

# Volkshochschule Kröv-Bausendorf



Die **vhs**   
Volkshochschulen

**Programm 2011/2012**

# *Programm*

- Träger:** Verbandsgemeinde Kröv-Bausendorf
- Geschäftsstelle:** **Verbandsgemeindeverwaltung  
Kröv-Bausendorf, Rathaus, Zimmer A 008  
(Frau Schnitzius, T.06541/706-113;  
Herr Simon, T.706-112), 54536 Kröv,  
Fax. 706-101  
eMail: [vhs@vg-kroev-bausendorf.de](mailto:vhs@vg-kroev-bausendorf.de)**
- Pädagogische Leitung:** Gudrun Hüls-Beth, 54536 Kröv, Mühlenstraße,  
Tel. 06541 / 6981
- Pädagogische  
Mitarbeiter:** Hermes Klaus, Naumann Gabi, Nisius Jutta, Müllen Jutta  
Zender Marianne, Dippel Oliver, Kwasny Giovanna,  
Echegaray Oscar, Mutua Josephine, Koch Armin,  
Greis Christa, Dr. med. Krapf-Kaltenkirchen, Erbes Günter
- Anmeldungen:** **Verbandsgemeindeverwaltung Kröv-Bausendorf,  
Rathaus, Zimmer A 008, 54536 Kröv,  
Tel. 06541/706-113, Fax. 706-101  
eMail: [vhs@vg-kroev-bausendorf.de](mailto:vhs@vg-kroev-bausendorf.de)**

## Allgemeine Hinweise

### **Anmeldungen**

Anmeldungen zu den Kursen erbitten wir vor Beginn; sie können schriftlich, per eMail oder auch telefonisch erfolgen. **Mit der Anmeldung zu einem Kurs und der Annahme der Meldung durch die VHS kommt ein verbindlicher Vertrag zu Stande. Nichtteilnahme ohne Angaben von Gründen, unregelmäßiger Besuch oder vorzeitiges Ausscheiden, entbinden nicht von der Zahlungspflicht.**

Aus Gründen der Sparsamkeit senden wir Ihnen **keine schriftliche Anmeldebestätigung**. Kommen Sie bitte ohne weitere Aufforderung zu Ihrem ersten Kursbeginn. Selbstverständlich benachrichtigen wir Sie umgehend, wenn Ihr Kurs ausfallen sollte, überbelegt ist oder Terminänderungen notwendig werden. Auch bei späterem Kurseintritt ist die gesamte Teilnehmergebühr zu erstatten.

## **Gebühren**

Die Kursgebühren sind bei der ersten Unterrichtsstunde zu entrichten. **Grundsätzlich gilt: Wer sich zu einem Kurs der VHS Kröv-Bausendorf anmeldet, bezahlt die volle Kursgebühr, unabhängig davon, wie oft er/sie teilgenommen hat.**

## **Rückerstattung**

Eine Rückerstattung der Gebühren erfolgt in der Regel nur dann, wenn ein Kursus ausfällt.

## **Teilnehmerzahl**

Kurse und Arbeitskreise mit weniger als 8 Teilnehmern finden im allgemeinen nicht statt.

Eine Durchführung bei geringerer Beteiligung erfordert Gebühreinzuschläge.

## **Bescheinigungen**

Die regelmäßige Kursteilnahme wird auf Wunsch nach Beendigung des Kurses bescheinigt. Teilnahmebestätigungen sind kostenfrei.

## **Schulferien**

Während der allgemeinen Schulferien finden in der Regel keine VHS-Veranstaltungen statt.

## **Bitte an die Teilnehmer**

Die Volkshochschule arbeitet in Räumen, die ihr von den verschiedenen Schulen oder anderen Organisationen zur Verfügung gestellt werden.

Wir bitten Sie, die Räume und ihre Einrichtungen schonend zu behandeln. Rauchen ist nicht gestattet.

# **Grundkurs MS-Word XP**

## **- Textverarbeitung**

Die Teilnehmer erlernen die Gestaltung, Änderung und Speicherung von Texten, Dokumenten und Briefen.

Die Teilnehmerzahl ist auf 4 bis 5 Personen begrenzt.

Leitung: Klaus Hermes

Dauer: 6 Abende

Gebühr: 95,00 €

Beginn: Terminabsprache erfolgt nach Anmeldung

Ort: Kröv, Robert-Schuman-Str. 89, PC-Service Hermes

# **Grundkurs Excel XP**

## **- Tabellenkalkulation**

Der Teilnehmer lernt die Arbeitsweise des Kalkulationssystems Excel kennen. Er lernt Tabellen mit einfachen und berechneten Daten zu erstellen, grafisch darzustellen, zu drucken, auf Datenträger zu speichern und sie von Datenträgern abzurufen.

