

Kursprogramm der VHS Wissen im 1. Halbjahr 2018

Ab Januar 2018 beginnen wieder die Kurse der Volkshochschule Wissen. Wenn Sie an einem der Kurse teilnehmen möchten, ist es erforderlich, sich zuvor bei der Verbandsgemeindeverwaltung - Volkshochschule- anzumelden. Kontakt: Ursula Brenner, Tel: 02742/939164, Email: ursula.brenner@rathaus-wissen.de. Gerne können Sie die Anmeldung auch persönlich vornehmen. Ausgenommen davon sind alle Schwimmkurse sowie der Amtliche Sportbootführerschein.

Die Starttermine 2018:

Schwimmkurs für muslimische Frauen

Kurs Nr. 232

Anmeldung bei der Kursleiterin ist unbedingt erforderlich.

Maximal 6 Teilnehmerinnen – fortlaufender Kurs

Freitag, 12. Januar, 17.45 bis 19.15 Uhr - 6 Termine

Schwimmbad der Förderschule am Alserberg, Wissen

Nicolette Werncke, ☎ (02682) 670234

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

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 folgenden Zeiten statt:

Montag, 19. Februar, 16.15 bis 17.45 Uhr - Marion Becher

Dienstag, 16. Januar, 15.45 bis 18.45 Uhr - Nicolette Werncke

Mittwoch, 07. Februar, 17 bis 18.30 Uhr - Marion Becher

Donnerstag, 11. Januar, 16 bis 17.45 Uhr - Annemarie Link

Freitag, 09. Februar, 15.30 bis 17 Uhr - Marion Becher

Freitag, 12. Januar, 17 bis 17.45 Uhr - Nicolette Werncke

Schwimmbad der Förderschule am Alserberg, Wissen

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

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

Wirbelsäulengymnastik

Kurs 2120

Durch ein gezieltes Trainingsprogramm wird die Rücken- und Bauchmuskulatur gekräftigt, die Beweglichkeit der Wirbelsäule erhöht sowie die Koordination und das Gleichgewicht geschult. Schmerzfrei durch den Alltag durch zielgerichtete rückengerechte Kräftigungsübungen des gesamten Bewegungsapparates! Durch Verbesserung Ihrer koordinativen Fähigkeiten kommt es durch das regelmäßige Besuchen der Wirbelsäulengymnastik zu einer verbesserten Körperwahrnehmung.

Dieser Kurs ist sowohl für Personen mit orthopädischen Einschränkungen, als auch gesunde Teilnehmer geeignet. Jeder Teilnehmer in diesem Kurs findet das für ihn richtige Belastungsniveau. Mindestalter: 18 Jahre. Mitzubringen sind saubere Sportschuhe und ein Handtuch.

- Motionssport Ziba, Güterbahnhof 4, Wissen

1. Kurs: Dienstag, 16. Januar,

2. Kurs: Dienstag, 10. April,

jeweils 17 – 17.45 Uhr, 10 Termine

Die Kursgebühr richtet sich nach der Teilnehmerzahl

Power Yoga

Kurs 2211

Im Power Yoga wird der Fokus auf die Körperspannung gelegt. Yoga Übungen (Asanas) werden hierbei im eigenen Atemrhythmus geübt. Eine mentale Entspannung stellt sich hierbei über das fokussierte Üben der einzelnen Asanas ein. Im Power Yoga kommt jeder garantiert ins Schwitzen! Der Kurs richtet sich an alle, die Ihren Körper neu entdecken möchten. Die Muskulatur wird hier durch neuartige Reize stetig herausgefordert! Geeignet ist Power Yoga für jede Trainingsstufe. Somit findet jeder in diesem Kurs den idealen Einstieg und trainiert nach seinem eigenen Leistungsniveau und Körpergefühl!

Mindestalter: 18 Jahre. Mitzubringen ist ein Handtuch.

- Motionssport Ziba, Güterbahnhof 4, Wissen

1. Kurs: Mittwoch, 17. Januar,

2. Kurs: Mittwoch, 11. April,

jeweils 17 – 17.45 Uhr, 10 Termine

Die Kursgebühr richtet sich nach der Teilnehmerzahl

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, 18. Januar, 17.30 bis 19.00 Uhr – 15 Termine, 75 €

Dozentin: Maria Fuchs

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.

- Turnhalle der Grundschule, Wissen

Montag, 22. Januar, 18 bis 19 Uhr – 12 Termine, 40 €

Dozentin: Annette Roßbach

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 bequeme Kleidung und Stoppersocken mitbringen.

- Vivalavida, Blähastr. 2 in Wissen

Kurs 2130: Donnerstag, 01. Februar, 17 bis 18 Uhr
Kurs 2134: Freitag, 02. Februar, 17 bis 18 Uhr
jeweils 12 Termine, jeweils 40 €
Nina Lommen, Dipl. Sportmanagerin und Fitnesstrainerin

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, 07. Februar, 18 bis 19.30 Uhr – 10 Termine, 50 €

Dozentin: Sabine Vangelista

Vormittagskurs

Englisch Mittelstufe – B2

Kurs Nr. 111

Dieser Kurs eignet sich für Leute, 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 wir die wichtigsten Elemente der Grundgrammatik. Neue Teilnehmer sind immer willkommen.

