fähigkeit genannt, an widrigen Umständen und Krisen nicht zu verzweifeln, sondern sie gut zu bewältigen. Wenn wir diese Haltung bisher nicht oder nur unzureichend erlernt haben, gibt es Werkzeuge, die dabei helfen, den Blick auf die eigenen Ressourcen zu richten und diese zu aktivieren. Auf Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse zur Entstehung und Vermeidung von Stress, werden in diesem zweiteiligen Workshop verschiedene Bewältigungsansätze trainiert – bevor der Stress wirklich krank macht. So kann eine Widerstandsfähigkeit (Resilienz) gegen stressauslösende Bedingungen eingeübt werden. Teilnehmerskript wird als PDF-Datei zur Verfügung gestellt.

Termine: Dienstag, ab 25.10.2022
Uhrzeit: 18:00 - 20:00, 2 x
Ort: Praxis P hoch VIER, Baustert
Dozent/in: Tanja Hontheim
Kosten: 95,00 €

07.017.2022

Rückenschmerzen - Präventionsmaßnahmen

Als Orthopäde, langjähriger Rückenschullehrer und staatlich zertifizierter Referent für rückengerechte Verhältnisprävention möchte ich in meinem Vortrag über Rückenschmerzen, deren Therapie, sowie über ergonomische Verbesserungen des Arbeitsplatzes wie z.B. individuell einstellbare Bürostühle, Stehhilfen aber auch über Verbesserungen im Alltag (rückengerechte Matratzen für einen gesunden Schlaf, geeignetes Schuhwerk etc.) berichten. Bekanntermaßen kann durch eine betriebliche Gesundheitsförderung die Zahl der Arbeitsunfähigkeitstage unter Umständen dauerhaft gesenkt werden.

Termine: Mittwoch, ab 02.11.2022
Uhrzeit: 18:30 - 20:00, 1 x
Ort: online
Dozent/in: Dr. Peter Krapf
Kosten: kostenlos

07.022.2022 Immunsystem stärken

Nicht nur in Zeiten eines Corona-Virus ist es wichtig, ein starkes Immunsystem zu haben, um vor Krankheiten besser geschützt zu sein. Kommen Sie gestärkter durch die Erkältungszeiten.

Termine: Dienstag, ab 15.11.2022
Uhrzeit: 18:00 - 19:30, 1 x
Ort: Naturheilpraxis Sonja Streit, Badem
Dozent/in: Sonja Streit
Kosten: 8,00 €

23.033.003.BiL Hilfe, die Pollen kommen!

Die Zahl der an Allergien erkrankten Menschen nimmt immer mehr zu. Vor allem der sogenannte „Heuschnupfen“ ist mittlerweile zu einer echten Volkskrankheit geworden. Neben der klassischen Behandlung kann auch eine Therapiebegleitung aus dem naturkundlichen Bereich hilfreich sein. Die Referentin informiert in dem Vortrag über neue Möglichkeiten der Behandlung bzw. Unterstützung des Körpers. Durch eine frühzeitige Behandlung in der Winterzeit soll das Immunsystem gestärkt werden, um einerseits die Symptome zu lindern sowie möglichen Komplikationen vorzubeugen. Des Weiteren wird die naturheilkundliche Allergiebehandlung in der „heißen Phase“ des Pollenflugs im Frühling bzw. Frühsommer erklärt.

Termine: Dienstag, ab 07.02.2023

Uhrzeit: 18:00 - 19:30, 1 x

Ort: Naturheilpraxis Sonja Streit, Badem

Dozent/in: Sonja Streit

Kosten: 10,00 €

23.033.004.BiL**Durchfall, Verstopfung, Völlegefühl, Sodbrennen**

Ein gesunder Darm ist die Basis für Gesundheit und Wohlbefinden. Verschiedene Faktoren, wie z. B. Stress, ungesunde Ernährung, Medikamente etc. können jedoch eine Dysbalance der Darmbakterien auslösen und so den Darm daran hindern, die für unseren Organismus wichtigen Aufgaben richtig auszuführen.

Es kommt zu einer allgemeinen Schwächung des Immunsystems, die den Körper für Erkrankungen anfällig macht. Zudem können Beschwerden ausgelöst werden wie z. B. Blähungen, Verstopfungen, Durchfälle, Reizdarm, Magen-Darmbeschwerden etc. Auch unerwünschte Reaktionen auf bestimmte Nahrungsmittel sowie verschiedene Unverträglichkeiten können sich daraus entwickeln und unser Wohlbefinden so stark beeinträchtigen.

In dem Vortrag erfahren Sie viel Wissenswertes über die Zusammenhänge und die Bedeutung der Darmgesundheit für unseren gesamten Körper und erhalten Informationen und Tipps zur Gesunderhaltung des Darms und im Besonderen deren alternative Behandlungsmöglichkeiten im Krankheitsfall.

Termine: Dienstag, ab 07.03.2023

Uhrzeit: 18:00 - 19:30, 1 x

Ort: Naturheilpraxis Sonja Streit, Badem

Dozent/in: Sonja Streit

Kosten: 10,00 €

23.033.008.BiL**Wenn die Hormone Achterbahn fahren....**

Hormone sind die Antreiber unseres Körpers und beeinflussen entscheidend unser Wohlbefinden. Symptome bei hormonellen Problemen sind z. B. Gewichtszunahme, Schlafprobleme, Aggressionen, Ängste, hohe Cholesterinwerte, Gelenkschmerzen, Bluthochdruck, Konzentrationsstörungen, Hitzewallungen, trockene Schleimhäute, Kloßgefühl, Blasenschwäche etc. Im Vortrag werden unterschiedliche Aspekte rund um das Thema Hormone allgemein erläutert und Zusammenhänge aufgeschlüsselt.

Termine: Dienstag, ab 28.03.2023

Uhrzeit: 18:00 - 19:30, 1 x

Ort: Naturheilpraxis Sonja Streit, Badem

Dozent/in: Sonja Streit

Kosten: 10,00 €

23.033.010.BiL**LaufYoga (BreathWalk®): Atmen-Gehen-Entspannen**

Atmen und Gehen sind die zwei natürlichsten Dinge, die wir tun. Beim LaufYoga lernen Sie, Spazierengehen, bewusste Atemmuster und Yogaübungen in verschiedenen Programmen zu kombinieren. So können Sie Ihren Körper vitalisieren, mental wirklich abschalten und einen deutlichen Stressabbau erfahren – sozusagen eine wohltuende Auszeit mit sich selbst nehmen. Ihr Kopf wird wieder frei, die vielen inneren Stimmen kommen zur Ruhe und Sie balancieren Ihre emotionalen Stimmungen aus. Anschließend fühlen Sie sich erfrischt, aufnahmefähig und ausgeglichen. LaufYoga ist für Frauen und Männer jeden Alters geeignet. Bitte bequeme, wetterangepasste Kleidung und Schuhe mitbringen. Es werden keine Stöcke benutzt.

Termine: Donnerstag, ab 11.05. + 15.06.

+ 20.07. + 07.09. + 12.10.2023

Uhrzeit: 17:30 - 19:00, 5 x

Ort: Stausee Biersdorf am See, Parkplatz

Dozent/in: Maria Müller

Kosten: 50,00 €

02.003.2022**Facetten der römischen Küche**

„De re coquinaria“, die römische Küche gilt seit vielen Jahren als Geheimtipp unter Gourmets. Es ist an der Zeit, mit althergebrachten Klischees aufzuräumen, die die Kochkunst der alten Römer als überaus gewöhnungsbedürftig schildern. Das durch Verwendung von Fischsauce und vielen Kräutern hervorgerufene Rümpfen der Nase steht im absoluten Gegensatz zum Geschmackserlebnis eines römischen 6-Gang Menüs. Edgar Comes als Autor des mit dem „Gourmant Award“ ausgezeichneten „Römerkochbuches“ hat die besten, bei vielen Gelegenheiten getestet, antiken Gerichte und Menüs exklusiv zusammengestellt. Von den Vorspeisen über die sehr vielfältigen Hauptgerichte bis hin zu den Desserts des Imperium Romanum können die Teilnehmerinnen und Teilnehmer im wahrsten Sinne des Wortes „Antike schmecken“.

Termine: Dienstag, ab 11.10.2022

Uhrzeit: 19:00 - 22:00, 1 x

Ort: Grundschule Kyllburg

Dozent/in: Edgar Comes

Kosten: 10,00 €

Vegetarische Küche

Der Kochkurs ist eine Einstiegshilfe in die sehr schmackhafte und dennoch fleischlose, abwechslungsreiche, rein pflanzliche Küche. Es werden leichte, alltagstaugliche und nahrhafte vegetarische Rezepte gemeinsam ausprobiert und Alternativen zu tierischen Produkten vorgestellt. Die Teilnehmer bekommen wertvolle Tipps für eine ausgewogene und gesunde vegetarische Ernährung.

Kurs Nr. 02.008.2022

Termin: Montag, ab 07.11.2022

Uhrzeit: 19:00-22:00, 2x

Ort: Grundschule Kyllburg

Dozent/in: Christine Kohl

Kosten: 16,00 € zzgl. Lebensmittel

Kurs Nr. 23.034.001.BiL

Termin: Montag, ab 17.04.2023

Uhrzeit: 19:00-22:00, 2x

Ort: Grundschule Kyllburg

Dozent/in: Christine Kohl

Kosten: 16,00 € zzgl. Lebensmittel

Ernährung/
Essen und
Trinken

02.004.2022 Traditionelle Eifeler Küche

Festtagsküche und „Arme-Leute-Essen“ lagen in früheren Zeiten in der Eifel durchaus sehr nahe beieinander. Viele Rezepte aus der „guten alten Zeit“ sind heute nicht mehr „in“ oder schlechthin in Vergessenheit geraten. Meistens aus der Not geboren, haben die alten Gerichte es durchaus verdient, die heutigen Küchen wieder zu bereichern.

Der Referent Edgar Comes - ein Hobbykoch aus Leidenschaft - ist in der Landwirtschaft groß geworden und wird die Teilnehmer in die Geheimnisse der traditionellen Eifeler Küche einweihen.

Termine: Dienstag, ab 08.11.2022

Uhrzeit: 19:00 - 22:00, 5 x

Ort: Grundschule Kyllburg

Dozent/in: Edgar Comes

Kosten: 30,00 €

02.002.2022 In der Weihnachtsbäckerei

Der Teig für unsere Plätzchen ist fertig! Jetzt rollen wir den Teig aus und stechen mit verschiedenen Förmchen (können auch gerne mitgebracht werden) die Plätzchen aus. Nach dem Backen können die Plätzchen nach Herzenslust verziert und dekoriert werden. Die fertigen Plätzchen dürfen die Kinder selbstverständlich mit nach Hause nehmen, hierfür bitte eine Plätzchendose mitbringen.

Termine: Freitag, ab 25.11.2022

Uhrzeit: 15:00 - 17:15, 1 x

Ort: Grundschule Kyllburg

Dozent/in: Katharina Simon

Kosten: 8,00 € inkl. Lebensmittelkosten

23.034.001.BiL Vegetarische Küche

Der Kochkurs ist eine Einstiegshilfe in die sehr schmackhafte und dennoch fleischlose, abwechslungsreiche, rein pflanzliche Küche. Es werden leichte, alltagstaugliche und nahrhafte vegetarische Rezepte gemeinsam ausprobiert und Alternativen zu tierischen Produkten vorgestellt. Die Teilnehmer bekommen wertvolle Tipps für eine ausgewogene und gesunde vegetarische Ernährung.

Termine: Montag, ab 17.04.2023

Uhrzeit: 19:00 - 22:00, 2 x

Ort: Grundschule Kyllburg

Dozent/in: Christine Kohl

Kosten: 16,00 €

23.034.002.BiL Lust auf coole Cocktails?

Wer mag sie nicht – coole, frisch gemixte Cocktails?

An diesem Abend dürft ihr nicht nur Cocktails probieren sondern auch selbst kreieren.

Vom sahnigen Pina Colada über Swimming Pool bis hin zum strong Island Ice Tea – von klassisch bis funky – hier ist für jeden Geschmack etwas dabei.

Nach einer Vorstellung, Vorführung und entsprechenden Präsentation durch unseren Cocktailmixer dürft ihr euch selbst ans Mixen, Dekorieren und natürlich auch Probieren geben.

Termine: Mittwoch, ab 17.05.2023

Uhrzeit: 19:00 - 21:30, 1 x

Ort: Grundschule Kyllburg

Dozent/in: Dr. Holger Klein

Kosten: 10,00 €; Lebensmittelkosten: 25,00 €

DEUTSCH**01.003.2022 Deutsch für ausländische Mitbürger - Fortgeschrittene – Stufe A2.1**

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer mit sehr guten Vorkenntnissen. Er setzt vorangegangene Kurse voraus, in denen sprachliche Fähigkeiten sowie Hörverständnis vertieft wurden, Wortschatz erweitert und grammatische Strukturen erlernt wurden.

Es wird erwartet, dass Teilnehmer sich im Präsens, Futur sowie im Perfekt unterhalten können. Themen wie Arbeitswelt, Mobilität, Schule/Studium, Familie/Mutterschutz/Elternzeit, Gesundheit/Krankheit/Arztbesuche, Feste und Feiertage etc. werden vermittelt.

This course is aimed at participants with very good previous knowledge of the German language. Participants must have advanced linguistic and listening comprehension skills. In this course, vocabulary skills will be expanded and more advanced grammatical structures learned.

In this course, it is expected that participants become proficient in the present, future and perfect tenses. Topics such as working environment, mobility, school/studies, family/maternity protection, parental leave, health/illness/medical visits, festivals and holidays, etc. will be discussed.

Termine: Freitag, ab 09.09.2022

Uhrzeit: 18:00 - 21:00, 10 x

Ort: Grundschule Kyllburg

Dozent/in: Rosa Danilov

Kosten: 80,00 €

01.006.2022**Deutsch als Fremdsprache, Stufe B1.2**

Dieser Kurs bietet den Kursteilnehmern die Möglichkeit, ihre sprachlichen Kompetenzen zu festigen. Es werden Themen durchgenommen wie: unsere Freunde, Technik und Alltag, Rund ums Produkt, Rat und Hilfe, aus der Politik und Geschichte und mit Menschen. Er bereitet die Teilnehmer auch zum Test B1 für Zuwanderer vor.

Termine: Samstag, ab 10.09.2022

Uhrzeit: 09:00 - 12:00, 10 x

Ort: Grundschule Kyllburg

Dozent/in: Rosa Danilov

Kosten: 80,00 €

23.041.004.BiL Deutsch für ausländische Mitbürger - Fortgeschrittene – Stufe A2.2

Dieser Kurs bietet den Teilnehmern die Möglichkeit die vier Fertigkeiten - Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben – nochmals in Alltagssituationen zu trainieren und systematisch zu erweitern. Themen wie Warenwelt, Post und Telefon, Unterwegs, Reisen, auf der Bank und verschiedene weitere Lebenssituationen werden vermittelt.

Der Kurs ist auch eine Vorbereitung zum Test A1 für Zuwanderer.

Termine: Samstag, ab 14.01.2023

Uhrzeit: 09:00 - 12:00, 10 x

Ort: Grundschule Kyllburg

Dozent/in: Rosa Danilov

Kosten: 80,00 €

23.041.001.BiL**Deutsch für ausländische Mitbürger - Anfänger A1.1**

Dieser Kurs will ausländischen Mitbürgern Grundkenntnisse in der deutschen Sprache vermitteln. Für Teilnehmer ohne oder mit geringen Vorkenntnissen als Hilfe zur Integration in Deutschland.

