



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





Gemeinschaft



Natur



Kultur



Sport

Der Region verbunden.

Als Finanzpartner vor Ort sind wir mitten im Geschehen dabei.

Beim Sponsoring für Kultur, Jugend, Sport und vieles mehr, genauso wie bei finanziellen Angelegenheiten. Wir setzen uns für das ein, was wirklich zählt. Für Sie, für die Region, für uns alle.

Weil's um mehr als Geld geht.



Kreissparkasse
Bitburg-Prüm



Grußwort

Grußwort

Die Volkshochschule des Eifelkreises betont seit vielen Jahren bewusst den regionalen Schwerpunkt mit unterschiedlichen Themen, daher bietet sie auch im kommenden Bildungsjahr einen ganzen Strauß entsprechender Veranstaltungen an. Weiterhin steht dabei die Stärkung unserer Region im Mittelpunkt; durch gezielte Anregungen von außen ebenso, wie durch den lokal vorhandenen Sachverstand.

In der Reihe „Comeback des Landlebens“ sollen im neuen Bildungsjahr auch „Orte des Wissens“ im Vordergrund stehen: Bibliotheken auf dem Lande. Büchersammlungen sind Speicher der Bildung und des Wissens; aber nicht nur das. In einer Inschrift der Bibliothek des antiken Trajans-Forums in Rom kann man den Satz lesen, sie seien eine „Apotheke für die Seele“. Tatsächlich sind solche Orte des Wissens nicht allein Speicher der Bildung, sie können auch Oasen des stillen Nachdenkens, Oasen der Behaglichkeit und Stätten des Wohlbefindens sein. Bücherfreunde unserer Region laden dazu ein, ihre sehr besonderen Refugien kennenzulernen. Daneben laden auch wieder private Hausbesitzer dazu ein, ihre vorbildlich sanierten historische Häuser und Gärten zu besuchen.

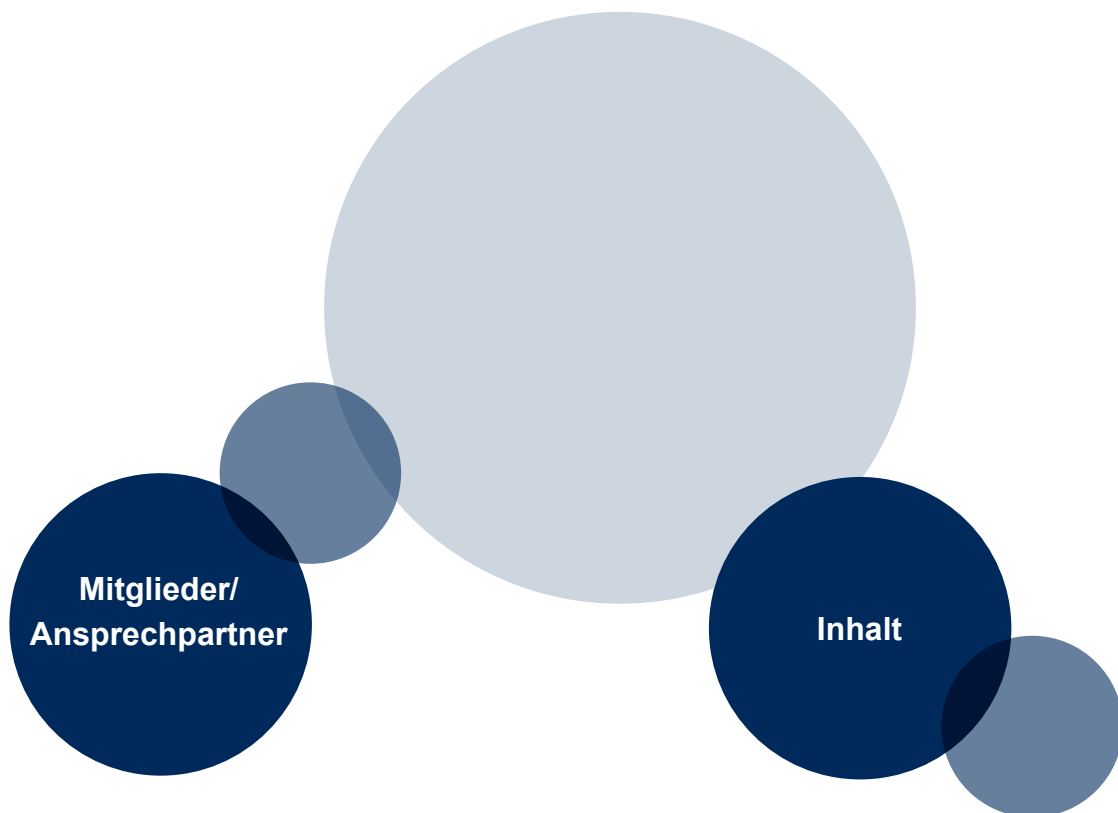
Viele unserer schon länger durchgeführten Seminare und Studienfahrten lenken den Blick auf Ziele mit großem Anregungspotential für die Heimat und auf die Schätze vor der eigenen Haustüre. So etwa die Besichtigungen der BaukulTour, die sehr gefragten Gartenkurse des Perma- und Selbstversorgerexperten Hans Peter Werner, die beliebten Luxemburg-Erkundungen mit Marc Schoellen, die kunst- und kulturhistorischen Studienfahrten oder die Gartenexkursionen.

Mit diesem Grußwort verabschiede ich mich als Vorsitzender der Kreisvolkshochschule und bedanke mich bei allen, die mich in den anderthalb Jahrzehnten unterstützt haben. Insbesondere den früheren und heutigen Beschäftigten der Geschäftsstelle und deren Geschäftsführern Alfred Marder und Anita Reiter gilt mein Dank. Auch die vertrauensvolle Zusammenarbeit mit den pädagogischen Leiterinnen Marlen Meyer und Dr. Barbara Mikuda-Hüttel waren ein besonderer Schatz für die Weiterentwicklung unserer Kreisvolkshochschule. Es freut mich, dass Herr Landrat Andreas Kruppert zukünftig den Vorsitz über die Volkshochschule übernehmen wird.

Die sechs Volkshochschulen und Volksbildungswerke im Eifelkreis mit Arzfeld, Bitburger Land, Eisenach, VG Speicher, Südeifel und Waxweiler mit ihrem vielseitigen Programm 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. Mein besonderer Dank dabei geht an die Teilnehmerinnen und Teilnehmer für ihr Interesse an unseren Angeboten.

Ihr

Dr. Joachim Streit, MdEP



VHS Bitburger Land e.V.

Claudia Wallenborn
 Telefon 06561 66-1070
Anke Krämer
 Telefon 06563 96-7540

VHS Arzfeld

Sabrina Schwickerath
 Telefon: 06550 974117

VHS Südeifel

Natalie Korbel
 Telefon 06564 69-12272

VBW Eisenach

Simona Schneider
 Telefon 06506 9123366

VHS VG Speicher

Astrid Wallenborn
 Telefon 06562 6435

VBW Waxweiler

Sabrina Schwickerath
 Telefon: 06550 974117

Grußwort 1
 Organisation 3

Zentrale Veranstaltungen der Kreisvolkshochschule

Studienfahrten 5-7
 Gartenexkursion 8
 Neue Vortragsreihe: Comeback des Landlebens . . 10-15
 Quilt Kurs 16
 Gartenkurs 17
 Philosophie 18
 Krocket 19

Kooperationen

»Einblicke« Florian Sitzman 4
 BaukulTour Eifel 20
 Schloss Malberg 22
 Cube 521 26-27

Angebote unserer örtlichen Einrichtungen

VBW Eisenach 28
 VHS Arzfeld 29
 VHS Bitburger Land 30-55
 VBW Waxweiler 56
 VHS Südeifel 57-58
 VHS VG Speicher 59-66

Stichwortregister 67
 Allgemeine Hinweise und Datenschutz 68-69



Fotos: Kreisverwaltung

Neuwahlen des Vorsitzenden und des Vorstandes in der Mitgliederversammlung vom 02.07.2024.

Dr. Joachim Streit (MdEP) übergibt den Vorsitz der Kreisvolkshochschule an Landrat Andreas Kruppert zum 01.08.2024.

Hintere Reihe v.l.n.r.: Vorsitzender Andreas Kruppert und Geschäftsführer Alfred Marder
Vordere Reihe v.l.n.r.: Päd. Leiterin Dr. Barbara Mikuda-Hüttel, sowie die Beisitzer Susanne Wex, Anke Krämer, Sabrina Schwickerath. Es fehlt Beisitzer Ralph Schmitz

„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 Bürgermeisterin Anna Carina Krebs

VHS VG Speicher, vertreten durch Astrid Wallenborn

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. Andreas Kruppert (Landrat), Vorsitzender
2. Dr. Barbara Mikuda-Hüttel, pädagogische Leiterin
3. Alfred Marder, Geschäftsführer
4. Anke Krämer
5. Ralph Schmitz
6. Sabrina Schwickerath
7. Susanne Wex

Organisation

der Kreisvolkshochschule
Bitburg-Prüm e.V.

Vorsitzender:

Andreas Kruppert
Landrat des Eifelkreises
Bitburg-Prüm

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: B. Heimke



Einblicke

Florian Sitzmann

im Gespräch
mit Kulturamtsleiter
Herbert Fandel

*In vielen Fernseh-Talkshows erzählte er bereits von seinem Leben, ein Leben das sprachlos macht und zugleich fasziniert.
Mit 15 Jahren verlor Florian Sitzmann beide Beine bei einem Verkehrsunfall mit einem LKW auf der Autobahn. Nach 50 Operationen und jahrelangem Kampf fand er zurück ins Leben. Seine Energie, sein unbändiger Lebenswille und seine Leidenschaft Ziele zu erreichen, kennzeichnen den Mannheimer, der seine Zuhörer jedes Mal in seinen Bann zieht.*

In der Talkreihe Einblicke – Menschen mit Geschichte und Geschichten: Florian Sitzmann zu Gast

Florian Sitzmann ist am **07. November 2024 um 19:00 Uhr** der nächste Gast von Herbert Fandel in der Talkreihe „Einblicke – Menschen mit Geschichte und Geschichten“.

Der Kartenvorverkauf für die Veranstaltung wird rechtzeitig in der Presse bekanntgegeben. Tickets erhalten Sie an der bekannten Vorverkaufsstelle www.ticket-regional.de

Kennen Sie schon
das neue Format?



Einblicke Regional – Gesichter der Eifel und ihre Geschichte

Weitere Informationen:
www.einblicke-talkreihe.de



Jean-Claude Juncker zu Gast, 23.04.2024



Edgar Schmitt zu Gast bei Einblicke Regional, 16.07.2023



Christoph Daum zu Gast, 09.11.2023

Fotos: 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 ins romantische Vianden im Ourtal



Kennen Sie Vianden? Sicherlich. Jeder aber, der schon einmal mit Marc Schoellen auf abgelegenen oder auch auf sehr ausgetretenen Pfaden im Ländchen unterwegs war, konnte die Erfahrung machen, dass er scheinbar gut bekannte Orte ganz neu sehen lehrt. So geht es unter neuen Blickwinkeln nach Vianden an der deutsch-luxemburgischen Grenze, das seit 1308 Stadtrechte besitzt

und seit der ersten Hälfte des 19. Jahrhunderts zur 'Ikone' der romantischen Landschaftsmalerei Luxemburgs geriet. Entsprechend entwickelte sich in der zweiten Jahrhunderthälfte der Tourismus. Einer der bedeutendsten Gäste der Stadt war 1863, 1865, 1870 und 1871 Victor Hugo, der Autor unter anderem von 'Der Glöckner von Notre Dame'. Im Victor Hugo Museum sind seine Zeichnungen von Vianden zu sehen. Ins Gästebuch der Burg schrieb er: „Le passé n'est beau qu'ainsi - en ruines.“: Die Vergangenheit ist nur schön - als Ruine.

Nichtsdestotrotz: Die 1975 dankenswerter Weise zum Teil rekonstruierte Ruine der Burg hoch über der Stadt besticht nicht allein durch spektakuläre Ausblicke in die Landschaft und die exquisite doppelstöckige Schlosskapelle. Vom Schlosseingang gibt es Richtung Norden eine angenehme, behindertengerechte Promenade über ca. 1200 Meter zur 'Bildchenkapelle', einem frühen neugotischen Bau des Architekten Charles Arendt von 1851. Es bieten sich dabei schöne Blicke auf die Burg Falkenstein und über die Our-Schleifen. Auf dem Weg liegt zudem der 'Napoleonsgarten', der zur Erinnerung an den „Roi de Rome“, den Sohn Napoleons, 1811 angelegt wurde.

Die wenig bekannte Unterstadt liegt malerisch und dicht zusammengedrängt im Gefüge enger, verwinkelter Gassen. Die gotische Trinitarierkirche, Rest eines Klosters aus dem 13. Jahrhundert, prägt das Stadtbild ebenso wie die Nikolauskapelle, die Sodalitätskapelle von 1761 oder die 1770 entstandene 'Neukirch' auf dem Friedhof. Die 'Schalentürme' und Reste der einstigen Stadtbefestigung erzählen wie auch Patrizierhäuser vom Wohlstand der Oberschicht im Ancien Régime. Dafür steht auch das heutige Stadthaus, das einstmals Sitz der Familie de Veyer (Malberg) war.

Termin: 19.7.2025
Ort: ab/bis Bitburg
Kosten: 55,00 € pro Person

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



Fotos: Marc Schoellen



**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.*

Tagesfahrt nach Speyer

In der Stadt Speyer gibt es eine ganze Reihe außergewöhnlicher Museen. Zurecht rühmt sich Speyer mit seinem Historischen Museum der Pfalz, „eines der bedeutendsten Museen in Deutschland“ zu besitzen. Ein ganz kleines, aber feines Museum ist das Feuerbachhaus, das Geburtshaus von Anselm Feuerbach, der zu den großen Malern des 19. Jahrhunderts zählt. Sehr interessant ist auch die protestantische Kirche. Natürlich werden wir auch einen Blick in den Dom werfen, immerhin, nicht nur die größte romanische Kirche der Welt, sondern auch UNESCO-Weltkulturerbe. Nicht barrierefrei.

Termin: 10.5.2025

Ort: ab/bis Bitburg

Kosten: 65,00 € pro Person

Anmeldung:

www.kvhs-bitburg-pruem.de

E-Mail: kvhs@bitburg-pruem.de

Tel.: 06561 15-2230 oder -4290



Fotos: Karl Hofmann, Klaus Landry, Klaus Venus, © Stadt Speyer





**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 für Kunst/Architekturgeschichte und
Gartendenkmalpflege, Ausstellungskuratorin, Autorin
unter anderem der Bücher „Gärten der Region“ zur
Landesgartenschau Trier 2004 und „Palastgarten
Trier 1740-2014“, Herausgeberin unter anderem
des Buches „Schönheit in Stein. Ländliche
Architektur in der Südeifel“*

**Leicht variierte
Wiederholung
wegen hoher
Nachfrage**

Nachbars Gärten im Großherzogtum

Mit den Gartenexkursionen 2025 geht es diesmal zum „Verwandten-Besuch“ in eine der Eifel, dem Altluxemburgischen, eng verbundene Landschaft. Einstmals – ähnlich wie Trier – für die Rosenzucht berühmt, weist das kleine, so bodenständige wie internationale Luxemburg mit seiner parkartig gepflegten Kulturlandschaft eine erstaunliche Vielfalt an Gärten auf; vom klassischen Bauerngarten im Gutland oder im Éislek, von traditionellen Schloss- und Villenparks mit staunenswerten Gehölzbeständen bis hin zu Rhododendron-Gärten im Süden des Ländchens oder zu landschaftlichen Anlagen, mit denen unter anderem die im Großherzogtum lebenden Briten sich das Land anverwandelt haben.

Als die Deutsche Dendrologische Gesellschaft anlässlich einer Jahrestagung in Trier im Kriegsjahr 1916 eine Exkursion nach Luxemburg unternahm, war man nicht nur verblüfft darüber, dass man ohne Pass und Passierschein hie wie da mit der bloßen Mitgliedskarte problemlos die Grenzen überschreiten konnte, sondern besonders überrascht über die eindrucksvolle Natur, über die Flora und die Gärten des Landes. Auch wenn manches davon dem Modernismus zum Opfer fiel, so gibt es auch große Zugewinne, denn atmosphärische, eingewachsene Gärten sind das Resultat langer Friedenszeiten.

Termin: 14.06.2025
06.09.2025 (Wiederholung)

Abfahrt: ab/bis Bitburg

Kosten: 60,00 € zzgl. Eintrittspreise vor Ort

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



Es gibt in Deutschland etwa 35.000 Dörfer. Ein bekannter Dorfforscher, Prof. Gerhard Henkel, zog ein skeptisches Fazit über sie: „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 setzen wir die kürzlich begonnene Reihe Comeback des Landlebens fort.





mit
Niels Becker

Wiederholung
wegen hoher
Nachfrage

Niels Becker in Ruwer geboren und in Grevenbroich aufgewachsen, ist seit 1996 selbständiger Rechtsanwalt in Krefeld und Denia (Spanien). Seit 2012 setzt er sich auf ganz ungewöhnliche Weise für die Aufwertung von Orten in der Eifel ein, indem er denkmalgeschützte Gebäude restauriert und neuen Nutzungen zuführt; so das Wollweber-Haus, das Arme-Leute-Haus und das Steinmetz-Haus in Dudeldorf oder derzeit Theis'-Haus in Eßlingen. Das ehemalige Spritzenhaus in Dudeldorf verwandelte er nach aufwendiger Sanierung in ein Bistro, eine ehemalige Sargschreinerei in ein Mini Co-Workspace. All diese Initiativen sind mit dem Eifelbaukulturpreis ausgezeichnet worden. Seit 2018 unterhält Niels Becker eine öffentliche private Partnerschaft mit der Stadt Bitburg zur Umnutzung der alten Schule in Mötsch als Ferienunterkünfte.

Verschiedene Veröffentlichungen zu regionalgeschichtlichen Themen, zur Hausforschung und zur Umnutzung von Denkmälern als Ferienunterkünfte u.a. im Heimatkalender des Eifelkreises und im „Holznagel“ der IG Bauernhaus, weisen ihn auch als versierten Bauforscher aus.

„Comeback des Landlebens“ Häuser vorher und nachher

Work in Progress: Baustellenbesuch eines Restaurierungsobjektes von 1734 in Eßlingen anschließend Besuch eines sanierten Handwerkerhauses von 1744 in Dudeldorf

Nach den langen kriegerischen Auseinandersetzungen im Bitburger Land im 17. Jahrhundert verbunden mit dem sozialen und wirtschaftlichen Zusammenbruch der Region schöpfte die Bevölkerung ab dem ersten Drittel des 18. Jahrhunderts wieder Mut, Neubauprojekte anzugehen. Bei diesem Ausflug werden zwei solcher Immobilien vorgestellt: Zum einen Theis' Haus in Eßlingen, eine Immobilie einer wohlhabenden Bauernfamilie im Bitburger Gutland. Nach jahrzehntelanger Vernachlässigung und abträglichen Veränderungen am Gebäude wird es nun saniert und in seinen Ursprungszustand zurückgebaut. Für die Teilnehmer wird verständlich, wie der beschwerliche Weg von der „Schrottimmobilie“ zu einem top sanierten Denkmal verläuft. Ein solches kann dann im Anschluss in Dudeldorf besucht werden: Das von dem Steinmetz Peter Steinborn in der Bauersgasse im Ortskern errichtete Gebäude wurde in einen Zustand zurückgebaut, der nahe am Erbauungszustand liegt. Im Gebäude hat der

Erbauer in seinem kleinen Häuschen, vielleicht aus Marketinggründen für seine Kunden, viele Merkmale eingebaut, die im ersten Drittel des 18. Jahrhunderts als „schick“ galten und die sich bis heute erhalten haben. Durch beide Objekte führt der Eigentümer, Niels Becker, und informiert über die Verwendung von historischen Bautechniken auf einer modernen Baustelle und darüber wie er solche Projekte angeht.

Termin: 12.10.2024 und 15.04.2025

Uhrzeit: 15:00-17:00 Uhr

Ort: Eßlingen, anschl. Dudeldorf, Eigenanreise

Kosten: 5,00 €

Anmeldung:

www.kvhs-bitburg-pruem.de

E-Mail: kvhs@bitburg-pruem.de

Tel.: 06561 15-2230 oder -4290



Fotos: Niels Becker



mit
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.

„Comeback des Landlebens“ Besuch in Feilsdorf

Carlo F. Sente Braga hat wie kaum ein anderer Dörfer der Südeifel attraktiver gemacht. 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 Sente Braga zeigt, 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. Das Interesse daran war im vergangenen Jahr so groß, dass wir den Besuch in Feilsdorf wiederholen.

