

Gesellschaft

Amtliche Sportbootführerscheine See/Binnen (4100)

Theorie und Praxis nach DSV bzw. DMYV

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.

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

Wenn man beide Führerscheine macht, muss man nur eine praktische Prüfung ablegen und spart sich so Kosten und Prüfungsstress.

Mindestalter: 16 Jahre

Prüfungssichere Vorbereitung der Theorie und Praxis

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

- Kopernikus-Gymnasium, Pirzenthaler Straße 43 in Wissen

Montag, 19. September, 18 bis 21 Uhr (bei Zustandekommen der Mindestteilnehmerzahl)

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

Weitere Termine werden auf der oben genannten Homepage bekannt gegeben.

Kultur

Nähen lernen macht Freude (3100)

Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene

Wenn Sie schon immer das Handwerk der Nähkunst beherrschen wollten, dann sind Sie hier genau richtig. In diesem Kurs lernen 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 oder wie man aus Altem etwas Neues herstellt. Gerne können die TeilnehmerInnen im Laufe des Kurses Wünsche äußern und unter Anleitung der Kursleiterin eigene Projekte verwirklichen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Jeder, der seiner Kreativität mit Stoffen freien Lauf lassen will, ist eingeladen mitzumachen. Der Kurs eignet sich auch um mit anderen Kulturkreisen zusammen zu lernen und ins Gespräch zu kommen. Acht Nähmaschinen stehen zur Verfügung. Gerne können Sie auch Ihre eigene Nähmaschine mitbringen.

- Schulungsraum kulturWerk Wissen, Walzwerkstr. 22
(Eingang Gebäuderückseite über die Treppe)

Dienstag, 06. September , 18 bis 20.15 Uhr – 10 Termine

Dagmar Frenkel

100 € bei 8 TeilnehmerInnen

Begrenzte Teilnehmerzahl: 8 TeilnehmerInnen

Gesundheit

Rückenfit: Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule

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, Schulstr. 12, Wissen

Montag, 19. September, 12 Termine,
Kurs 2121 - 17 bis 18 Uhr
Kurs 2122 - 18.15 bis 19.15 Uhr
Annette Roßbach, ☎ (02681) 704554
40 €

Kurs Reaktives Walken (2150)

REAKTIV WALKING trainiert und formt effektiv den ganzen Körper. Es ist für jedermann/frau perfekt geeignet. Es ist einfach zu lernen, schonend für die Gelenke und bietet einen optimal dosierbaren Trainingseffekt durch die individuelle Befüllung der Hanteln. Die komplette Schulterpartie, die Rücken- und Bauchmuskulatur wird bis in die Tiefen mittrainiert. Speziell wird auch das Bindegewebe an den Oberarmen gestärkt.

In der Kombination mit dem extra entwickelten Übungsprogramm für den Oberkörper mit den Hanteln, wird REAKTIV WALKING zu einer gesunden und sehr effektiven Trainingsform. Durch den Einsatz der Hanteln erfolgt ein reaktives Ganzkörpertraining. Reaktivtraining ist für jeden geeignet, der seine Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Schnelligkeit, und Koordination schonend und effektiv verbessern will.

- Treffpunkt: Parkplatz Alte Hütte, Wissen

Dienstag, 06. September 2022, 10 Termine, 18.15 – 19.15 Uhr
Beate Windhagen
55 € ab 10 TeilnehmerInnen

Tai Chi (2210)

Tai Chi wurde traditionell in China als Kampfkunst entwickelt. Heutzutage steht die Kampfkunst selbst nicht mehr im Mittelpunkt des Übens. Im Vordergrund steht hier vielmehr der gesundheitliche Aspekt. Tai Chi besteht aus einer Aneinanderreihung von Figuren, die dem traditionellen Yang Stil entsprechen. Durch das sogenannte Form-Laufen mit zeitlupenartigen Bewegungen beobachtet der Übende den eigenen Körper. Äußerlich eine Bewegungsgymnastik, aber innerlich der Stressabbau des Körpers durch die Beruhigung des gesamten Nervensystems. Der Geist wird ruhiger, Stress wird abgebaut. Mit Ängsten und Sorgen wird entspannter umgegangen. Das wirkt sich positiv auf den gesamten Organismus und das eigene Lebensgefühl aus. Dadurch fühlt man sich als Übender dem Alltag oder der Berufswelt gegenüber widerstandsfähiger. Es resultiert eine gesunde Balance. Dem Erlernen von Tai Chi stehen weder das Alter noch bestimmte körperliche Einschränkungen entgegen. Mitzubringen sind eine Isomatte sowie bequeme Kleidung