This course teaches foreign citizens about basic German language skills. The course is for participants without any background, or with only basic knowledge, of the German language. This course will help with integration in Germany.

Termine: Freitag, ab 13.01.2023
 Uhrzeit: 18:00 - 21:00, 10 x
 Ort: Grundschule Kyllburg
 Dozent/in: Rosa Danilov
 Kosten: 80,00 €

23.041.002.BiL Deutsch für ausländische Mitbürger - Fortgeschrittene – Stufe A1.2

Aufbauend auf den Anfängerkurs A1.1 werden Sprachkompetenz und die grammatischen Strukturen erweitert. Konversationsübungen werden verstärkt und größere Sicherheit beim freien Sprechen gefördert.

This second course expands upon vocabulary and grammar skills. Students will learn to hold conversations in German and will become more comfortable speaking the language.

Termine: Freitag, ab 14.04.2023
 Uhrzeit: 18:00 - 21:00, 10 x
 Ort: Grundschule Kyllburg
 Dozent/in: Rosa Danilov
 Kosten: 80,00 €

23.041.005.BiL Deutsch als Fremdsprache, Stufe B1.1

Dieser Kurs richtet sich an alle, die etwas Deutsch sprechen. Es wird in handlungsorientierten Phasen wie z. B. in Rollenspielen trainiert, wie man unter anderem in Bewerbungsgesprächen sprachlich souverän auftritt. Der Kurs führt die Teilnehmer sicher zum Sprachniveau der Stufe B1 und bereitet die Lernenden gründlich auf die anschließende B1-Abschlussprüfung vor.

Termine: Samstag, ab 15.04.2023
 Uhrzeit: 09:00 - 12:00, 10 x
 Ort: Grundschule Kyllburg
 Dozent/in: Rosa Danilov
 Kosten: 80,00 €

042 ENGLISCH**01.008.2022 Englisch für Lernende mit Vorkenntnissen**

In diesem Kurs wird auf bereits Erlerntes aufgebaut, um diese Kenntnisse weiter zu fördern.

Dabei wird der Unterricht auf das Gesamtniveau der Gruppe abgestimmt.

Termine: Freitag, ab 09.09.2022
 Uhrzeit: 18:30 - 20:00, 15 x
 Ort: Grundschule Kyllburg
 Dozent/in: Marion Garcon
 Kosten: 60,00 €

23.042.002.BiL**Schnellkurs Englisch für den Urlaub oder Kurztrip**

Dieser Kurs ist geeignet für diejenigen, die einen Urlaub oder Kurztrip in einem englischsprachigen Land planen und gerne ein paar Grundkenntnisse in der englischen Sprache erwerben möchten. Es werden vor allem die Bereiche Restaurantbesuch, Einkaufen oder Fragen nach dem Weg geübt, ect.

Termine: Samstag, ab 04.03.2023
 Uhrzeit: 09:00 - 12:15, 2 x
 Ort: Grundschule Kyllburg
 Dozent/in: Marion Garcon
 Kosten: 30,00 €

23.042.001.BiL Englisch für Anfänger

In diesem Kurs soll dem Lernenden die englische Sprache insoweit vermittelt werden, dass er nach dem Kurs in der Lage ist, einfache Unterhaltungen im Alltag zu führen und zu verstehen.

Termine: Freitag, ab 05.05.2023
 Uhrzeit: 19:30 - 20:00, 15 x
 Ort: Grundschule Kyllburg
 Dozent/in: Marion Garcon
 Kosten: 20,00 €

FRANZÖSISCH**01.010.2022****Französisch für Lernende mit Vorkenntnissen**

Ziel des Kurses ist es, verschiedene Alltagssituationen in französischer Sprache zu meistern. Dialoge auf Französisch für das tägliche Leben und die Reise. Dabei wird auf bereits Erlerntes aufgebaut, die erworbenen Kenntnisse werden wiederholt und vertieft.

Termine: Freitag, ab 09.09.2022
 Uhrzeit: 20:00 - 21:30, 15 x
 Ort: Grundschule Kyllburg
 Dozent/in: Marion Garcon
 Kosten: 60,00 €

23.043.004.BiL**Schnellkurs Französisch für den Urlaub oder Kurztrip**

Dieser Kurs ist geeignet für diejenigen, die einen Urlaub oder Kurztrip in Frankreich planen und gerne ein paar Grundkenntnisse in der französischen Sprache erwerben möchten. Es werden vor allem die Bereiche Restaurantbesuch, Einkaufen oder Fragen nach dem Weg geübt, ect.

Termine: Samstag, ab 22.04.2023
 Uhrzeit: 09:00 - 12:15, 2 x
 Ort: Grundschule Kyllburg
 Dozent/in: Marion Garcon
 Kosten: 30,00 €

23.043.001.BiL Französisch für Anfänger

In diesem Kurs wird versucht, den Kursteilnehmern die französische Sprache auf unterhaltsame Weise näher zu bringen. Der Kursteilnehmer wird am Ende des Kurses in der Lage sein, einfache Unterhaltungen zu führen und zu verstehen.

Termine: Freitag, ab 05.05.2023
 Uhrzeit: 18:00 - 19:30, 15 x
 Ort: Grundschule Kyllburg
 Dozent/in: Marion Garcon
 Kosten: 60,00 €

SPANISCH**Spanisch für Anfänger**

Wussten Sie, dass Spanisch zu den meistgesprochenen Sprachen der Welt zählt? In mehr als 20 Staaten ist Spanisch für ca. 523 Millionen Menschen die Muttersprache! Viele lateinamerikanische Länder befinden sich gerade im Aufschwung, daher ist Spanisch auch auf dem Arbeitsmarkt zunehmend gefragt. Der Kursleiter ist Muttersprachler und bereits seit vielen Jahren für die VHS tätig.

Kurs Nr. 01.014.2022

Termin: Donnerstag, ab 08.09.2022
 Uhrzeit: 19:00-20:30, 10x
 Ort: Grundschule Kyllburg
 Dozent/in: Dr. Amado A. Rodriguez Huezio
 Kosten: 60,00 €

Kurs Nr. 23.044.001.BiL

Termin: Donnerstag, ab 02.03.2023
 Uhrzeit: 19:00-20:30, 10x
 Ort: Grundschule Kyllburg
 Dozent/in: Dr. Amado A. Rodriguez Huezio
 Kosten: 60,00 €

23.044.001.BiL Spanisch für Anfänger

Wussten Sie, dass Spanisch zu den meistgesprochenen Sprachen der Welt zählt? In mehr als 20 Staaten ist Spanisch für ca. 523 Millionen Menschen die Muttersprache! Viele lateinamerikanische Länder befinden sich gerade im Aufschwung, daher ist Spanisch auch auf dem Arbeitsmarkt zunehmend gefragt. Der Kursleiter ist Muttersprachler und bereits seit vielen Jahren für die VHS tätig.

Termine: Donnerstag, ab 02.03.2023
 Uhrzeit: 19:00 - 20:30, 10 x
 Ort: Grundschule Kyllburg
 Dozent/in: Dr. Amado A. Rodriguez Huezio
 Kosten: 60,00 €

GEBÄRDENSPRACHE**Deutsche Gebärdensprache (DGS) für Anfänger**

Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich für die Gebärdensprache interessieren, sie erlernen wollen und noch über wenig oder keine Vorkenntnisse in DGS verfügen. Er ist für Hörende eine erste Begegnung mit der für sie sicher ungewohnten visuellen Sprache und zielt darauf ab, den Körper als sprachliches Ausdrucksmittel gebrauchen zu lernen, die visuelle Wahrnehmungsfähigkeit zu schärfen, aber auch dazu, sich Grundgebärden anzueignen, die eine einfache Kommunikation mit gehörlosen Menschen ermöglichen. Themen: Grundkenntnisse, Fingeralphabet, Zahlen, W-Fragen, einfache Dialoge

Kurs Nr. 01.013.2022

Termin: Donnerstag, ab 15.09.2022
 Uhrzeit: 19:30-21:00, 12x
 Ort: Grundschule Kyllburg
 Dozent/in: Sandra Steinmetz
 Kosten: 60,00 € zzgl. Materialkosten

Kurs Nr. 23.045.001.BiL

Termin: Donnerstag, ab 12.01.2023
 Uhrzeit: 19:30-21:00, 12x
 Ort: Grundschule Kyllburg
 Dozent/in: Sandra Steinmetz
 Kosten: 60,00 € zzgl. Materialkosten

Einblicke in die Welt des Internet

Vorraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit PC, Tastatur und Maus.

Der Kurs richtet sich an alle Interessierten, die einen ersten Einblick in das Medium „Internet“ erhalten wollen. Die Kursteilnehmer erhalten einen Überblick über die Grundlagen des Internet. Sie erfahren, wie sie einen Internet-Browser bedienen, selbst im WWW zu surfen, Suchmaschinen zu bedienen und den PC sicher für das „Surfen“ im Internet einzurichten, Vorstellung und Installation von Virenschutz-Programmen, E-Mails mit einem E-Mailprogramm senden und empfangen. Außerdem wird über Gefahren der modernen Netzwerke im Internet informiert.

Kurs Nr. 05.002.2022

Termin: Dienstag, ab 06.09.2022
 Uhrzeit: 18:30-21:30, 5x
 Ort: Grundschule Kyllburg
 Dozent/in: Alfred Jung
 Kosten: 40,00 €

Kurs Nr. 23.051.001.BiL

Termin: Dienstag, ab 14.03.2023
 Uhrzeit: 18:30-21:30, 5x
 Ort: Grundschule Kyllburg
 Dozent/in: Alfred Jung
 Kosten: 40,00 €

23.051.005.BiL**Wie schütze ich mich vor den Gefahren von Windows 10?**

Beamer-Vortrag mit folgenden Themen:

Die Kritik an der Preisgabe von persönlichen Daten reißt bei dem Betriebssystem Windows 10 nicht ab. In dem Vortrag werden die verschiedenen Einstellungen angesprochen und erläutert. So können schon bei der Installation des Betriebssystems vorgegebene Einstellungen zum Vorteil des Anwenders geändert werden. Weiter wird von verschiedenen vorgegebenen Apps bzw. Programmen abgeraten und alternative Programme vorgeschlagen. Ebenfalls wird allgemein auf die Gefahren beim Surfen im Internet eingegangen. Falls gewünscht, wird am Anfang des Vortrags ein kurzer Überblick über Windows 10 mit der Kacheloberfläche und den Einstellungen der installierten Programme angeboten.

Termin: Dienstag, ab 07.03.2023

Uhrzeit: 18:30-21:30, 1x
 Ort: Grundschule Kyllburg
 Dozent/in: Alfred Jung
 Kosten: 15,00 €

05.016.2022 Einstieg in die PC-Welt

Der Kurs richtet sich an Ein- und Wiedereinsteiger in die PC Welt, gerne auch für Senioren.

Themen:

- Kurze Erläuterung und Umgang mit der Oberfläche von WINDOWS 10 bzw. 11.
- Kacheloberfläche.
- Einführung und arbeiten mit dem Date Explorer.
- Umgang mit Ordnern und Dateien, anlegen, umbenennen bzw. löschen.
- Einblick in Textverarbeitung mit kleinen Texten - abspeichern und ausdrucken.



EDV
Arbeit + Beruf

- Einblick in die Tabellenkalkulation.
- Zurecht finden im Internet, schreiben und verfassen von E-Mails.
- Gefahren im Internet - Virens Scanner.
- Fragen rund um den PC.

Termine: Donnerstag, ab 15.09.2022

Uhrzeit: 18:30 - 21:30, 7 x

Ort: Grundschule Kyllburg

Dozent/in: Alfred Jung

Kosten: 70,00 €

Word (2007, 2013 und 2016) für Einsteiger

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC. Der Kurs vermittelt die Möglichkeiten einer modernen Textverarbeitungssoftware um Briefe, Einladungen etc. zu erstellen: Programmoberfläche (Symbolleisten, Menüs), Dokumentenverwaltung, Zeichen- und Absatzformatierung, Rechtschreibung, Alternativwörter (Thesaurus), Zwischenablage, Tabulatoren, Spalten, Grafiken bzw. Bilder einbinden, Serienbriefferstellung, speichern, laden, bearbeiten, anzeigen und ausdrucken der Dokumente.

Kurs Nr. 05.010.2022

Termin: Dienstag, ab 08.11.2022

Uhrzeit: 18:30-21:30, 7x

Ort: Grundschule Kyllburg

Dozent/in: Alfred Jung

Kosten: 56,00 €

Kurs Nr. 23.051.006.BiL

Termin: Dienstag, ab 02.05.2023

Uhrzeit: 18:30-21:30, 7x

Ort: Grundschule Kyllburg

Dozent/in: Alfred Jung

Kosten: 70,00 €

Excel (2007, 2013 und 2016) für Einsteiger

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC. Dieser Kurs vermittelt die Möglichkeiten einer modernen Tabellenkalkulationssoftware um Rechenschemen für den Alltag zu erstellen: Strukturen eines elektronischen Arbeitsblattes, Umgang mit der Benutzeroberfläche, Erstellen von einzelnen Tabellen mit einfachen Formeln, häufig benutzte Formeln aus Mathematik, Wirtschaft und Logik, Formatierungen und Gestalten der Tabellen, Erklärung der verschiedenen Adressierungsarten an Beispielen, Erstellen von Diagrammen aus den Tabellen, Speichern, Laden, Bearbeiten der Tabellen, Anzeigen und Ausdrucken der Formeln der Tabellen.

Kurs Nr. 05.004.2022

Termin: Donnerstag, ab 17.11.2022

Uhrzeit: 18:30-21:30, 7x

Ort: Grundschule Kyllburg

Dozent/in: Alfred Jung

Kosten: 56,00 €

Kurs Nr. 23.051.003.BiL

Termin: Donnerstag, ab 10.01.2023

Uhrzeit: 18:30-21:30, 7x

Ort: Grundschule Kyllburg

Dozent/in: Alfred Jung

Kosten: 56,00 €

ARBEIT / ARBEITSSICHERHEIT

05.014.2022 Unternehmer-Akademie

Unternehmer-Akademie Bitburg trainiert Firmen in der Region unter dem Motto „Aus der Praxis für die Praxis“: Die Unternehmer-Akademie wird zum vierten Mal als eine Unternehmerschule in der Region durchgeführt.

Die Unternehmerschule richtet sich an klein- und mittelständische Unternehmen in der Region mit dem Ziel, diese als wichtiges, wirtschaftliches Rückgrat zu professionalisieren und sie in ihrer Führungs-, Leistungs- und Wettbewerbsfähigkeit dauerhaft zu stärken.

Obwohl viele Existenzgründer, Firmeninhaber und Unternehmensnachfolger mit enormem Fachwissen sowie kreativen und innovativen Ideen überzeugen, unterschätzen sie häufig ihre Rolle als Chef. Ihnen als Hauptverantwortungsträger werden gewichtige Entscheidungen zu einer Vielzahl von Herausforderungen abverlangt. Gerade ein breit gefächertes Wissen über steuerliche, rechtliche, finanzielle, personelle und organisatorische Fragen ist entscheidend für eine erfolgreiche Unternehmensführung. Genau hier setzt die Unternehmer-Akademie Bitburg an.