Die Teilnehmerzahl ist auf 4 bis 5 Personen begrenzt.

Leitung: Klaus Hermes

Dauer: 6 Abende

Gebühr: 95,00 €

Beginn: Terminabsprache erfolgt nach Anmeldung

Ort: Kröv, Robert-Schuman-Str. 89, PC-Service Hermes

## Outlook

In diesem Kurs lernen die Teilnehmer was Outlook bietet z.B. mit Symbolleisten arbeiten, Nachrichten erstellen und versenden, eingehende Nachrichten bearbeiten, Kontakte anlegen, Termingestaltung etc. Die Teilnehmerzahl ist auf 4 bis 5 Personen begrenzt.

Leitung: Klaus Hermes  
Dauer: 5 Abende  
Gebühr: 95,00 €  
Beginn: Terminabsprache erfolgt nach Anmeldung  
Ort: Kröv, Robert-Schuman-Str. 89, PC-Service Hermes

## Einstieg ins Internet

Die Teilnehmerzahl ist auf 4 bis 5 Personen begrenzt.

Leitung: Klaus Hermes  
Dauer: 4 Abende  
Gebühr: 70,00 € (incl. Internetgebühren)  
Beginn: Terminabsprache erfolgt nach Anmeldung  
Ort: Kröv, Robert-Schuman-Str. 89, PC-Service Hermes

## Karten erstellen in Word

Erstellen Sie Ihre eigenen Gruß-, Glückwunsch-, Einladungs-, Tisch-, Visitenkarten, Geschenkanhänger und vieles mehr.

Selbst entworfene Ansichtskarten oder Glückwunschkarten für jede Gelegenheit, auch Weihnachts- und Osterkarten bereiten beim Gestalten viel Freude und beim Empfänger Staunen und Anerkennung.

**Starten Sie Ihr eigenes Druckstudio.**

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Word

Leitung: Klaus Hermes  
Dauer: 6 Abende á 2 Stunden  
Gebühr: 95,00 €  
Beginn: Terminabsprache erfolgt nach Anmeldung  
Ort: Kröv, Robert-Schuman-Str. 89, PC-Service Hermes

## **Digitale Bildbearbeitung am PC**

Dieser Kurs bietet eine Einführung in die Bildbearbeitung am Computer. Nach einer kurzen Übersicht über die Theorie werden Fragen behandelt wie: "Wie kommen die Fotos in den Rechner?"

(Scanner und Digitalfotografie), "Wie kann ich meine Urlaubsfotos verbessern?", "Wie kriege ich die roten Augen weg?" und vieles mehr. Die Teilnehmer können eigenes Fotomaterial oder eine Digitalkamera mitbringen.

Voraussetzung: Umgang mit dem PC

Leitung: Klaus Hermes

Dauer: 6 Abende á 2 Stunden

Gebühr: 95,00 €

Beginn: Terminabsprache erfolgt nach Anmeldung

Ort: Kröv, Robert-Schuman-Str. 89, PC-Service Hermes

## **MS PowerPoint 2003**

Dieser Kurs vermittelt die Grundkenntnisse von MS PowerPoint.

Inhalt:

- Erste Schritte mit PowerPoint
- Grundlagen zum Arbeiten mit Präsentationen
- Zeichenobjekte erzeugen und gestalten
- PowerPoint effektiv nutzen.

Die Teilnehmerzahl ist auf 4 bis 5 Personen begrenzt.

Leitung: Klaus Hermes

Dauer: 5 Abende

Gebühr: 95,00 €

Beginn: Terminabsprache erfolgt nach Anmeldung

Ort: Kröv, Robert-Schuman-Str. 89, PC-Service Hermes

## **PC-Kids**

Kinder und Jugendliche tun sich meist nicht schwer im Umgang mit dem Computer. Doch gerade am Anfang sollten die ersten Erfahrungen unter Anleitung gemacht werden, damit nicht der Spaß auf der Strecke bleibt.

In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit Sachen, die interessant sind, spielerisch erlernt werden können und trotzdem nützlich in der Anwendung sind z.B. Tastatur, Satzzeichen.

Ideale Vorbereitung für weiterführende Schulen.