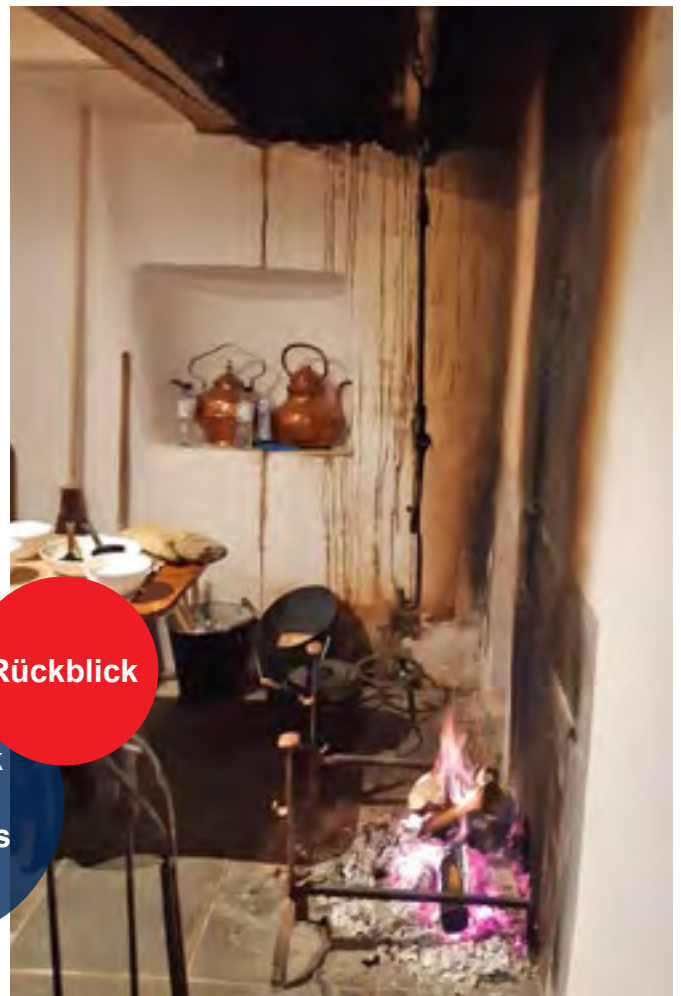
Termin: 21.06.2025
Uhrzeit: 15:00-17:00 Uhr
Ort: Feilsdorf, Privatanwesen
Kosten: 5,00 €

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

Wiederholung
wegen hoher
Nachfrage



Fotos: Carlo F. Sente Braga



Rückblick

Comeback
des
Landlebens
2024



Fotos: Barbara Mikuda-Hüttel



„Comeback des Landlebens“ Orte des Wissens: Wertvolle Bibliotheken auf dem Lande

Bibliotheken verkörpern eine „Kultur des Wissens“, so Goethe: „Man fühlt sich wie in der Gegenwart eines großen Capitals, das geräuschlos unberechenbare Zinsen spendet“. Trotz Digitalisierung und Virtualisierung werden sie ihre Bedeutung erhalten. Gerade private Bibliotheken, die sich im Laufe eines Lebens angesammelt haben, dienen dem Wissen und der Wissenserweiterung und können Spuren einer Lebensgeschichte verraten. Bei dem neuen The-

menschwerpunkt mit unseren Bibliotheksbesuchen werden wir auch von der Biographie der Büchersammler, ihren geistigen Vorlieben und Interessen erfahren. Eine „Kultur des Wissens“ kann sehr vielgestaltig und verschiedenartig sein. Wir wollen mehrere Bibliotheken in unserer ländlichen Region kennenlernen. Die Reihe wird weiter fortgesetzt. Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, werden die Ziele mit Privatwagen angefahren.

Besuch einer regionalgeschichtlichen Bibliothek

Es handelt sich um eine private Bibliothek vor allem zur Regionalgeschichte (Kurtrier, altes Herzogtum Luxemburg, Südwesteifel) mit ca. 900 Bänden. Sie wurde über Jahrzehnte hinweg aus Leidenschaft für die Region aufgebaut. Die private Bibliothek befindet sich in der Nähe von Manderscheid.

Termin: 09.11.2024
Uhrzeit: 15:00-17:00 Uhr
Kosten: 5,00 €
Anmeldung: www.kvhs-bitburg-pruem.de
 E-Mail: kvhs@bitburg-pruem.de
 Tel.: 06561 15-2230 oder -4290



Außenaufnahme St.-Nikolaus-Hospital Cusanusstift, Bernkastel-Kues
 (Foto Marco Brösch; St. Nikolaus-Hospital, Bernkastel-Kues)



Vortragsreihe

mit
Dr. Marco Brösch

Dr. Marco Brösch

1998–2004 Studium Germanistik und Geschichte an der Universität Trier; 2004–2011 Wissenschaftlicher Mitarbeiter in verschiedenen DFG-Projekten im Trier Center for Digital Humanities' und im Cusanus-Institut in Trier; 2010–2012 Fernstudium Bibliotheks- und Informationswissenschaft an der Humboldt-Universität in Berlin; 2011 Abschluss des Promotionsverfahrens zu „Die Klosterbibliothek von Eberhardsklausen und ihre Bestände. Von den Anfängen bis ins 16. Jahrhundert“ an der Universität in Trier; seit 2011 Wissenschaftlicher Mitarbeiter im Institut für Cusanus-Forschung in Trier; seit 2012 Wissenschaftlicher Bibliothekar im St. Nikolaus-Hospital/Cusanusstift in Bernkastel-Kues. Herr Brösch ist darüber hinaus stellvertretender Vorsitzender der Cusanus-Gesellschaft und zweiter Vorsitzender des ‚Freundeskreises der alten Klosterbibliothek der Augustiner-Chorherren in Klausen e.V

Weitere Informationen zu Herrn Brösch unter:

www.cusanus-institut.de/das-institut/884-2

Zur Klosterbibliothek von Klausen:

www.klosterbibliothek-klausen.de

Zum St. Nikolaus-Hospital/Cusanusstift: www.cusanus.de

„Comeback des Landlebens“ Bibliothek im Cusanusstift und die Klosterbibliothek von Eberhardsklausen



Der berühmte Kardinal Nikolaus von Kues in Rom stiftete im 15. Jahrhundert seinem Heimatort Kues seine Bibliothek zusammen mit einem Hospital und hat damit die Sammlung auch nach fast 450 Jahren davor bewahrt, zerrissen zu werden. Der Bestand in Kues entspricht dem Universalgelehrten Nikolaus. Er ist eine Schatzkammer der Theologie, Philosophie, des Kirchenrechtes und der Kirchengeschichte. Die wunderschöne Bibliothek ist das Herzstück des ganz einzigartigen Bauwerkes, das wir mit all seinen Teilen kennenlernen werden.

Nicht minder interessant und schön ist die historische, mit Malereien aus der Renaissance geschmückte Kloster-Bibliothek im Wallfahrtsort Eberhardsklausen, die Ende des 15. Jahrhunderts errichtet wurde. Auch nach der Säkularisierung und wurde der Raum weiterhin als Bibliothek genutzt und weist noch immer einige bibliophile Zimelien auf.

Im Anschluß an die Besichtigungen ist ein Besuch des Bernkasteler Weihnachtsmarktes möglich.

Termin: 30.11.2024

Uhrzeit: 10:00-17:00 Uhr

Ort: Ort: Eberhardsklausen vor der Kirche;
Eigenreise

Kosten: 10,00 €

Anmeldung:

www.kvhs-bitburg-pruem.de

E-Mail: kvhs@bitburg-pruem.de

Tel.: 06561 15-2230 oder -4290



Bibliothek im St.-Nikolaus-Hospital Cusanusstift in Bernkastel-Kues
(Foto: Achim Bednorz St. Nikolaus-Hospital, Bernkastel-Kues)



Alte Klosterbibliothek in Klausen (Foto: Marco Brösch)



**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.

Quilt Kurs: Thema: Keine Angst vor Kurven

In Kooperation mit der vhs Bitburger Land e.V.

Weihnachtskugeln, Dresdener Teller, Kerzenflammen auf weihnachtlichen Quilts, die auch zum Rest des Jahres Freude bereiten.

Wir wollen diesmal mit runden Teilen arbeiten, das können leichte Wellen sein im Freischnittverfahren oder präzise genähte Kreise oder Schlingen, je nach Kenntnisstand der TeilnehmerInnen. So können wir rechtzeitig zu Weihnachten Decken, Läufer, Tisch-Sets bzw. was das Herz begehrt mit Herzen, Kugeln und Girlanden aus bunten Stoffen usw. schmücken. Das bewährte Format im zweiwöchigen Rhythmus hilft dabei, ohne zu großen Druck noch schöne Weihnachtsunikate zu erarbeiten.

Termin: Mittwoch, 6.11./20.11./4.12./11.12.2024 (4x), jeweils von 18:30-20:45 Uhr

Ort: Grundschule Kyllburg

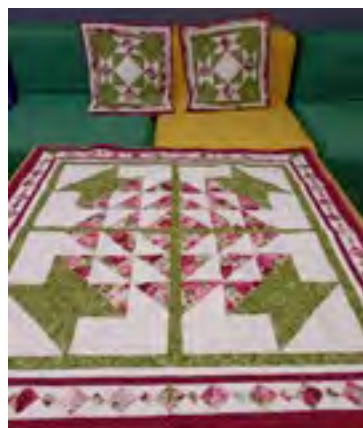
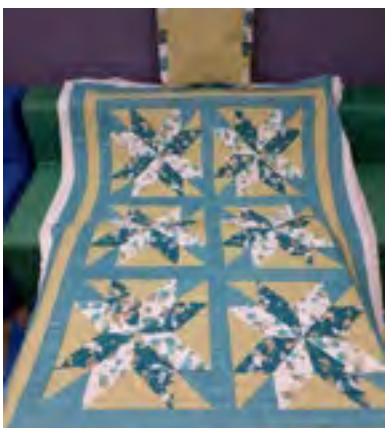
Kosten: 45,00 € (gültig ab 8 TN) zzgl. Material
55,00 € (gültig von 6-7 TN) zzgl. Material
65,00 € (gültig ab 5 TN) zzgl. Material

Anmeldung:

www.kvhs-bitburg-pruem.de

E-Mail: kvhs@bitburg-pruem.de

Tel.: 06561 15-2230 oder -4290



Fotos: Ergebnisse der Kursteilnehmerinnen



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 schon zahlreichen Teilnehmern bei den Gartenkursen im Selbstversorgergarten der Familie Werner bei Wittlich in staunenswerter Weise deutlich. Sie inspirieren mit vielen gestalterischen und praktischen Anregungen.

Auch im kommenden Bildungsjahr wird Hans Peter Werner - unser Spezialist für Permakultur, Recycling und Selbstversorgung - die sehr gefragten Kurse wieder in seinem Garten anbieten. 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 Umsetzen, 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.



Fotos : Barbara Mikuda-Hüttel

Termine zur Auswahl:

Samstag, 5. April 2025

14:00-17:00 Uhr

Samstag, 12. April 2025

14:00-17:00 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





Online-Kurs

mit
Simeon Hüttel

Simeon Hüttel
studierte Philosophie, Geschichte und Kunstgeschichte und promoviert derzeit an der Universität Oldenburg mit einer Arbeit über den Freiheitsbegriff in der politischen Philosophie der schottischen Aufklärung. Er arbeitet als wissenschaftlicher Mitarbeiter im Karl-Jaspers-Haus und veröffentlichte zuletzt den Band „Europa. Im Blick bedeutender Kartographen der frühen Neuzeit“. Sein philosophisches Interesse gilt vor allem empirischen, pragmatischen und skeptischen Möglichkeiten des Denkens, der europäischen Aufklärung sowie der Geschichte politischer Ideen.

Philosophie-Kurs: Schönheit als Mittel der Lebensgestaltung Zur Entdeckung praktischer Ästhetiken

„Schön“, so drückt es Oscar Wilde einmal aus „sind nur die Dinge, die uns nichts angehen.“ Aber stimmt das wirklich? Es scheint, als entspreche der Schönheit, der Beschäftigung mit Erzeugnissen der Kunst und Natur, ja sogar der unmittelbaren Veränderung unseres alltäglichen Umfeldes, ein tiefer Lebenszweck. Ästhetische Erfahrung genügt unserem Wunsch, unser Dasein aktiv gestalten zu wollen. Doch sind die Motive, die uns dabei antreiben, äußerst vielfältig. Es scheint schwierig, sie in ein kohärentes Ganzes zu bringen. Anhand der Gedanken etwa eines Edmund Burke, Jean Paul, Herbert Spencer, Benjamin Disraeli und George Santayana, vor allem aber durch die Ideen John Deweys haben wir Gelegenheit, gemeinsam über den Zweck von Schönheit, Natur und Kunst nachzudenken, über die Wichtigkeit von Kreativität, Inspiration, Ausdruck, Perfektion und ästhetischer Komplexität für unser Leben.

Termin: Freitag, 27.09.-13.12.2024 (12x)
Uhrzeit: 19:30-21:00 Uhr

Ort: Online via Zoom
Kosten: 80,00 € (gültig ab 8 TN)
105,00 € (gültig von 6-7 TN)
120,00 € (gültig ab 5 TN)

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



Henriette Lamberger (1859 - ca. 1900) Foto: Wikimedia Commons





mit
John Swabey

*John Swabey
Der gebürtige Engländer ist aktiver Spieler
in der Mannschaft:
Süd-Eifel Krocket & Gateball Freunde.
Er hat in mehreren WM Krocket gespielt,
in Neuseeland, Ägypten und England*

Krocket für Anfänger - Einsteigerkurs

Erlernen Sie diese drei Arten von Krocket:

1: Die ganz moderne japanische Krocket-Variante „**Gateball**“. Es spielen zwei Mannschaften mit jeweils bis zu fünf Mitspielern gegeneinander. Jeder Spieler spielt nur mit seinem eigenen, mit einer Nummer versehenen Ball. Sonst ähneln die Regeln sehr denen von Association Croquet (siehe unten) vor 1925, indem man manchmal sein Fuß auf zwei Bälle setzen und den Gegner in die Büsche schicken kann. Spielzeit max. 30 Minuten.

Zwei klassische Varianten, wobei man nur im Einzel bzw Doppel spielt:

2: „**Association Croquet**“ wird mit nur vier Bällen gespielt. Heutzutage setzt man nicht mehr seinen Fuß auf die Bälle. Stattdessen kann man bei entsprechender Geschicklichkeit mehrere Tore in einem Spielzug durchlaufen („break“) während der Gegner nur zuschaut. Eine Partie kann mehrere Stunden dauern.

3: „**Golf Croquet**“. Ein Spielzug besteht aus einem einzigen Schlag. Es gibt keine Sonderschläge für das Passieren eines Tores oder das Berühren eines anderen Balls, wie bei den beiden vorgenannten Varianten. Eine Partie dauert etwa so lang wie beim Tennis.

Im praktischen Unterricht von jeweils 1,5 Stunden (jeweils am Donnerstag Abend) werden Sie in der Gruppe auf dem Spielplatz durch einen erfahrenen Spieler betreut und in die Sportarten eingeführt, zwei Abende für jede Variante. Dort werden Ihnen die Kernelemente beigebracht: das Schlagen, die Griffe, und vor allem die Taktik. Am Anfang beginnen Sie mit einigen einführenden Regeln, aber schrittweise werden die vollen Regeln angewendet. Leihschläger sind in der Kursgebühren enthalten. Bequeme Kleidung und Sportschuhe sind unerlässlich. Bei schlechtem Wetter findet Theorieunterricht unter Dach statt.

Maximal 8 Teilnehmer möglich.

Ort: Pickließem

Termin: Donnerstag, 8.5./15.5./22.5./5.6./12.6./19.6.2025 (6x)

Uhrzeit: 18:30-20:00 Uhr

Kosten: 45,00 €

Anmeldung:

www.kvhs-bitburg-pruem.de

E-Mail: kvhs@bitburg-pruem.de

Tel.: 06561 15-2230 oder -4290



Fotos: John Swabey





**Initiative
Baukultur Eifel
BaukulTour**

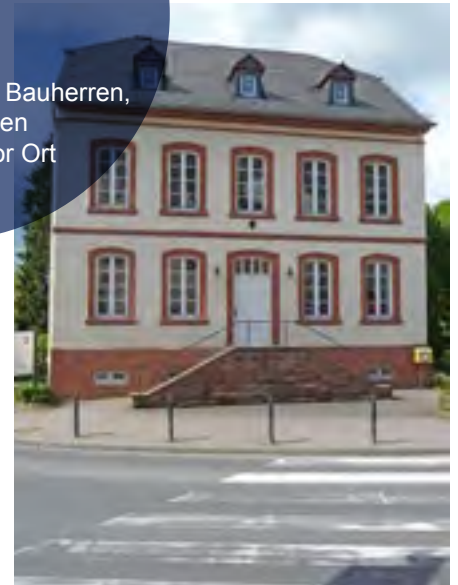


Fachliche Begleitung:

Jacqueline Krakau,
Dorferneuerung und
Denkmalschutz

Sabine Strunk,
Dorferneuerung

Bauherrinnen und Bauherren,
sowie Architektinnen
und Architekten vor Ort



BaukulTour 2025 Schönecken

Das historische Dorf im Prümer Land bietet eine Vielzahl an beispielhaften Inwertsetzungen von bestehender Bausubstanz und modernisierten Altbauten mit neuer Nutzung.

Die Route führt an verschiedenen Projekten in Schönecken 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.

Termin: 28.06.2025

Ort: Schönecken, Eigenanreise

Uhrzeit: 10:00 Uhr bis ca. 16:00 Uhr

Kosten: 10,00 € pro Person

Anmeldung:

www.kvhs-bitburg-pruem.de

E-Mail: kvhs@bitburg-pruem.de

Tel.: 06561 15-2230 oder -4290



Fotos: Kreisverwaltung



Rückblick
BaukulTour
in Holsthum
2024





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.

Öffnungszeiten:

Von Ostern bis 31. Oktober täglich außer Samstag von 11 bis 18 Uhr.

Aus dem Programm 2024/25:

29.09.24 (So) 17:00 Uhr

Trio Corleone: Mozart-Italien-Argentinien

W.A. Mozart: Kegelstatt-Trio, Gabriel Fauré: d-Moll-Trio, op.120, Nino Rota: Trio, Astor Piazzolla: zwei der „Vier Jahreszeiten“
 Catrin Stecker, Klarinette, Moritz Reutlinger, Violoncello, Martin Bambauer, Klavier

Veranstalter: Förderverein Schloss Malberg

Eintritt: 18 €/6 € (Mitglieder 15 €)

Karten: www.ticket-regional.de oder foerderverein@schloss-malberg.de

06.10.24 (So) 11:00 Uhr

Don Quijote für Menschen von 5 bis 99+

Musikalisches Erzähltheater nach dem Roman von Miguel de Cervantes mit Musik von Paul Hindemith für eine Schauspielerin, Klarinette und Kontrabass.

Schauspiel: Ilona Schulz, Don Quijote und Klarinette: Julius Kircher, Sancho Pansa, Kontrabass und Konzept: Aki Kunz

Veranstalter: Förderverein Schloss Malberg

Eintritt: 8 €, Familienticket 16 € (1 Erwachsener und Geschwisterkinder)

Karten: www.ticket-regional.de oder foerderverein@schloss-malberg.de

28.06.25 (Sa) 19:00 Uhr

Casino-Salonorchester Traben-Trarbach

Tanz- und Film-Musik der 20er bis 40er Jahre, authentisch angeboten, gespielt in einer Besetzung ähnlich wie das Palast-Orchester von Max Raabe.

Originalarrangements, alles unverstärkt (außer Gesang) ein wenig Atmosphäre der „Guten alten Zeit“

Veranstalter: Förderverein Schloss Malberg

Eintritt: 18 €/6 € (Mitglieder 15 €)

Karten: www.ticket-regional.de oder foerderverein@schloss-malberg.de

03.08.25 (So) 11:00 Uhr

Villa Musica Rheinland-Pfalz zu Gast auf Schloss Malberg

Dejan Gavric, Flöte, Silke Aichhorn, Harfe und Stipendiaten der Villa Musica Rheinland-Pfalz

Carl Philipp Emanuel Bach: Hamburger Sonate G-Dur, Wq 133

Jules Mouquet: La Flute de Pan, op. 15

Saverio Mercadante: Variationen über „La ci darem la mano“

Francois-Joseph Naderman/Jean-Louis Toulou: Nocturne für Flöte und Harfe

Astor Piazzolla: „Cafe 1930“ & „Bordei 1900“ aus L'Histoire du Tango

Marc Berthomieu: Auszüge aus 5 Nuances

Gabriel Pierné: Impromptu caprice, op. 9

Giulio Briccialdi: Il Carnevale di Venezia, op. 78

Veranstalter: Villa Musica Rheinland-Pfalz

Eintritt: 20 €/6 €,

Karten: <https://www.villamusica.de/>, T1 Bitburger Land, 06561-94340

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



Foto: R. Höser und Förderverein Schloss Malberg e.V.



Fotos: Edith Pallien, Marlen Meyer und Barbara Mikuda-Hüttel



Volkshochschule
Bitburg-Prüm e.V.

Entdecken Sie weitere Highlights

**Kurse, Veranstaltungen, Studienfahrten und
mehr. Jetzt auch online.**

www.kvhs-bitburg-pruem.de

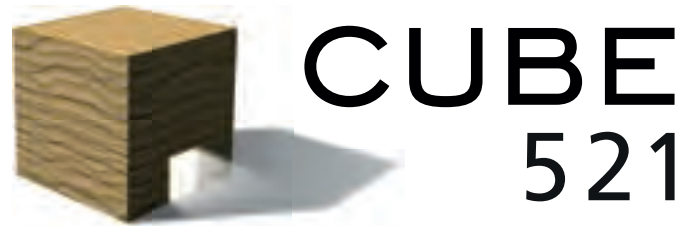




Fotos: Susanne Wex und Barbara Mikuda-Hüttel

Kooperationen CUBE521

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



Erstklassiges Schauspiel, mitreißende Konzerte, hervorragende Tanzkreationen und ein vielfältiges Kinder- und Jugend-Programm erwarten das Publikum in der Saison 23/24. Das Cube 521 ist ein Ort des Zusammenkommens und des Austausches, der Kommunikation zwischen Menschen, zwischen Publikum und Künstlern. Es ist uns ein Anliegen auch in dieser Saison zeitgemäße, kraftvolle Kulturveranstaltungen zu bieten, in der sich alle Generationen wiederfinden. Wir blicken mit Vorfreude auf die kommende Spielzeit und laden das Publikum herzlich ein unser Programm 23/24 zu entdecken.