Die Dozenten vermitteln den Teilnehmern nicht nur praxisorientiertes und sofort umsetzbares Wissen, sondern sind darüber hinaus selbst erfahrene Unternehmer aus der Region. Kleine Gruppen ermöglichen es zudem, auf individuelle Fragestellungen einzugehen. Neben neuen Impulsen sowie individuellen Hilfestellungen bei unternehmerischen Entscheidungen bietet die Akademie Möglichkeiten für einen intensiven Erfahrungsaustausch der Teilnehmer untereinander und ein branchenübergreifendes Netzwerk.

Die Akademie umfasst im Jahr 2023 /2024 insgesamt 10 Unterrichtstage. Die Unterrichtstage starten um 09:00 Uhr und enden um 17:00 Uhr.

Start ab September 2023 geplant!

Modul I: Unternehmensmanagement
Banken + Selbstmanagement

Modul II: Rechnungswesen
Controlling
Pläne + IT & Datenschutz

Modul III: Vertrieb
Marketing
Recht

Modul IV: Transfer & Abschluss inkl. Zertifikat

Fördermöglichkeit:

Für Mitarbeiter/innen von Unternehmen in Rheinland-Pfalz sind Zuschüsse durch die ESF-Europäischen Sozialfonds (s.g. QualiScheck) möglich. Nähere Auskünfte hierzu finden Sie auf der Homepage des ESF: www.esf.rlp.de

Ort: Dr. Klein, Jakoby & Partner
Unternehmensberater, Bitburg

Dozent/in: Dr. Holger Klein

Kosten: auf Anfrage

KOMMUNIKATION / ORGANISATION / MANAGEMENT**Keine Angst vor Prüfungsangst**

Ein wenig Stress und Nervosität vor Prüfungen sind gut und normal. Dadurch wird in Prüfungssituationen sämtliche Energie unseres Körpers darauf verwendet, eine Spitzenleistung zu erreichen.

Dieser Stress kann jedoch zu groß werden und dazu führen, dass in Prüfungssituationen nichts mehr geht und der Körper mit einer Blockade reagiert. Es entsteht eine Prüfungsangst, die sich auch durch körperliche Symptome (Erröten, Schweißausbruch, Sprechblockade ...) bemerkbar macht. Sie führt dazu, dass davon betroffene Personen sich in Prüfungssituationen (schulische, berufliche oder universitäre mündliche, schriftliche und praktische Prüfungen, Vorstellungsgespräche...) nicht mehr gut präsentieren können und es Ihnen nicht mehr gelingt, Ihr Können und Wissen auch zu zeigen. Häufig verschlechtert sich dadurch auch das Prüfungs- oder Gesprächsergebnis, was wiederum negative Folgen für den weiteren schulischen oder beruflichen Weg haben kann.

In diesem Seminar erfahren Sie zunächst, wodurch Prüfungsangst entstehen kann und welche Symptome sie mit sich bringt. Sie lernen Strategien kennen, die wirksam gegen Prüfungsangst eingesetzt werden können.

Auf der Grundlagen Ihrer individuellen Symptome der Prüfungsangst werden wir anschließend darauf abgestimmte Maßnahmen entwickeln, die es Ihnen ermöglichen, der Angst wirksam und dauerhaft entgegen zu wirken.

Kurs Nr. 04.014.2022

Termin: Samstag, ab 19.11.2022
Uhrzeit: 09:00-13:30, 1x
Ort: Grundschule Kyllburg
Dozent/in: Gisela Daldrop
Kosten: 25,00 € zzgl. Kopierumlage

Kurs Nr. 23.053.001.BiL

Termin: Samstag, ab 14.01.2023
Uhrzeit: 09:00-13:30, 1x
Ort: Grundschule Kyllburg
Dozent/in: Gisela Daldrop
Kosten: 25,00 € zzgl. Kopierumlage

Ich mach mein Ding!

Erreichen Sie durch Selbstcoaching mehr im privaten und beruflichen Leben! Manchmal fühlt man sich im Leben wie in einer Sackgasse. Es scheint nicht wirklich weiter zu gehen. Durch Selbstcoaching finden Sie Wege, sich zunächst der eigenen Situation bewusst zu werden und sich über die Wünsche nach Veränderung klarzuwerden. Im nächsten Schritt geht es darum, ein bestimmtes Ziel zu erreichen, das bislang unerreichbar schien.

Mit diesem Kurs erhalten Sie einen Überblick über die Möglichkeiten des Selbstcoachings. Sie lernen verschiedene Methoden kennen, die Sie im Berufs- und Privatleben eigenständig – je nach Anlass Schritt für Schritt – anwenden können. Sie bekommen Unterstützung, Ihre Arbeit oder Ihr Privatleben noch bewusster zu reflektieren, Bewältigungsstrategien zu entdecken, Blockaden aufzuheben und neue Motivation zu entdecken. Dabei wird die Referentin auf Ihre individuellen Situationen und Fragestellungen eingehen. Ihre Selbstcoaching-Erfolge begleiten Sie auch später in verschiedenen Lebenslagen und wirken somit langfristig.

Kurs Nr. 04.012.2022

Termin: Montag, ab 19.09.2022
Uhrzeit: 18:00-19:30, 5x
Ort: Haus Beda, Bitburg
Dozent/in: Gisela Daldrop
Kosten: 55,00 € zzgl. Kopierumlage

Kurs Nr. 23.053.002.BiL

Termin: Montag, ab 16.01.2023
Uhrzeit: 18:00-19:30, 5x
Ort: Haus Beda, Bitburg
Dozent/in: Gisela Daldrop
Kosten: 55,00 € zzgl. Kopierumlage

Wie sag' ich das bloß?

Wertschätzende Kommunikation ist der Schlüssel für gelingende Beziehungen. Dies gilt sowohl im privaten als auch im beruflichen Alltag, sei es innerhalb der Familie, im Freundes- und Bekanntenkreis oder auch im Kollegenkreis oder gegenüber Vorgesetzten. Oft gelingt Kommunikation ganz leicht und reibungslos, manchmal aber auch nicht.

In diesem Seminar erfahren Sie zunächst anhand von Kommunikationsmodellen, wie unsere Kommunikation funktioniert und woran es liegen kann, dass das, was wir sagen, bei unserem Gegenüber ganz anders ankommt als es beabsichtigt war. In diesem Seminar können Sie grundlegende Techniken hierzu erlernen und erproben. Sie werden erkennen, wie durch eine veränderte Wortwahl eine positivere Wirkung erzielt werden kann. Sie werden den Erfolg spüren und er kann Sie in vielen künftigen Situationen im privaten oder beruflichen Bereich unterstützen. Sie werden künftig in der Lage sein, die meist unangenehmen „kritischen“ Gespräche entspannter anzugehen und erfolgreicher zu führen.

Kurs Nr. 04.019.2022

Termin: Samstag, ab 24.09.2022
Uhrzeit: 09:00-13:30, 1x
Ort: Grundschule Kyllburg
Dozent/in: Gisela Daldrop
Kosten: 25,00 € zzgl. Kopierumlage

Kurs Nr. 23.053.004.BiL

Termin: Samstag, ab 11.03.2023
Uhrzeit: 09:00-13:30, 1x
Ort: Grundschule Kyllburg
Dozent/in: Gisela Daldrop
Kosten: 25,00 € zzgl. Kopierumlage

04.016.2022 Wie reagiere ich bloß?

Wertschätzende Kommunikation ist der Schlüssel für gelingende Beziehungen. Dies gilt sowohl im privaten als auch im beruflichen Alltag, sei es innerhalb der Familie, im Freundes- und Bekanntenkreis oder auch im Kollegenkreis oder gegenüber Vorgesetzten. Oft gelingt Kommunikation ganz leicht und reibungslos, manchmal aber auch nicht.

In diesem Seminar erfahren Sie zunächst anhand von Kommunikationsmodellen, wie unsere Kommunikation funktioniert und woran es liegen kann, dass es uns so schwerfällt, mit Kritik klug umzugehen. Sie werden erkennen, dass wir es durch unsere Reaktion auf geäußerte Kritik selbst in der Hand haben, diese Kritik für uns positiv zu nutzen und davon zu profitieren - und damit auch zu einer erfolgreichen Kommunikation und Beziehungsgestaltung beizutragen.

In diesem Seminar werden Sie lernen, sich der Kritik nicht so hilflos ausgeliefert zu fühlen, sondern sie für sich zu nutzen. Sie lernen Techniken kennen, wie Sie Kritik für sich nutzen und davon profitieren können. Sie werden künftig in der Lage sein, den meist unangenehmen, „kritischen“ Gespräche gelassener entgegen zu treten, entspannter auf kritische Äußerungen zu reagieren und damit den Gesprächsverlauf positiver zu gestalten.

Termine: Samstag, ab 05.11.2022
 Uhrzeit: 09:00 - 13:30, 1 x
 Ort: Grundschule Kyllburg
 Dozent/in: Gisela Daldrop
 Kosten: 25,00 € zzgl. Kopierumlage

Geschichte

Kelten, Treverer und Römer

Eine zweigeteilte Geschichtsbetrachtung der vorrömischen Zeit. Viele Historiker stellten bereits die Frage: „Wer waren die Kelten?“ und versuchten sie zu beantworten. Promovierte Fachkräfte können diese Frage, global betrachtet, sicherlich besser beantworten als wir.

Wir betrachten die Welt der Kelten aus der Sicht der Eifel. Vor Beginn des gallisch-römischen Krieges gab es in unserem Land hunderte von keltischen Burgen.

Wir schauen auf die Infrastruktur und das Umfeld des Stammes der Treverer und betrachten die Rolle der Eifel-Treverer im gallischen Krieg. Waren die Eifel-Treverer keine Feinde sondern Verbündete? Konnte Julius Cäsar seinen Krieg vor allem durch die Hilfe der Eifel-Treverer gewinnen?

Kurs Nr. 09.012.2022

Inhalt: Wer waren die Kelten
 Wer waren die Treverer
 Ziel der Informations-Staffeln
 Termine: Dienstag, ab 13.09.2022
 Uhrzeit: 19:30 - 21:00, 1 x
 Ort: Grundschule Kyllburg
 Dozent/in: Günter Leers
 Kosten: 7,00 €

Kurs Nr. 09.013.2022

Inhalt: Keltisch/Römische Gemeinsamkeiten
 Die Eifel Treverer und der gallische Krieg
 Die Welschen
 Termine: Donnerstag, ab 15.09.2022
 Uhrzeit: 19:30 - 21:00, 1 x
 Ort: Grundschule Kyllburg
 Dozent/in: Günter Leers
 Kosten: 7,00 €

Kailbachtalburgen

Die Treverer bauten nach festen Regeln. Entsprechend kann man die Strukturen von Dörfern, Städten und Burgen bis heute unterscheiden. Mit etwas Sachkenntnis ist dies jedem Laien möglich.

Die dichteste und engste Besiedlung erkennen wir an den Kreisgrenzen der Kreise Bitburg-Prüm und Bernkastel-Wittlich. Entlang des Kailbachtals finden wir mehr als 25 keltische Burgen, die stellenweise nur wenige hundert Meter auseinander liegen. Wir betrachten das Tal von Niersbach über Binsfeld, Spangdahlem, Gransdorf, Oberkail, Seinsfeld, Steinborn Schwarzenborn, Himmerod, Niederkail bis Landscheid.

Kurs Nr. 09.014.2022

Inhalt: Wie erkennt der Laie keltische Burgen
 Die Burgen westlich des Kailbach
 Termine: Dienstag, ab 11.10.2022
 Uhrzeit: 19:30 - 21:00, 1 x
 Ort: Grundschule Kyllburg
 Dozent/in: Günter Leers
 Kosten: 7,00 €

Kurs Nr. 09.015.2022

Inhalt: Hügelgräber und sonstiges
 Die Burgen östlich des Kailbach
 Termine: Donnerstag, ab 13.10.2022
 Uhrzeit: 19:30 - 21:00, 1 x
 Ort: Grundschule Kyllburg
 Dozent/in: Günter Leers
 Kosten: 7,00 €

Kylltalburgen

Treverer Burgen standen nie allein. Sie agierten in Gruppen und ihre Burgen wiesen enorme Größen auf. Mehr als 70 keltische Burgen zwischen Ehrang und Densborn haben ihre eigene Aussagekraft. Stellten diese „Burgen-Gruppen“ eine Art Vorgängersystem für unsere heutigen Verbandsgemeinden dar? Ging man vor wenigen Jahren noch von 7 Burgen entlang der Kyll aus, so ist heute die vorgenannte hohe Zahl von Burgen nachweisbar. Eigentlich kannten unsere Vorgängergenerationen all diese Burgen bereits, aber sie wurden nie gemeinsam erwähnt.

Kurs Nr. 09.016.2022

Inhalt: Bilden Eifel Trevererburgen ein System?
 Die Burgen von Ehrang bis Speicher
 Termine: Dienstag, ab 15.11.2022
 Uhrzeit: 19:30 - 21:00, 1 x
 Ort: Grundschule Kyllburg
 Dozent/in: Günter Leers
 Kosten: 7,00 €

Kurs Nr. 09.017.2022

Inhalt: Der Burgen Zusammenhang
 Die Burgen von Speicher bis Densborn
 Termine: Donnerstag, ab 17.11.2022
 Uhrzeit: 19:30 - 21:00, 1 x
 Ort: Grundschule Kyllburg
 Dozent/in: Günter Leers
 Kosten: 7,00 €

09.018.2022

Weihnachtliche Eifel-Sagen u. Onkel-Hanni-Erzählungen

Der Speicherer Museumsleiter Günter Leers veröffentlichte bisher 8 Bände einer Sammlung von Sagen von der Kyll bis an die Lieser, von der Mosel bis zur Kyllquelle. Bisher summieren sich 425 Sagen aus ca. 160 Orten. Dabei werden nicht nur die Sagen erzählt, sondern der Autor überprüft sie auch auf ihren möglichen Wahrheitsgehalt.

Thema: Weihnachtliche Eifel-Sagen
 und Onkel-Hanni-Erzählungen
 Termine: Donnerstag, ab 15.12.2022
 Uhrzeit: 19:30 - 21:00, 1 x
 Ort: Grundschule Kyllburg
 Dozent/in: Günter Leers
 Kosten: 7,00 €

23.061.001.BiL**Betrachtung Bur(g)scheider Mauer**

Es gibt sie auch in der Eifel, die sogenannten „Vorzeigeburgen“. Interessanterweise wurde die in der Eifel jedoch nie thematisiert. Dabei sind die Eifel-Burgen ähnlich aussagekräftig wie Bundenbach oder Otzenhausen im Hunsrück. Bisher wurde keine der vielen Eifel-Burgen touristisch erschlossen, dabei ist dieses Potential vorhanden. Wir betrachten Treverer Eifel-Burgen und ihre Umgebung anhand der Bur(g)scheider Mauer zwischen Landscheid und Spangdahlem und der Burg Hosten in der VG Speicher auf den Kylltal-Höhen gelegen.

Thema: Kailbachtalburgen
 Inhalt: Die Bur(g)scheider Mauer und ihre Nachbarn
 Termine: Dienstag, ab 10.01.2023
 Uhrzeit: 19:30 - 21:00, 1 x
 Ort: Grundschule Kyllburg
 Dozent/in: Günter Leers
 Kosten: 7,00 €

23.061.002.BiL**Betrachtung Burg Hosten**

Es gibt sie auch in der Eifel, die sogenannten „Vorzeigeburgen“. Interessanterweise wurde die in der Eifel jedoch nie thematisiert. Dabei sind die Eifel-Burgen ähnlich aussagekräftig wie Bundenbach oder Otzenhausen im Hunsrück. Bisher wurde keine der vielen Eifel-Burgen touristisch erschlossen, dabei ist dieses Potential vorhanden. Wir betrachten Treverer Eifel-Burgen und ihre Umgebung anhand der Bur(g)scheider Mauer zwischen Landscheid und Spangdahlem und der Burg Hosten in der VG Speicher auf den Kylltal-Höhen gelegen.