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

- Altes Zollhaus, Wissen

Donnerstag, 08. Februar, 10 bis 11.30 Uhr – 12 Termine, 60 €

Dozentin: Carol Oertel

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, 08. Februar, 8.30 bis 10 Uhr – 12 Termine, 60 €

Dozentin: Carol Oertel

Amtliche Sportbootführerscheine See/Binnen

Theorie und Praxis nach DSV bzw. DMYV

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 Sportbootführerschein See wird im Küstenbereich (Salzwasser) benötigt und ist Voraussetzung für alle weiterführenden Führerscheine. Der Sportbootführerschein „See“ ist ein international anerkannter Führerschein.

Engagierte Sportschiffer und Skipper garantieren „Ihre“ bestmögliche Ausbildung für das Erlangen der Sportbootführerscheine See/Binnen. Der Kurs beinhaltet 20 Stunden Theorie sowie drei Einheiten Seemannschaft/Fahrstunden.

Vorteil ist, wenn man beide Führerscheine macht, dass man nur eine praktische Prüfung machen muss und so Kosten spart und weniger Stress hat.

Mindestalter: 16 Jahre

Prüfungssichere Vorbereitung der Theorie und Praxis

Weitere Informationen und Preise finden Sie unter www.sailaway-info.de

- Kopernikus-Gymnasium, Wissen

Montag, 19. Februar, 18 bis 21 Uhr (bei Zustandekommen der Mindestteilnehmerzahl). Weitere Termine werden auf der oben genannten Homepage bekanntgegeben.

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

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, 19. Februar, 19 bis 20.30 Uhr – 12 Termine, 60 €

Dozentin: Ana Nuñez-Mertens

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, 20. Februar, 19 bis 20.30 Uhr – 12 Termine, 60 €

Dozentin: Ana Nuñez-Mertens

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.

Terminänderungen vorbehalten! Bitte beachten Sie hierzu die aktuellen Termine im Mitteilungsblatt der Verbandsgemeinde Wissen.

- Altenheim St. Josef, Wissen

Montag, 19. Februar, 19 bis 20.30 Uhr – 12 Termine, 60 €

Dozentin: Marita Wäschenbach

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, 21. Februar, 19 bis 20.30 Uhr – 12 Termine, 60 €

Dozentin: Ana Nuñez-Mertens

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

Kurs Nr. 214

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, 05. März, **16 bis 17 Uhr**

8 Termine, 20 €, zweites Kind zuzüglich 10 €

Dozentin: Sonja Weitz

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 kennen lernen. Phantasie Reisen, 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

- Altes Zollhaus, Wissen

Kurs Nr. 222: Montag, 09. April, 18 bis 19.30 Uhr

Kurs Nr. 220: Montag, 09. April, 19.45 bis 21.15 Uhr

jeweils 8 Termine – 40 €

Dozentin: Annette Liebrecht, Entspannungspädagogin und Heilpraktikerin für Psychotherapie

Grundkurs „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

- Altes Zollhaus, Wissen

Donnerstag, 12. April, 18 bis 19.30 Uhr - 8 Termine, 40 €

Dozentin: Annette Liebrecht, Entspannungspädagogin und Heilpraktikerin für Psychotherapie

Aufbaukurs „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

- Altes Zollhaus, Wissen

Donnerstag, 12. April, 19.45 bis 21.15 Uhr – 8 Termine, 40 €

Dozentin: Annette Liebrecht, Entspannungspädagogin und Heilpraktikerin für Psychotherapie

Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene

Kurs Nr. 310

Wenn Sie schon immer das Handwerk der Nähkunst beherrschen wollten, dann sind Sie bei unserem Nähkurs genau richtig. In unserem Kurs erlernen Sie den Umgang mit der Nähmaschine, den perfekten Zuschnitt Ihres Stoffes und Tipps und Tricks für gerade Nähte. Daneben zeigt der Kurs, wie Sie Applikationen und Accessoires an Ihren Nähwerken anbringen. Im Laufe des Kurses können die Teilnehmerinnen Wünsche äußern und unter Anleitung der Kursleiterin eigene Projekte verwirklichen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Wer kann mitmachen? Jeder, der seiner Kreativität mit Stoffen freien Lauf lassen will. Der Kurs eignet sich auch dafür, mit anderen Kulturkreisen zusammen zu lernen und ins Gespräch zu kommen.

- Altes Zollhaus, Wissen

Dienstag, 24. April, 18 bis 20.15 Uhr – 8 Termine, 60 €

Dozentin: Hormat Seyedjavadi, Schneidermeisterin

Vegan jaVerzicht nein (320)

Wir kochen gesund - tierisch Eiweißfrei

Wollen Sie sich gesünder ernähren und wissen nicht genau wie?

Dann sind Sie in diesem Kochkurs genau richtig.

Vegane Ernährung oder basische Kost genannt, kann ernährungsabhängige

Gesundheitsprobleme senken und ganz nebenbei auch Ihr Gewicht.

Sie erfahren, wie man tierische Produkte wie Sahne, Milch, Eier problemlos ersetzen kann

Benötigt werden eine Schürze, Behälter für Speisen.

- Wissen, Lehrküche der Stadtwerke, Wiesenstr. 2

Donnerstag: 15.02., 18.00 – 21.00 Uhr, 20 € zuzüglich Lebensmittelumlage

Begrenzte Teilnehmerzahl

Margot Rödder-Diehl, Vegan Beraterin

Anmeldungen für diesen sicherlich interessanten und informativen Kochabend unter ursula.brenner@rathaus-wissen.de, ☎02742/939164 oder gerne auch persönlich.