

Gesellschaft

Amtliche Sportbootführerschein See/Binnen

Theorie und Praxis nach DSV bzw. DMYV

Pflichtschein ab 11,03 KW (15PS) bzw. 3,69 KW (5 PS) Motorleistung auf dem Rhein

Kurs Nr. 410

Der Sportbootführerschein Binnen ist vorgeschrieben zum Führen von Sportbooten auf den Binnenschiffahrtsstraßen mit einer Motorleistung von mehr als 11,03 KW (15 PS) bzw. 3,69 KW (5 PS) auf dem Rhein. Auch der Binnensegelschein wird angeboten und geprüft. Der SFB See ist im Küstenbereich vorgeschrieben und ist Voraussetzung für alle weiterführenden Führerscheine.

Engagierte Sportschiffer und Skipper garantieren „Ihre“ bestmögliche Ausbildung für das Erlangen der Sportbootführerschein See/Binnen. Der Kurs beinhaltet 20 Stunden Theorie, drei Praxiseinheiten Seemannschaft sowie die Organisation der Prüfungen und Fahrstunden.

Vorteil ist, wenn man beide Führerscheine macht, dass man nur eine praktische Prüfung ablegen muss. Die Führerscheine können selbstverständlich auch einzeln erworben werden. Der Binnenführerschein wird auch unter Segel (Teil C) ausgebildet und geprüft.

Mindestalter: 16 Jahre am Tag der Prüfung

Prüfungssichere Vorbereitung der Theorie und Praxis

Die aktuellen Kosten und weitere Informationen finden Sie unter www.sailaway-info.de

- Kopernikus-Gymnasium, Wissen

Achtung Terminänderung Kursbeginn!

Montag, **11. September**, 18 bis 21 Uhr. Weitere Termine werden auf der oben genannten Homepage bekanntgegeben.

Anmeldungen bei: Jürgen Koslowski, ☎ (0175) 2737510, techass@web.de

Arbeit und Beruf

10-Finger-Tastschreiben am Computer

schnell und sicher

Kurs Nr. 510

Wer seine Texte mit der 10-Finger-Tastmethode schnell, sicher und fehlerfrei eingeben kann, ist schneller fertig mit der Arbeit und hat den Kopf frei für wichtigere Dinge. In Schule und Universität, für den Beruf oder im privaten Bereich bietet das sogenannte „Blindschreiben“ viele Vorteile. Neben dieser stressarmen Weise Texte zu schreiben, erlernen Sie auch den rationellen Umgang mit einem Textverarbeitungsprogramm.

Der Kurs ist geeignet für Schüler ab ca. 13 Jahren, für Berufsanfänger oder –wiedereinsteiger, ebenso für alle, die gerne schreiben. Auch Senioren können ihre Fingerfertigkeit trainieren. Evtl. kann auch mit dem eigenen Laptop gearbeitet werden.

- Marion-Dönhoff-Realschule plus, Pirzenthaler Str. 46, Wissen

Donnerstag, 24. August, 18 bis 19.30 Uhr – 15 Termine

Maria Fuchs,

75 €

Gesundheit

Hatha-Yoga

Kurs Nr. 2210

Yoga ist ein ganzheitlicher Gesundheitsweg und besteht aus einem System von Körperhaltungen, Atemübungen, Entspannungs- und Konzentrationsübungen. Die aufeinander abgestimmten Übungen wirken kräftigend und vitalisierend auf Körper und Geist und können – regelmäßig ausgeführt – zu mehr Ausgeglichenheit und Gelassenheit führen.

Mitzubringen sind bequeme Kleidung, Wollsocken, eine Decke und eine Isomatte.

- Altenheim St. Josef, Wissen

Montag, 21. August, 19 bis 20.30 Uhr

12 Termine

Marita Wäschenbach, ☎ (02742) 9670949 oder (0151) 64020074, waeschenbach@arcor.de

60 €

Die innere Mitte finden – Entspannung und Selbsterfahrung

Es gibt viele verschiedene Möglichkeiten, die innere Balance wieder herzustellen und aus der Anspannung in die Entspannung zu kommen. Einige dieser Methoden werden wir in diesem Kurs kennenlernen. Phantasiereisen, Atem- und Körperübungen, Meditation und Progressive Muskelentspannung können uns dabei helfen, körperliche und seelische Verspannungen zu lösen und unsere eigenen Kraftquellen zu finden.