Thema: Kailbachtalburgen
 Inhalt: Die Burg Hosten und ihre Nachbarn
 Termine: Donnerstag, ab 12.01.2023
 Uhrzeit: 19:30 - 21:00, 1 x
 Ort: Grundschule Kyllburg
 Dozent/in: Günter Leers
 Kosten: 7,00 €

23.061.003.BiL**Eifel-Treverer-Burgen im Kreis Wittlich**

In Staffeln 1 bis 4 betrachteten wir den gallischen Krieg und die Burgen an Kailbach und Kyll, aber wir finden auch gleich viele Burgen an Salm, Lieser und Mosel. Erst mit dem Wissen über die Existenz dieser Burgen versteht man die Infrastruktur und Systematik der Burgen der Eifel-Treverer. Der 2. Abend verdeutlicht die Bedeutung des relativ flachen Landes zwischen Speicher und Badem, zwischen Spangdahlem und Metterich, und lässt uns die „wirtschaftliche“ Notwendigkeit für Leben von der Steinzeit über die Kelten bis hin zur napoleonischen Zeit erkennen, denn eigentlich war die Eifel in Vorzeiten nie arm.

Thema: Eifel-Treverer-Burgen im Kreis Wittlich
 Inhalt: Die Burgen an Salm und Lieser
 Die Burgen von Lieser bis Quint
 Termine: Dienstag, ab 07.02.2023
 Uhrzeit: 19:30 - 21:00, 1 x
 Ort: Grundschule Kyllburg
 Dozent/in: Günter Leers
 Kosten: 7,00 €

23.061.004.BiL**Eifel-Treverer-Burgen von Speicher bis Badem**

In Staffeln 1 bis 4 betrachteten wir den gallischen Krieg und die Burgen an Kailbach und Kyll, aber wir finden auch gleich viele Burgen an Salm, Lieser und Mosel. Erst mit dem Wissen über die Existenz dieser Burgen versteht man die Infrastruktur und Systematik der Burgen der Eifel-Treverer. Der 2. Abend verdeutlicht die Bedeutung des relativ flachen Landes zwischen Speicher und Badem, zwischen Spangdahlem und Metterich, und lässt uns die „wirtschaftliche“ Notwendigkeit für Leben von der Steinzeit über die Kelten bis hin zur napoleonischen Zeit erkennen, denn eigentlich war die Eifel in Vorzeiten nie arm.

Thema: Eifel-Treverer-Burgen von Speicher bis Badem
 Inhalt: Die Burgen von Philipshem, Hüttingen, Dudeldorf, Spangdahlem, Metterich, Badem und Gindorf
 Termine: Donnerstag, ab 09.02.2023
 Uhrzeit: 19:30 - 21:00, 1 x
 Ort: Grundschule Kyllburg
 Dozent/in: Günter Leers
 Kosten: 7,00 €

Winterliche Eifel-Sagen und Onkel-Hanni-Erzählungen

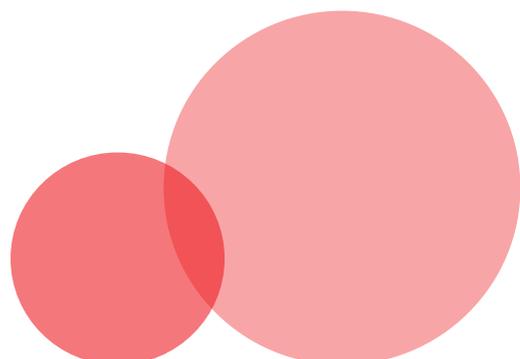
Winterliche und vorösterliche Lesungen. Hier hören wir winterliche Geschichten und österliche Sagen und Legenden der nahen Regionen, sowie Erzählungen von tatsächlich passierten Gegebenheiten im bäuerlichen Leben des Johann Liewer in den 1950er bis 1980er Jahren. Entnommen den Büchern des Autors Günter Leers.

Kurs Nr. 23.061.005.BiL

Thema: Weihnachtliche Eifel-Sagen und Onkel-Hanni-Erzählungen
 Termine: Dienstag, ab 07.03.2023
 Uhrzeit: 19:30 - 21:00, 1 x
 Ort: Grundschule Kyllburg
 Dozent/in: Günter Leers
 Kosten: 7,00 €

Kurs Nr. 23.061.006.BiL

Thema: Frühlingshafte Eifel-Sagen und Onkel-Hanni-Erzählungen
 Termine: Dienstag, ab 28.03.2023
 Uhrzeit: 19:30 - 21:00, 1 x
 Ort: Grundschule Kyllburg
 Dozent/in: Günter Leers
 Kosten: 7,00 €



Vorsitzender:
Bürgermeister
Moritz Petry



Geschäftsstelle:

Verbandsgemeindeverwaltung
Südeifel
Caroline Barz – Leiterin der VHS
Pestalozzistraße 7, 54673 Neuerburg
E-Mail: barz.caroline@vg-suedeifel.de
Tel. 06564 69-12272
www.kvhs-bitburg-pruem.de

Volkshochschule Südeifel

in der Kreisvolkshochschule Bitburg Prüm e.V.

Falls der Veranstaltungsort in der Ausschreibung nicht angegeben ist, finden die Kurse, entweder in der Grund- und Realschule plus Neuerburg oder in der Franziskus Grund- und Realschule plus Irrel statt. Dies richtet sich nach dem jeweiligen Wohnort der Interessenten.

Die Kurse können erst geplant werden, sobald sich genügend Teilnehmer/innen angemeldet haben, deshalb ist bei vielen Angeboten der Kursbeginn nicht angegeben. In der Regel ist eine Mindestteilnehmerzahl von 8 angesetzt.

Die Benachrichtigung der angemeldeten Teilnehmer erfolgt rechtzeitig schriftlich oder per E-mail vor Kursbeginn.

Eine Unterrichtsstunde dauert normalerweise 45 Minuten, sollte der Kurs eine andere Zeit umfassen, ist dies in der nachfolgenden Ausschreibung angegeben.

Anregungen und Wünsche zur Durchführung von weiteren Kursen, welche nicht angeboten werden, sind an die Geschäftsstelle der Volkshochschule Südeifel in Neuerburg zu richten. Wir werden dann prüfen, ob wir einen solchen Kurs anbieten und durchführen können.

Kultur und Gestalten

Kreatives Malen für Anfänger und Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an alle, die Freude am kreativen Zeichnen und Malen (Zeichnen, Aquarell, Acryl, Öl, Pastell) haben. Der Kurs richtet sich an Anfänger und Fortgeschrittene. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.

Die Teilnehmer werden da abgeholt, wo sie im Moment mit ihrer kreativen Malerei stehen; gleichzeitig werden Anfängern die zeichnerischen und malerischen Fähigkeiten vermittelt, ohne die eigene Ausdrucksweise zu stark zu beeinflussen. Der Dozentin ist es wichtig, dass die Kursteilnehmer im Zuge des Kurses zu einem eigenen Stil finden. Geleitet wird der Kurs von Frau Hedi Westram, Prümzurley.

Termin: 12.09.2022

Dauer: 8 Abende à 2 Zeitstunden

Ort: Dorfgemeinschaftshaus Prümzurley

Teilnehmerzahl: 10 Personen

Teilnehmerbeitrag: 50,00 €

Leitung: Hedi Westram

Kreatives Malen und Basteln für Kinder

Es ist beabsichtigt, im Herbst einen Kurs für Kinder „Kreatives Malen und Basteln“ durchzuführen. Der Kurs wird von Frau Hedi Westram geleitet.

Termin: 22.10.2022

Uhrzeit: 09:30 Uhr bis 12:30 Uhr

Kosten: 10,00 €

Leitung: Hedi Westram

Computer-Kurse für Seniorinnen/Senioren

Die VHS führt Computerkurse für Seniorinnen/-innen durch. In Kleinstgruppen und entspannter Atmosphäre erlernen Sie in einem angemessenen Tempo PC Grundkenntnisse. Sie brauchen keinerlei Vorkenntnisse mitzubringen.

Ziel ist es, den Teilnehmern die Angst und Bedenken im Umgang mit dem Computer zu nehmen und die Freude am Arbeiten mit dem Computer zu wecken.

Termine: 06.09.2022, 8 x

Ort: Grundschule Körperich, Gaytalstr. 43

Leitung: Arno Bourgraff

Kosten: 50,00 € (für 8x)

EDV Arbeit + Beruf

Wecke den Künstler in Dir! Leinwandbilder modern, trendy und künstlerisch gestalten

Kunst veranschaulicht Träume, Visionen, Utopien, ohne sie rechtfertigen zu müssen.

„Kreatives Denken“ kann hier Vertrautes verfremden und Fremdes vertraut machen, sowie einzigartige Perspektiven und Landschaften anbieten.

Sie setzen in diesem Kurs Ihre Ideen und Visionen in Farbe und Form um. Hier ist alles möglich. Die Ästhetik eines Bildes ist im Sinne des Betrachters. Schönheit ist ein individuelles Empfinden. Gezeigt werden verschiedene Maltechniken, vermittelt werden die Grundkenntnisse der Farbtheorie und Farbgestaltung sowie Kenntnisse über das Abstrakte

Kultur und Gestalten

oder auch Realistische Malen. Lassen Sie sich von Vorlagen und Büchern inspirieren oder bringen Sie eigene Ideen und Vorlagen mit. Ob moderne Malerei, Landschaft, Blumen, Phantasiebilder, etc. Ihnen bietet sich eine sehr große Bandbreite an Ausdrucksmöglichkeiten, Ihrer Kreativität sind sozusagen keine Grenzen gesetzt. Jeder kann mitmachen, es werden keine Vorkenntnisse benötigt.

Bitte mitbringen: Acrylfarbe, Mischpalette oder Teller, mehrere Pinsel (fein bis dick), Arbeitskleidung, Gefäße für Wasser, Lappen, Schwamm, evtl. Fön (zum Trocknen der Farbe), Bleistift, Radiergummi, Leinwände. Leinwände können auch von der Kursleiterin erworben werden.

Termin: Samstag 05.11.2022
Uhrzeit: 10:00 Uhr bis 17:30 Uhr
Leitung: Gabi Peters
Kosten: 21,00 €

Drahtschmuck stricken mit der Wikinger-Strickliesel

Du liebst Schmuck? Und wolltest schon immer mal gerne Drahtschmuck stricken lernen?

Dann bis du hier richtig!

Schmuck stricken mit der Wikinger Strickliesel ist eine uralte Technik, die nur wenig verbreitet ist.

An 2 Abenden wird dir gezeigt wie du Drahtschmuck anhand der Wikinger Art stricken kannst. Es werden verschiedene Ketten, Armbänder oder Ohrhänger mit verschiedenen Drähten und in unterschiedlichen Techniken gefertigt. Du bekommst eine Schritt für Schritt Anleitung für die Technik und Ideen für deine individuelle Kreativität.

Das Material wird je nach Verbrauch abgerechnet.

Maximale Teilnehmerzahl: 12

Termine: Herbst 2022
Uhrzeit: 18:30 Uhr 21:30 Uhr
Leitung: Gabi Peteres
Kosten: 28,00 €

**Gesundheit
und
Bewegung**

Schwimmkurs für Erwachsene

Dieser Kurs ist für Erwachsene, die ihre Scheu vor dem Wasser überwinden und das Schwimmen lernen oder ihre Technik verbessern möchten.

Termin: Herbst 2022

Ort: Neuerburg
Kosten: 120,00 € (10 Stunden)

Yoga sanft

Jeder Mensch kann in jedem Alter mit Yoga beginnen; er muss dafür nicht besonders gelenkig oder sportlich sein und braucht keine Vorkenntnisse. Die Yogastunde beginnt mit einer Anfangsentspannung, die zum innerlichen sammeln und ankommen dient. Danach praktizieren wir 1 bis 2 Atemübungen. Diese erhöhen das Lungenvolumen, die körpereigene Energie, Vitalität und ihre Konzentration. Hiernach wird der gesamte Körper, bzw. die Muskeln mit dem Sonnengruß aufgewärmt. Sie erlernen verschiedene Varianten des Sonnengrußes (Rückengerecht bis etwas anspruchsvoller). Anschließend wenden wir uns den Asanas zu und dehnen und strecken den Körper. Ihr Körper gewinnt mehr Flexibilität, vor allem in der Wirbelsäule und wird gelenkiger und beweglicher. Durch langes, konzentriertes Halten der Asanas kräftigen Sie Ihre gesamte Muskulatur. Diese wird besser durchblutet, zudem können sich Verspannungen in verschiedenen Muskelpartien besser abbauen. Ihre Konzentration wird erhöht, ihr körperliches Wohlbefinden

verbessert sich, sowie die Lebensenergie. Zum Abschluss regenerieren die Muskeln mit einer Endentspannung. Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung, Socken, Gymnastikmatte, eine Decke als Unterlage, wenn vorhanden ein Meditationskissen

Termine: Donnerstags, 13.10.2022
Uhrzeit: 17:30 Uhr bis 19:00 Uhr
Dauer: 10 x
Ort: Prümzurly, Dorfgemeinschaftshaus
Leitung: Gabi Peters
Teilnehmerbeitrag: 60,00 €

Yoga Mittelstufe

In diesem Kurs werden die Kenntnisse, die der Schüler im Anfänger Kurs erlernt hat vertieft und erweitert. Insgesamt ist der Kurs ein wenig sportlicher, da Sie schon den Sonnengruß und die Asanas der Grundreihe kennengelernt haben. In der Yoga Mittelstufe praktizieren Sie schon etwas fortgeschrittener die Yoga Vidya Grundreihe, auch mit Variationen und in verschiedenen Schwierigkeitsgraden. Die Grundtechniken werden vertieft, sie lernen weitere Atemtechniken, sowie Entspannungs- und Meditationstechniken kennen. Durch bereits erworbenen Kenntnisse können Sie ihre regelmäßige Praxis vertiefen und werden schon bald feststellen, dass nicht nur ihr Körper stärker, entspannter und flexibler ist, sondern das Sie auch von den Wirkungen des Yoga auf Geist und Psyche profitieren.

Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung, Socken, Gymnastikmatte, eine Decke als Unterlage, wenn vorhanden ein Meditationskissen

Termine: Donnerstags, 13.10.2022
Uhrzeit: 19:10 Uhr bis 20:40 Uhr
Dauer: 10 x
Ort: Prümzurly, Dorfgemeinschaftshaus
Leitung: Gabi Peters
Teilnehmerbeitrag: 60,00 €

Die 12 Schüssler Salze – Salze des Lebens - Dreiteiliges Intensivseminar

Die Biochemie ist eine nach dem Arzt Dr. Schüssler benannte Heilweise mit Mineralstoffen. Mit deren Hilfe ist es möglich, einfach und wirkungsvoll Gesundheitspflege im Alltag zu betreiben. Der Mensch wird dabei nicht nur mit seinen krankhaften Symptomen gesehen, sondern ganzheitlich im Miteinander von Körper, Geist und Seele.