- Ort wird noch bekannt gegeben

Donnerstag, 08. September 2022, 10 Termine, 18.00 – 19.30 Uhr

Michael Schmidt, ☎ (0152) 25157425

55 €

Begrenzte Teilnehmerzahl

Qi Gong (2200)

Qi Gong setzt sich zusammen aus dem „Qi“ (Chi), d.h. der Energie und dem „Gong“, d.h. dem Arbeiten und bedeutet intensiv an der Lebensenergie zu arbeiten. Die uralten chinesischen Übungen haben die Menschen schon immer unterstützt fit und ausgeglichen zu werden. Die Übungen laden über die Gelenke, die Faszien, die Sehnen und die Bänder ein, den Körper flexibel sowie entspannt zu bewegen. Neben der muskulären Ebene, wird auch die Funktion der inneren Organe unterstützt. Ganz besonderes Augenmerk wird auf den Atem gerichtet. Gerade in Zeiten von Corona ist die Funktion der Atemorgane besonders wichtig. Die Qi Gong Übungen können im Stehen oder Sitzen ausgeführt werden und sind für Menschen jeden Alters geeignet.

Mitzubringen sind eine Isomatte sowie bequeme Kleidung

- Ort wird noch bekannt gegeben

Donnerstag, 08. September .2022, 10 Termine, 19.30 – 21.00 Uhr

Michael Schmidt, ☎ (0152) 25157425

55 €

Begrenzte Teilnehmerzahl

Herr Michael Schmidt

Entdeckte seine Leidenschaft 1994 mit Workshops bei Mantak Chia – dem Meister in Qi Gong. Hier lernte er die Techniken des Tai Chi und Qi Gong. Es folgte eine Ausbildung beim Tai Chi Forum Deutschland. Er unterrichtete bereits an einigen Volkshochschulen, u.a. beim Lohmarer Institut für Weiterbildung. Herr Schmidt selbst nahm an mehreren Fortbildungen teil (u.a. Tai Chi Schule Wiesbaden) teil. Er lebt seine Leidenschaft voll aus und ist ein Meister auf seinem Gebiet.

Sprachen

Vormittagskurs

Englisch Mittelstufe – B1 (1110) (hat begonnen, keine Anmeldung mehr möglich)

Geeignet für Teilnehmende, die schon etwas Englisch gelernt haben und ihre Kenntnisse auffrischen oder ergänzen möchten. In entspannter Atmosphäre werden die Kursteilnehmer motiviert, sich über Themen des Alltags in englischer Sprache zu unterhalten. Dabei werden die wichtigsten Elemente der Grundgrammatik wiederholt. Neue Teilnehmer sind immer willkommen.

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

- Schulungsraum Walzwerkgebäude Wissen, Walzwerkstr. 24a

Donnerstag, 08. September, 10 bis 11.30 Uhr – 12 Termine

Carol Oertel, ☎ (02742) 1677

60 € ab 8 Teilnehmenden

Englisch für Anfänger und Wiedereinsteiger (1100)

Im Kurs Englisch für Anfänger und Wiedereinsteiger werden Sie lernen, alltägliche Ausdrücke und Sätze zu verstehen und anzuwenden. Sie werden in der Lage sein, sich vorzustellen sowie Fragen an andere Personen zu stellen und an leichten Gesprächen teilzunehmen.

Die Themengebiete werden dabei sowohl die Erweiterung Ihres Wortschatzes als auch grammatikalische Begebenheiten wie unregelmäßige Verben und den richtigen Satzbau beinhalten, sodass Sie sich mit Englisch als Weltsprache auch im Ausland verständigen können.

- Schulungsraum Walzwerkgebäude Wissen, Walzwerkstr. 24a

Montag, 05. September, 18.00 bis 19.30 Uhr – 12 Termine

Nele Schmidt

60 € ab 8 Teilnehmenden; zzgl. das Lehrbuch „Great! A1“, welches sich jeder Kursteilnehmer besorgen sollte

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: Marion Becher (zur Zeit keine Anmeldung möglich, da lange Warteliste)

Dienstag, 13. September, 15.45 bis 18.45 Uhr - Nicolette Werncke

Mittwoch, (Starttermin noch nicht bekannt), 17.15 bis 18.45 Uhr – Kerstin Breidenbach

Donnerstag, 15. September, 16.15 bis 17.45 Uhr – Vanessa Steigerwald

Freitag, 09. September, 15.30 bis 18.30 Uhr - Nicolette Werncke

Schwimmbad der Förderschule am Alserberg, Holschbacher Str. 87, Wissen

Marion Becher, ☎ (02742) 1884,

Vanessa Steigerwald, ☎ (0151) 40753815,

Nicolette Werncke, ☎ (02682) 670234,

Kerstin Breidenbach ☎ (0170) 4172225

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