Bitte mitbringen: Wolldecke, Isomatte, eventuell ein Kissen und bequeme Kleidung

Information bei der Dozentin

- Altes Zollhaus, Wissen

Kurs Nr. 222: Montag, 04. September, 18 bis 19.30 Uhr (dieser Kurs ist bereits ausgebucht)

Kurs Nr. 220: Montag, 04. September, 19.45 bis 21.15 Uhr

jeweils 8 Termine

Annette Liebrez, Entspannungspädagogin und Heilpraktikerin für Psychotherapie

☎ (02742) 4512 oder (01577) 2980962, annette@aliebrenz.de, www.annette-liebrenz.de

jeweils 40 €

„Autogenes Training“ (Grundkurs)

Kurs Nr. 223

Viele Menschen stehen heute unter Stress, Anspannung und innerem Druck. Sie haben verlernt, sich zu entspannen und auf die Signale ihres Körpers zu achten. Das Autogene Training ist eine einfache und zuverlässige Methode der Selbstentspannung. Es ist leicht zu erlernen und überall anwendbar. Durch das Autogene Training wird den Teilnehmern ein Mittel zur Selbsthilfe an die Hand gegeben, das wirkungsvoll Konzentration, Gelassenheit und innere Ruhe fördert.

Bitte mitbringen: Wolldecke, evtl. Kissen und bequeme Kleidung

Information bei der Dozentin.

- Altes Zollhaus, Wissen

Donnerstag, 07. September, 18 bis 19.30 Uhr - 8 Termine

Annette Liebrez, Entspannungspädagogin und Heilpraktikerin für Psychotherapie

☎ (02742) 4512 oder (01577) 2980962, annette@aliebrenz.de, www.annette-liebrenz.de

40 €

„Autogenes Training“ (Aufbaukurs)

Kurs Nr. 224

Dieser Kurs richtet sich an alle, die die Grundstufe des Autogenen Trainings erlernt haben und in der Übung bleiben möchten. Er dient zur Auffrischung und Intensivierung und erleichtert es, mit Stresssituationen im Alltag besser umzugehen.

Bitte mitbringen: Wolldecke, evtl. Kissen und bequeme Kleidung
Information bei der Dozentin.

- Altes Zollhaus, Wissen

Donnerstag, 07. September, 19.45 bis 21.15 Uhr – 8 Termine

Annette Liebreiz, Entspannungspädagogin und Heilpraktikerin für Psychotherapie

☎ (02742) 4512 oder (01577) 2980962, annette@aliebrenz.de, www.annette-liebrenz.de
40 €

Ich beweg mich – Rückenfit: Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule

Kurs Nr. 2121

Den Rücken stark machen, den Körper in Balance bringen und sich geschmeidig bewegen. Die Gelenk schonende Gymnastik stabilisiert den Rücken, löst Verspannungen und sorgt für eine bessere Haltung, dabei steht auch Ihre individuelle Situation im Mittelpunkt. Sie lernen viele nützliche Tricks kennen, die Ihnen dabei helfen, Ihre Wirbelsäule zu Hause und am Arbeitsplatz zu entlasten. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Gut für alle, die ihrem Rücken etwas Gutes tun möchten. Auch für Menschen, die leichte Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule haben, Osteoporose oder Arthrose vorbeugen möchten, ist dieser Kurs ideal. Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

- Turnhalle der Grundschule, Wissen

Montag, 11. September, 18 bis 19 Uhr – 12 Termine

Annette Roßbach, ☎ (02681) 704554
40 €

Ich beweg mich – Pilates: Das sanfte Training bringt schnelle Erfolge

Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Zentrum stehen Bauch, Hüften, Po und Rücken, die Körpermitte, im Pilates auch „Powerhouse“ genannt. Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln. Der Körper wird straff und geschmeidig, die Haltung aufrecht. Die Bewegungen werden sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt. Die Übungen sind sehr effektiv und zeigen rasch Erfolge. Wie intensiv das Training ist, können Sie individuell variieren. Gut für alle, die sich ein sanftes und effektives Training für den ganzen Körper wünschen. Keine Vorkenntnisse nötig! In jedem Alter geeignet!