1. Abend:

Die Teilnehmer bekommen eine Einführung in die biochemische Heilweise der ersten 6 Schüssler-Salze, ihre Wirkungsweise und Anwendungsmöglichkeiten.

2. Abend:

Erarbeitung weiterer 6 Schüssler-Salze, ihrer Anwendungsmöglichkeiten zur Unterstützung der Selbstheilungskräfte des Körpers bei Alltagsbeschwerden, Wirkungen auf den Organismus und Erfahrungsaustausch.

3. Abend:

Als Ergänzung zu Teil 1 und 2 bietet das Seminar nach einem kurzen Überblick über die 12 Salze die Möglichkeit Formen der äußerlichen Anwendung kennen zu lernen: als Salben, Bäder, Umschläge, Cremes usw.

Praktische Erarbeitung und Anwendungen ergänzen das Seminar. Der wissenschaftliche Nachweis steht noch aus.

3 Termine á 2,5 Stunden

Leitung: Margit Wachuda
Teilnehmerbeitrag: 26,00 €
plus 4,00 € Materialkosten für den 3. Termin

Autogenes Training

Das Autogene Training ist eine Entspannungsmethode, die den ganzen Menschen betrifft. Sie wirkt beruhigend, lösend und regenerierend auf Körper, Seele und Geist, bringt physisch und psychisch ins Gleichgewicht. Durch „konzentrierte Selbstentspannung“ kommt es zu einer „Umschaltung des Organismus“, die Körper und Geist tiefe Entspannung ermöglicht. Alle Organe des Körpers werden angesprochen, die Selbstheilungskräfte des Körpers angeregt. Zusätzliche Übungen helfen zum leichteren Hineinfinden in die Entspannung. Ziel ist, in den Situationen des Alltags schnell körperliche, geistige und seelische Kraft zu schöpfen.

Bitte mitbringen:

dicke Decke, lockere Kleidung, warme Socken.

8 Abende á 1,5 Stunden

Leitung: Margit Wachuda

Teilnehmerbeitrag: 40,00 €

Finger-Yoga

Kennen Sie die „Merkel-Raute“ - diese typische Handhaltung unserer ehemaligen Bundeskanzlerin, um deren Bedeutung immer wieder spekuliert wird?

Finger-Yoga, oder auch Mudras genannt, haben eine lange Tradition und dienen dazu, den Energieeinfluss im Körper zu harmonisieren. Durch das Beugen, Dehnen und Aneinanderlegen einzelner Finger wird Energie durch bestimmte Teile unseres Körpers geleitet. Das Fingerhalten können wir im Sitzen, Liegen oder Stehen praktizieren; es bedarf keiner speziellen Vorbereitung. Jeder unserer zehn Finger ist mit bestimmten Funktionen und Organen im Körper verbunden. So ist es nicht verwunderlich, dass gezielte Finger- und Handhaltungen in wenigen Minuten Stress mindern, beruhigen oder auch aktivieren können. Lernen Sie an diesem Abend mit Fingeryoga eine neue schnelle und unkomplizierte Hilfe im Alltag und Quelle für Gesundheit und Harmonie kennen.

2 Stunden

Leitung: Margit Wachuda

Teilnehmerbeitrag: 10,00 €

Fußreflexzonenmassage

Die Fußreflexzonenmassage ist eine energetische Massagetechnik, bei der durch die Behandlung der Füße der gesamte Körper beeinflusst werden soll. Ziel der Fußreflexzonenmassage ist es, den Menschen ins körperlich-geistig-seelische Gleichgewicht zu bringen. Die Selbstheilungskräfte des Körpers werden aktiviert. Positive Effekte: Harmonisierung der Organe, Schlacken werden ausgeschieden, Muskelverspannungen lösen sich, Anregung von Durchblutung und Lymphfluss. Vermittelt werden die Grundkenntnisse über die Fußreflexzonen und Techniken zur Selbstmassage.

Samstags von 09:00 bis 13:30 Uhr

Leitung: Margit Wachuda

Teilnehmerbeitrag: 18,00 €

Gesundheit in deinen Händen –

Einführung in die Handreflexzonenmassage

Die Reflexzonen an der Hand stehen in engem Kontakt mit den Organen des Körpers. Mit spezieller Massagetechnik und Harmonisierungsgriffen können wir auf die Organe einwirken. Körpereigene Regulations- und Abwehrkräfte werden aktiviert, die Entspannung der Muskulatur und die Aktivierung der Stoffwechselvorgänge werden unterstützt.

Im Alltag können Sie diese Massagetechnik leicht bei sich und anderen anwenden.

Sie lernen die Anatomie der Hand kennen, die Reflexzonen und deren Aktivierung.

1 Abend ca. 2 Stunden

Leitung: Margit Wachuda

Teilnehmerbeitrag: 10,00 €

Heilmeditationen für Körper, Geist und Seele

Seit Menschengedenken ziehen sich Menschen in die Stille und Ruhe zurück um Kräfte zu sammeln, innere Kraftquellen zu finden und zu aktivieren, um Klarheit und neue Lebensenergie zu erfahren.

Auch die Schulmedizin weiß die hilfreiche Wirkung von Meditation zu schätzen. Innere Bilder können einzelne Organe ansprechen, Körper, Geist und Seele können wieder in ein gesundes Gleichgewicht kommen.

Die Meditationen finden im Sitzen statt, ohne Musik mit besonderen Führungstexten.

6 Abende á 1,5 Stunden

Leitung: Margit Wachuda

Teilnehmerbeitrag: 36,00 €

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Diese Methode bewirkt durch Anspannung und Entspannung bestimmter Muskelgruppen eine schnelle, tiefe Entspannung des Körpers. Durch das Entspannungstraining können Verspannungen, Schlafstörungen, Stress und anderes positiv beeinflusst werden. Sie können Alltagsbelastungen besser bewältigen, Ihre Gesundheit stärken und insgesamt das Wohlbefinden steigern sowie die Lebensqualität erhöhen.

6 Abende á 1,5 Stunden

Leitung: Margit Wachuda

Teilnehmerbeitrag: 36,00 €

Englisch für Anfänger

In diesem Kurs werden keine Kenntnisse der englischen Sprache vorausgesetzt.

15 Doppelstunden

Teilnehmerbeitrag: 60,00 €

Englisch für Fortgeschrittene

Dieser Kurs baut auf den Anfängerkurs auf. Auch für Teilnehmer, welche die vorhandenen Kenntnisse in der englischen Sprache auffrischen wollen, ist dieser Kurs geeignet.

15 Doppelstunden

Teilnehmerbeitrag: 60,00 €

Französisch für Anfänger

Es werden keine Kenntnisse der französischen Sprache vorausgesetzt.

15 Doppelstunden

Teilnehmerbeitrag: 60,00 €

Französisch für Fortgeschrittene

Dieser Kurs baut auf den Anfängerkurs auf. Auch für Teilnehmer, welche die vorhandenen Kenntnisse in der französischen Sprache auffrischen wollen, ist dieser Kurs geeignet.

15 Doppelstunden

Teilnehmerbeitrag: 60,00 €



Sprachen



Pädagogische Leiterin:
Bettina Wilwers

Geschäftsstelle:
Verbandsgemeindeverwaltung
Speicher
Bahnhofstraße 36
54662 Speicher
Tel. 06562 6435
E-Mail: vhs@vg-speicher.de
www.kvhs-bitburg-pruem.de

Volkshochschule der Verbandsgemeinde Speicher

in der Kreisvolkshochschule Bitburg-Prüm e.V.

Die Volkshochschule der Verbandsgemeinde Speicher ist die offizielle Erwachsenenbildungseinrichtung der Verbandsgemeinde Speicher. Sie ist Teil/Außenstelle der Kreisvolkshochschule Bitburg-Prüm. Das Programm der Volkshochschule Speicher bietet der Bevölkerung für das Jahr 2022/2023 eine Vielzahl von Weiterbildungsmöglichkeiten.

Gerne werden auch Anregungen und Vorschläge zur Erweiterung des Angebots bei der Geschäftsstelle entgegengenommen. Die Angebote finden in verschiedenen Orten der Verbandsgemeinde Speicher statt. Damit die Volkshochschule der Verbandsgemeinde Speicher für alle Zielgruppen noch attraktiver und lebendiger wird, sind wir auf Ihre Mithilfe angewiesen. Wir suchen Kursleiter. Wenn Sie ein interessantes Hobby haben oder Experte auf einem bestimmten Gebiet sind dürfen Sie sich gerne an uns wenden.

Anmeldungen zu den Kursen können mündlich, schriftlich (Email) oder telefonisch erfolgen. Vor bzw. mit Kursbeginn erhält jeder Teilnehmer eine schriftliche Einladung mit Rechnung. Jeder Teilnehmer trägt sich persönlich in die vom Kursleiter ausgeteilte Teilnehmerliste ein und unterschreibt diese eigenhändig. Außerdem sind die statistischen Angaben auszufüllen. Nach Möglichkeit sollen die Kursteilnehmer eine Telefonnummer angeben, unter der sie tagsüber erreicht werden können. Dies erleichtert die Benachrichtigung bei kurzfristigem Ausfall eines Kurses.

Die Anmeldung vor Kursbeginn ist unbedingt erforderlich, da Kurse in der Regel nur bei mindestens 8 Teilnehmern durchgeführt werden können. Kurse sind als Ganzes zu belegen. Eine Belegung von Einzelstunden ist nicht möglich. Durch das Versäumen einzelner Stunden oder das Abbrechen des Kurses entsteht kein Anspruch auf Rückerstattung bezahlter Gebühren.

Kursgebühren müssen erhoben werden, da die Zuschüsse des Landes zur Deckung der Kosten nicht ausreichend. Die Kursgebühren sind auf das folgende Konto der Volkshochschule der Verbandsgemeinde Speicher zu überweisen: Kreissparkasse Bitburg-Prüm, IBAN: DE 97 5865 0030 0007 608383, SWIFT-BIC: MALADE51BIT

Kurzfristige Änderungen des Kursangebotes sind nicht immer zu vermeiden. Die Volkshochschule der Verbandsgemeinde Speicher behält sich die Verlegung und die Absage von Kursen vor. Für Kurse, welche nicht zustande kommen, werden die bereits gezahlten Gebühren zurückerstattet. Weitergehende Ansprüche sind ausgeschlossen. Erfolgt eine kurzfristige Abmeldung innerhalb von drei Tagen vor Kursbeginn, behält sich die VHS vor, die Kursgebühren bzw. eine Bearbeitungsgebühr in Rechnung zu stellen.

Die Teilnahme an den Veranstaltungen geschieht auf eigene Gefahr. Bei Personen-, Sach-, und Vermögensschäden und anderen Verlusten tritt eine Haftung der Volkshochschule der Verbandsgemeinde Speicher nur ein, wenn ihr Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit nachgewiesen werden kann.

Die Volkshochschule der Verbandsgemeinde Speicher ist für die Durchführung ihrer Angebote auf die Bereitstellung von Räumlichkeiten durch verschiedene Träger angewiesen. Deshalb bitten wir unsere Teilnehmer sehr herzlich, die Gastfreundschaft durch ein entsprechendes Verhalten zu honorieren. Das Rauchen ist in allen Schulungsgebäuden untersagt.

Im Laufe des Jahres werden die Kurse der Volkshochschule der Verbandsgemeinde Speicher ständig aktualisiert und ergänzt. Bitte informieren Sie sich auf der Homepage der Verbandsgemeinde Speicher, in der örtlichen Presse („Et Bletchen - zwischen Kyll und Römermauer“) oder rufen Sie uns an.

Wir wünschen Allen, die von unserem Angebot Gebrauch machen, viel Freude und Erfolg.

Geschichte

**Staffel 1 – Abend 1:
Kelten, Treverer und Römer
Wer waren die Kelten?
Wer waren die Treverer?**

Termin: Dienstag, 30. August 2022

Uhrzeit: 19.30 Uhr

Ort: Museum Speicher

Dozent: Herr Günter Leers

Kosten: 5,00 € (1x)

Maximale Teilnehmerzahl: 10 Personen

**Staffel 1 – Abend 2:
Kelten, Treverer und Römer
Keltische/Römische Gemeinsamkeiten
Die Eifel Treverer und der gallische Krieg
Die Welschen**

Termin: Donnerstag, 01. September 2022

Uhrzeit: 19.30 Uhr

Ort: Museum Speicher

Dozent: Herr Günter Leers

Kosten: 5,00 € (1x)

Maximale Teilnehmerzahl: 10 Personen

**Staffel 2 – Abend 1:
Kailbachtalburgen
Wie erkennt der Laie keltische Burgen?
Die Burgen östlich des Kailbach**

Termin: Dienstag, 27. September 2022

Uhrzeit: 19.30 Uhr Ort: Museum Speicher

Dozent: Herr Günter Leers

Kosten: 5,00 € (1x)

Maximale Teilnehmerzahl: 10 Personen

**Staffel 2 – Abend 2:
Kailbachtalburgen
Hügelgräber und Sonstiges
Die Burgen östlich des Kailbach**

Termin: Donnerstag, 29. September 2022

Uhrzeit: 19.30 Uhr

Ort: Museum Speicher

Dozent: Herr Günter Leers

Kosten: 5,00 € (1x)

Maximale Teilnehmerzahl: 10 Personen

**Staffel 3 – Abend 1:
Kylltalburgen
Bilden Eifel Trevererburgen ein System?
Die Burgen von Ehrang bis Speicher**

Termin: Dienstag, 25. November 2022

Uhrzeit: 19.30 Uhr

Ort: Museum Speicher

Dozent: Herr Günter Leers

Kosten: 5,00 € (1x)

Maximale Teilnehmerzahl: 10 Personen

**Staffel 3 – Abend 2:
Kylltalburgen
Der Burgen-Zusammenhang
Die Burgen von Speicher bis Densborn**

Termin: Donnerstag, 27. November 2022

Uhrzeit: 19.30 Uhr

Ort: Museum Speicher

Dozent: Herr Günter Leers

Kosten: 5,00 € (1x)

Maximale Teilnehmerzahl: 10 Personen

**Staffel 4 – Abend 1:
Kelten, Betrachtung Bur(g)scheider Mauer
Die Bur(g)scheider Mauer und ihre Nachbarn**

Termin: Dienstag, 29. November 2022

Uhrzeit: 19.30 Uhr

Ort: Museum Speicher

Dozent: Herr Günter Leers

Kosten: 5,00 € (1x)

Maximale Teilnehmerzahl: 10 Personen

**Staffel 4 – Abend 2:
Burg Hosten
Die Burg Hosten und ihre Nachbarn**

Termin: Freitag, 02. Dezember 2022

Uhrzeit: 19.30 Uhr

Ort: Museum Speicher

Dozent: Herr Günter Leers

Kosten: 5,00 € (1x)

Maximale Teilnehmerzahl: 10 Personen

**Staffel 5 – Abend 1:
Eifel Treverer Burg im Kreis Wittlich
Die Burgen an Salm und Lieser
Die Burgen von Lieser bis Quint**

Termin: Dienstag, 24. Januar 2023

Uhrzeit: 19.30 Uhr

Ort: Museum Speicher

Dozent: Herr Günter Leers

Kosten: 5,00 € (1x)

Maximale Teilnehmerzahl: 10 Personen

**Staffel 5 – Abend 2:
Eifel Treverer Burgen von Speicher und Umgebung
Die Burgen von Philippsheim, Hüttingen, Dudeldorf,
Spangdahlem, Metterich, Badem und Gindorf**

Termin: Dienstag, 24. Januar 2023

Uhrzeit: 19.30 Uhr

Ort: Museum Speicher

Dozent: Herr Günter Leers

Kosten: 5,00 € (1x)

Maximale Teilnehmerzahl: 10 Personen

**Diskussionsabend
Eifel-Treverer Burgen und keltische Infrastruktur**

Termin: Dienstag, 28. Februar 2023

Uhrzeit: 19.30 Uhr

Ort: Museum Speicher

Dozent: Herr Günter Leers

Kosten: 5,00 € (1x)

Maximale Teilnehmerzahl: 10 Personen

Kultur und Gestalten

Ballett für Mädchen

Kinder verfügen über einen natürlichen Umgang mit Bewegung und Kreativität. Leider werden diese den Kindern eigenen Fähigkeiten durch langes Sitzen in der Schule oder am Computer oft unterdrückt. Unter fachkundiger Anleitung von Frau Cinto-Noack haben die Kinder im Ballettunterricht die Möglichkeit, ihrem Bewegungsdrang nachzugeben, ihre Musikalität zu fördern, Haltungsschäden vorzubeugen, oder zu korrigieren, die Koordination zu verbessern und ihre Muskulatur zu kräftigen. Die Phantasie des Kindes wird geweckt und das Selbstvertrauen gestärkt.