Kultursaison 24/25 des Cube 521



Sousou & Maher Cissoko © Elene Kipriotis

SOUSOU & MAHER CISSOKO

Das mehrfach preisgekrönte senegalesisch-schwedische Duo **Sousou & Maher Cissoko**, eine der meistgeschätzten Weltmusikgruppen, wird die Spielzeit 24/25 am 20. September 2024 im Cube 521 eröffnen! Ausdrucksstarker Gesang und das rhythmisch rockende Kora-Repertoire treffen auf wunderschöne westafrikanische Mande-Musik mit Einflüssen aus Reggae, Pop und Blues. Maher Cissoko wurde in die berühmte Griot-Familie der Cissokos hineingeboren und ist somit für das Kora-Spiel prädestiniert, während Sousou Cissoko zu den wenigen Kora-Spielerinnen der Welt gehört, die schon in jungen Jahren nach Westafrika eingeladen wurden, um das Instrument zu erlernen. Im Einklang mit der Troubadour-Kultur konzentriert sich das Duo darauf, das musikalische Erbe zu bewahren und dabei immer wieder neue Wege zu beschreiten.

KATHARINA THALBACH LIEST AUS „LIEBE IN ZEITEN DES HASSES“

Die Ausnahmeschauspielerin **Katharina Thalbach** liest, passend zu den aktuellen turbulenten Zeiten, aus Florian Illies Bestseller „Liebe in Zeiten des Hasses“. In einem meisterhaften Epochengemälde lässt Florian Illies in seinem Buch die dreißiger Jahre, geprägt von bedeutenden politischen, gesellschaftlichen und kulturellen Spannungen, wieder aufleben. Das Publikum kann sich am 12. Oktober 2024 auf eine intensive Lesung mit Katharina Thalbach, und ihrer unverwechselbaren Stimme, freuen.



Katharina Thalbach
© Pascal Buening

BIDLA BUH MIT „ADVENT, ADVENT, DER KAKTUS BRENNT...“

Am 22. Dezember 2024 begeistert das Musik-Comedy-Trio **Bidla Buh** mit einer Weihnachtsshow der komödiantischen und musikalischen Spitzenklasse! Wenn sich die drei ungleichen Brüder Hans Torge, Ole und Frederick zum ‚Fest der Liebe‘ treffen, gerät die Adventszeit zu einer rasanten und aberwitzigen Schlittenfahrt durch das weihnachtliche Liedgut. Die Hamburger Jungs präsentieren sich als klassischer Knabenchor oder Blockflöten-Terzett, verblüffen mit einer spritzigen Stepp-Einlage zu Bing Crosbys „Santa Claus Is Coming To Town“ und zelebrieren den weihnachtlichen Festschmaus als virtuose Performance auf Tellern und Töpfen. Weihnachten bei Bidla Buh, was für eine Bescherung!



Bidla Buh © Alle Rechte vorbehalten



Foto: CUBE521

DAS PERFEKTE GEHEIMNIS

Als Theaterstück und als Film weltweit ein Riesenerfolg – die spannende Gesellschaftskomödie „Das perfekte Geheimnis“ von **Paolo Genovese** wird am 14. März 2025 im Cube 521 zu sehen sein. Sieben Freunde (Drei Paare, ein Single) spielen beim gemeinsamen Abendessen ein gefährliches Spiel: Jede Nachricht, die im Laufe des Abends auf den sieben Handys ankommt, wird laut vorgelesen, Bilder und Filmchen bekommen alle zu sehen. Sehr schnell zeigt sich: Jonglieren mit entscherten Handgranaten wäre auch nicht gefährlicher... Denn jede und jeder hat nicht nur ein öffentliches und ein privates Leben, sondern auch ein geheimes.

Die Presse ist begeistert: „Das ist der Stoff, aus dem erfolgreiche Komödien sind. ... Zwei Stunden erlebt das Publikum einen Abend voller Spannung, temporeich und mit der Kunst die Dialoge punktgenau zu setzen. (...) Das ist Boulevard in bester Form.“ – Illertisser Zeitung Vöhringen



Das perfekte Geheimnis © Marina Maisel

„NA UND!“ TIM FISCHER SINGT HILDEGARD KNEF

Stilsicher und virtuos begleitet von seiner exzellenten Band taucht Tim Fischer, „Der Meister des Chansons“, am 8. Mai 2025 in die Liedwelten der vielseitigen Künstlerin ein.

Hildegard Knef, die ihre besten Songtexte selbst verfasste und die von hochkarätigen Komponisten wie Charly Niessen vertont wurden, haben Millionen Menschen bewegt und sind nach wie vor von zeitloser Schönheit. Die emotionalen, oft tragikomischen Geschichten, die Wärme, Mut und Zerbrechlichkeit ausstrahlen sind es wert performt zu werden. Sie sind für das Publikum – wie für Fischer als Interpret – die ideale Projektionsfläche, um eigene Wünsche und Sehnsüchte auf die Leinwand des Lebens zu projizieren!



Tim Fischer © Tine Acke

Den ganzen Spielplan der Saison 2024/2025 finden Sie unter www.cube521.lu

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

**Leitung:**

Simona Schneider

Meileck 4a

54298 Eisenach

Tel. 06506 9123366

E-Mail:

vbweisenach@web.de

www.kvhs-bitburg-pruem.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 kurzfristig auf der Homepage der Ortsgemeinde und im Mitteilungsblatt bekannt gegeben.

Traditionelle Brauchtumswanderung zur Wallfahrtskapelle „Girster Klause“ in Rosport.

Termin: 20. April 2025 (Ostersonntag)

Uhrzeit: 10:00 Uhr, Kindergarten Eisenach

Teilnahme: kostenfrei, Anmeldung erbeten

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)

Geplante Veranstaltungen

- Besuch im Heimatmuseum Eisenach
- Skat spielen mit mehreren Generationen
- Kochkurs



Fotos: Hermann Michels (Quelle: Visitluxembourg.com)



Leiterin:

Sabrina Schwickerath
 VGV Arzfeld
 Luxemburger Straße 6
 54687 Arzfeld
 Tel. 06550 974117
 E-Mail:
 sabrina.schwickerath@vgv-arzfeld.de
 www.kvhs-bitburg-pruem.de

Volkshochschule Arzfeld

in der Kreisvolkshochschule Bitburg-Prüm e.V.

Zurzeit stellt sich die Volkshochschule Arzfeld neu auf.

Die Termine zu den geplanten Angeboten, sowie auch neue Inhalte werden kurzfristig auf Social Media, dem Amtsblatt und der Homepage der Kreisvolkshochschule veröffentlicht.

Wir möchten unser Angebot interessenorientiert ausweiten. Dafür nehmen wir gerne Ihre Vorschläge bezüglich relevanter Themen/Kursinhalte entgegen. Wir werden uns dann bemühen, diese vor Ort umzusetzen.

Wir sind deshalb auch auf der Suche nach neuen Dozenten:

Sie haben Interesse, als Kursleiter der VHS auf Honorarbasis tätig zu werden? Sie haben besondere Kenntnisse oder Fähigkeiten, die Sie gerne anderen Menschen vermitteln möchten?

Sie haben Spaß im Umgang mit Menschen, Sie sind kommunikativ und können motivieren?

Dann melden Sie sich doch bei der Leiterin der VHS Arzfeld.

Sprachen

Französisch

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmerinnen und Teilnehmer ohne oder mit geringen Vorkenntnissen, vor allem Arbeitssuchende oder Beschäftigte in Luxemburg und Belgien.

Er bietet die Möglichkeit, in relativ kurzer Zeit ein sprachliches Grundgerüst zur Kommunikation mit französisch-sprachigen Auftraggebern zu erwerben.

Der Kurs wird nach den sprachlichen Bedürfnissen des allgemeinen und täglichen Umgangs gestaltet mit folgenden Lernzielen:

- Verstehen durch Hören und Lesen
- Schreiben einfacher Sätze und Begriffe
- Sprechen mit erweitertem Wortschatz, in grammatisch korrekten Sätzen und Betonung.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden durch den Kurs befähigt, Situationen im sprachlichen Arbeitsalltag zu bewältigen.

Leitung des Kurses: Yolande Tiex

Fahrt nach Straßburg mit Besichtigung des Europaparlaments

2024 wurde ein neues Europäisches Parlament gewählt. Wir nehmen dies zum Anlass, um nach Straßburg zu fahren und das europäische Parlament zu besichtigen. Im Anschluss besteht die Gelegenheit zum Gespräch mit einem Abgeordneten.

Fahrten - Exkursionen

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 typischen elsässischen Lokal an der Ill.

Entspannungskurs

In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Entspannungsmethoden kennen, die Ihnen helfen sollen, mit Stresssituationen und Ängsten besser umzugehen, sich ausgeglichener zu fühlen, die Konzentration zu verbessern oder einen erholsamen Schlafrhythmus zu erlangen. Die im Kurs erlernten Übungen können später an Ihre individuelle Situation angepasst und angewendet werden.

Die Übungen werden im Sitzen durchgeführt. Insgesamt sind 8 Doppelstunden vorgesehen.

Leitung des Kurses: Dianne Veenendaal

Gesundheit und Entspannung

**Geschichtlicher
Arbeitskreis Bitburger Land:**

Vorsitzender:
Dr. Christian Credner

Leitung/Geschäftsstelle:
Manfred Kottmann

Vorsitzende:
Bürgermeisterin
Janine Fischer

**Pädagogischer
Leiter:**
Dr. Holger Klein

Geschäftsstellen GAK:

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

**VHS Verbandsgemeinde-
verwaltung Bitburger Land:**

Tel. 06561 66-1070
Geschäftsstelle Kyllburg
Tel. 06563 9675-40



Vorsitzende:
Bürgermeisterin
Janine Fischer



Pädagogischer Leiter:
Dr. Holger Klein



Organisation, Anmeldungen, Information

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,
Geschäftsführung
Tel.: 06563/9675-40
Mail: vhs@bitburgerland.de

Erwachsenenbildung in der Verbandsgemeinde Bitburger Land

Die Volkshochschule Bitburger Land e.V. ist die offizielle Erwachsenenbildungseinrichtung der Verbandsgemeinde Bitburger Land. 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 e.V. 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 5 Teilnehmern durchgeführt werden können. Arbeitskreise und Kurse sind als Ganzes zu belegen. Eine Belegung von Einzelabenden ist nicht möglich.

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 Volkshochschule 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

• Grundschule Kyllburg
 Bademer Str. 76, 54655 Kyllburg
Anke Krämer, Tel.: 06563 9675-40
 vhs@bitburgerland.de

Geschichtlicher Arbeitskreis Bitburger Land:
 Vorsitzender: Dr. Christian Credner

Geschäftsstelle:

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

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



Politik, Gesellschaft und Umwelt



24.014.004.BiL**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: Mittwoch, ab 16.10.2024

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

Ort: Rechtsanwaltskanzlei Dr. Francois & Kollegen, Bitburg

Dozent/in: Dr. Hendrik Francois

Kosten: kostenfrei

24.014.002.BiL**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 Trennungunterhalts, 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: Donnerstag, ab 17.10.2024

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

Ort: Rechtsanwaltskanzlei Dr. Francois & Kollegen, Bitburg

Dozent/in: Thomas Grommes

Kosten: kostenfrei

24.014.006.BiL**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 04.11.2024

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

Ort: Grundschule Kyllburg

Dozent/in: Dr. Thorsten Hilger

Kosten: kostenfrei

25.014.001.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 10.03.2025

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

Ort: Grundschule Kyllburg

Dozent/in: Dr. Thorsten Hilger

Kosten: kostenfrei

24.061.002.BiL**Der gallische Krieg und die Eifel-Treuerer**

Der Leiter des Museums der Verbandsgemeinde Speicher, Günter Leers

Filme und Einleitungspräsentation

Beschreibung folgt!

Termine: Dienstag, ab 24.09.2024

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

Ort: Sporthaus Gindorf

Dozent/in: Günter Leers

Kosten: 8,00 €

24.061.003.BiL**Die keltischen Burgen an der Kyll**

Der Leiter des Museums der Verbandsgemeinde Speicher, Günter Leers

Powerpoint Präsentationen ergänzt mit Film

Beschreibung folgt!

Termine: Dienstag, ab 15.10.2024

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

Ort: Sporthaus Gindorf

Dozent/in: Günter Leers

Kosten: 8,00 €

24.061.004.BiL**Die römische Langmauer, der östliche Abschnitt**

Der Leiter des Museums der Verbandsgemeinde Speicher, Günter Leers

Beschreibung folgt!

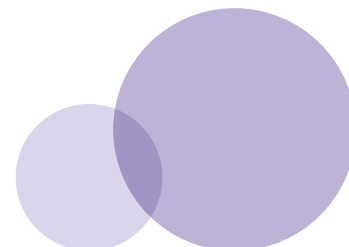
Termine: Dienstag, ab 05.11.2024

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

Ort: Sporthaus Gindorf

Dozent/in: Günter Leers

Kosten: 8,00 €





Kultur und Gestalten



24.021.011.BiL**Handlettering-Entdecke die Vielfalt des Handlettering für dich!**

Tauche ein in die Welt der Fineliner & Brushpens und erfahre, wie du den Brushpen (=Pinselstift) richtig einsetzt und Schriften damit ausdrucksstark gestalten und verändern kannst. Dieser Workshop bietet dir nicht nur den Einstieg in dieses entspannende Hobby, sondern auch jede Menge Infos zu Material und Techniken. Auf dieser Basis kannst du in Zukunft deine Karten und viele weitere Materialien kreativ mit Schrift gestalten.

Darüber hinaus teile ich gerne viele weitere Tipps & Tricks aus meinem langjährigen Erfahrungsschatz mit dir.

Nimm dir eine Auszeit für dich selbst und erlebe die meditative Wirkung des Brushlettering. Lass deiner Kreativität freien Lauf und gestalte wunderschöne Schriftkunstwerke.

Termine: Samstag, ab 21.09.2024

Uhrzeit: 08:00 - 14:00, 1 x

Ort: Grundschule Kyllburg

Dozent/in: Ursula Dillenburger

Kosten: 45,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)

24.021.004.BiL**Aquarellmalen für Fortgeschrittene**

Die Aquarellfarbe ist mein liebstes Medium zur bildnerischen Darstellung, so die Dozentin Anne Schoel Dipl. Malerei und Grafik, weil sie als freundliches Medium erscheint, denn gute Aquarelle sind normalerweise frisch, klar, natürlich und lebendig. Man braucht nicht viel dazu: Aquarellkasten mit Farben, Papier, Pinsel und ein Wasserglas... und schon kann man loslegen. In meinen Kursen lernen Sie mit den Aquarellfarben umzugehen, den Farbenkreis, Kompositionslehre, Bildaufbau, das Zeichnen usw. Bereits bei den einfachen Übungen zu den Grundtechniken werden Sie feststellen, wie viel Freude die Aquarellmalerei macht. Ob Jugendliche, Erwachsene, Anfänger oder Fortgeschrittene, die Freude am Aquarellmalen steht Neben dem persönlichen malerischen Fortschritt im Vordergrund. Überraschen Sie sich selbst und Ihre Lieben mit einem selbst gemalten Bild.

Termine: Donnerstag, ab 10.10.2024

Uhrzeit: 19:00 - 21:00, 10 x

Ort: Kath. Familienbildungsstätte, 54634 Bitburg

Dozent/in: Anne Schoel

Kosten: 67,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)

90,00 € (gültig von 6 bis 7 Teilnehmenden)

108,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

24.021.003.BiL**Aquarellmalen für Anfänger**

Die Aquarellfarbe ist mein liebstes Medium zur bildnerischen Darstellung, so die Dozentin Anne Schoel Dipl. Malerei und Grafik, weil sie als freundliches Medium erscheint, denn gute Aquarelle sind normalerweise frisch, klar, natürlich und lebendig. Man braucht nicht viel dazu: Aquarellkasten mit Farben, Papier, Pinsel und ein Wasserglas... und schon kann man loslegen. In meinen Kursen lernen Sie mit den Aquarellfarben umzugehen, den Farbenkreis, Kompositionslehre, Bildaufbau, das Zeichnen usw. Bereits bei den einfachen Übungen zu den Grundtechniken werden Sie feststellen, wie viel Freude die Aquarellmalerei macht. Ob Jugendliche, Erwachsene, Anfänger oder Fortgeschrittene, die Freude am Aquarellmalen steht Neben dem per-

sönlichen malerischen Fortschritt im Vordergrund. Überraschen Sie sich selbst und Ihre Lieben mit einem selbst gemalten Bild.

Termine: Donnerstag, ab 10.10.2024

Uhrzeit: 17:00 - 19:00, 10 x

Ort: Kath. Familienbildungsstätte, 54634 Bitburg

Dozent/in: Anne Schoel

Kosten: 67,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)

90,00 € (gültig von 6 bis 7 Teilnehmenden)

108,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

24.023.003.BiL**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.

Termine: Donnerstag, ab 05.09.2024

Uhrzeit: 19:00 - 21:15, 5 x

Ort: Grundschule Kyllburg

Dozent/in: Jutta Bläsius

Kosten: 50,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)

62,50 € (gültig von 6 bis 7 Teilnehmenden)

75,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

24.023.008.BiL Quilts /**Patchwork-Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene****Patchwork und Quilt erleben seit einiger Zeit eine Renaissance.****Basiswissen für Neueinsteiger*innen und Neugierige**

In diesen Kurs lernen Sie Schritt für Schritt das Patchworken, wie interessante Patchwork-Blöcke entstehen können. Es wird mit einfachen Mustern begonnen, nach und nach werden aufwändigere Muster gearbeitet.

Die Größe Ihrer Werke bestimmen Sie selbst, je nachdem, ob es z.B. ein Kissenbezug, ein Tischset oder eine Quiltdecke werden soll.

Sie lernen sowohl die Grundlagen - wie den Umgang mit Schneidelineal und Rollmesser - als auch die Erstellung unterschiedlicher Kompositionen aus Farben, Mustern und der Oberflächengestaltung durch Maschinen- und Handquiltten.

Dieser Kurs ist für alle mit etwas Näherfahrung geeignet, die nun gerne in Patchwork und Quilting einsteigen möchten. Eine eigene Nähmaschine ist erforderlich.

Für Fortgeschrittene:

Mit Gleichgesinnten können Sie Ihre Kenntnisse vertiefen, gegenseitig können Sie sich Tricks und Kniffe zeigen.

Unter professioneller Anleitung entsteht ein individuelles Kunstwerk, um das Sie mit Sicherheit beneidet werden.

Materialien können mitgebracht oder bei der Kursleiterin erworben werden.

Eine Materialliste erhalten Sie mit der Anmeldebestätigung.

Termine: Montag, ab 28.10.2024

Uhrzeit: 18:00 - 21:00, 6 x

Ort: Haus Beda, Bitburg

Dozent/in: Tanja Fränken

Kosten: 60,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)

75,00 € (gültig von 6 bis 7 Teilnehmenden)

90,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

25.023.001.BiL + 25.023.002.BiL 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.

25.023.001.BiL

Termine: Donnerstag, ab 09.01.2025

Uhrzeit: 19:00 - 21:15, 6 x

Ort: Grundschule Kyllburg

Dozent/in: Jutta Bläsius

Kosten: 60,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)
75,00 € (gültig von 6 bis 7 Teilnehmenden)
90,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

25.023.002.BiL Nähkurs

Termine: Donnerstag, ab 06.03.2025

Uhrzeit: 19:00 - 21:15, 5 x

Ort: Grundschule Kyllburg

Dozent/in: Jutta Bläsius

Kosten: 50,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)
62,50 € (gültig von 6 bis 7 Teilnehmenden)
75,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

24.024.001.BiL + 24.024.002.BiL**Veeh-Harfe - Musizieren ohne (Noten) Vorkenntnisse mit der Knieharfe**

Ein Instrument spielen können ohne lästiges Noten lernen - wer will das nicht gerne! Dafür ist die Veehharfe (Knie- oder Tischharfe) ideal.

Sie ist für jedermann in jedem Alter geeignet.

Ohne Notenkenntnisse kann sofort mitgespielt werden.

Trauen auch Sie sich etwas Neues zu, dass schult die Feinmotorik und trainiert den Geist und obendrein macht es Spaß gemeinsam zu musizieren.

Verschiedene Musikstücke, von Volksmusik über Oldies bis hin zur Klassik werden angeboten und spielerisch erarbeitet.

Das Repertoire der gespielten Lieder ist sehr vielfältig.

Für die Weihnachtszeit sind Sie dann spiel-fit!

Die Gebühr für die Leih-Veeh-Harfe inkl. Noten (30,00€ mtl.) ist nicht in der Kursgebühr enthalten und muss zusätzlich gezahlt werden.

Anmeldung/Rücktritt bis 25.10.2024

24.024.001.BiL

Termine: Samstag, ab 09.11.2024

Uhrzeit: 10:00 - 13:00, 2 x

24.024.002.BiL

Termine: Samstag, ab 23.11.2024

Uhrzeit: 10:00 - 13:00, 2 x

Ort: Grundschule Kyllburg

Dozent/in: Carmen Kostrzewa-Beer

Kosten je Kurs:

15,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)
19,00 € (gültig von 6 bis 7 Teilnehmenden)
23,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)
Materialkosten: 30,00 €



Fotos: Barbara Mikuda-Hüttel



Volkshochschule
Bitburg-Prüm e.V.



Erlebe dich neu!