Bitte Isomatte, bequeme Kleidung und Stoppersocken mitbringen.

- Vivalavida, Bläustra. 2 in Wissen

Kurs 2130: Donnerstag, 17. August, 17 bis 18 Uhr (dieser Kurs ist ausgebucht)

Kurs 2134: Freitag, 18. August, 17 bis 18 Uhr

jeweils 12 Termine

Nina Lommen, Dipl. Sportmanagerin und Fitnesstrainerin, ☎ (01 63) 3645782 oder nina.lommen@gmx.de

jeweils 40 €

Ich beweg mich – Pilates: Das sanfte Training bringt schnelle Erfolge

Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Zentrum stehen Bauch, Hüften, Po und Rücken, die Körpermitte, im Pilates auch „Powerhouse“ genannt. Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln. Der Körper wird straff und geschmeidig, die Haltung aufrecht. Die Bewegungen werden sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt. Die Übungen sind sehr effektiv und zeigen rasch Erfolge. Wie intensiv das Training ist, können Sie individuell variieren. Gut für alle, die sich ein sanftes und effektives Training für den ganzen Körper wünschen. Keine Vorkenntnisse nötig! In jedem Alter geeignet!

Bitte Isomatte, bequeme Kleidung und Stoppersocken mitbringen.

- Montag: Turnhalle der Grundschule, Wissen
- Dienstag und Donnerstag: Turnhalle der Förderschule am Alserberg, Wissen

Kurs Nr. 2131: Montag, 14. August, 17 bis 18 Uhr

Kurs Nr. 2132: Dienstag, 15. August, 18 bis 19 Uhr

Kurs Nr. 2133: Donnerstag, 16. August, 17.45 bis 18.45 Uhr

jeweils 6 Termine

Ayse Agir, ☎ (0151) 51628418 oder ayse.agir@web.de

jeweils 20 €

Schwimmkurse

Wassergewöhnung und Schwimmen lernen für Kinder im Alter ab 4 ½ Jahren

Anmeldung bei der Kursleiterin ist unbedingt erforderlich. Es ist mit Wartezeiten zu rechnen. Kurse mit 12 Terminen à 45 Minuten.

Das Schwimmen findet in Gruppen zu folgen den Zeiten statt:

Montag, 21. August, 16.15 bis 17.45 Uhr - Marion Becher*

Dienstag, 22. August, 15.45 bis 18.45 Uhr - Nicolette Werncke

Mittwoch, 16. August, 17 bis 18.30 Uhr - Marion Becher*

Donnerstag, 24. August, 16 bis 17.45 Uhr - Annemarie Link

Freitag, 25. August, 15.30 bis 17 Uhr - Marion Becher*

Freitag, 18. August, 17.00 bis 17.45 Uhr - Nicolette Werncke

Schwimmbad der Förderschule am Alserberg, Wissen

Marion Becher, ☎ (02742) 1884, Annemarie Link, ☎ (02742) 5221, Nicolette Werncke, ☎ (02682) 670234

*Termine Neuansmeldungen für Marion Becher sind erst ab Januar 2018 wieder zu belegen.

42 €, in der Kursgebühr sind die Benutzungskosten für das Schwimmbad enthalten

Schwimmkurs für muslimische Frauen

Kurs Nr. 232

Anmeldung bei der Kursleiterin ist unbedingt erforderlich.

Maximal 6 Teilnehmerinnen – fortlaufender Kurs

- Schwimmbad der Förderschule am Alserberg, Wissen

Freitag, 18. August, 17.45 bis 19.15 Uhr - 6 Termine

Nicolette Werncke, ☎ (02682) 670234

52 €, in der Kursgebühr sind die Benutzungskosten für das Schwimmbad enthalten

Turnen für Eltern und Kind im Alter von 1 ½ bis 3 Jahren

Kurs Nr. 214 (dieser Kurs ist ausgebucht)

Erste Schritte in einer Turnhalle, aber mit der Gewissheit, Schutz bei Mama oder Papa suchen zu können. Sich langsam an die große Halle und die vielen fremden Geräte zu gewöhnen und mit den Eltern laufen, hüpfen, kugeln und vieles mehr.