Termine:

Ballett für Mädchen I Samstag, 09.30 Uhr bis 10.30 Uhr
 Ballett für Mädchen II Samstag, 10.30 Uhr bis 11.30 Uhr
 Ballett für Mädchen III Samstag, 11.30 Uhr bis 13.00 Uhr

Ort: Turnhalle Grundschule Speicher

Dozent: Frau Silvia Cinto-Noack

Kosten: Kurs I + II: 40,00 €
 Kurs III: 5,00 €

Keramikkurs

Töpfern für Erwachsene

Unter der fachkundigen Leitung von Marie Senftleben-Gudrich können Schalen, Tassen, Teller, Gartenkeramik, Türschilder, Tierskulpturen und vieles mehr hergestellt werden. Die Werke werden anschließend in der Töpferei des Plein-Wagner-Hauses bemalt, dekoriert, glasiert und gebrannt.

Die Kosten für Material und Brand (ca. 50,00 €) werden bei der Kursleiterin gezahlt.

Mindestteilnehmerzahl: 8

Termine:

1. Kurs: Montag, 03. Oktober 2022
 2. Kurs: Montag, 16. Januar 2023
 3. Kurs: Montag, 17. April 2023

Uhrzeit: jeweils: 19.00 Uhr bis 22.00 Uhr

Ort: Plein-Wagner-Haus (Töpferei),
 Merscheider Weg 1, Speicher

Dozent: Marie Senftleben-Gudrich

Kosten: 125,00 € (8x)

Einfach Zeichnen

An Hand einfacher Übungen werden mit Bleistift, Buntstift, Kohle und anderen Malmitteln Skizzen und Zeichnungen erstellt. Der Kurs richtet sich an Anfänger und Fortgeschrittene.

Mindestteilnehmerzahl: 8

Termine: Donnerstag, 29. September 2022
 Donnerstag, 19. Januar 2023
 Donnerstag, 20. April 2023

Uhrzeit: jeweils: 19.00 Uhr bis 20.30 Uhr

Ort: Plein-Wagner-Haus (Töpferei),
 Merscheider Weg 1, Speicher

Dozent: Hedi Schon

Kosten: 110,00 € (8x)

Politik Gesellschaft Umwelt

Waldspaziergang

Der Revierförster der Verbandsgemeinde Speicher, Michael Kronenberg, wird bei der Waldbegehung Infos zu Wald, Wild und Pflanzen geben. Weiterhin wird der Klimawandel und seine Folgen aufgezeigt. Forstwirtschaft und Holzvermarktung gehören ebenso zu den Themen.

Da eine oder zwei Pausen eingelegt werden, bitte Verpflegung im Rucksack mitbringen.

Termin: Samstag, 20. August 2022

Uhrzeit: 10.00 Uhr bis 13.00 Uhr

Ort: Treffpunkt Parkplatz Lermesbrück, Speicher

Dozent: Herr Revierförster Michael Kronenberg

Kosten: 0,00 € (1x)

Maximale Teilnehmerzahl: 20 Personen

Vorsorgeverfügung

Immer dann, wenn durch Krankheit, Unfall oder Alter ein Mensch in seiner geistigen oder körperlichen Leistungsfähigkeit eingeschränkt wird, sind Vorsorgemaßnahmen erforderlich. Der Betroffene kann rechtzeitig durch Verfügungen und Vollmachten seine Angelegenheiten weitgehend selbst bestimmen.

Termin: Dienstag, 08. November 2022

Uhrzeit: 18.30 Uhr

Ort: Sitzungssaal Verbandsgemeindeverw. Speicher

Dozent: Notar Dr. Thorsten Hilger, Speicher

Kosten: 0,00 € (1x)

Erben und Vererben

Man sollte sich grundsätzlich mit dem Thema Erben und Vererben beschäftigen, denn ein großer Teil der privat aufgesetzten Testamente ist fehlerhaft oder zumindest nicht sachgerecht aufgesetzt. Sie werden über die gesetzliche Erbfolge der Ehegatten und Verwandten sowie das Pflichtteilrecht, Testament und Erbvertrag, Sofortmaßnahmen nach einem Erbfall und über die Erbschaftssteuer informiert.

Termin: Dienstag, 24. Januar 2023

Uhrzeit: 18.30 Uhr

Ort: Sitzungssaal Verbandsgemeindeverw. Speicher

Dozent: Notar Dr. Thorsten Hilger, Speicher

Kosten: 0,00 € (1x)

EDV Arbeit +Beruf

Computerkurs für Senioren

Seniorinnen und Senioren können die Arbeit am Computer bzw. Laptop kennenlernen. Es werden Grundsätze von Word als Schreibprogramm und des Internets vermittelt. Insbesondere beschäftigen sich die Teilnehmer mit den Fragen:

- wie schreibe ich einen Brief
- wie importiere ich Bilder und speichere Daten
- welche Möglichkeiten habe ich, meine Dokumente und Daten zu ordnen und zu verwalten
- wie verfasse ich eine Email
- wie surfe und kaufe ich im Internet.

Damit eine intensive Betreuung im Kurs erfolgen kann, ist die Teilnahme auf 4 Personen beschränkt. Laptops sind mitzubringen.

Termin: mittwochs, Beginn noch nicht bekannt

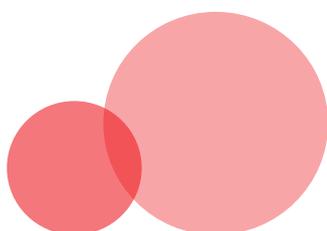
Uhrzeit: 16.00 Uhr bis 17.30 Uhr

Ort: Orenhofen, Konferenzraum Eifellandhalle

Dozent: Herr Arno Bourgraff

Kosten: 44,00 € (4 x)

Höchstteilnehmerzahl: 4 Personen





**Gesundheit
und
Sport**

Rücken-Fit Beweg' dich gesund

Rückenschmerzen können vor allem durch strapazierte Muskeln, Bänder und Sehnen entstehen. Ein Rücken, der nicht schmerzen soll, muss so einiges aushalten. Dafür braucht er viel Bewegung, regelmäßig Entspannung und auch gezieltes Training unter fachkundiger Anleitung. Ich möchte Ihnen zeigen, wie sie Ihren Rücken stark machen.

Termine: Mittwoch, 21. September 2022
Mittwoch, 11. Januar 2023

Uhrzeit: 20.00 Uhr bis 20.45 Uhr

Ort: Turnhalle der Grundschule Speicher

Dozent: Kursleitung: Bettina Wilwers (DOSB-Übungsleiterin B, Sport in der Prävention; Profil: Gesundheitstraining Haltungs- und Bewegungssystem

Kosten: 35,00€ (10x)

Fitness Perfect

Ein gesundheitsorientiertes, vielseitiges und optimales Ganzkörpertraining für Frauen, Männer, Junge und Ältere, Einsteiger und Fortgeschrittene.

Auf gelenkschonende Weise werden Körperwahrnehmung, Kondition, Koordination, Kraft und Beweglichkeit unter Einsatz von Musik geschult. Im Vordergrund steht der Spaß an Bewegung mit der Vermittlung einer positiven Wirkung auf das allgemeine Wohlbefinden und der Stärkung des gesamten Muskelapparates. Dabei werden Elemente der präventiven Rückenschule, und der Wirbelsäulengymnastik unter fachkundige Anleitung integriert.

Jede Stunde fängt mit einem Aufwärmteil an. Danach runden allgemeine Fitnessübungen die Stunde ab.

Den Abschluss bilden Dehn- und Entspannungsübungen.

Termin: Dienstag, 04. Oktober 2022

Uhrzeit: 19.00 Uhr bis 20.00 Uhr

Ort: Gemeindehaus Beilingen, Schulstraße

Dozent: Bettina Wilwers (DOSB-Übungsleiterin B, Sport in der Prävention; Profil: Gesundheitstraining Haltungs- und Bewegungssystem

Kosten: 30,00 € (10x)

Outdoor-Fitnesstraining

Wir glauben, dass jeder mit effektivem Fitnesstraining in der frischen Luft mit netten Trainingspartnern und einem guten Coach, seine Lebensqualität mit Leichtigkeit und Freude steigern kann. Durch die Kombination von Lauf- und Krafttraining steigt der Kalorienverbrauch und man schlägt gleich zwei Fliegen mit einer Klappe. Die Muskeln wachsen und die Kondition steigt.

Wenn du endlich Spaß beim Fitnesstraining haben willst,

- effektiv trainieren und fit(ter) werden willst,
 - mit einer netten Gruppe trainieren willst,
 - gern an der frischen Luft bist,
 - ganz nebenbei noch dein Immunsystem stärken willst,
 - gelassener mit Stress umgehen willst,
- dann kannst du entsprechend deines persönlichen Levels mitmachen.

Termin: mittwochs (Angebot findet fortlaufend statt)

Uhrzeit: 19.00 Uhr bis 19.45 Uhr

Ort: Schulhof der Grundschule Speicher

Dozent: Kursleitung: Bettina Wilwers (DOSB-Übungsleiterin B, Sport in der Prävention; Profil: Gesundheitstraining Haltungs- und Bewegungssystem

Kosten: 3,00 € (1x)

Für jede Teilnahme ist eine separate Anmeldung erforderlich.

Sport für Männer

Unter fachkundiger Anleitung werden in diesem Kurs Gymnastik und Ballspiele ohne Leistungsdruck, aber mit großer Motivation betrieben.

Termine: Mittwoch, 21. September 2022

Mittwoch, 14. Dezember 2022

Mittwoch 08. März 2023

Mittwoch, 08. März 2023

Uhrzeit: jeweils: 18.30 Uhr bis 20.00 Uhr

Ort: Turnhalle der Grundschule Speicher

Dozent: Herr Marco Schneider

Kosten: 40,00 € (10x)

Wirbelsäulengymnastik

Wirbelsäulengymnastik ist die beste Therapie und Vorsorge gegen Rücken-schmerzen. Das Ziel von Wirbelsäulengymnastik ist die Kräftigung der Rumpfmuskulatur. Unter fachkundiger Anleitung von Frau Stefanie Schappo wird durch das Erlernen spezieller Übungen die Rücken-Fitness verbessert. Das Training hat somit einen hohen Gesundheitswert.

Termine: Montag, 05. September 2022

Montag, 16. Januar 2023

Montag, 17. April 2023

Uhrzeit: 19.00 Uhr bis 20.00 Uhr

Ort: Turnhalle der Grundschule Speicher

Dozent: Frau Stefanie Schappo

Kosten: 35,00 € (10 x)

Gymnastik für Jung und Alt

Unter fachkundiger Anleitung von Frau Anja Felten erlernen Sie Methoden eines leichten Herz-Kreislauf-Trainings, präventiver Rückengymnastik, Dehn-, Kräftigungs- und Koordinationsübungen sowie Entspannung. Nachhaltig wird der gesamte Körper gestärkt. Vergessen Sie den Alltag bei Musik und Bewegung.

Mitzubringendes Material:

Sportkleidung, Sportschuhe und Matte

Termine: Mittwoch 07. September 2022

Mittwoch 23. November 2022

Mittwoch 22. Februar 2023

Uhrzeit: 19.00 Uhr bis 20.00 Uhr

Ort: Eifellandhalle Orenhofen

Dozent: Frau Anja Felten

Kosten: 30,00 € (10 x)

Wassergewöhnung für Kleinkinder

Ziel des Wassergewöhnungskurses ist es, die Kinder spielerisch an das Element Wasser heranzuführen. Kinder jeden Alters können im Wasser einen Bewegungsraum erfahren, der ihnen an Land auf Grund der Schwerkraft noch Monate oder Jahre verschlossen bleiben wird.

Neben den Kindern sollen auch die Eltern das Wasser als Spiel- und Übungsraum kennen und lieben lernen! Die körperliche Entwicklung wird durch die gemeinsame Wassererfahrung positiv beeinflusst.

Bewegung im Wasser hat für Säuglinge und Kleinkinder viele Vorteile: Sie macht Spaß und wirkt sich positiv auf das kindliche Skelett und die Entwicklung der Körpermuskulatur aus. Vielen Kindern fällt zudem das Schwimmen lernen später leichter. Eltern werden gezielt angeleitet, mit ihrem Baby geeignete Übungen und Spiele im Wasser zu machen und sie profitieren von wichtigen Griffen und Haltetechniken, die sie dabei erlernen und die ihnen ein sicheres Gefühl im Umgang mit ihrem Kind im Wasser geben.

Neben Eltern sind selbstverständlich auch Großeltern, Paten und andere Bezugspersonen herzlich eingeladen, diesen Kurs mit „ihren“ Kindern zu besuchen.

Bei der Wassergewöhnung für Kleinkinder wird die gesamte Entwicklung des Kindes gefördert. Neben den gesundheitlichen Vorzügen, wie z.B. die Stärkung des Immunsystems beugt das Babyschwimmen Haltungsschäden vor. Die Kinder gewöhnen sich spielerisch an das Element Wasser.

Alter: 0-5 Jahre + jeweils eine erwachsene Begleitperson pro Kind

Termin: noch nicht bekannt

Uhrzeit: 14.00 Uhr bis 15.00 Uhr

Ort: Schwimmbad Speicher

Dozent: DLRG Ortsgruppe Speicher (Frau Plein, Frau Franzen)

Kosten: 30,00 € (10 x)

Höchsteilnehmerzahl: 7 Kinder plus jeweils eine erwachsene Begleitperson

Schwimmkurs für Kinder ab 6. Jahren

Beim Kinderschwimmen werden die Kinder zunehmend eigenständiger und lernen nach und nach das selbständige Schwimmen. Die Eltern sind dann nicht mehr mit im Wasser dabei. Hier rückt mehr und mehr das sicherere Schwimmen lernen in den Vordergrund.

Termin: noch nicht bekannt

Uhrzeit: 17.30 Uhr bis 18.30 Uhr

Ort: Schwimmbad Speicher

Dozent: DLRG Ortsgruppe Speicher

Kosten: 60,00 € (12 x)

Wassergymnastik

Dieses spezielle „Fitnessstraining“ nutzt den natürlichen Widerstand und den Auftrieb des Wassers. Das Ganzkörpertraining macht nicht nur Spaß, ist effektiv und gelenkschonend, sondern fördert auch die Gesundheit. Wassergymnastik trainiert Kraft, Ausdauer, erhöht die Beweglichkeit und verbessert sowohl die Kondition als auch die Koordination. Das Training eignet sich für alle Fitnesslevel. Wassergymnastik ist auch für Nichtschwimmer geeignet.