Entdecke deinen Kurs.
Mit dem vhs-Kursfinder auf
www.volkshochschule.de



www.kvhs-bitburg-pruem.de



Gesundheit



24.031.022.BiL**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: Dienstag, ab 03.09.2024

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

Ort: Grundschule Kyllburg

Dozent/in: Margit Wachuda

Kosten: 60,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)

72,00 € (gültig von 6 bis 7 Teilnehmenden)

84,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

24.031.036.BiL**Qi Gong Kurse****Was ist Zhineng Qigong?**

Zhineng Qigong ist eine in den 80er Jahren entwickelte medizinische Qigong-Form, die traditionelle Methoden und Lehren aus dem alten China (u.a. die Traditionelle Chinesische Medizin) mit Erkenntnissen der modernen Medizin und Wissenschaft vereint. Ziel im Zhineng Qigong ist es, durch fließende Bewegungen, Meditationen, Visualisierungen und Bewusstseinsarbeit die Lebensenergie Qi in ein harmonisches Gleichgewicht zu bringen.

Der Kurs lässt die Teilnehmer:innen die Praxis von Zhineng Qigong erfahren:

fließende Bewegungen, Langsamkeit, Entspannung und Ruhe. Man braucht keine Kenntnisse von (Zhineng) Qigong zu haben. Für diejenigen, die schon Erfahrung haben, liegt der Nachdruck auf das Vertiefen der Erfahrung.

Der Kurs wird geleitet von Olivier.

Er praktiziert Zhineng Qigong seit 4 Jahren. In 2021-22 wurde er zum Zhineng Qigong Lehrer ausgebildet. Seinen Abschluss hat er beim Zhineng Qigong Verein Deutschland e.V. erworben.

Olivier: „Zhineng Qigong ist für mich ein Weg, mir selbst näher zu kommen, ruhiger zu werden und Langsamkeit zu erleben. Und natürlich, um geistig und körperlich gesund zu bleiben. Ich möchte interessierte Menschen einladen, mitzumachen“.

Termine: Donnerstag, ab 05.09.2024

Uhrzeit: 18:15 - 19:45, 12 x

Ort: Grundschule Kyllburg

Dozent/in: Olivier Rijcken

Kosten: 66,00 € (gültig ab 10 Teilnehmenden)

84,00 € (gültig von 8 bis 9 Teilnehmenden)

102,00 € (gültig von 6 bis 7 Teilnehmenden)

120,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

24.031.024.BiL**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 21.09.2024

Uhrzeit: 09:00 - 13:30, 1 x

Ort: Grundschule Kyllburg

Dozent/in: Margit Wachuda

Kosten: 20,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)

26,00 € (gültig von 6 bis 7 Teilnehmenden)

32,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

24.031.033.BiL**Meine Ruheinsel – Achtsamkeit und Entspannung**

Achtsamkeit ist die Kunst, da zu sein. Im gegenwärtigen Augenblick unsere Umwelt und unser eigenes Erleben bewusst wahrnehmen, auf einer Basis von Neugier, Wohlwollen und Akzeptanz.

Wir setzen uns mit den verschiedenen Themenbereichen der Achtsamkeitspraxis auseinander, wie Gelassenheit, Gegenwärtigkeit, Akzeptanz, Loslassen, Kommunikation, Stressbewältigung, und vielem mehr. Auf dieser Basis können wir unseren Handlungsspielraum erweitern und die Richtung und Qualität unseres Lebens selbstverantwortlich gestalten.

Entspannung ergänzt die Achtsamkeitspraxis in idealer Weise. Wir praktizieren die Achtsamkeitsbasierte Progressive Muskelentspannung, deren Wirksamkeit wissenschaftlich gut belegt ist, sowie eine Vielfalt an weiteren Entspannungsübungen, die auch leicht im Alltag zu nutzen sind.

Termine: Montag, ab 07.10.2024

Uhrzeit: 19:30 - 21:00, 10 x

Ort: Gemeindehaus Rittersdorf

Dozent/in: Beate Kneip

Kosten: 90,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)

115,00 € (gültig von 6 bis 7 Teilnehmenden)

140,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

24.031.017.BiL**Finger-Yoga**

Kennen Sie die „Merkel-Raute“ - diese typische Handhaltung unserer Altbundeskanzlerin, 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.

Termine: Dienstag, ab 08.10.2024

Uhrzeit: 15:00 - 17:30, 1 x

Ort: Haus Beda, Bitburg

Dozent/in: Margit Wachuda

Kosten: 12,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)

15,50 € (gültig von 6 bis 7 Teilnehmenden)

19,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

24.031.021.BiL**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 Stoffwechselforgänge 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.

Termine: Dienstag, ab 05.11.2024

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

Ort: Haus Beda, Bitburg

Dozent/in: Margit Wachuda

Kosten: 12,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)

15,50 € (gültig von 6 bis 7 Teilnehmenden)

19,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

24.031.019.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: Freitag, ab 08.11.2024

Uhrzeit: 18:30 - 20:00, 6 x

Ort: Grundschule Kyllburg

Dozent/in: Margit Wachuda

Kosten: 60,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)

72,00 € (gültig von 6 bis 7 Teilnehmenden)

84,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

24.031.032.BiL**Yoga II / 19:15 Uhr****Wir schaffen ein besseres Körpergefühl**

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

Termine: Montag, ab 18.11.2024

Uhrzeit: 19:15 - 20:30, 5 x

Ort: Grundschule Kyllburg

Dozent/in: Gabi Peters

Kosten: 30,00 € (gültig ab 10 Teilnehmenden)

40,00 € (gültig von 8 bis 9 Teilnehmenden)

50,00 € (gültig von 6 bis 7 Teilnehmenden)

24.031.029.BiL + 24.031.030.BiL**Yoga – sanft****Wohlbefinden und Ausgeglichenheit stärken**

Wir üben eine sanfte Form des Yoga mit vielen fließenden Bewegungsabläufen. Die sanften Körperübungen (Asanas) fördern deine Beweglichkeit und füllen deine Energie-reserven 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 Energie-reservoir 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.

24.031.029.BiL

Termine: Dienstag, ab 19.11.2024

Uhrzeit: 16:00 - 17:30, 5 x

24.031.030.BiL

Termine: Dienstag, ab 19.11.2024

Uhrzeit: 14:15 - 15:45, 5 x

Ort: Grundschule Kyllburg

Dozent/in: Gabi Peters

Kosten je Kurs:

35,00 € (gültig ab 10 Teilnehmenden)

45,00 € (gültig von 8 bis 9 Teilnehmenden)

55,00 € (gültig von 6 bis 7 Teilnehmenden)

25.031.027.BiL**Qi Gong Kurse****Was ist Zhineng Qigong?**

Zhineng Qigong ist eine in den 80er Jahren entwickelte medizinische Qigong-Form, die traditionelle Methoden und Lehren aus dem alten China (u.a. die Traditionelle Chinesische Medizin) mit Erkenntnissen der modernen Medizin und Wissenschaft vereint. Ziel im Zhineng Qigong ist es, durch fließende Bewegungen, Meditationen, Visualisierungen und Bewusstseinsarbeit die Lebensenergie Qi in ein harmonisches Gleichgewicht zu bringen.

Der Kurs lässt die Teilnehmer:innen die Praxis von Zhineng Qigong erfahren:

fließende Bewegungen, Langsamkeit, Entspannung und Ruhe. Man braucht keine Kenntnisse von (Zhineng) Qigong zu haben. Für diejenigen, die schon Erfahrung haben, liegt der Nachdruck auf das Vertiefen der Erfahrung.

Der Kurs wird geleitet von Olivier.

Er praktiziert Zhineng Qigong seit 4 Jahren. In 2021-22 wurde er zum Zhineng Qigong Lehrer ausgebildet. Seinen Abschluss hat er beim Zhineng Qigong Verein Deutschland e.V. erworben.

Olivier: „Zhineng Qigong ist für mich ein Weg, mir selbst näher zu kommen, ruhiger zu werden und Langsamkeit zu erleben. Und natürlich, um geistig und körperlich gesund zu bleiben. Ich möchte interessierte Menschen einladen, mitzumachen“.

Termine: Donnerstag, ab 09.01.2025
 Uhrzeit: 18:15 - 19:45, 12 x
 Ort: Grundschule Kyllburg
 Dozent/in: Olivier Rijken
 Kosten: 66,00 € (gültig ab 10 Teilnehmenden)
 84,00 € (gültig von 8 bis 9 Teilnehmenden)
 102,00 € (gültig von 6 bis 7 Teilnehmenden)
 120,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

25.031.011.BiL

Yoga II / 19:15 Uhr

Beweglich und gesund durch den Winter

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.

Termine: Montag, ab 13.01.2025
 Uhrzeit: 19:15 - 20:30, 10 x
 Ort: Grundschule Kyllburg
 Dozent/in: Gabi Peters
 Kosten: 60,00 € (gültig ab 10 Teilnehmenden)
 80,00 € (gültig von 8 bis 9 Teilnehmenden)
 100,00 € (gültig von 6 bis 7 Teilnehmenden)

25.031.012.BiL + 25.031.013.BiL

Yoga – sanft / 14:15 Uhr + 16 Uhr

Beweglich und gesund durch den Winter

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 Energie-reservoir 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.

25.031.012.BiL

Termine: Dienstag, ab 14.01.2025
 Uhrzeit: 14:15 - 15:45, 10 x

25.031.013.BiL

Termine: Dienstag, ab 14.01.2025
 Uhrzeit: 16:00 - 17:30, 10 x
 Ort: Grundschule Kyllburg
 Dozent/in: Gabi Peters
 Kosten je Kurs: 70,00 € (gültig ab 10 Teilnehmenden)
 90,00 € (gültig von 8 bis 9 Teilnehmenden)
 110,00 € (gültig von 6 bis 7 Teilnehmenden)

25.031.001.BiL

Finger-Yoga

Kennen Sie die „Merkel-Raute“ - diese typische Handhaltung unserer Altbundeskanzlerin, 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.

Termine: Dienstag, ab 11.03.2025
 Uhrzeit: 18:00 - 19:30, 1x
 Ort: Haus Beda, Bitburg
 Dozent/in: Margit Wachuda
 Kosten: 15,50 € (gültig ab 6 Teilnehmenden)
 19,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

25.031.015.BiL

Yoga II / 19:15 Uhr

Asana Intensiv

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.

Termine: Montag, ab 31.03.2025
 Uhrzeit: 19:15 - 20:30, 10 x
 Ort: Grundschule Kyllburg
 Dozent/in: Gabi Peters
 Kosten: 60,00 € (gültig ab 10 Teilnehmenden)
 80,00 € (gültig von 8 bis 9 Teilnehmenden)
 100,00 € (gültig von 6 bis 7 Teilnehmenden)

25.031.016.BiL + 25.031.017.BiL

Yoga – sanft / 14:15 Uhr + 16 Uhr

Sanfte Asanas für Körper, Seele und Geist

Wir üben eine sanfte Form des Yoga mit vielen fließenden Bewegungsabläufen. Die sanften Körperübungen (Asanas) fördern deine Beweglichkeit und füllen deine Energie-reserven 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.

25.031.016.BiL

Termine: Dienstag, ab 01.04.2025

Uhrzeit: 14:15 - 15:45, 10 x

25.031.017.BiL

Termine: Dienstag, ab 01.04.2025

Uhrzeit: 16:00 - 17:30, 10 x

Ort: Grundschule Kyllburg

Dozent/in: Gabi Peters

Kosten je Kurs: 70,00 € (gültig ab 10 Teilnehmenden)
90,00 € (gültig von 8 bis 9 Teilnehmenden)
110,00 € (gültig von 6 bis 7 Teilnehmenden)

25.031.002.BiL

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 Stoffwechselforgänge 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.

Termine: Donnerstag, ab 10.04.2025

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

Ort: Grundschule Kyllburg

Dozent/in: Margit Wachuda

Kosten: 12,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)
15,50 € (gültig von 6 bis 7 Teilnehmenden)
19,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

25.031.003.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: Freitag, ab 09.05.2025

Uhrzeit: 18:30 - 20:00, 6 x

Ort: Grundschule Kyllburg

Dozent/in: Margit Wachuda

Kosten: 60,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)
72,00 € (gültig von 6 bis 7 Teilnehmenden)
84,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

25.031.019.BiL

Yoga II / 19:15 Uhr

Erhöhung von Flexibilität, Koordination, Ausdauer und Kraft. In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Asanas / Körperübungen sowie verschiedene Atemtechniken und Entspannungsübungen kennen. Der Körper wird gekräftigt, wird geschmeidiger und flexibler. Die eigenen Gesund-

heitskompetenzen 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.

Termine: Montag, ab 18.08.2025

Uhrzeit: 19:15 - 20:30, 8 x

Ort: Grundschule Kyllburg

Dozent/in: Gabi Peters

Kosten: 48,00 € (gültig ab 10 Teilnehmenden)
64,00 € (gültig von 8 bis 9 Teilnehmenden)
80,00 € (gültig von 6 bis 7 Teilnehmenden)

25.031.020.BiL + 25.031.021.BiL

Yoga – sanft / 14:15 Uhr + 16 Uhr

Erhöhung von Flexibilität, Koordination, Ausdauer und Kraft. 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.

25.031.020.BiL

Termine: Dienstag, ab 19.08.2025

Uhrzeit: 14:15 - 15:45, 8 x

25.031.021.BiL

Termine: Dienstag, ab 19.08.2025

Uhrzeit: 16:00 - 17:30, 8 x

Ort: Grundschule Kyllburg

Dozent/in: Gabi Peters

Kosten je Kurs: 56,00 € (gültig ab 10 Teilnehmenden)
72,00 € (gültig von 8 bis 9 Teilnehmenden)
88,00 € (gültig von 6 bis 7 Teilnehmenden)

25.031.004.BiL

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: Freitag, ab 29.08.2025

Uhrzeit: 18:30 - 20:00, 6 x

Ort: Grundschule Kyllburg

Dozent/in: Margit Wachuda

Kosten: 60,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)
72,00 € (gültig von 6 bis 7 Teilnehmenden)
84,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

24.032.019.BiL

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 werden 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.

Termine: Mittwoch, ab 04.09.2024
Uhrzeit: 19:30 - 20:30, 5 x
Ort: Grundschule Kyllburg
Dozent/in: Irena Mascia Turner
Kosten: 20,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)
25,00 € (gültig von 6 bis 7 Teilnehmenden)
30,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

24.032.061.BiL

Reiten für Spät- oder Wiedereinsteiger

Der Kurs richtet sich an Erwachsene mit wenig oder keiner Reiterfahrung, die Freude am Partner Pferd erleben und sich langsam und ohne Stress dem Reiten nähern möchten. Auch ängstliche Reiter/innen sind herzlich willkommen. Es wird in die Grundlagen des Reitens hinein geschnuppert und der richtige Umgang mit dem Pferd erlernt. Geübt wird auf ausgeglichenen und freundlichen Pferden und Ponys, an der frischen Luft und in entspannter Atmosphäre. Es werden sechs Kurstermine mit maximal 6 Teilnehmern angeboten, die 1x Theorie- und 5x Reiten mit qualifiziertem Reitunterricht umfassen. Bei der Theorie wird das Pferdeverhalten, Halftern, Anbinden, Putzen und Satteln am Pferd vermittelt. Ab dem zweiten Termin finden praktische Unterrichtseinheiten je nach Ausbildungs- und Konditionsstand (Longe oder freies Reiten) auf dem Reitplatz oder im Gelände statt.

Bitte mitbringen: Lange Hose, feste Schuhe, wetterfeste Jacke, Reithelm oder Fahrradhelm. Bei Bedarf kann ein Helm auch kostenlos ausgeliehen werden

Termine: Freitag, ab 06.09.2024
Uhrzeit: 17:00 - 18:30, 6 x
Ort: Nengshof, Wißmannsdorf
Dozent/in: Team Nengshof
Kosten: 120,00 € (gültig ab 4 Teilnehmenden)
150,00 € (gültig bei 3 Teilnehmenden)

24.032.047.BiL

Balance-Fit

Fit durch eigene Stress Balance

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 Grundspannung erhöht.

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

Termine: Dienstag, ab 10.09.2024
Uhrzeit: 19:00 - 20:00, 10 x
Ort: Grundschule Kyllburg
Dozent/in: Doris Wallenborn
Kosten: 40,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)
50,00 € (gültig von 6 bis 7 Teilnehmenden)
60,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

24.032.049.BiL

Fitness- und Ausdauertraining

Stärkung von Alters- und Leistungsstufen

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 dehnde und mobilisierende Elemente zur Förderung der Entspannung.

Termine: Dienstag, ab 10.09.2024
Uhrzeit: 20:00 - 21:00, 10 x
Ort: Grundschule Kyllburg
Dozent/in: Doris Wallenborn
Kosten: 40,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)
50,00 € (gültig von 6 bis 7 Teilnehmenden)
60,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

24.032.012.BiL

Pilot für einen Tag

Den Alltag eines Piloten live erleben.

In diesem kompakten Seminar erhalten Sie einen eindrucksvollen und spannenden Einblick in Theorie und Praxis der Fliegerei. In Begleitung eines erfahrenen Fluglehrers sind Sie „Pilot für einen Tag“. Dieser Lehrgang richtet sich an alle Flugbegeisterte, die schon immer einmal selbst ein Flugzeug steuern wollten, sowie an potenzielle Scheinanwärter zur Sport-Piloten-Lizenz.

Körperliche Voraussetzungen:

- Mindestalter 16 Jahre, mit Einverständniserklärung
- maximale Körpergröße von 1,99 m
- Maximalgewicht 100 kg
- normale Bewegunsgsfähigkeit
- körperliche und geistige Gesundheit

Termine: Samstag, ab 14.09.2024
Uhrzeit: 09:30 - 16:30, 1 x
Ort: Flugschule Flugplatz Erzen
Dozent/in: FI Laurent Fels, Gero Keller
Kosten: 219,00 €

24.032.080.BiL

Balance-Fit

Bauch Beine Po Workout

„Veränderung geschieht durch Bewegungen und Bewegung heilt“ – Joseph Pilates Balance Fit ist ein effektives Körpertraining bestehend aus Kraft- und Dehnübungen zur Formung und Stärkung der Muskulatur und Verbesserung der Haltung. In Anlehnung an die Pilates-Prinzipien werden durch die Erhöhung von Flexibilität und Gleichgewicht Körper und Geist vereint. Ziel ist es eine Grundspannung in verschiedenen Ausgangsstellungen zu erlernen, sowie von Grundübungen für Anfänger das Programm gemeinsam bis hin zu fortgeschrittenen Übungen zu erweitern.

Termine: Montag, ab 16.09.2024

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

Ort: Gemeindehaus (alte Schule) Malbergweich

Dozent/in: Hannah Verkoyen

Kosten: 30,00 € (gültig ab 10 Teilnehmenden)

40,00 € (gültig von 8 bis 9 Teilnehmenden)

50,00 € (gültig von 6 bis 7 Teilnehmenden)

60,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

24.032.081.BiL

Fit ab 50

Bauch Beine Po Workout

„Bewegung hält den Körper fit, und die Seele gesund“

Körperliche Aktivität verbessert nachhaltig die Gesundheit.

In dem Kurs dreht sich alles um Bewegung und Fitness.

Dazu zählen Dehnübungen und leichte Kraftübungen die im Verlauf des Kurses angepasst und intensiviert werden.

Dies trägt nachhaltig zur Erhöhung der Muskelspannung und der Flexibilität bei.

Termine: Montag, ab 16.09.2024

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

Ort: Gemeindehaus (alte Schule) Malbergweich

Dozent/in: Hannah Verkoyen

Kosten: 30,00 € (gültig ab 10 Teilnehmenden)

40,00 € (gültig von 8 bis 9 Teilnehmenden)

50,00 € (gültig von 6 bis 7 Teilnehmenden)

60,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

24.032.016.BiL

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 angeboten. Einstieg ist jederzeit möglich.

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

Termine: Dienstag, ab 24.09.2024

Uhrzeit: 18:30 - 19:30, 10 x

Ort: Gemeindehaus Niederweiler

Dozent/in: Anna Mushake

Kosten: 40,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)

55,00 € (gültig von 6 bis 7 Teilnehmenden)

70,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

24.032.077.BiL

„Zumba-Party“ = Workshop zum Kennenlernen von Zumba Workshop zum Kennenlernen von Zumba

Liebe Zumba-Fans endlich ist es soweit - die erste Zumba Party steht an!

Von 12 bis 18 Uhr erwarten Euch stündlich wechselnde Instructoren, die Euch ordentlich einheizen werden.

Für euer leibliches Wohl ist gesorgt, denn es gibt leckere Snacks vor Ort. Außerdem habt ihr die Möglichkeit, Zumba Kleidung zu erwerben. Kommt vorbei und feiert mit uns eine unvergessliche Zumba-Party!

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.

Termine: Samstag, ab 28.09.2024

Uhrzeit: 12:00 - 18:00, 1 x

Ort: Grundschule Kyllburg

Dozent/in: Sandra Keller

Kosten: 15,00 € (gültig ab 10 Teilnehmenden)

20,00 € (gültig von 8 bis 9 Teilnehmenden)

25,00 € (gültig von 6 bis 7 Teilnehmenden)

30,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

24.032.040.BiL + 24.032.067.BiL

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.

24.032.040.BiL

Termine: Dienstag, ab 29.10.2024

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

24.032.067.BiL

Termine: Dienstag, ab 29.10.2024

Uhrzeit: 18:00 - 19:00, 8 x

Ort: Grundschule Kyllburg

Dozent/in: Sandra Keller

Kosten je Kurs: 24,00 € (gültig ab 10 Teilnehmenden)

32,00 € (gültig von 8 bis 9 Teilnehmenden)

40,00 € (gültig von 6 bis 7 Teilnehmenden)

48,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

24.032.010.BiL

Zumba@Fitness Bickendorf

Zumba Fitness ist ein lateinamerikanisches Tanz und Fitnessprogramm.