Wir werden spielerisch Übungen zur Förderung von Koordination, Reaktion, Gleichgewicht, Differenzierung, Rhythmus und Muskelkräftigung anbieten. Das Sozialverhalten und die Psychomotorik sollen natürlich auch nicht zu kurz kommen.

- Turnhalle der Förderschule am Alserberg, Wissen

Montag, 21. August, 16 bis 17 Uhr

18 Termine

Sonja Weitz, ☎ (02742) 6673

45 €, zweites Kind zuzüglich 22,50 €

Sprachen

Vormittagskurs

Englisch Mittelstufe – B2

Kurs Nr. 111

Dieser Kurs eignet sich für Interessenten, die schon etwas Englisch gelernt haben und ihre Kenntnisse auffrischen oder ergänzen möchten. In einer entspannten Atmosphäre werden die Teilnehmer motiviert, sich über Alltagsthemen in der englischen Sprache zu unterhalten. Dabei wiederholen werden die wichtigsten Elemente der Grundgrammatik wiederholt und etwas Neues dazu gelernt.. Neue Teilnehmer sind immer willkommen.

Lehrbuch: Great! B2 (Klett Verlag), plus eine Lektüre

- Altes Zollhaus, Wissen

Donnerstag, 26. Oktober, 10 bis 11.30 Uhr – 12 Termine

Carol Oertel, ☎ (02742) 1677

60 €

Konversationskurs am Vormittag

Englisch Konversation

Kurs Nr. 112

Dieser Kurs eignet sich für Leute, die sich schon in der englischen Sprache unterhalten können und ihre Kenntnisse auffrischen oder erhalten möchten. Englische Texte wie Zeitungsartikel werden gelesen und es wird darüber in der englischen Sprache diskutiert. Auch freie Diskussionen über aktuelle, kontroverse Themen sind immer sehr beliebt in diesem Kurs. Der genaue Ablauf und Inhalt des Kurses richtet sich nach den Wünschen und Bedürfnissen der Kursteilnehmer. Neue Teilnehmer sind willkommen am ersten Treffen zu „schnuppern“.

Zeitung: „Read on“

- Altes Zollhaus, Wissen

Donnerstag, 26. Oktober, 8.30 bis 10 Uhr – 12 Termine

Carol Oertel, ☎ (02742) 1677

60 €

Spanisch für Anfänger – A1

Kurs Nr. 120

Die spanische Sprache weiter erlernen, den Wortschatz erweitern. Dieser Kurs ist für Teilnehmer mit geringen Grundkenntnissen und für Wiedereinsteiger geeignet.

- Berufsbildende Schule, Wissen

Mittwoch, 23. August, 19 bis 20.30 Uhr – 12 Termine
Ana Nuñez-Mertens, ☎ (02742) 4242
60 €

Spanisch Mittelstufe – A2

Kurs Nr. 121

Dieser Kurs baut auf dem bereits Gelernten auf, Sprachkenntnisse werden aufgefrischt, vertieft und in alltäglichen Situationen angewendet.

- Berufsbildende Schule, Wissen

Montag, 21. August, 19 bis 20.30 Uhr – 12 Termine
Ana Nuñez-Mertens, ☎ (02742) 4242
60 €

Spanisch für Fortgeschrittene – B1

Kurs Nr. 122

Für diesen Kurs sind gute Vorkenntnisse erforderlich. Ziel des Kurses ist: freies Sprechen, Lektüren und Dialoge verstehen.

- Berufsbildende Schule, Wissen

Dienstag, 05. September, 19 bis 20.30 Uhr – 12 Termine
Ana Nuñez-Mertens, ☎ (02742) 4242
60 €

Italienisch für Fortgeschrittene – Lektüre und Konversation

Kurs Nr. 131

Leichte Lektüre, Vertiefung der Sprachkenntnisse und Konversation
Dieser Kurs ist fortlaufend. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

- Altes Zollhaus, Wissen
-

Mittwoch, 23. August, 18 bis 19.30 Uhr – 12 Termine
Sabine Vangelista, ☎ (0157) 75160804 oder Sabine.Vangelista@t-online.de
60 €