Termin: noch nicht bekannt

Uhrzeit: 15.00 Uhr bis 16.00 Uhr

Ort: Schwimmbad Speicher

Dozent: DLRG Ortsgruppe Speicher (Frau Weimann, Frau Erz)

Kosten: 30,00 € (10 x)

SPE-06.12.2022 Wassergymnastik

Dieses spezielle „Fitnessstraining“ nutzt den natürlichen Widerstand und den Auftrieb des Wassers. Das Ganzkörpertraining macht nicht nur Spaß, ist effektiv und gelenkschonend, sondern fördert auch die Gesundheit. Wassergymnastik trainiert Kraft, Ausdauer, erhöht die Beweglichkeit und verbessert sowohl die Kondition als auch die Koordination. Das Training eignet sich für alle Fitnesslevel. Wassergymnastik ist auch für Nichtschwimmer geeignet.

Termin: noch nicht bekannt

Uhrzeit: 16.15 Uhr bis 17.00 Uhr

Ort: Schwimmbad Speicher

Dozent: DLRG Ortsgruppe Speicher Frau Erz

Kosten: 30,00 € (10 x)

WIR SUCHEN SIE!

MENSCHEN MIT LEIDENSCHAFT FÜR HOLZ

ÜBER UNS

THIEX ist ein modernes und innovatives Familienunternehmen mit Hauptsitz in Geichlingen für die Bereiche Möbel, Küchen, Schreinerei und Objektbau, sowie ein separates Küchenhaus in Prüm.

WIR BIETEN IHNEN

- ◆ Einen sicheren Arbeitsplatz mit geregelten Arbeitszeiten
- ◆ Ein angenehmes Arbeitsumfeld und leistungsgerechte Vergütung
- ◆ Bereitstellung der Arbeitskleidung sowie weitere Sozialleistungen
- ◆ Eine der modernsten und größten Ausstellungen in der Region
- ◆ 2.000 m² große Werkstatt mit modernsten Maschinen
- ◆ Einen modernen Fuhr- und Maschinenpark
- ◆ Möglichkeiten zur Weiterbildung

Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Weitere Infos unter:
www.thiex.de/karriere



- ◆ Möbel
- ◆ Küchen
- ◆ Schreinerei



THIEX
Möbel für mich gemacht

Bewerbungen bitte an:
Möbelhaus Thiex GmbH
Personalabteilung
Hauptstraße 32
D - 54675 Geichlingen
bewerbung@thiex.de

Aqua-Jogging

Sich sportlich im kühlen Nass zu bewegen macht Spaß, insbesondere in der Gruppe. Mit und ohne Gerät wird der Auftrieb des Wassers genutzt. Mit den abwechslungsreichen Übungen wird das Herz-Kreislaufsystem in Schwung gebracht. Diese Trainingsform ist auch für Nichtschwimmer geeignet.

Termin: noch nicht bekannt
Uhrzeit: 18.15 Uhr bis 19.00 Uhr
Ort: Schwimmbad Speicher
Dozent: Frau Claudia Messerich
Kosten: 50,00 € (10 x)

Schongymnastik für Senioren

Die Beweglichkeit wird in einer lustigen Runde mit vielen unterschiedlichen Übungsgeräten wie z.B. Stöcken, Therabändern, Igelbällen usw. gefördert. Mit unterhaltsamen und spielerischen Gymnastikübungen wird der Körper in Form, und durch Stuhlgymnastik in Schwung gebracht.

Termin: 26. November 2022
Uhrzeit: 10.00 Uhr bis 11.00 Uhr
Ort: Orenhofen, Eifellandhalle
Dozent: Reha-Trainerin und Seniorenberaterin
Helma Heinz-Stamer
Kosten: 40,00 € (15 x)

Schongymnastik für Senioren

Die Beweglichkeit wird in einer lustigen Runde mit vielen unterschiedlichen Übungsgeräten wie z.B. Stöcken, Therabändern, Igelbällen usw. gefördert. Mit unterhaltsamen und spielerischen Gymnastikübungen wird der Körper in Form, und durch Stuhlgymnastik in Schwung gebracht.

Termin: 24. November 2022
Uhrzeit: 10.00 Uhr bis 11.00 Uhr
Ort: Herforst, Gemeindehaus
Dozent: Reha-Trainerin und Seniorenberaterin
Helma Heinz-Stamer
Kosten: 40,00 € (15 x)

Fantasiereise

Fantasiereisen, auch bekannt als Traum- oder Märchenreisen sind fantasievolle und fantasie-anregende Geschichten zum Träumen und Entspannen. In angenehmer Weise laden sie den Zuhörer ein, seine Achtsamkeit und Konzentration sanft nach innen zu lenken, sich auf den Flügeln der Fantasie auf eine „kleine Reise“ zu begeben, die Kraft spenden und zu positiven Gedanken und Gefühlen verhelfen soll. Körper, Geist und Seele können sich regenerieren. Leise Musik unterstützt beim Abschalten und Entspannen. Das Besondere an Fantasiereisen ist: sie wirken unmittelbar, ohne dass man langwierige, umständliche Vorbereitungen treffen muss. Sie werden mit angenehmer, ruhiger Stimme vorgelesen oder erzählt. Als Teilnehmer folgt man in Gedanken und lässt seine eigenen Bilder oder Filme vor dem inneren Auge ablaufen. Jede Fantasiereise erhöht die Sensibilität für eigenen Wahrnehmungen.

Bitte bequeme Kleidung tragen und bringen Sie eine Matte, Decke, kleines Kissen und warme Socken mit.

Termin: Samstag, 29. Oktober 2022
Uhrzeit: 10.30 Uhr bis 12.00 Uhr
Ort: VHS-Raum, Jugend- und Vereinshaus Speicher, Trierer Straße, Speicher
Dozent: Kursleitung: Bettina Wilwers (DOSB-Übungsleiterin B, Sport in der Prävention; Profil: Gesundheitstraining Haltungs- und Bewegungssystem
Kosten: 10,00 € (1 x)

Yoga, Kurse I und II

Yoga ist eine Technik, die vor über zweitausend Jahren in Indien entwickelt wurde, um im Einklang mit sich selbst zu leben. Yoga beschreibt den Zustand von klarem Geist und kräftigem Körper. Yoga stärkt die Koordinationsfähigkeit, die Flexibilität, die Kraft und Ausdauer, bringt den Stoffwechsel in Schwung, beugt Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems vor und stützt den Halte- und Bewegungsapparat. So wie viele Menschen durch einen modernen Lebensstil Probleme mit der Rückenmuskulatur, mit Verdauung und Schlaf haben, und Yoga direkt auf den Stoffwechsel, das Nervensystem, Muskeln und Gelenke wirkt, beeinflusst Yoga auch den modernen Geist und dessen Überlastung in der Hektik und Hysterie des 21. Jahrhunderts. Durch Achtsamkeit und die Koordination von Atem und Bewegung wird die Selbstwahrnehmung geübt und dadurch die erste Voraussetzung geschaffen, Verhaltensmuster zu ändern.

Termin: voraussichtlich freitags
Uhrzeit: voraussichtlich 17.00 – 18.30 Uhr
und 18.45 – 20.15 Uhr
Ort: Bürgerhaus Orenhofen
Dozent: Frau Judith Karen
Kosten: 60,00 € (10x)

Outdoor Qigong

Qigong ist eine einfache Methode Beweglichkeit und Gleichgewicht zu stärken, zu innerer Ruhe und einer entspannten Atmung zu finden. Die Übungen lassen sich wunderbar in den Alltag integrieren. Alles was Sie brauchen, ist etwas Zeit und die Motivation es auszuprobieren.

Termin: noch nicht bekannt
Uhrzeit: 9.00 Uhr bis 10.00 Uhr
Ort: Speicher, Plein-Wagner-Haus, Merscheider Weg 1, Innenhof
Dozent: Frau Heidi Lieser
Kosten: 30,00 € (10 x)



Leiterin:
 (ab 10/22) Sabrina Schwickerath
 VGV Arzfeld
 Luxemburger Str. 6
 54687 Arzfeld
 Tel. 06550 974117
 E-Mail:
 sabrina.schwickerath@vg-arzfeld.de

Volkswbildungswerk Waxweiler

in der Kreisvolkshochschule Bitburg-Prüm e. V.

Die Kurse, Seminare und Veranstaltungen sind offen für alle Bürgerinnen und Bürger. Veranstaltungsort, Termine, Uhrzeiten und Teilnehmerkosten werden jeweils rechtzeitig durch die Presse im Mitteilungsblatt der Verbandsgemeinde Arzfeld bekannt gegeben. Veranstaltungen kommen nur bei genügender Beteiligung – mindestens 8 Personen – zustande. Sind Kurse im Nachrichtenblatt der Verbandsgemeinde ausgeschrieben und kommen aus irgendeinem Grund nicht zustande, werden die angemeldeten Teilnehmer benachrichtigt. Geben Sie deshalb bei Ihrer Anmeldung zusätzlich zu den persönlichen Angaben Ihre Telefonnummer und Ihre Email-Adresse an.



Baumschnittkurs

unter Anleitung einer erfahrenen Fachkraft. Die Bäume stehen in der Gemarkung Waxweiler zur Verfügung.

Der Kurs ist kostenlos.
 Beginn nach Absprache.

Inliner-Skating

- Anfängerkurse für Erwachsene (Brems- und Falltechniken)
- Anfängerkurs für Jugendliche (Brems- und Falltechniken)

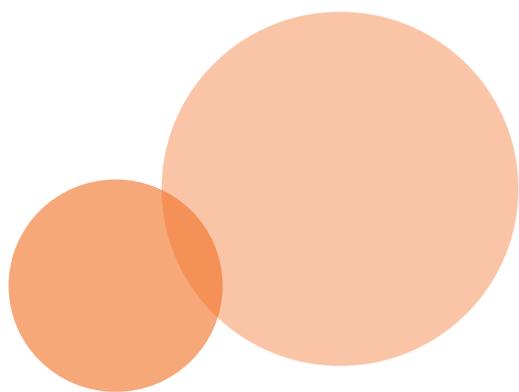
Voraussetzung: komplette Schutzausrüstung (Knie-, Hand- u. Ellbogenprotektoren sowie Helm)
 Kursbeginn nach Absprache



Nordic - Inline-Skating

Nordic - Inliner-Skating oder auch Nordic-Blading genannt, trainiert den Bewegungsapparat, es strafft und kräftigt zusätzlich die Brust-, Schulter- und Armmuskulatur. Die Bewegung im Sauerstoffüberschuss fördert die Fettverbrennung und bringt die Pfunde zum Schmelzen. Nordic Inline-Skating ist eine äußerst schonende Bewegungsform und daher für alle Altersstufen und Gewichtsklassen auf Inliner-Skates geeignet.

Zulassungsvoraussetzung, Termine und Kosten nach Absprache



Tai chi Qigong

Qi ist eine chinesische Bezeichnung für unsere Lebenskraft. Gong heißt nichts anderes als üben, arbeiten, kultivieren. Somit kann man Qigong übersetzen mit kultivieren der Vitalenergie und damit arbeiten.

Durch tägliches Üben von Qigong nimmt man Einfluss auf die Atmung, welche die wichtigste Lebensspenderin ist. Durch das Einnehmen einer bestimmten Körperhaltung und durch langsame Bewegungen werden sonst nicht benötigte Muskeln wieder aktiviert, man wird stabiler. Man lernt einzelne Muskelpartien bewusst zu entspannen, sich nicht zu verausgaben und mit den eigenen Kräften zu haushalten. Nicht zuletzt steigert man seine Konzentrations- und Koordinationsfähigkeit durch das Üben. Man lernt ganz bei sich zu sein, den Alltag auszublenden, abzuschalten.

Die Kursleitung wird von einer zertifizierten Qigong-Fachkraft durchgeführt. Kursbeginn nach Absprache.

Fechten nach Lichtenauer

In der Fechtkunst nach Johannes Lichtenauer wird mit dem langen Schwert (oder Eineinhalbhänder) gefochten. Diese Art zu fechten etablierte sich im späten fünfzehnten Jahrhundert und blieb bis in das achtzehnte Jahrhundert hinein populär. Elemente des Trainings sind sportliches Aufwärmen, Techniken, Technikdrill und der Freikampf. Natürlich wird im Kurs nicht mit Originalschwertern trainiert. Das Training ist nach Stufen aufgebaut. Erst werden Grundlagen wie Schrittarbeit, Haltung des Schwertes und Theorie des Langschwertfechtens erarbeitet. Es folgt die Festigung dieser Grundlagen durch Drills und Partnerübungen. Ist bereits ein solides Grundgerüst aus Techniken entstanden und sind diese in Partnerübungen verfeinert worden, werden sie in einen lockeren Freikampf übernommen. Dieser Kurs ist auch für Jugendliche unter 18 Jahren offen.

Kursbeginn nach Absprache

Selbstverteidigungskurs für Frauen und Mädchen ab 16 Jahren

Bei genügendem Interesse möchten wir mit Unterstützung eines Trainers einer Judoschule an 6 Abenden (nach Absprache) von 20.00 – 21.30 Uhr einen Selbstverteidigungskurs für Frauen und Mädchen ab 16 Jahren anbieten. Interessenten können sich unter o.a. Nummer informieren. Kursbeginn nach Absprache

Internet für Einsteiger

Internet was ist das?

Wie komme ich ins Internet?

Welchen Zugang soll ich nehmen?

Wie bediene ich einen Browser?

Wie recherchiere ich im Internet?

Einrichtung einer E-Mail Adresse?

Tipps und Anregungen

12 Unterrichtsstunden

Textverarbeitung mit Microsoft Word

Kursinhalte:

Grundlagen der Textverarbeitung, Texteingabe, Korrektur, Speichern, Öffnen und Drucken von Texten, Formatieren, Seriendruck, Einfügen von Grafiken sowie Kopf- und Fußzeilen.

Die Textverarbeitung bietet eine Vielzahl von Möglichkeiten bei der Gestaltung, Änderung und Speicherung von Textdokumenten. Der Kurs soll einen kompakten und praxisnahen Einstieg vermitteln.

12 Unterrichtsstunden

Einführung in Excel

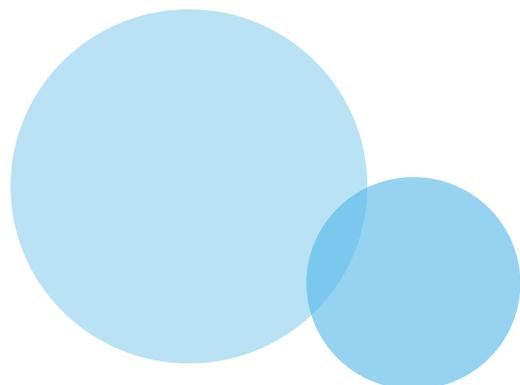
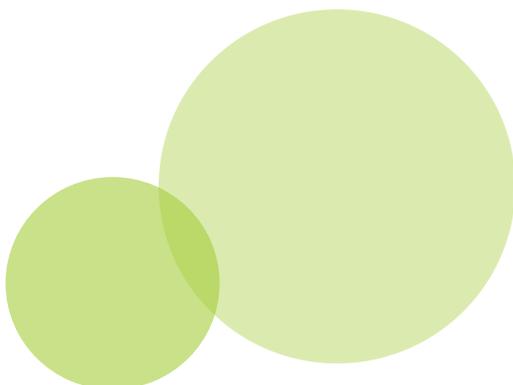
Excel ist ein leistungsstarkes Tabellenkalkulationsprogramm. Das Programmpaket bietet viele Möglichkeiten zur graphischen Auswertung von Zahlenreihen und deren Darstellung in Diagrammen.