Tanzschritte wie z.B. Cha Cha Cha, Salsa, Flamenco, Bachata werden in leichten Choreographien mit viel Spaß vermittelt.

Die Intensität wird durch Aerobic Elemente verstärkt und Muskelaufbau,

Kondition und Koordination werden gefördert.

Termine: Mittwoch, ab 30.10.2024

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

Ort: Grundschule Bickendorf

Dozent/in: Sonja Peters

Kosten: 36,00 € (gültig ab 10 Teilnehmenden)

44,00 € (gültig von 8 bis 9 Teilnehmenden)

60,00 € (gültig von 6 bis 7 Teilnehmenden)

79,20 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

24.032.059.BiL + 24.032.054.BiL**Pilates-Training Kyllburg****Aufbau von (tieferliegender) Muskulatur**

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.

24.032.059.BiL

Termine: Mittwoch, ab 30.10.2024

Uhrzeit: 17:30 - 18:30, 8 x

24.032.054.BiL

Termine: Mittwoch, ab 30.10.2024

Uhrzeit: 16:30 - 17:30, 8 x

Ort: Grundschule Kyllburg

Dozent/in: Andrea Crames

Kosten je Kurs: 24,00 € (gültig ab 10 Teilnehmenden)
28,00 € (gültig von 8 bis 9 Teilnehmenden)
36,00 € (gültig von 6 bis 7 Teilnehmenden)
44,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

24.032.035.BiL**Zumba Burbach**

Zumba Gold ist ein leicht erlernbares Tanz- und Fitnessprogramm für Einsteiger und auch für aktive ältere Erwachsene.

Der Kurs enthält einfache Zumba® Choreographien, die sich vorrangig auf die Verbesserung von Gleichgewicht, Bewegungsumfang und Koordination konzentrieren. Außerdem enthält der Kurs Fitness-Elemente wie Herz-Kreislaufübungen, Muskel-Training und wird durch Bausteine des klassischen Zumba ergänzt. Tanzschritte wie z.B. Cha-Cha-Cha, Salsa und Merengue werden mit viel Spaß vermittelt und halten Körper und Geist fit.

Sei bereit, so richtig zu schwitzen, um mit neuer Kraft aus dem Kurs zu kommen.

Termine: Mittwoch, ab 30.10.2024

Uhrzeit: 18:30 - 19:30, 8 x

Ort: Gemeindehalle Burbach

Dozent/in: Jennifer Mulbach

Kosten: 32,00 € (gültig ab 10 Teilnehmenden)
40,00 € (gültig von 8 bis 9 Teilnehmenden)
52,00 € (gültig von 6 bis 7 Teilnehmenden)
64,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

24.032.020.BiL**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 werden 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.

Termine: Mittwoch, ab 30.10.2024

Uhrzeit: 19:30 - 20:30, 5 x

Ort: Grundschule Kyllburg

Dozent/in: Irena Mascia Turner

Kosten: 20,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)
25,00 € (gültig von 6 bis 7 Teilnehmenden)
30,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

24.032.026.BiL**Fitness4All ab 16 Jahren**

Durch ein Übungsmix aus dem Functional Training, dem klassischem Zirkeltraining oder Fitnessseinflüssen aus dem Kickboxen und dem Combatfitness erlangen Sie eine breit aufgestellte Fitness.

Mit unserem Fitnessstraining werden die Bereiche

- Kraft,
- Ausdauer,
- Beweglichkeit,
- Schnelligkeit,
- Koordination,
- Geschicklichkeit und Balance weiterentwickelt.

Bei diesem Kurs steht neben dem Training auch der Spaß immer im Vordergrund.

Termine: Donnerstag, ab 31.10.2024

Uhrzeit: 20:30 - 21:30, 4 x

Ort: Gemeindehaus Niederweiler

Dozent/in: Jonas und Marie Rösch

Kosten: 20,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)
24,00 € (gültig von 6 bis 7 Teilnehmenden)
28,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

24.032.045.BiL**Zumba Kid's Kyllburg****Perfekt für unsere jüngeren Zumba-Fans!**

In diesem Kurs können sich Kinder von 4-11 Jahren körperlich zu ihrer Lieblingsmusik bewegen und zu kinderfreundlichen Choreographien tanzen.

Der Kurs fördert die Konzentration, die Merkfähigkeit und das Selbstvertrauen der Kinder, regt den Stoffwechsel an und verbessert die Koordination.

Termine: Donnerstag, ab 31.10.2024

Uhrzeit: 16:00 - 17:00, 8 x

Ort: Grundschule Kyllburg

Dozent/in: Sandra Keller

Kosten: 32,00 € (gültig ab 10 Teilnehmenden)
40,00 € (gültig von 8 bis 9 Teilnehmenden)
48,00 € (gültig von 6 bis 7 Teilnehmenden)
56,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

25.032.001.BiL + 25.032.002.BiL**Pilates-Training Kyllburg / 16:30 Uhr + 17:30 Uhr
Kräftigung der Körpermitte**

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.

25.032.001.BiL

Termine: Mittwoch, ab 15.01.2025

Uhrzeit: 16:30 - 17:30, 10 x

25.032.002.BiL

Termine: Mittwoch, ab 15.01.2025
 Uhrzeit: 17:30 - 18:30, 10 x
 Ort: Grundschule Kyllburg
 Dozent/in: Andrea Crames
 Kosten je Kurs: 30,00 € (gültig ab 10 Teilnehmenden)
 35,00 € (gültig von 8 bis 9 Teilnehmenden)
 45,00 € (gültig von 6 bis 7 Teilnehmenden)
 55,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

25.032.009.BiL + 25.032.010.BiL**Zumba@Fitness Bickendorf**

Zumba Fitness ist ein lateinamerikanisches Tanz und Fitnessprogramm. Tanzschritte wie z.B. Cha Cha Cha, Salsa, Flamenco, Bachata werden in leichten Choreographien mit viel Spaß vermittelt. Die Intensität wird durch Aerobic Elemente verstärkt und Muskelaufbau, Kondition und Koordination werden gefördert.

25.032.009.BiL

Termine: Mittwoch, ab 15.01.2025
 Uhrzeit: 19:00 - 20:00, 6 x

25.032.010.BiL

Termine: Mittwoch, ab 05.03.2025
 Uhrzeit: 19:00 - 20:00, 6 x
 Ort: Grundschule Bickendorf
 Dozent/in: Sonja Peters
 Kosten je Kurs: 27,00 € (gültig ab 10 Teilnehmenden)
 33,00 € (gültig von 8 bis 9 Teilnehmenden)
 45,00 € (gültig von 6 bis 7 Teilnehmenden)
 59,40 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

25.032.003.BiL + 25.032.004.BiL**Pilates-Training Kyllburg 16:30 Uhr + 17:30 Uhr
Steigerung der Mobilität und Stabilität deiner Gelenke**

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.

25.032.003.BiL

Termine: Mittwoch, ab 26.03.2025
 Uhrzeit: 16:30 - 17:30, 13 x

25.032.004.BiL

Termine: Mittwoch, ab 26.03.2025
 Uhrzeit: 17:30 - 18:30, 13 x
 Ort: Grundschule Kyllburg
 Dozent/in: Andrea Crames
 Kosten je Kurs: 39,00 € (gültig ab 10 Teilnehmenden)
 45,50 € (gültig von 8 bis 9 Teilnehmenden)
 58,50 € (gültig von 6 bis 7 Teilnehmenden)
 71,50 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

25.032.011.BiL**Zumba@Fitness Bickendorf**

Zumba Fitness ist ein lateinamerikanisches Tanz und Fitnessprogramm. Tanzschritte wie z.B. Cha Cha Cha, Salsa, Flamenco, Bachata werden in leichten Choreographien mit viel Spaß vermittelt. Die Intensität wird durch Aerobic Elemente verstärkt und Muskelaufbau, Kondition und Koordination werden gefördert.

Termine: Mittwoch, ab 30.04.2025
 Uhrzeit: 19:00 - 20:00, 10 x
 Ort: Grundschule Bickendorf
 Dozent/in: Sonja Peters
 Kosten: 45,00 € (gültig ab 10 Teilnehmenden)
 55,00 € (gültig von 8 bis 9 Teilnehmenden)
 75,00 € (gültig von 6 bis 7 Teilnehmenden)
 99,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

25.032.006.BiL + 25.032.005.BiL**Pilates-Training Kyllburg / 16:30 Uhr + 17:30 Uhr
Verbesserung der Beweglichkeit deiner Wirbelsäule**

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.

25.032.005.BiL

Termine: Mittwoch, ab 20.08.2025
 Uhrzeit: 16:30 - 17:30, 8 x

25.032.006.BiL

Termine: Mittwoch, ab 20.08.2025
 Uhrzeit: 17:30 - 18:30, 8 x
 Ort: Grundschule Kyllburg
 Dozent/in: Andrea Crames
 Kosten je Kurs: 24,00 € (gültig ab 10 Teilnehmenden)
 28,00 € (gültig von 8 bis 9 Teilnehmenden)
 36,00 € (gültig von 6 bis 7 Teilnehmenden)
 44,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

25.032.012.BiL**Zumba@Fitness Bickendorf**

Zumba Fitness ist ein lateinamerikanisches Tanz und Fitnessprogramm. Tanzschritte wie z.B. Cha Cha Cha, Salsa, Flamenco, Bachata werden in leichten Choreographien mit viel Spaß vermittelt. Die Intensität wird durch Aerobic Elemente verstärkt und Muskelaufbau, Kondition und Koordination werden gefördert.

Termine: Mittwoch, ab 20.08.2025

Uhrzeit: 19:00 - 20:00, 8 x
 Ort: Grundschule Bickendorf
 Dozent/in: Sonja Peters

Kosten: 36,00 € (gültig ab 10 Teilnehmenden)
 44,00 € (gültig von 8 bis 9 Teilnehmenden)
 60,00 € (gültig von 6 bis 7 Teilnehmenden)
 79,20 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

24.033.010.BiL**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.

Termine: Montag, ab 23.09.2024

Uhrzeit: 19:00 - 21:15, 3 x

Ort: Grundschule Kyllburg

Dozent/in: Margit Wachuda

Kosten: 36,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)

48,00 € (gültig von 6 bis 7 Teilnehmenden)

60,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

25.033.001.BiL

LaufYoga (BreathWalk®): Atmen-Gehen-Entspannen

Atmen und Gehen sind die zwei natürlichsten Dinge, die wir tun. Beim LaufYoga lernen Sie, Spaziergehen, 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 15.05.2025

Uhrzeit: 17:30 - 19:00, 5 x (1x monatlich)

Ort: Biersdorf am See

Dozent/in: Maria Müller

Kosten: 50,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)

62,50 € (gültig von 6 bis 7 Teilnehmenden)

75,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

24.034.006.BiL

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 getesteten, 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“. Die Lebensmittelkosten werden nach Bedarf vor Ort abgerechnet.

Termine: Dienstag, ab 24.09.2024

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

Ort: Grundschule Kyllburg

Dozent/in: Edgar Comes

Kosten: 10,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)

12,50 € (gültig von 6 bis 7 Teilnehmenden)

15,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

24.034.007.BiL

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.

Die Lebensmittelkosten werden nach Bedarf vor Ort abgerechnet.

Termine: Dienstag, ab 05.11.2024

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

Ort: Grundschule Kyllburg

Dozent/in: Edgar Comes

Kosten: 45,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)

55,00 € (gültig von 6 bis 7 Teilnehmenden)

65,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

24.034.003.BiL

Lass uns Kochen

Lass uns Kochen ist ein gemeinsames Kochen an sechs Abenden von Menüs in drei Gängen.

Saison bedingte Küche mit regionalen Lebensmitteln.

Das Menü bestehend aus Vorspeise, Hauptgang und Dessert wird Schritt für Schritt vorab besprochen und dann gemeinsam zubereitet.

Natürlich werden wir es anschließend gemeinsam verkosten und es darf auch gerne bewertet werden.

Ein Kurs für alle, die Spaß am Kochen haben, egal ob Anfänger oder Kocherfahren.

Die Lebensmittelkosten werden nach Bedarf vor Ort abgerechnet.

Termine: Donnerstag, ab 07.11.2024

Uhrzeit: 18:30 - 21:30, 6 x

Ort: Grundschule Kyllburg

Dozent/in: Michael Rothbart

Kosten: 42,00 € (gültig ab 10 Teilnehmenden)

54,00 € (gültig von 8 bis 9 Teilnehmenden)

66,00 € (gültig von 6 bis 7 Teilnehmenden)

78,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

24.034.005.BiL

Vegetarische Küche

Der Kochkurs ist eine Einstiegshilfe in die sehr schmackhafte und dennoch fleischlose, abwechslungsreiche, ausgewogene 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.

Der Kurs wird fortlaufend angeboten und die Teilnehmer können sich immer auf neue Rezepte freuen.

Termine: Montag, ab 18.11.2024

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

Ort: Grundschule Kyllburg

Dozent/in: Christine Kohl

Kosten: 28,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)

35,00 € (gültig von 6 bis 7 Teilnehmenden)

42,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)



 **Sprachen**

24.041.003.BiL 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 06.09.2024
Uhrzeit: 18:00 - 21:00, 10 x
Ort: Grundschule Kyllburg
Dozent/in: Rosa Danilov
Kosten: 90,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)
120,00 € (gültig von 6 bis 7 Teilnehmenden)
145,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

24.041.008.BiL 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 07.09.2024
Uhrzeit: 14:30 - 17:30, 10 x
Ort: Grundschule Kyllburg
Dozent/in: Rosa Danilov
Kosten: 90,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)
120,00 € (gültig von 6 bis 7 Teilnehmenden)
145,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

25.041.003.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: Freitag, ab 10.01.2025
Uhrzeit: 18:00 - 21:00, 10 x
Ort: Grundschule Kyllburg
Dozent/in: Rosa Danilov
Kosten: 90,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)
120,00 € (gültig von 6 bis 7 Teilnehmenden)
145,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

25.041.004.BiL 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: Samstag, ab 11.01.2025
Uhrzeit: 09:00 - 12:00, 10 x
Ort: Grundschule Kyllburg
Dozent/in: Rosa Danilov
Kosten: 90,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)
120,00 € (gültig von 6 bis 7 Teilnehmenden)
145,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

25.041.001.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 21.03.2025
Uhrzeit: 18:00 - 21:00, 10 x
Ort: Grundschule Kyllburg
Dozent/in: Rosa Danilov
Kosten: 90,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)
120,00 € (gültig von 6 bis 7 Teilnehmenden)
145,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

25.041.006.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 22.03.2025
Uhrzeit: 14:30 - 17:30, 10 x
Ort: Grundschule Kyllburg
Dozent/in: Rosa Danilov
Kosten: 90,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)
120,00 € (gültig von 6 bis 7 Teilnehmenden)
145,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

25.041.005.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 22.03.2025

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

Ort: Grundschule Kyllburg

Dozent/in: Rosa Danilov

Kosten: 90,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)
120,00 € (gültig von 6 bis 7 Teilnehmenden)
145,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

25.043.001.BiL + 25.043.003.BiL**Französisch für Anfänger**

In diesem Kurs wird, den Kursteilnehmern die französische Sprache auf unterhaltsame Weise nähergebracht.

Der Kursteilnehmer wird am Ende des Kurses in der Lage sein, einfache Unterhaltungen zu führen und zu verstehen.

25.043.001.BiL

Termine: Freitag, ab 14.02.2025

Uhrzeit: 18:15 - 19:45, 15 x

25.043.003.BiL

Termine: Freitag, ab 22.08.2025

Uhrzeit: 18:15 - 19:45, 15 x

Ort: Grundschule Kyllburg

Dozent/in: Marion Garcon

Kosten je Kurs: 90,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)
120,00 € (gültig von 6 bis 7 Teilnehmenden)
150,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

24.044.003.BiL + 25.044.001.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.

24.044.003.BiL

Termine: Donnerstag, ab 05.09.2024

Uhrzeit: 18:00 – 19:30, 10 x

25.044.001.BiL

Termine: Donnerstag, ab 13.03.2025

Uhrzeit: 18:00 - 19:30, 10 x

Ort: Grundschule Kyllburg

Dozent/in: Dr. Amado A. Rodriguez Huezco

Kosten je Kurs: 70,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)
90,00 € (gültig von 6 bis 7 Teilnehmenden)
110,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

24.044.004.BiL + 25.044.002.BiL**Spanisch Aufbaukurs**

Sie möchten Ihre Spanischkenntnisse wieder auffrischen und erweitern, dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Der Kurs richtet sich an fortgeschrittene Anfänger, die Ihre Grundkenntnisse verbessern möchten.

24.044.004.BiL

Termine: Donnerstag, ab 05.09.2024

Uhrzeit: 19:30 - 21:00, 10 x

25.044.002.BiL

Termine: Donnerstag, ab 13.03.2025

Uhrzeit: 19:30 - 21:00, 10 x

Ort: Grundschule Kyllburg

Dozent/in: Dr. Amado A. Rodriguez Huezco

Kosten je Kurs: 70,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)
90,00 € (gültig von 6 bis 7 Teilnehmenden)
110,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

24.045.003.BiL + 25.045.001.BiL**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

24.045.003.BiL

Termine: Freitag, ab 06.09.2024

Uhrzeit: 19:00 - 20:30, 12 x

25.045.001.BiL

Termine: Donnerstag, ab 16.01.2025

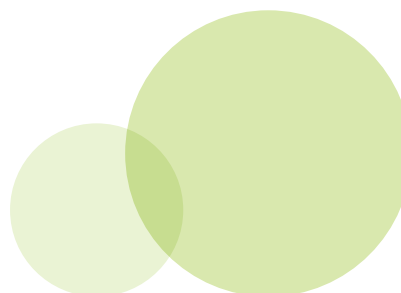
Uhrzeit: 19:00 - 20:30, 12 x

Ort: Grundschule Kyllburg

Dozent/in: Sandra Steinmetz

Kosten je Kurs: 72,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)
96,00 € (gültig von 6 bis 7 Teilnehmenden)
120,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

zzgl. Materialkosten: 7,00 €





Arbeit und Beruf



24.051.004.BiL**Excel Fortgeschritten**

Lernen Sie in diesem Seminar, wie Sie in Excel Formulare und Listen entwickeln, schützen und gegen Fehleingaben absichern können.

Mit speziellen Excel Funktionen führen Sie Datenanalysen und Listenzuordnungen durch.

Seminarinhalte:

- Schutzmechanismus: (Blattschutz, Arbeitsmappenschutz, Formelschutz, Datengültigkeitsprüfung, Hinweistexte und Warnmeldungen)
- Eingabemasken: (Formulare) mit Interaktiven Steuerelementen
- Alternative Zellreferenzen
- Spezielle Funktionen: Matrixfunktionen (SVERWEIS, INDEX), Datenbankfunktionen, verschachtelte Funktionen, Arrayfunktionen
- Datenanalyse mit Pivot

Termine: Montag, ab 16.09.2024

Uhrzeit: 18:30 - 20:00, 4 x

Ort: Grundschule Kyllburg

Dozent/in: Sascha Krämer

Kosten: 48,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)

60,00 € (gültig von 6 bis 7 Teilnehmenden)

72,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

24.051.005.BiL**Überzeugend präsentieren mit PowerPoint**

In der heutigen Zeit gehören Präsentationen mit PowerPoint im Berufsleben und in der Schule zum Standard. Doch wie nutzt man die Vielzahl der Möglichkeiten von PowerPoint und stellt sicher, dass der Inhalt auch bei den Zuhörern ankommt? Neben der technischen Umsetzung werden auch Vortragstechniken und die richtige Auswahl der Inhalte erläutert.

Seminarinhalte:

Die erfolgreiche Präsentation, die Präsentationsplanung, Inhalte mit Schaubildern visualisieren, Präsentationserstellung, Text markieren, bearbeiten und löschen, benutzerdefinierte Animationen, Trigger, grafische Elemente und Mediaclips einfügen, Daten mit Diagrammen aufbereiten und die Präsentation vortragen

Termine: Montag, ab 04.11.2024

Uhrzeit: 18:30 - 20:00, 4 x

Ort: Grundschule Kyllburg

Dozent/in: Sascha Krämer

Kosten: 48,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)

60,00 € (gültig von 6 bis 7 Teilnehmenden)

72,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

24.**053.004.BiL + 24.053.004.BiL****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.

24.053.004.BiL

Termine: Samstag, ab 28.09.2024

Uhrzeit: 09:00 - 13:30, 1 x

25.053.003.BiL

Termine: Samstag, ab 25.01.2025

Uhrzeit: 09:00 - 13:30, 1 x

Kosten je Kurs: 35,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)

45,00 € (gültig von 6 bis 7 Teilnehmenden)

55,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

zzgl. Kopierumlage wird vor Ort eingesammelt

24.053.002.BiL + 25.053.001.BiL**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.

24.053.002.BiL

Termine: Montag, ab 11.11.2024

Uhrzeit: 18:00 - 19:30, 5 x

25.053.001.BiL

Termine: Montag, ab 13.01.2025

Uhrzeit: 18:00 - 19:30, 5 x

Ort: Haus Beda Bitburg

Dozent/in: Gisela Daldrop

Kosten je Kurs:

50,00 € zzgl. Kopierumlage (gültig ab 8 Teilnehmenden)

55,00 € zzgl. Kopierumlage (gültig von 6 - 7 Teilnehmenden)

60,00 € zzgl. Kopierumlage (gültig bei 5 Teilnehmenden)

zzgl. Kopierumlage wird vor Ort eingesammelt

24.053.006.BiL + 25.053.005.BiL**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.