Kursinhalt:

Einführung in den Arbeitsbildschirm, Bearbeitung und Verknüpfung von Feldern, Diagrammerstellung, Ausdrucksgestaltung, Arbeiten mit Formeln und logischen Funktionen.

Voraussetzung: Kenntnisse im Umgang mit Computern

12 Unterrichtsstunden





Stichwort-Register

Politik – Gesellschaft – Umwelt

Baumschnitt	65
Erben – Vererben	36,61
Förderverein	14,22
Kündigung	36
Natur und Garten.	8,16
Plastikvermeidung	36
Schule	12
Trennung – Beziehungen	36
Vollmacht.	36
Vorsorge	36,61
Wald	61,17

Kultur – Gestalten

Aquarell	37
Architektur, Baukultur	12,13,20
Basteln	37,56
Drahtschmuck	37,57
Fotografie	33, 38
Handlettering	37
Keramik	61
Konzert.	22,28,29
Kultur.	14
Lesung	22,23,25
Malen.	38,56
Museum	6,7,19
Musik.	22,23
Nähen	38
Papierschmuck.	37
Patchwork	33
Quilt	15
Scrapbooking.	38
Theater.	28,29
Wilhelm Tell	22

Geschichte

Backstein	22,24
Brauchtum	31
Dorf.	10,11,12,13,14,
Frühe Neuzeit	19
Geschichte	10,18,19, 31
Heimatgeschichte	17,54,55,60
Kelten und Römer	54,55,60
Krieg	10,18
Landleben	11,12,13,14,31
Mittelalter.	19
Restaurierung	13, 20
Römisches Reich.	19

Gesundheit – Entspannung – Bewegung – Ernährung

Feldenkrais.	26
Achtsamkeit	41,46

Aqua Jogging.	64
Ausdauer	42
Autogenes Training.	41,58
Backen	49
Balance Fit	42
Ballett.	61
Bauchtanz	43
Bewusstheit	26,40,64
Blutegel.	47
Bogenschießen.	45
Cocktails	49
Entspannung	41,46
Fechten.	66
Finger-Yoga	40,58
Fitness	42,62
Fußreflexzonenmassage.	40,58
Golf.	45
Gymnastik	43,62,63,64
Handreflexzonenmassage	40,58
Immunsystem	47
Inlineskating	65
Kochen	32,48,49
Kreislauf	48
Lauf-Yoga	48
Meditation	40, 42,58,64
Pilates	44
Pollen.	48
Progressive Muskelentspannung (PME).	40, 41, 42,46,58
Qigong	64,66
Rücken	47,62
Schüssler Salze	46,57
Schwimmen	57,62,63
Selbstverteidigung	66
Stressbewältigung	39, 41,47
Thermomix	32, 33
Tierphysiotherapie	46
TRE	39
Verdauung	48
Vitamine	47
Yoga	39,57,64
Zumba	43, 44,45

Sprachen

Französisch	32,50,58
Deutsch	49
Englisch	50,58
Gebärdensprache	51
Spanisch	51

EDV – Arbeit –Beruf

Computerkurse.	56,61
Digitale Fotografie	33
Erste-Hilfe	31
Excel	52,66
Internet	51,66
Kommunikation.	53
Online-Banking.	27
Prüfungsangst	53
Rhetorik	53
Selbstcoaching.	53
Unternehmer-Akademie	52
Windows	51
Word	52,66
Workshop	27

Fahrten – Exkursionen

Tagesfahrten	5-10,33
Wanderungen	17, 20,31,61

Allgemeine Hinweise

Die Volkshochschule des Landkreises Bitburg-Prüm e.V. (Kreisvolkshochschule) ist als staatlich anerkannte Einrichtung der Weiterbildung in Rheinland-Pfalz Mitglied im Verband der Volkshochschulen von Rheinland-Pfalz e.V. Ihre Bildungsarbeit erfolgt auf der Grundlage des rheinland-pfälzischen Weiterbildungsgesetzes.

Die KVHS besitzt die Rechtsform eines eingetragenen Vereins (e.V.). Organe sind die Mitgliederversammlung und der Vorstand.

Mitglieder der Kreisvolkshochschule sind die örtlichen Einrichtungen:

- VHS Arzfeld
- VHS Bitburger Land e.V., vertreten durch Bürgermeisterin Janine Fischer
- VBW Eisenach, vertreten durch Simona Schneider
- VHS Südeifel, vertreten durch Bürgermeister Moritz Petry
- VHS VG Speicher, vertreten durch Bettina Wilwers
- VBW Waxweiler

Die Volkshochschulen/Volksbildungswerke sind Einrichtungen der Erwachsenenbildung in der staatlich anerkannten Kreisvolkshochschule Bitburg-Prüm e.V. Sie führen den Zusatz „in der Kreisvolkshochschule“.

Dem Vorstand gehören an:

- Dr. Joachim Streit, MdL, Vorsitzender
- Dr. Barbara Mikuda-Hüttel, pädagogische Leiterin
- Alfred Marder, Geschäftsführer
- Bettina Wilwers
- Ralph Schmitz
- Susanne Roß

Die Veranstaltungen der VHS/VBW unterliegen grundsätzlich keinerlei Zugangsbeschränkungen. Abweichungen von diesem Grundsatz werden in den Kursbeschreibungen explizit erwähnt (z.B. Seniorenkurse; erforderliche Vorkenntnisse).

Alle Veranstaltungen der Kreisvolkshochschule und ihrer örtlichen Einrichtungen werden rechtzeitig zusätzlich in den Nachrichtenblättern der jeweiligen Verbandsgemeinde und in der Tagespresse bekannt gegeben.

Anmeldungen zu den Veranstaltungen nehmen entgegen:

Für zentrale Veranstaltungen der Kreisvolkshochschule deren Geschäftsstelle Kreisverwaltung des Eifelkreises Bitburg-Prüm, Trierer Str. 1, Zimmer 223, Tel. 06561/15-2230 oder Zimmer 429, Tel. 15-4290, für Veranstaltungen der örtlichen Volkshochschulen und Volksbildungswerke deren Leiter/in oder Geschäftsstelle.

Allgemeine Geschäftsbedingungen

1. Zustandekommen des Vertrages

Der Vertrag kommt mit der Anmeldung einer Veranstaltung und der Annahme durch die/das VHS/VBW zustande. Die Anmeldung kann persönlich, schriftlich, telefonisch oder online erfolgen. Die Anmeldungen werden von der/dem VHS/VBW in zeitlicher Reihenfolge angenommen. Die Anmeldung vor Kursbeginn ist unbedingt erforderlich. Jeder Teilnehmer trägt sich persönlich in die vom Kursleiter, Kursleiterin, ausgeteilte Teilnehmerliste ein und unterschreibt diese eigenhändig. Außerdem sind die statistischen Angaben auszufüllen. Nach Möglichkeit sollten die Kursteilnehmer eine Telefonnummer angeben, unter der sie tagsüber erreicht werden können. Dies erleichtert die Benachrichtigung bei kurzfristigem Ausfall eines Kurses. Arbeitskreise und Kurse sind als Ganzes zu belegen. Eine Belegung von Einzelabenden ist nicht möglich.

2. Bezahlung und Kursgebühr

Die vereinbarte Gebühr wird mit dem Zustandekommen des Vertrages fällig (bargeldlos). Vor Kursbeginn erhält jeder Teilnehmer eine schriftliche Einladung mit Rechnung zur Überweisung. Die Kursgebühren schließen etwaige Materialkosten und Eintrittsgelder vor Ort nicht ein. Auch bei späterem Eintritt in Kurse und Lehrgänge ist die Teilnehmergebühr voll zu entrichten.

3. Rücktritt vom Vertrag/Abmeldung

Die Kreisvolkshochschule behält sich grundsätzlich die Verlegung und die Absage von Kursen und Veranstaltungen vor.

a) Die/das VHS/VBW kann von dem Vertrag zurücktreten

- wenn die Mindestzahl von 8 Teilnehmerinnen/Teilnehmern nicht erreicht wird,

- wenn der/die von der/dem VHS/VBW verpflichtete Kursleiter/ in aus Gründen, die nicht in der Risikosphäre der/des VHS/VBW liegen (z.B. Krankheit), ausfällt. Bereits entrichtete Gebühren werden voll zurückerstattet. Weitere Ansprüche hat der/ die Teilnehmer/in nicht.

b) Der/die Teilnehmer/in kann bis zum Tag vor dem 2. Unterrichtstermin durch schriftliche Erklärung vom Vertrag zurücktreten. Es wird eine Bearbeitungsgebühr von 3,00 € einbehalten.

Bei Veranstaltungen, die an weniger als sieben Terminen stattfinden, ist ein Rücktritt nur möglich, wenn von dem/der Teilnehmer/in eine Ersatzperson gestellt wird.

Wenn Kurstermine erst nach der Anmeldung festgelegt werden können, ist eine Abmeldung nach Bekanntgabe des Termins (jedoch spätestens bis zum Tag vor dem 1. Unterrichtstermin) ohne Zahlung einer Bearbeitungsgebühr

möglich. Langzeitmaßnahmen können mit einer Frist von sechs Wochen zum Ende des laufenden Semesters gekündigt werden. Durch das unbegründete Versäumen einzelner Unterrichtsstunden oder das Abbrechen eines Kursbesuches entsteht kein Anspruch auf Rückerstattung bezahlter Gebühren. Rückerstattung ist nur in begründeten Einzelfällen möglich (z.B. Umzug), wenn der/die Teilnehmer/in die Abmeldung schriftlich und mit Begründung vollzieht. Die Gebühren werden in diesem Fall anteilmäßig zurückbezahlt (abzüglich einer Verwaltungsgebühr in Höhe von 16,00 €).

4. Prüfungen und Bescheinigungen

Der Vertrag beinhaltet keinen Anspruch auf Zulassung und Ableistung einer Prüfung. Teilnahmebescheinigungen werden auf Wunsch gegen ein geringes Entgelt ausgestellt, wenn mindestens 80 % der Kursstunden besucht wurden.

5. Urheberrecht

Fotografieren und Bandmitschnitte in den Veranstaltungen sind nicht gestattet. Eventuell ausgeteiltes Lehrmaterial darf ohne Genehmigung der/des VHS/VBW auf keine Weise vervielfältigt werden.

6. Haftung

Die Teilnahme an den Veranstaltungen geschieht auf eigene Gefahr. Die Haftung der/des VHS/VBW für Schäden jedwelcher Art und unabhängig davon, aus welchem Rechtsgrund sie entstehen mögen, ist auf die Fälle beschränkt, in denen der/dem VHS/VBW Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit zur Last fällt.

7. Leistungsumfang, Schriftform

Der Umfang der Leistungen der/des VHS/VBW ergibt sich aus der Kursbeschreibung des jährlich erscheinenden Programms und dem Inhalt der eigenen Website www.kvhs-bitburg-pruem.de. Der/ die Kursleiter/in ist zur Änderung der Vertragsbedingungen und zur Abgabe von Zusagen nicht berechtigt. Änderungen jedwelcher Art bedürfen der Schriftform.

8. Statistische Angaben

Angaben zu Alter und Geschlecht dienen ausschließlich statistischen Zwecken. Der/dem VHS/VBW ist die Erhebung, Speicherung und Verarbeitung personenbezogener Daten zu eigenen innerbetrieblichen Zwecken gestattet.

9. Veranstaltungsorte

Kann ein Kurs wegen zu geringer Teilnehmerzahl nicht abgehalten werden, so wird die Kreisvolkshochschule im Einvernehmen mit den gemeldeten Interessenten versuchen, diese einer benachbarten Einrichtung zuzuführen.

Haben sich aus einem Ort, der nicht Sitz einer Volkshochschule oder eines Volksbildungswerkes ist, mindestens 8 Teilnehmer/ innen zu einem Kurs angemeldet, dann findet der Kurs, sofern es Räumlichkeiten und Einrichtungen gestatten, an dem Ort der gemeldeten Teilnehmer/innen statt. Die Volkshochschulen sind in den jeweiligen Veranstaltungsgebäuden zu Gast. Die Einrichtungsgegenstände sind schonend zu behandeln, die Arbeitsplätze sauber zu verlassen. Das Rauchen in den Unterrichtsräumen ist nicht gestattet. Bitte beachten Sie die ausgewiesenen Schließzeiten.

Beratung

Die/das VHS/VBW berät Sie gerne bei der Auswahl geeigneter Kurse und kann möglicherweise mit dem Kursangebot benachbarter Weiterbildungseinrichtungen helfen.

Wünsche und Anregungen

Ihre Wünsche, Anregungen und auch Ihre Kritik können viel dazu beitragen, das Kursangebot zu erweitern und zu verbessern. Wenn Sie also eine gute Idee haben, Verbesserungsvorschläge machen wollen oder über Fertigkeiten verfügen, die Sie auch anderen Teilnehmerinnen und Teilnehmern vermitteln möchten, so rufen Sie uns bitte an.

Volkshochschule des Landkreises Bitburg-Prüm e.V. *

Kreisverwaltung
Trierer Str. 1
54634 Bitburg

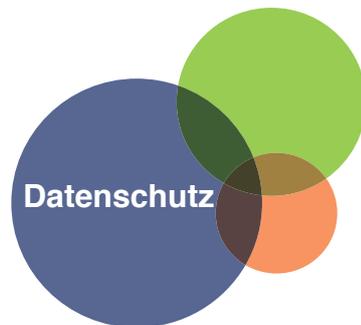
Telefon 06561 15-2230 oder 15-4290
Fax 06561 15-1001

kvhs@bitburg-pruem.de
www.kvhs-bitburg-pruem.de

*gemäß rheinland-pfälzischem Weiterbildungsgesetz staatlich anerkannt

Umschlagfotos: Carlo F. Sente Braga
Layout + Druck: Zeydruck, Bitburg





1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Die Kreisvolkshochschule Bitburg-Prüm e.V. (KVHS genannt), Trierer Straße 1, 54634 Bitburg, vertreten durch den Vorsitzenden Dr. Joachim Streit (Mdl.), ist verantwortlich im Sinne des Datenschutzrechts.

2. Kursanmeldung

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name und Adresse, Telefonnummer) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind und für statistische Zwecke.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet. Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

3. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen, Adresse, E-Mail-Adresse und – soweit angegeben – Telefonnummer, an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z.B. Telc-Sprachprüfungen, Xpertprüfungen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten (Name, Adresse, Geburtsdatum) an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Bei Kursen, die durch Landesmittel gefördert werden, kann eine Übertragung an andere Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung.

4. Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die KVHS die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

5. Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung gesperrt.

Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

6. Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der KVHS gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen. Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

Die Kontaktdaten

unseres Datenschutzbeauftragten lauten:

Datenschutzbeauftragter des Eifelkreises Bitburg-Prüm
Trierer Str. 1
54634 Bitburg
Deutschland
Telefon: 06561 15-2240
E-Mail: datenschutz@bitburg-pruem.de

IOHANN I 8 KATRI
NESPAH I 6 IAPAH