24.053.006.BiL

Termine: Samstag, ab 16.11.2024

Uhrzeit: 09:00 - 13:30, 1 x

25.053.005.BiL

Termine: Samstag, ab 15.02.2025

Uhrzeit: 09:00 - 13:30, 1 x

Ort: Grundschule Kyllburg

Dozent/in: Gisela Daldrop

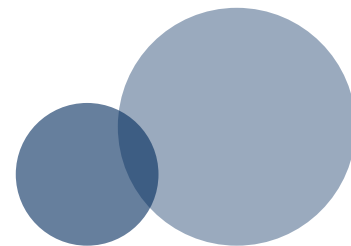
Kosten je Kurs:

35,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)

45,00 € (gültig von 6 bis 7 Teilnehmenden)

55,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

zzgl. Kopierumlage wird vor Ort eingesammelt





24.071.005.BiL
Tagesfahrt Köln
Römisch-Germanisches Museum /
Stadtführung

Abfahrt (Reisebus) in Bitburg /

Bedaplatz ca. 8:00 Uhr.

- Römisch-Germanisches Museum (Führung)
- Stadtführung

Rückfahrt Ankunft Bitburg ca. 20 Uhr.

Detaillierte Reiseplanung folgt!

Termine: Samstag, ab 14.09.2024

Uhrzeit: 08:00 - 20:00, 1 x

Reiseleitung: Susanne Pickan

Kosten: Preis noch in Planung

24.071.004.BiL

Tagesfahrt Brühl / Rhöndorf
Schloss Augustusburg / Schlosspark und
Schloss Falkenlust / Adenauer Haus

Abfahrt (Reisebus) in Bitburg / Bedaplatz ca. 8:00 Uhr.

- Schloss Augustusburg (Führung)
- Schlosspark und Schloss Falkenlust
- Adenauer Haus

Rückfahrt Ankunft Bitburg ca. 20 Uhr.

Detaillierte Reiseplanung folgt!

Termine: Samstag, ab 12.10.2024

Uhrzeit: 08:00 - 20:00, 1 x

Reiseleitung: Susanne Pickan

Kosten: Preis noch in Planung

24.071.007.BiL

Tagesfahrt Aachen
Dom und Domschatzkammer / Centre Charlemagne /
Weihnachtsmarkt

Abfahrt (Reisebus) in Bitburg / Bedaplatz ca. 8:00 Uhr.

- Dom und Domschatzkammer (Führung)
- Centre Charlemagne
- Weihnachtsmarkt

Rückfahrt Ankunft Bitburg ca. 20 Uhr.

Detaillierte Reiseplanung folgt!

Termine: Samstag, ab 07.12.2024

Uhrzeit: 08:00 - 20:00, 1 x

Reiseleitung: Susanne Pickan

Kosten: Preis noch in Planung

24.071.010.BiL

Tagesfahrt im Advent in Valkenburg mit Besuch einer
Grotte und Rückfahrt mit Aufenthalt in Maastricht

Abfahrt 10 Uhr Bedaplatz Bitburg

Besuch des größte unterirdische Weihnachtsmarkt Europas Grotte Valkenburg

Rückfahrt mit Aufenthalt in Maastricht

Detaillierte Reiseplanung folgt!

Termine: Donnerstag, ab 12.12.2024

Uhrzeit: 08:00 - 22:00, 1 x

Reiseleitung: Susanne Pickan

Kosten: Preis noch in Planung

25.071.001.BiL

Tagesfahrt Frankfurt am Main

Abfahrt (Reisebus) in Bitburg / Bedaplatz ca. 8:00 Uhr.

- Senckenberg-Museum,
- Stadtführung,
- alternativ/fakultativ: Goethehaus

Rückfahrt Ankunft Bitburg ca. 20 Uhr.

Detaillierte Reiseplanung und Preis folgt!

Termine: Samstag, ab 25.01.2025

Uhrzeit: 08:00 - 21:00, 1 x

Reiseleitung: Susanne Pickan

Kosten: Preis noch in Planung

25.071.002.BiL

Tagesfahrt Saarland

Abfahrt (Reisebus) in Bitburg / Bedaplatz ca. 8:00 Uhr.

- Völklinger Hütte
- Keramik-Museum Mettlach

Rückfahrt Ankunft Bitburg ca. 20 Uhr.

Detaillierte Reiseplanung und Preis folgt!

Termine: Samstag, ab 22.02.2025

Uhrzeit: 08:00 - 20:00, 1 x

Reiseleitung: Susanne Pickan

Kosten: Preis noch in Planung

25.071.003.BiL

Tagesfahrt Lorsch: Reise ins Mittelalter

Abfahrt (Reisebus) in Bitburg / Bedaplatz ca. 8:00 Uhr.

- UNESCO Welterbe Kloster Lorsch
- Freilichtlabor Lauresham

Rückfahrt Ankunft Bitburg ca. 20 Uhr.

Detaillierte Reiseplanung und Preis folgt!

Termine: Samstag, ab 29.03.2025

Uhrzeit: 08:00 - 20:00, 1 x

Reiseleitung: Susanne Pickan

Kosten: Preis noch in Planung

25.071.004.BiL

Tagesfahrt Speyer

Abfahrt (Reisebus) in Bitburg / Bedaplatz ca. 8:00 Uhr.

- Stadtführung
- Ausstellung Caesar und Cleopatra (Historisches Museum der Pfalz)

Rückfahrt Ankunft Bitburg ca. 20 Uhr.

Detaillierte Reiseplanung und Preis folgt!

Termine: Samstag, ab 26.04.2025

Uhrzeit: 08:00 - 20:00, 1 x

Reiseleitung: Susanne Pickan

Kosten: Preis noch in Planung

25.071.005.BiL

Tagesfahrt Baden-Baden

Abfahrt (Reisebus) in Bitburg / Bedaplatz ca. 8:00 Uhr.

- Stadtführung, Führung durch das Casino
-
- fak. Museum Frieder Burda

• evtl. Stop in Landau auf der Hinfahrt

Rückfahrt Ankunft Bitburg ca. 20 Uhr.

Detaillierte Reiseplanung und Preis folgt!

Termine: Samstag, ab 24.05.2025

Uhrzeit: 08:00 - 20:00, 2 x

Reiseleitung: Susanne Pickan

Kosten: Preis noch in Planung

25.071.006.BiL
Tagesfahrt Koblenz

Abfahrt (Reisebus) in Bitburg / Bedaplatz ca. 8:00 Uhr.
 • Stadtführung,
 • Seilbahnfahrt, Festung Ehrenbreitstein
 Rückfahrt Ankunft Bitburg ca. 20 Uhr.
 Detaillierte Reiseplanung und Preis folgt!
 Termine: Samstag, ab 28.06.2025
 Uhrzeit: 08:00 - 20:00, 1 x
 Reiseleitung: Susanne Pickan
 Kosten: Preis noch in Planung

25.071.007.BiL
Tagesfahrt Vogelsang

Abfahrt (Reisebus) in Bitburg / Bedaplatz ca. 8:00 Uhr.
 • Geländeführung / Museumsbesuch,
 • Schifffahrt auf der Rurtalsperre
 Rückfahrt Ankunft Bitburg ca. 20 Uhr.
 Detaillierte Reiseplanung und Preis folgt!
 Termine: Samstag, ab 19.07.2025
 Uhrzeit: 08:00 - 20:00, 1 x
 Reiseleitung: Susanne Pickan
 Kosten: Preis noch in Planung

25.071.008.BiL
Tagesfahrt Verdun

Abfahrt (Reisebus) in Bitburg / Bedaplatz ca. 8:00 Uhr.
 • Geländeführung mit Besichtigung des Fort Douaumont
 • Besuch des Museums
 • evtl. Stadtführung
 Rückfahrt Ankunft Bitburg ca. 20 Uhr.
 Detaillierte Reiseplanung und Preis folgt!
 Termine: Samstag, ab 23.08.2025
 Uhrzeit: 08:00 - 20:00, 1 x
 Reiseleitung: Susanne Pickan
 Kosten: Preis noch in Planung

24.073.002.BiL
Wanderung Kunst-Route Kyllburg 2024

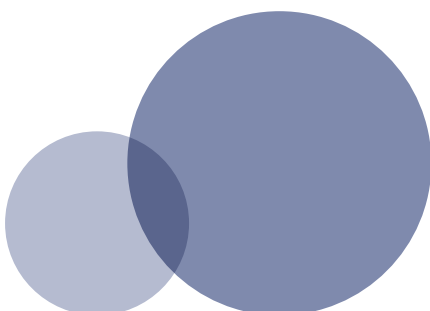
Führungen / Wanderung Kunst-Route Kyllburg
 Beschreibung folgt!
 Wir würden uns über eine Spende der Teilnehmer:innen für die Kunstroute freuen!
 Termine: Samstag, ab 14.09.2024
 Uhrzeit: 16:00 - 18:00, 1 x
 Ort: Kyllburg
 Dozent/in: Olivier Rijcken
 Kosten: Preis noch in Planung

Rückblick

Besuch des
 Mainzer
 Landtages



Fotos: Claudia Wallenborn



**Leiterin:**

Sabrina Schwickerath
VGV Arzfeld
Luxemburger Straße 6
54687 Arzfeld
Tel. 06550 974117
E-Mail:
sabrina.schwickerath@vg-arzfeld.de
www.kvhs-bitburg-pruem.de

Volksbildungswerk Waxweiler

in der Kreisvolkshochschule Bitburg-Prüm e. V.

Zurzeit stellt sich das Volksbildungswerk Waxweiler neu auf.

Wir möchten unser Angebot interessenorientiert ausweiten. Dafür nehmen wir gerne Ihre Vorschläge bezüglich relevanter Themen/ Kursinhalte entgegen. Wir werden uns dann bemühen, diese vor Ort umzusetzen.

Wir sind deshalb auch auf der Suche nach neuen Dozenten:

- Sie haben Interesse, als Kursleiter der VHS auf Honorarbasis tätig zu werden?
- Sie haben besondere Kenntnisse oder Fähigkeiten, die Sie gerne anderen Menschen vermitteln möchten?
- Sie haben Spaß im Umgang mit Menschen, Sie sind kommunikativ und können motivieren?

Dann melden Sie sich doch bei der Leiterin.





Vorsitzende:
Bürgermeisterin
Anna Carina Krebs

Geschäftsstelle:

Verbandsgemeindeverwaltung
Südeifel
Natalie Korbel – Leiterin der VHS
Pestalozzistraße 7, 54673 Neuerburg
E-Mail: korbel.natalie@vg-suedeifel.de
Tel. 06564 69-12272
www.kvhs-bitburg-pruem.de



Volkshochschule Südeifel
in der Kreisvolkshochschule Bitburg Prüm e.V.

Die Teilnahme an den angebotenen Veranstaltungen steht jedermann offen. Alle Anmeldungen sind an die Leiterin der VHS Südeifel zu richten. Die Termine werden rechtzeitig im Mitteilungsblatt der Verbandsgemeinde veröffentlicht. Die Benachrichtigung der angemeldeten Teilnehmer erfolgt rechtzeitig schriftlich oder per E-Mail vor Kursbeginn. 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.

**Gesundheit
und
Bewegung**

**Fitness und Entspannung
mit ZENbo Balance**

ZENbo Balance ist ein Kurskonzept, das fernöstliche Bewegungsübungen, aus dem Yoga, Qi Gong und Tai-Chi, sowie klassische Entspannungsverfahren, wie z. B. die Progressive Muskelentspannung und Autogenes Training mit Meditation & ZEN vereint. Ein ganzheitlicher Body & Mind Kursformat. Am Anfang der Kurseinheit hilft die Meditation oder eine Anfangsentspannung zur Zentrierung und Klärung des Geistes und um „anzukommen“. Anschließend folgen Atemübungen und danach zum Aufwärmen der Sonnengruß. Die anschließenden Übungen, hauptsächlich Dehnübungen, fördern Ihr inneres Gleichgewicht, als auch Ihren Gleichgewichtssinn. Ihre Beweglichkeit wird verbessert, Bauch und Rücken werden gekräftigt und die Körperwahrnehmung wird geschult. Die Stunde endet mit einer Entspannungsübung, die Ihnen Kraft gibt für die kommende Woche. Dieser Kurs ist für Frauen und Männer jeden Alters, sowie Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Bitte bringen Sie eine Matte, eine Decke, ein Meditationskissen und warme Socken mit.

Termine: Donnerstag, ab 29.08.2024
Uhrzeit: 16:00 Uhr bis 17:15 Uhr
Dauer: 13x
Ort: Prümzurly, Dorfgemeinschaftshaus
Leitung: Gabi Peters
Teilnehmerbeitrag: 90,00 €

Yoga Sanft

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: Donnerstag, ab 29.08.2024
Uhrzeit: 17:30 Uhr bis 19:00 Uhr
Dauer: 13 x
Ort: Prümzurly, Dorfgemeinschaftshaus
Leitung: Gabi Peters
Teilnehmerbeitrag: 90,00 €

Yoga Mittelstufe

In der Yoga Mittelstufe praktizieren Sie schon etwas fortgeschrittener die Yoga Vidya Grundreihe, auch mit Variationen und in verschiedenen Schwierigkeitsgraden. Die Grundatmetekniken werden vertieft, sie lernen weitere Atemtechniken, sowie Entspannungs- und Meditations-techniken 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 dass 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: Donnerstag, ab 29.08.2024

Uhrzeit: 19:10 Uhr bis 20:40 Uhr

Dauer: 13 x

Ort: Prümzurly, Dorfgemeinschaftshaus

Leitung: Gabi Peters

Teilnehmerbeitrag: 90,00 €

Kindertanz-Kurs

Habt ihr Lust zu tanzen und euch zu bewegen?

Dann seid ihr herzlich eingeladen zum Kindertanzen.

Alle Kinder zwischen 6 und 10 Jahren können daran teilnehmen.

Die Kinder lernen durch spielerische Art und Weise, altersgerechte Tanz-Inhalte kennen. Dies wirkt sich positiv auf die körperliche und geistige Entwicklung der Kinder aus. Zudem fördert es die Sozialkompetenzen der Kinder untereinander.

Bitte bequeme Tanzkleidung und eine verschließbare Trinkflasche mitbringen.

Termine: Montag, ab dem 02.09.2024

Uhrzeit: 16:30 Uhr bis 17:30 Uhr

Dauer: 8x

Ort: Prümzurly, Dorfgemeinschaftshaus

Leitung: Enya Otto

Teilnehmerbeitrag: 50,00 €

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.

Die Fußreflexzonenmassage ist eine gute Ergänzung zur Handreflexzonenmassage.

Termin: Samstag, der 05.09.2024
von 09:00 – 13:30 Uhr

Leitung: Margit Wachuda

Ort: Gesundheitszentrum Neuerburg,
Bitburger Str. 17

Teilnehmerbeitrag: 40,00 €

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 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.

Termin: Mittwoch, der 29.10.2024
von 19:00 – 21:30 Uhr

Leitung: Margit Wachuda

Ort: Gesundheitszentrum Neuerburg,
Bitburger Str. 17

Teilnehmerbeitrag: 40,00 €

Kreatives Malen für Anfänger und Fortgeschrittene

Am Dienstag, 15.10.2024 beginnt ein weiterer Kurs kreatives Malen – Zeichnen, Aquarell, Acryl, Öl, Pastell. Diese Kurse richten sich an Anfänger und Fortgeschrittene. 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.

Kursbeginn: Dienstag, 15.10.2024
von 09:00 Uhr bis 12:00 Uhr

Dauer: 10 x á 3 Zeitstunden

Ort: Dorfgemeinschaftshaus Prümzurly

Kursleitung: Frau Hedi Westram

Teilnehmerbeitrag: 120,00 €

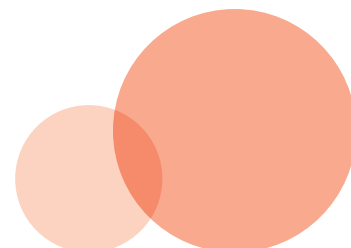
Kultur und
Gestalten

Weitere Termine für das 1. Halbjahr 2025 finden Sie auf unserer Internetseite der Volkshochschule (kvhs-bitburg-pruem.de) und im Mitteilungsblatt der Verbandsgemeinde Südeifel.

Anmeldungen, Anfragen, Informationen:

Volkshochschule Südeifel
Natalie Korbel – Leiterin der VHS
Pestalozzistr. 7, 54673 Neuerburg
E-Mail: korbel.natalie@vg-suedeifel.de
Tel. Nr.: 0 65 64 / 69-12272

dienstags 08:00 Uhr bis 16:00 Uhr
donnerstags 08:00 Uhr bis 18:00 Uhr
mittwochs und freitags 08:00 Uhr bis 12:00 Uhr





Geschäftsstelle:
 Verbandsgemeindeverwaltung
 Speicher
 Bahnhofstraße 36
 54662 Speicher
 Päd. Leiterin: Frau Astrid Wallenborn
 Telefon: 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.

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 bevorzugt online über die Homepage der Kreisvolkshochschule www.kvhs-bitburg-pruem.de, per Email, oder telefonisch erfolgen. Vor bzw. mit Kursbeginn erhält jeder Teilnehmer eine schriftliche Anmeldebestätigung mit Rechnung.

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 6083 83
 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 Kreisvolkshochschule oder in der örtlichen Presse („Et Bletchen - zwischen Kyll und Römermauer“).

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


Kultur und Gestalten
Ballettkurse ab 09.11.2024

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 erlernen die Kinder Bewegungsabläufe des klassischen Balletts und haben 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.

Termin Ballett I:

Kurs-Nr. 24.032.041.SPE, Samstag, 9.30 Uhr bis 10.30 Uhr

Termin Ballett II:

Kurs-Nr. 24.032.042.SPE, Samstag, 10.30 Uhr bis 11.30 Uhr

Termin Ballett III:

Kurs-Nr. 24.032.043.SPE, Samstag, 11.30 Uhr bis 13.00 Uhr

Ort: Turnhalle Grundschule Speicher

Dozentin: Frau Silvia Cinto-Noack

Kosten: Kurse I + II: 28,00 Euro · Kurs III: 40,60 Euro

Ballettkurse ab 11.01.2025

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 erlernen die Kinder Bewegungsabläufe des klassischen Balletts und haben 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.

Termin Ballett I:

Kurs-Nr. 25.032.023.SPE, Samstag, 9.30 Uhr bis 10.30 Uhr

Termin Ballett II:

Kurs-Nr. 25.032.024.SPE, Samstag, 10.30 Uhr bis 11.30 Uhr

Termin Ballett III:

Kurs-Nr. 25.032.025.SPE, Samstag, 11.30 Uhr bis 13.00 Uhr

Ort: Turnhalle Grundschule Speicher

Dozentin: Frau Silvia Cinto-Noack

Kosten: Kurse I + II: 40,00 Euro · Kurs III: 58,00 Euro

Ballettkurse ab 29.03.2025

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 erlernen die Kinder Bewegungsabläufe des klassischen Balletts und haben 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.

Termin Ballett I:

Kurs-Nr. 25.032.026.SPE, Samstag, 9.30 Uhr bis 10.30 Uhr

Termin Ballett II:

Kurs-Nr. 25.032.027.SPE, Samstag, 10.30 Uhr bis 11.30 Uhr

Termin Ballett III:

Kurs-Nr. 25.032.028.SPE, Samstag, 11.30 Uhr bis 13.00 Uhr

Ort: Turnhalle Grundschule Speicher

Dozentin: Frau Silvia Cinto-Noack

Kosten: Kurse I + II: 40,00 Euro · Kurs III: 58,00 Euro

Ballettkurse ab 21.06.2025

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 erlernen die Kinder Bewegungsabläufe des klassischen Balletts und haben 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.

Termin Ballett I:

Kurs-Nr. 25.032.029.SPE, Samstag, 9.30 Uhr bis 10.30 Uhr

Termin Ballett II:

Kurs-Nr. 25.032.030.SPE, Samstag, 10.30 Uhr bis 11.30 Uhr

Termin Ballett III:

Kurs-Nr. 25.032.031.SPE, Samstag, 11.30 Uhr bis 13.00 Uhr

Ort: Turnhalle Grundschule Speicher

Dozentin: Frau Silvia Cinto-Noack

Kosten: Kurse I + II: 40,00 Euro · Kurs III: 58,00 Euro

Kinder-Yoga (für Kinder 3-6) Jahre mit Eltern in Speicher**Kurs-Nr. 24.031.006.SPE**

Im Alltag bleibt oft zu wenig wertvolle und gemeinsame Zeit. Wir bieten Ihnen und Ihrem Kind einen Einblick in die Welt des Eltern-Kind-Yoga. Hierbei werden kindgerechte Übungen erlernt, die häufig aus der Tier- und Pflanzenwelt entstammen. Die Yoga-Übungen werden anschaulich in interessante und abenteuerliche Geschichten eingebunden. Durch spielerische Körperübungen bringt Yoga viel Freude am Bewegen, schafft Ausgleich durch Atem- und Konzentrationsübungen und lässt Sie und Ihr Kind Entspannung vom hektischen Alltag erfahren.

Yoga kann dazu beitragen, das Selbstwertgefühl zu steigern, die Körper- und Sinneswahrnehmung zu verbessern sowie die Erfolge für sich selbst wahrzunehmen.

Das Wichtigste ist der Spaß und die Freude am Eltern-Kind-Yoga.

Termin: Mittwoch, 28.08.2024 – 09.10.2024

Uhrzeit: 16.00 Uhr bis 16.45 Uhr

Ort: Turnhalle St.-Marien-Grundschule Speicher

Dozentin: Irina Berlin

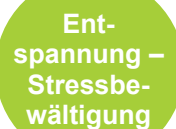
Kosten: 43,75 € (7 Termine)

Kinder-Yoga (für Kinder 3-6) Jahre mit Eltern in Speicher**Kurs-Nr. 24.031.007.SPE**

Im Alltag bleibt oft zu wenig wertvolle und gemeinsame Zeit. Wir bieten Ihnen und Ihrem Kind einen Einblick in die Welt des Eltern-Kind-Yoga. Hierbei werden kindgerechte Übungen erlernt, die häufig aus der Tier- und Pflanzenwelt entstammen. Die Yoga-Übungen werden anschaulich in interessante und abenteuerliche Geschichten eingebunden. Durch spielerische Körperübungen bringt Yoga viel Freude am Bewegen, schafft Ausgleich durch Atem- und Konzentrationsübungen und lässt Sie und Ihr Kind Entspannung vom hektischen Alltag erfahren.

Yoga kann dazu beitragen, das Selbstwertgefühl zu steigern, die Körper- und Sinneswahrnehmung zu verbessern sowie die Erfolge für sich selbst wahrzunehmen.

Das Wichtigste ist der Spaß und die Freude am Eltern-Kind-Yoga.


Entspannung – Stressbewältigung

Termin: Mittwoch, 30.10.2024 – 18.12.2024
 Uhrzeit: 16.00 Uhr bis 16.45 Uhr
 Ort: Turnhalle St.-Marien-Grundschule Speicher
 Dozentin: Irina Berlin
 Kosten: 50,00 € (8 Termine)

Kinder-Yoga (für Kinder 3-6) Jahre mit Eltern in Speicher Kurs-Nr. 25.031.001.SPE

Im Alltag bleibt oft zu wenig wertvolle und gemeinsame Zeit. Wir bieten Ihnen und Ihrem Kind einen Einblick in die Welt des Eltern-Kind-Yoga. Hierbei werden kindgerechte Übungen erlernt, die häufig aus der Tier- und Pflanzenwelt entstammen. Die Yoga-Übungen werden anschaulich in interessante und abenteuerliche Geschichten eingebunden. Durch spielerische Körperübungen bringt Yoga viel Freude am Bewegen, schafft Ausgleich durch Atem- und Konzentrationsübungen und lässt Sie und Ihr Kind Entspannung vom hektischen Alltag erfahren. Yoga kann dazu beitragen, das Selbstwertgefühl zu steigern, die Körper- und Sinneswahrnehmung zu verbessern sowie die Erfolge für sich selbst wahrzunehmen.

Das Wichtigste ist der Spaß und die Freude am Eltern-Kind-Yoga.

Termin: Mittwoch, 15.01.2025 – 05.03.2025
 Uhrzeit: 16.00 Uhr bis 16.45 Uhr
 Ort: Turnhalle St.-Marien-Grundschule Speicher
 Dozentin: Irina Berlin
 Kosten: 50,00 € (8 Termine)

Kinder-Yoga (für Kinder 3-6) Jahre mit Eltern in Speicher Kurs-Nr. 25.031.002.SPE

Im Alltag bleibt oft zu wenig wertvolle und gemeinsame Zeit. Wir bieten Ihnen und Ihrem Kind einen Einblick in die Welt des Eltern-Kind-Yoga. Hierbei werden kindgerechte Übungen erlernt, die häufig aus der Tier- und Pflanzenwelt entstammen. Die Yoga-Übungen werden anschaulich in interessante und abenteuerliche Geschichten eingebunden. Durch spielerische Körperübungen bringt Yoga viel Freude am Bewegen, schafft Ausgleich durch Atem- und Konzentrationsübungen und lässt Sie und Ihr Kind Entspannung vom hektischen Alltag erfahren. Yoga kann dazu beitragen, das Selbstwertgefühl zu steigern, die Körper- und Sinneswahrnehmung zu verbessern sowie die Erfolge für sich selbst wahrzunehmen.

Das Wichtigste ist der Spaß und die Freude am Eltern-Kind-Yoga.

Termin: Mittwoch, 12.03.2025 – 14.05.2025
 Uhrzeit: 16.00 Uhr bis 16.45 Uhr
 Ort: Turnhalle St.-Marien-Grundschule Speicher
 Dozentin: Irina Berlin
 Kosten: 50,00 € (8 Termine)

Kinder-Yoga (für Kinder 3-6) Jahre mit Eltern in Speicher Kurs-Nr. 25.031.003.SPE

Im Alltag bleibt oft zu wenig wertvolle und gemeinsame Zeit. Wir bieten Ihnen und Ihrem Kind einen Einblick in die Welt des Eltern-Kind-Yoga. Hierbei werden kindgerechte Übungen erlernt, die häufig aus der Tier- und Pflanzenwelt entstammen. Die Yoga-Übungen werden anschaulich in interessante und abenteuerliche Geschichten eingebunden. Durch spielerische Körperübungen bringt Yoga viel Freude am Bewegen, schafft Ausgleich durch Atem- und Konzentrationsübungen und lässt Sie und Ihr Kind Entspannung vom hektischen Alltag erfahren. Yoga kann dazu beitragen, das Selbstwertgefühl zu steigern, die Körper- und Sinnes-

wahrnehmung zu verbessern sowie die Erfolge für sich selbst wahrzunehmen.

Das Wichtigste ist der Spaß und die Freude am Eltern-Kind-Yoga.

Termin: Mittwoch, 21.05.2025 – 02.07.2025
 Uhrzeit: 16.00 Uhr bis 16.45 Uhr
 Ort: Turnhalle St.-Marien-Grundschule Speicher
 Dozentin: Irina Berlin
 Kosten: 43,75 € (7 Termine)

Kinder-Yoga (für Schulkinder 1. u. 2. Klasse) mit Eltern in Speicher - Kurs-Nr. 24.031.008.SPE

Im Alltag bleibt oft zu wenig wertvolle und gemeinsame Zeit. Wir bieten Ihnen und Ihrem Kind einen Einblick in die Welt des Eltern-Kind-Yoga. Hierbei werden kindgerechte Übungen erlernt, die häufig aus der Tier- und Pflanzenwelt entstammen. Die Yoga-Übungen werden anschaulich in interessante und abenteuerliche Geschichten eingebunden. Durch spielerische Körperübungen bringt Yoga viel Freude am Bewegen, schafft Ausgleich durch Atem- und Konzentrationsübungen und lässt Sie und Ihr Kind Entspannung vom hektischen Alltag erfahren.

Yoga kann dazu beitragen, das Selbstwertgefühl zu steigern, die Körper- und Sinneswahrnehmung zu verbessern sowie die Erfolge für sich selbst wahrzunehmen.

Das Wichtigste ist der Spaß und die Freude am Eltern-Kind-Yoga.

Termin: Mittwoch, 28.08.2024 – 09.10.2024
 Uhrzeit: 16.50 Uhr bis 17.35 Uhr
 Ort: Turnhalle St.-Marien-Grundschule Speicher
 Dozentin: Irina Berlin
 Kosten: 43,75 € (7 Termine)

Kinder-Yoga (für Schulkinder 1. u. 2. Klasse) mit Eltern in Speicher - Kurs-Nr. 24.031.009.SPE

Im Alltag bleibt oft zu wenig wertvolle und gemeinsame Zeit. Wir bieten Ihnen und Ihrem Kind einen Einblick in die Welt des Eltern-Kind-Yoga. Hierbei werden kindgerechte Übungen erlernt, die häufig aus der Tier- und Pflanzenwelt entstammen. Die Yoga-Übungen werden anschaulich in interessante und abenteuerliche Geschichten eingebunden. Durch spielerische Körperübungen bringt Yoga viel Freude am Bewegen, schafft Ausgleich durch Atem- und Konzentrationsübungen und lässt Sie und Ihr Kind Entspannung vom hektischen Alltag erfahren. Yoga kann dazu beitragen, das Selbstwertgefühl zu steigern, die Körper- und Sinneswahrnehmung zu verbessern sowie die Erfolge für sich selbst wahrzunehmen.

Das Wichtigste ist der Spaß und die Freude am Eltern-Kind-Yoga.

Termin: Mittwoch, 30.10.2024 – 18.12.2024
 Uhrzeit: 16.50 Uhr bis 17.35 Uhr
 Ort: Turnhalle St.-Marien-Grundschule Speicher
 Dozentin: Irina Berlin
 Kosten: 50,00 € (8 Termine)

Kinder-Yoga (für Schulkinder 1. u. 2. Klasse) mit Eltern in Speicher - Kurs-Nr. 25.031.004.SPE

Im Alltag bleibt oft zu wenig wertvolle und gemeinsame Zeit. Wir bieten Ihnen und Ihrem Kind einen Einblick in die Welt des Eltern-Kind-Yoga. Hierbei werden kindgerechte Übungen erlernt, die häufig aus der Tier- und Pflanzenwelt

entstammen. Die Yoga-Übungen werden anschaulich in interessante und abenteuerliche Geschichten eingebunden. Durch spielerische Körperübungen bringt Yoga viel Freude am Bewegen, schafft Ausgleich durch Atem- und Konzentrationsübungen und lässt Sie und Ihr Kind Entspannung vom hektischen Alltag erfahren.

Yoga kann dazu beitragen, das Selbstwertgefühl zu steigern, die Körper- und Sinneswahrnehmung zu verbessern sowie die Erfolge für sich selbst wahrzunehmen.

Das Wichtigste ist der Spaß und die Freude am Eltern-Kind-Yoga.

Termin: Mittwoch, 15.01.2025 – 05.03.2025

Uhrzeit: 16.50 Uhr bis 17.35 Uhr

Ort: Turnhalle St.-Marien-Grundschule Speicher

Dozentin: Irina Berlin

Kosten: 50,00 € (8 Termine)

Kinder-Yoga (für Schulkinder 1. u. 2. Klasse) mit Eltern in Speicher - Kurs-Nr. 25.031.005.SPE

Im Alltag bleibt oft zu wenig wertvolle und gemeinsame Zeit. Wir bieten Ihnen und Ihrem Kind einen Einblick in die Welt des Eltern-Kind-Yoga. Hierbei werden kindgerechte Übungen erlernt, die häufig aus der Tier- und Pflanzenwelt entstammen. Die Yoga-Übungen werden anschaulich in interessante und abenteuerliche Geschichten eingebunden. Durch spielerische Körperübungen bringt Yoga viel Freude am Bewegen, schafft Ausgleich durch Atem- und Konzentrationsübungen und lässt Sie und Ihr Kind Entspannung vom hektischen Alltag erfahren.

Yoga kann dazu beitragen, das Selbstwertgefühl zu steigern, die Körper- und Sinneswahrnehmung zu verbessern sowie die Erfolge für sich selbst wahrzunehmen.

Das Wichtigste ist der Spaß und die Freude am Eltern-Kind-Yoga.

Termin: Mittwoch, 12.03.2025 – 14.05.2025

Uhrzeit: 16.50 Uhr bis 17.35 Uhr

Ort: Turnhalle St.-Marien-Grundschule Speicher

Dozentin: Irina Berlin

Kosten: 50,00 € (8 Termine)

Kinder-Yoga (für Schulkinder 1. u. 2. Klasse) mit Eltern in Speicher - Kurs-Nr. 25.031.006.SPE

Im Alltag bleibt oft zu wenig wertvolle und gemeinsame Zeit. Wir bieten Ihnen und Ihrem Kind einen Einblick in die Welt des Eltern-Kind-Yoga. Hierbei werden kindgerechte Übungen erlernt, die häufig aus der Tier- und Pflanzenwelt entstammen. Die Yoga-Übungen werden anschaulich in interessante und abenteuerliche Geschichten eingebunden.

Durch spielerische Körperübungen bringt Yoga viel Freude am Bewegen, schafft Ausgleich durch Atem- und Konzentrationsübungen und lässt Sie und Ihr Kind Entspannung vom hektischen Alltag erfahren.

Yoga kann dazu beitragen, das Selbstwertgefühl zu steigern, die Körper- und Sinneswahrnehmung zu verbessern sowie die Erfolge für sich selbst wahrzunehmen.

Das Wichtigste ist der Spaß und die Freude am Eltern-Kind-Yoga.

Termin: Mittwoch, 21.05.2025 – 02.07.2025

Uhrzeit: 16.50 Uhr bis 17.35 Uhr

Ort: Turnhalle St.-Marien-Grundschule Speicher

Dozentin: Irina Berlin

Kosten: 43,75 € (7 Termine)

Hatha-Yoga in Orenhofen - Kurs-Nr. 24.031.004.SPE

Unser Körper erzählt uns so viel, wenn wir ihm nur zuhören. In diesem Hatha-Yoga-Kurs werden die Teilnehmer auf ihrer Reise zu sich selbst begleitet. Im Alltag verlieren wir oft die Verbindung zu uns selbst. Um zu uns selbst zurückzukehren, werden wir gemeinsam durch verschiedene Körperhaltungen (Asanas) fließen, uns mit unserem Atem verbinden (Pranayama), uns entspannen und Stille in der Meditation finden. Lassen Sie Ihren Geist zur Ruhe kommen, während Sie Ihrem Körper Gutes tun.

Die Yogastunden sind für jedes Level geeignet.

Termin: Mittwoch, 28.08.2024 – 13.11.2024

Uhrzeit: 19.00 Uhr bis 20.30 Uhr

Ort: Gemeindehaus Orenhofen

Dozentin: Jessica Reicherz

Kosten: 65,00 € (10 Termine)

Sport für Männer -

Kurs-Nr. 24.032.040.SPE

Viele von uns gehen einer Bürotätigkeit nach und kennen daher die gesundheitlichen Probleme, die infolge des langen Sitzens mit „verkürzten Sehnen“ und geschwächter Muskulatur einhergehen. Unter fachkundiger Anleitung werden in diesem Kurs Übungen vorgestellt, die die Rumpfmuskulatur, also Bauch- und Rückenregion stärken. Mit den erlernten Bewegungsabläufen können sich die Kursteilnehmer auch zu Hause regelmäßig sportlich betätigen und so ihre Grundkondition steigern. Zur Abrundung des Programms werden in den Kursstunden zusätzlich verschiedene Ballspiele ohne Leistungsdruck betrieben.

Termin: Mittwoch, 25.09.2024 – 11.12.2024

Uhrzeit: Jeweils 18.30 Uhr bis 20.00 Uhr

Ort: Turnhalle der Grundschule Speicher

Dozent: Herr Marco Schneider

Kosten: 40,00 Euro (10 Termine)

Sport für Männer - Kurs-Nr. 25.032.001.SPE

Viele von uns gehen einer Bürotätigkeit nach und kennen daher die gesundheitlichen Probleme, die infolge des langen Sitzens mit „verkürzten Sehnen“ und geschwächter Muskulatur einhergehen. Unter fachkundiger Anleitung werden in diesem Kurs Übungen vorgestellt, die die Rumpfmuskulatur, also Bauch- und Rückenregion stärken. Mit den erlernten Bewegungsabläufen können sich die Kursteilnehmer auch zu Hause regelmäßig sportlich betätigen und so ihre Grundkondition steigern. Zur Abrundung des Programms werden in den Kursstunden zusätzlich verschiedene Ballspiele ohne Leistungsdruck betrieben.

Termin: Mittwoch, 15.01.2025 – 19.03.2025

Uhrzeit: Jeweils 18.30 Uhr bis 20.00 Uhr

Ort: Turnhalle der Grundschule Speicher

Dozent: Herr Marco Schneider

Kosten: 40,00 Euro (10 Termine)

Sport für Männer - Kurs-Nr. 25.032.014.SPE

Viele von uns gehen einer Bürotätigkeit nach und kennen daher die gesundheitlichen Probleme, die infolge des langen Sitzens mit „verkürzten Sehnen“ und geschwächter Muskulatur einhergehen. Unter fachkundiger Anleitung werden in diesem Kurs Übungen vorgestellt, die die Rumpfmuskulatur, also Bauch- und Rückenregion stärken. Mit den erlernten Bewegungsabläufen können sich die Kursteilnehmer auch zu Hause regelmäßig sportlich betätigen

**Gesundheit
und
Bewegung**

und so ihre Grundkondition steigern. Zur Abrundung des Programms werden in den Kursstunden zusätzlich verschiedene Ballspiele ohne Leistungsdruck betrieben.

Termin: Mittwoch, 26.03.2025 – 11.06.2025

Uhrzeit: jeweils 18.30 Uhr bis 20.00 Uhr

Ort: Turnhalle der Grundschule Speicher

Dozent: Herr Marco Schneider

Kosten: 40,00 Euro (10 Termine)

Wirbelsäulengymnastik - Kurs-Nr. 24.032.011.SPE

Wirbelsäulengymnastik ist die beste Therapie und Vorsorge gegen Rückenschmerzen. 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. Dies trägt erheblich zur Verbesserung des allgemeinen Gesundheitszustandes bei.

Termin: Montag, 16.09.2024 – 09.12.2024

Uhrzeit: 19.00 Uhr bis 20.00 Uhr

Ort: Turnhalle der Grundschule Speicher

Dozentin: Frau Stefanie Schappo

Kosten: 35,00 Euro (10 Termine)

Wirbelsäulengymnastik - Kurs-Nr. 25.032.002.SPE

Wirbelsäulengymnastik ist die beste Therapie und Vorsorge gegen Rückenschmerzen. 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. Dies trägt erheblich zur Verbesserung des allgemeinen Gesundheitszustandes bei.

Termin: Montag, 13.01.2025 – 31.03.2025

Uhrzeit: 19.00 Uhr bis 20.00 Uhr

Ort: Turnhalle der Grundschule Speicher

Dozentin: Frau Stefanie Schappo

Kosten: 35,00 Euro (10 Termine)

Wirbelsäulengymnastik - Kurs-Nr. 25.032.018.SPE

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. Dies trägt erheblich zur Verbesserung des allgemeinen Gesundheitszustandes bei.

Termin: Montag, 05.05.2025 – 08.09.2025

Uhrzeit: 19.00 Uhr bis 20.00 Uhr

Ort: Turnhalle der Grundschule Speicher

Dozentin: Frau Stefanie Schappo

Kosten: 35,00 Euro (10 Termine)

Gymnastik für Jung und Alt - Kurs-Nr. 24.032.033.SPE

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

Termin: Mittwoch, 04.09.2024 – 13.11.2024

Uhrzeit: 19.00 Uhr bis 20.00 Uhr

Ort: Eifellandhalle Orenhofen

Dozentin: Frau Anja Felten

Kosten: 27,00 Euro (9 Termine)

Gymnastik für Jung und Alt - Kurs-Nr. 24.032.034.SPE

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.

Termin: Mittwoch, 20.11.2024 – 18.12.2024

Uhrzeit: 19.00 Uhr bis 20.00 Uhr

Ort: Eifellandhalle Orenhofen

Dozentin: Frau Anja Felten

Kosten: 15,00 Euro (5 Termine)

Gymnastik für Jung und Alt - Kurs-Nr. 25.032.003.SPE

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

Termin: Mittwoch, 22.01.2025 – 26.03.2025

Uhrzeit: 19.00 Uhr bis 20.00 Uhr

Ort: Eifellandhalle Orenhofen

Dozentin: Frau Felten

Kosten: 30,00 Euro (10 Termine)

Gymnastik für Jung und Alt - Kurs-Nr. 25.032.004.SPE

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

Termin: Mittwoch, 02.04.2025 – 18.06.2025

Uhrzeit: 19.00 Uhr bis 20.00 Uhr

Ort: Eifellandhalle Orenhofen

Dozentin: Frau Felten

Kosten: 30,00 Euro (10 Termine)

Gymnastik für Jung und Alt - Kurs-Nr. 25.032.005.SPE

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

Termin: Mittwoch, 25.06.2025 – 08.10.2025

Uhrzeit: 19.00 Uhr bis 20.00 Uhr

Ort: Eifellandhalle Orenhofen

Dozentin: Frau Felten

Kosten: 30,00 Euro (10 Termine)

Wassergymnastik I - Kurs-Nr. 24.032.032.SPE

Dieses spezielle „Fisnesstraining“ nutzt den natürlichen Widerstand und den Auftrieb des Wassers. Das Ganzkörpertraining macht nicht nur Spaß, ist effektiv und gelenkschonend, sondern fördert auch die Gesundheit. Wasser-

gymnastik 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: Dienstag, 29.10.2024 – 17.12.2024
 Uhrzeit: 15.00 Uhr bis 15.45 Uhr
 Ort: Schwimmbad Speicher, Altstraße 7
 Leitung: DLRG Ortsgruppe Speicher
 (Frau Weimann, Frau Erz)
 Kosten: 32,00 Euro (8 Termine)

Wassergymnastik I - Kurs-Nr. 25.032.020.SPE

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: Dienstag, 14.01.2025 – 25.03.2025
 Uhrzeit: 15.00 Uhr bis 15.45 Uhr
 Ort: Schwimmbad Speicher, Altstraße 7
 Leitung: DLRG Ortsgruppe Speicher
 (Frau Weimann, Frau Erz)
 Kosten: 40,00 Euro (10 Termine)

Wassergymnastik I - Kurs-Nr. 25.032.021.SPE

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: Dienstag, 01.04.2025 – 17.06.2025
 Uhrzeit: 15.00 Uhr bis 15.45 Uhr
 Ort: Schwimmbad Speicher, Altstraße 7
 Leitung: DLRG Ortsgruppe Speicher
 (Frau Weimann, Frau Erz)
 Kosten: 40,00 Euro (10 Termine)

Wassergymnastik I - Kurs-Nr. 25.032.022.SPE

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: Dienstag, 24.06.2025 – 07.10.2025
 Uhrzeit: 15.00 Uhr bis 15.45 Uhr
 Ort: Schwimmbad Speicher, Altstraße 7
 Leitung: DLRG Ortsgruppe Speicher
 (Frau Weimann, Frau Erz)
 Kosten: 40,00 Euro (10 Termine)

Wassergymnastik II - Kurs-Nr. 24.032.039.SPE

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: Dienstag, 29.10.2024 – 17.12.2024
 Uhrzeit: 16.00 Uhr bis 16.45 Uhr
 Ort: Schwimmbad Speicher, Altstraße 7
 Leitung: DLRG Ortsgruppe Speicher
 (Frau Weimann, Frau Erz)
 Kosten: 32,00 Euro (8 Termine)

Wassergymnastik II - Kurs-Nr. 25.032.016.SPE

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: Dienstag, 14.01.2025 - 25.03.2025
 Uhrzeit: 16.00 Uhr bis 16.45 Uhr
 Ort: Schwimmbad Speicher, Altstraße 7
 Leitung: DLRG Ortsgruppe Speicher
 (Frau Weimann, Frau Erz)
 Kosten: 40,00 Euro (10 Termine)

Wassergymnastik II - Kurs-Nr. 25.032.017.SPE

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: Dienstag, 01.04.2025 – 17.06.2025
 Uhrzeit: 16.00 Uhr bis 16.45 Uhr
 Ort: Schwimmbad Speicher, Altstraße 7
 Leitung: DLRG Ortsgruppe Speicher
 (Frau Weimann, Frau Erz)
 Kosten: 40,00 Euro (10 Termine)

Wassergymnastik II - Kurs-Nr. 25.032.019.SPE

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: 24.06.2025 – 07.10.2025
 Uhrzeit: Dienstag, 16.00 Uhr bis 16.45 Uhr
 Ort: Schwimmbad Speicher, Altstraße 7
 Leitung: DLRG Ortsgruppe Speicher
 (Frau Weimann, Frau Erz)
 Kosten: 40,00 Euro (10 Termine)

Aqua-Jogging - Kurs-Nr. 24.032.014.SPE

Unter fachkundiger Anleitung werden verschiedene Übungen für die Gelenke und den Muskelaufbau erlernt. Die gelenkschonende Bewegung stärkt Herz und Kreislauf, Blutgefäße und Bindegewebe, senkt Blutfett- und Blutzuckerwerte und baut körperliche und seelische Spannungen ab. Wer regelmäßig Aquajogging betreibt, verbessert seine Kondition und Motorik. Die Sportart kann dauerhaft betrieben werden und ist für beinahe jeden Menschen geeignet.

Termin: Mittwoch, 04.09.2024 bis 18.12.2024
 Uhrzeit: 18.15 Uhr bis 19.00 Uhr
 Ort: Schwimmbad Speicher
 Dozentin: Frau Claudia Messerich
 Kosten: 70,00 Euro (14 Termine)

Aqua-Jogging - Kurs-Nr. 25.032.006.SPE

Unter fachkundiger Anleitung werden verschiedene Übungen für die Gelenke und den Muskelaufbau erlernt. Die gelenkschonende Bewegung stärkt Herz und Kreislauf, Blutgefäße und Bindegewebe, senkt Blutfett- und Blutzuckerwerte und baut körperliche und seelische Spannungen ab. Wer regelmäßig Aquajogging betreibt, verbessert seine Kondition und Motorik. Die Sportart kann dauerhaft betrieben werden und ist für beinahe jeden Menschen geeignet.

Termin: Mittwoch, 15.01.2025 – 26.03.2025
 Uhrzeit: 18.15 Uhr bis 19.00 Uhr
 Ort: Schwimmbad Speicher
 Dozentin: Frau Claudia Messerich
 Kosten: 50,00 Euro (10 Termine)

Aqua-Jogging - Kurs-Nr. 25.032.007.SPE

Unter fachkundiger Anleitung werden verschiedene Übungen für die Gelenke und den Muskelaufbau erlernt. Die gelenkschonende Bewegung stärkt Herz und Kreislauf, Blutgefäße und Bindegewebe, senkt Blutfett- und Blutzuckerwerte und baut körperliche und seelische Spannungen ab. Wer regelmäßig Aquajogging betreibt, verbessert seine Kondition und Motorik. Die Sportart kann dauerhaft betrieben werden und ist für beinahe jeden Menschen geeignet.

Termin: Mittwoch, 09.04.2025 – 25.06.2025
 Uhrzeit: 18.15 Uhr bis 19.00 Uhr
 Ort: Schwimmbad Speicher
 Dozentin: Frau Claudia Messerich
 Kosten: 50,00 Euro (10 Termine)

Seniorengymnastik in Orenhofen - Kurs-Nr. 24.032.036.SPE

In diesem Kurs, der speziell für Seniorinnen und Senioren ausgelegt ist, werden Bewegungsabläufe und Übungen gelernt, die leicht in den alltäglichen Tagesablauf integriert werden können. Mit „Stuhlgymnastik“ und unter Verwendung von vielen unterschiedlichen kleinen Übungsgeräten wie z.B. Stöcken, Therabänder, Igelbällen wird die Bewegungsfähigkeit, Koordination und Wahrnehmung gefördert. Die spielerischen und an die Möglichkeiten der einzelnen Teilnehmer angepassten Gymnastikübungen bringen den Körper in Schwung und sorgen für neue Lebensenergie im Alltag.

Termin: Dienstag, 03.09.2024 – 17.12.2024
 Uhrzeit: 10.00 Uhr bis 11.00 Uhr
 Ort: Orenhofen, Eifellandhalle, Am Sportplatz
 Dozentin: Reha-Trainerin und Seniorenberaterin Helma Heinz-Stamer
 Kosten: 37,33 Euro (14 Termine)

Seniorengymnastik in Orenhofen - Kurs-Nr. 25.032.008.SPE

In diesem Kurs, der speziell für Seniorinnen und Senioren ausgelegt ist, werden Bewegungsabläufe und Übungen gelernt, die leicht in den alltäglichen Tagesablauf integriert werden können.

Mit „Stuhlgymnastik“ und unter Verwendung von vielen unterschiedlichen kleinen Übungsgeräten wie z.B. Stöcken, Therabänder, Igelbällen wird die Bewegungsfähigkeit, Koordination und Wahrnehmung gefördert. Die spielerischen und an die Möglichkeiten der einzelnen Teilnehmer angepassten Gymnastikübungen bringen den Körper in Schwung und sorgen für neue Lebensenergie im Alltag.

Termin: Dienstag, 14.01.2025, bis 08.04.2025
 Uhrzeit: 10.00 Uhr bis 11.00 Uhr
 Ort: Orenhofen, Eifellandhalle, Am Sportplatz
 Dozentin: Reha-Trainerin und Seniorenberaterin Helma Heinz-Stamer
 Kosten: 26,67 Euro (10 Termine)

Seniorengymnastik in Orenhofen - Kurs-Nr. 25.032.009.SPE

In diesem Kurs, der speziell für Seniorinnen und Senioren ausgelegt ist, werden Bewegungsabläufe und Übungen gelernt, die leicht in den alltäglichen Tagesablauf integriert werden können.

Mit „Stuhlgymnastik“ und unter Verwendung von vielen unterschiedlichen kleinen Übungsgeräten wie z.B. Stöcken, Therabänder, Igelbällen wird die Bewegungsfähigkeit, Koordination und Wahrnehmung gefördert. Die spielerischen und an die Möglichkeiten der einzelnen Teilnehmer angepassten Gymnastikübungen bringen den Körper in Schwung und sorgen für neue Lebensenergie im Alltag.

Termin: Dienstag, 29.04.2025 – 01.07.2025
 Uhrzeit: 10.00 Uhr bis 11.00 Uhr
 Ort: Orenhofen, Eifellandhalle, Am Sportplatz
 Dozentin: Reha-Trainerin und Seniorenberaterin Helma Heinz-Stamer
 Kosten: 26,67 Euro (10 Termine)

Schongymnastik für Senioren in Herforst - Kurs-Nr. 24.032.037.SPE

In diesem Kurs, der speziell für Seniorinnen und Senioren ausgelegt ist, werden Bewegungsabläufe und Übungen gelernt, die leicht in den alltäglichen Tagesablauf integriert werden können.

Mit „Stuhlgymnastik“ und unter Verwendung von vielen unterschiedlichen kleinen Übungsgeräten wie z.B. Stöcken, Therabänder, Igelbällen wird die Bewegungsfähigkeit, Koordination und Wahrnehmung gefördert. Die spielerischen und an die Möglichkeiten der einzelnen Teilnehmer angepassten Gymnastikübungen bringen den Körper in Schwung und sorgen für neue Lebensenergie im Alltag.

Termin: Mittwoch, 04.09.2024 – 18.12.2024
 Uhrzeit: 10.00 Uhr bis 11.00 Uhr
 Ort: Gemeindehaus Herforst, Römerstr. 37
 Dozentin: Reha-Trainerin und Seniorenberaterin Helma Heinz-Stamer
 Kosten: 37,33 Euro (14 Termine)

Schongymnastik für Senioren in Herforst - Kurs-Nr. 25.032.011.SPE

In diesem Kurs, der speziell für Seniorinnen und Senioren ausgelegt ist, werden Bewegungsabläufe und Übungen gelernt, die leicht in den alltäglichen Tagesablauf integriert werden können. Mit „Stuhlgymnastik“ und unter Verwendung von vielen unterschiedlichen kleinen Übungsgeräten wie z.B. Stöcken, Therabänder, Igelbällen wird die Bewegungsfähigkeit, Koordination und Wahrnehmung gefördert. Die spielerischen und an die Möglichkeiten der einzelnen Teilnehmer angepassten Gymnastikübungen bringen den Körper in Schwung und sorgen für neue Lebensenergie im Alltag.

Termin: Mittwoch, 15.01.2025 – 09.04.2025
Uhrzeit: 10.00 Uhr bis 11.00 Uhr
Ort: Gemeindehaus Herforst, Römerstr. 37
Dozentin: Reha-Trainerin und Seniorenberaterin
Helma Heinz-Stamer
Kosten: 26,67 Euro (10 Termine)

Schongymnastik für Senioren in Herforst - Kurs-Nr. 25.032.012.SPE

In diesem Kurs, der speziell für Seniorinnen und Senioren ausgelegt ist, werden Bewegungsabläufe und Übungen gelernt, die leicht in den alltäglichen Tagesablauf integriert werden können. Mit „Stuhlgymnastik“ und unter Verwendung von vielen unterschiedlichen kleinen Übungsgeräten wie z.B. Stöcken, Therabänder, Igelbällen wird die Bewegungsfähigkeit, Koordination und Wahrnehmung gefördert. Die spielerischen und an die Möglichkeiten der einzelnen Teilnehmer angepassten Gymnastikübungen bringen den Körper in Schwung und sorgen für neue Lebensenergie im Alltag.

Termin: Mittwoch, 30.04.2025 – 02.07.2025
Uhrzeit: 10.00 Uhr bis 11.00 Uhr
Ort: Gemeindehaus Herforst, Römerstr. 37
Dozentin: Reha-Trainerin und Seniorenberaterin
Helma Heinz-Stamer
Kosten: 26,67 Euro (10 Termine)

Meine Volkshochschule macht es mir noch leichter meine Leidenschaft zu teilen.

Mit der vhs.cloud bestimme ich,
WAS ich morgen lerne.



Jetzt bei der vhs.cloud anmelden unter
www.vhs.cloud

vhs  cloud



Stichwort-Register

Politik – Gesellschaft – Umwelt

Erben	33
Förderverein	22
Kündigung	33
Natur und Garten.	8,17
Philosophie.	18
Trennung – Beziehungen	33
Vollmacht.	33
Vorsorge	33

Kultur – Gestalten

Aquarell	35
Architektur, Baukultur	10,11,12,14,15, 20
Handlettering	35
Konzert.	22,26
Kultur	4,22,26
Malen.	35,58
Musik	22,26,27,36
Nähen	35,36
Patchwork	35
Quilt	16
Theater.	26,27

Geschichte – Heimatkunde

Bibliothek.	14,15
Brauchtum	28
Geschichte	5,33
Heimatgeschichte	5,28, 33
Landleben	10,11,12,14,15
Mittelalter.	33
Restaurierung	11,12,20

Gesundheit – Entspannung – Bewegung – Ernährung

Achtsamkeit	39
Aqua Jogging.	65
Ausdauer.	43
Balance Fit	43

Ballett.	60
Bauchtanz	43,45
Entspannung	29,57
Fitness	43,45,57
Fußreflexzonenmassage.	39,58
Gymnastik	44,63,65,66
Handreflexzonenmassage	40,42,58
Kindertanz	58
Kochen	47
Krocket	19
Meditation	39,42
Pilates	44,45,46
Pilot.	43
Progressive Muskelentspannung (PME)	40,42
Qi Gong	39,40
Reiten	43
Schüssler Salze	46
Wassergymnastik	63,64
Wirbelsäulengymnastik.	63
Yoga	39,40,41,42,47,57,60,61,62
Zenbo	57
Zumba	44,45,46

Sprachen

Deutsch	49,50
Französisch	29,50
Gebärdensprache	50
Spanisch	50

EDV – Arbeit –Beruf

Excel	52
Kommunikation.	52,53
Power Point	52
Rhetorik	52
Selbstcoaching.	52,53

Fahrten – Exkursionen

Tagesfahrten, Ausflüge.	5,6,8,14,15,20,28,29,54,55
---------------------------------	----------------------------

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, vertreten durch Sabrina Schwickerath
 VHS Bitburger Land e.V., vertreten durch Bürgermeisterin Janine Fischer
 VBW Eisenach, vertreten durch Simona Schneider
 VHS Südeifel, vertreten durch Bürgermeisterin Anna Carina Krebs
 VHS VG Speicher, vertreten durch Astrid Wallenborn
 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:

Andreas Kruppert (Landrat), Vorsitzender
 Dr. Barbara Mikuda-Hüttel, pädagogische Leiterin
 Alfred Marder, Geschäftsführer
 Ralph Schmitz
 Anke Krämer
 Sabrina Schwickerath
 Susanne Wex

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

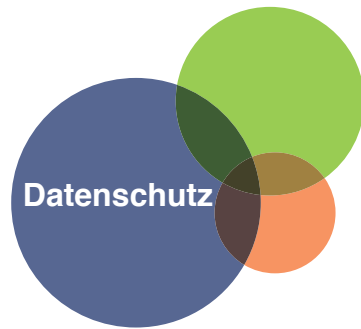
www.kvhs-bitburg-pruem.de

*gemäß rheinland-pfälzischem Weiterbildungsgesetz staatlich anerkannt

Umschlagfotos: Jacqueline Krakau und Barbara Mikuda-Hüttel

Layout + Druck: Zeydruck, Bitburg





1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Die Volkshochschule des Landkreises Bitburg-Prüm e.V. (KVHS genannt), Trierer Straße 1, 54634 Bitburg, vertreten durch den Vorsitzenden Andreas Kruppert (Landrat), ist verantwortlich im Sinne des Datenschutzrechts.

2. Speicherung von Zugriffsdaten

Bei jedem Zugriff auf unsere Website werden Zugriffsdaten in einer Protokolldatei auf dem Webserver unseres Providers gespeichert. Dieser Datensatz besteht aus der IP-Adresse des anfragenden Endgeräts, Datum und Uhrzeit des Abrufs, dem Namen und der URL der angeforderten Datei, der übertragenen Datenmenge, der Meldung, ob der Abruf erfolgreich war, Erkennungsdaten des verwendeten Browsers und Betriebssystems, Website, von der aus der Zugriff erfolgt, sowie dem Namen Ihres Internet-Zugangs-Providers.

Die Erhebung dieser Daten ist aus technischen Gründen notwendig. Diese Daten erlauben uns selbst keinen Rückschluss auf Ihre Person. Eine Nutzung unserer Website ist ohne Bereitstellung Ihrer IP-Adresse technisch leider nicht möglich.

3. Cookies

Wir speichern auf dem Speichermedium Ihres Endgeräts Cookies, um den Besuch unserer Website attraktiv zu gestalten und die Nutzung bestimmter Funktionen zu ermöglichen. Dies dient unserem Vertriebsinteresse als berechtigtes Interesse. Cookies sind kleine Textdateien, die vom Webserver unseres Providers an den Browser Ihres Endgeräts versandt und auf diesem gespeichert werden. Die Cookies werden benötigt, um Sie z.B. nach erfolgreicher Anmeldung zu Ihrem Nutzerkonto für die gesamte Dauer Ihres Besuches identifizieren und autorisieren zu können. Sie werden auch dann benötigt, wenn Sie Angaben z.B. im Rahmen einer Anmeldung für einen Kurs machen, ohne sich registriert zu haben, um Ihnen die mehrmalige Eingabe Ihrer Daten zu ersparen. Diese Cookies werden nach Ende Ihrer Browser-Sitzung wieder vom Speichermedium Ihres Endgeräts gelöscht (sog. Sitzungs-Cookies). Meist ist der Browser Ihres Endgeräts so eingestellt, dass dieser die Erstellung und Speicherung von Cookies akzeptiert. Sie haben die Möglichkeit, Ihren Browser so einzurichten, dass er die Speicherung und Verwendung von Cookies generell oder für den Einzelfall ablehnt. In diesem Fall kann allerdings der Funktionsumfang unserer Website eingeschränkt sein.

4. 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.

5. Nutzerkonto

Sie haben die Möglichkeit, ein Nutzerkonto für unsere Website anzulegen. Beim Anlegen eines Nutzerkontos werden Sie aufgefordert, Daten (Anrede, Vorname, Name, Geburtsjahr, E-Mail-Adresse, Wunschpasswort) anzugeben. Die mit einem Sternchenhinweis gekennzeichneten Datenfelder sind Pflichtangaben und dienen der Begründung und Durchführung des Nutzungsvertrags. Die übrigen Angaben sind freiwillig. Ohne Angabe Ihrer E-Mailadresse und Erstellung eines Passworts können wir die Zugangsdaten nicht authentifizieren und kein geschütztes Nutzerkonto anbieten. Ohne Angabe Ihres Geburtsjahrs können wir nicht prüfen, ob wir die Zustimmung Ihrer Eltern für die Einrichtung des Nutzerkontos benötigen. Die Nichtbereitstellung der freiwilligen Angaben bleibt folgenlos. Das Anlegen eines Nutzerkontos ist freiwillig. Sie können Kursanmeldungen jederzeit auch ohne Benutzerkonto vornehmen. Nachdem Sie ein Nutzerkonto angelegt haben, können Sie in diesem Ihre persönlichen

Daten einsehen und bearbeiten. Sie erhalten ferner eine Übersicht der gebuchten Kurse. Bitte achten Sie darauf, sich vor Verlassen unserer Website von Ihrem Nutzerkonto abzumelden. Dies können Sie durch Anklicken der Schaltfläche „Logout“ auf unserer Website vornehmen. Dies dient dem Schutz Ihrer Daten vor dem unberechtigten Zugriff Dritter. Ihr Nutzerkonto können Sie jederzeit gegenüber uns kündigen. Wir behalten uns das Recht vor, Ihr Nutzerkonto mit einer Frist von 4 Wochen zu kündigen, soweit Sie das Konto mehr als 3 Jahre nicht genutzt haben.

6. Kontaktformular

Bei Nutzung unseres Kontaktformulars werden Sie aufgefordert, Datensätze (E-Mailadresse, Name, Telefonnummer, Nachricht) anzugeben. Die mit einem Sternchenhinweis gekennzeichneten Datenfelder sind Pflichtangaben und dienen der Bearbeitung Ihres Anliegens. Dies dient abhängig von Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer der Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen oder der Vertragsdurchführung. Die übrigen Angaben sind freiwillig. Ohne Bereitstellung der Pflichtangaben erhalten Sie von uns keine Antwort. Die Nichtbereitstellung freiwilliger Angaben bleibt folgenlos.

7. Gesetzliche und vertragliche Pflichten zur Bereitstellung

Die Bereitstellung Ihrer Daten uns gegenüber und der Nutzung unseres Kontaktformulars ist weder vertraglich noch gesetzlich vorgeschrieben.

8. 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.

Eingebundene Videos auf der Homepage: Es wird eine 2-Klick-Lösung verwendet. Der Besucher muss der Übertragung von Informationen an YouTube und Google zustimmen. Erst dann wird das Video geladen und Daten entsprechend übertragen. Vor dem Akzeptieren der Meldung werden keinerlei Daten an YouTube oder Google übertragen.

9. Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die VHS 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.

10. Datensicherheit

Der Zugang zu Ihrem Nutzerkonto ist nur nach Eingabe Ihres persönlichen Passwortes möglich. Sie sollten Ihre Zugangsinformationen stets vertraulich behandeln und das Browserfenster schließen, wenn Sie die Kommunikation mit uns beendet haben, insbesondere wenn Sie Ihr Endgerät gemeinsam mit anderen nutzen. Bitte berücksichtigen Sie, dass wir uns zwar bemühen, eine sichere und zuverlässige Website für Nutzer zu gestalten, ein Zugriff Dritter jedoch nicht 100%ig ausgeschlossen werden kann. Bitte beachten Sie, dass bei der Kommunikation per E-Mail keine vollständige Vertraulichkeit und Datensicherheit gewährleistet ist. Wir empfehlen daher bei vertraulichen Informationen den Postweg.

11. 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 außer ggf. zulässiger Postwerbung 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.

12. Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der VHS 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.

Der Landesbeauftragte für den Datenschutz
und die Informationsfreiheit Rheinland-Pfalz
Postfach 30 40
55020 Mainz
Telefon: 06131 8920-0
Fax: 06131 8920-299
E-Mail: poststelle@datenschutz.rlp.de

HÖCHWASSER
12.7.15.07.2021