<u>Leitung:</u>	Klaus Hermes
<u>Dauer:</u>	8 Übungseinheiten
<u>Gebühr:</u>	99,00 € (incl. Lehrmaterial)
<u>Beginn:</u>	Terminabsprache erfolgt nach Anmeldung
<u>Ort:</u>	Kröv, Robert-Schuman-Str. 89, PC-Service Hermes

## **EDV-Grundkurs für „Senioren“**

Der Kurs will die häufige Angst älterer Menschen im Umgang mit dem PC abbauen und zeigen, dass die neue Technik sogar Spaß machen kann.

Um eine individuelle Einzelbetreuung zu gewährleisten, wird die Teilnehmerzahl auf 4 bis 5 Personen begrenzt.

<u>Leitung:</u>	Klaus Hermes
<u>Dauer:</u>	6 Abende
<u>Gebühr:</u>	95,00 €
<u>Beginn:</u>	Terminabsprache erfolgt nach Anmeldung
<u>Ort:</u>	Kröv, Robert-Schuman-Str. 89, PC-Service Hermes

## **Nadel + Faden**

Workshop für Kinder ab 8 Jahren

Möchtest Du Dir Dein eigenes Kleidungsstück, ganz nach Deinen Vorstellungen, anfertigen? Dann besuche unseren Workshop! Du kannst ein "altes" Kleidungsstück (T-Shirt, Hose, Rock) modisch aufpeppen.

### **Bitte mitbringen: Nähutensilien, Kleidungsstück**

Leitung: Gabi Naumann  
Gebühr: 8,00 € (zzgl.ca. 5,-- € Materialkosten)  
Dauer: 1 Tag ca. 90 Minuten  
Termin: Donnerstag, 22.09.2011, 17.30 Uhr  
Ort: Kröv, Grundschule

## **Weihnachtliche Dekoration selbst genäht**

f. Kinder ab 8 Jahren

### **Bitte mitbringen: Nähutensilien**

Leitung: Gabi Naumann  
Gebühr: 8,00 € (zzgl.ca. 5,-- € Materialkosten)  
Dauer: 1 Tag ca. 90 Minuten  
Termin: Dienstag, 08.11.2011, 17.30 Uhr  
Ort: Kröv, Grundschule

## Ferienkochkurs für 8-12jährige

Wir kneten selbstgemachte Brötchenteige und schnibbeln die frischen Zutaten für unser buntes Abendessen.

Mit selbstgemachten Smoothies und Nachtisch werden wir unsere lustige Mahlzeit beenden.

<u>Leitung:</u>	Jutta Nisius, Heilpraktikerin, Diät- u. Vollwertköchin,
<u>Termine:</u>	in den Sommerferien und in den Herbstferien (Die genauen Termine werden im Mitteilungsblatt veröffentlicht).
<u>Uhrzeit:</u>	14.00 bis 18.00 Uhr
<u>Ort:</u>	Jugendraum Kinderbeuern
<u>Gebühr:</u>	12,-- € (incl. Unkostenbeitrag für Lebensmittel und Rezepte)

## Schmuckgestaltung in verschiedenen Techniken

Die Teilnehmerinnen können sich in diesem Kursus eine Kette aus Perlen, oder einer Mischung aus Perlen mit verschiedenen Schmuckelementen und Gliederketten etc. nach ihrer Wahl anfertigen.

<u>Leitung:</u>	Marianne Zender
<u>Gebühr:</u>	12,00 € (zzgl. Materialkosten)
<u>Dauer:</u>	Infoabend +1 Abend ca. 2 Stunden
<u>Infoabend:</u>	<b>Ende November/Anfang Dezember 2011, 19.30 Uhr</b> <b>Der genaue Termin wird noch bekanntgegeben.</b>
<u>Termin:</u>	wird am Infoabend festgelegt
<u>Ort:</u>	Rathaus Kröv, Sitzungssaal der Verbandsgemeinde

**Eine Anmeldung für den Infoabend ist ebenfalls erforderlich.**

# Speckstein Workshop

Speckstein ist ein relativ einfach zu bearbeitender Stein. Aus ihm können Anhänger für individuellen Naturschmuck oder Skulpturen bzw. Gebrauchsgegenstände verschiedener Größen hergestellt werden. Die Teilnehmer erhalten Anleitung und Inspiration zur Umsetzung Ihrer eigenen Ideen und Wünsche.

Halsketten können mit Speckstein, verschiedenen Holzelementen und Lederbändern angefertigt werden. Die Materialien können von der Kursleiterin bezogen oder auch selbst mitgebracht werden.

**Bitte bringen Sie mit:** Raspel, Feile, Schmirgelpapier, Schwamm, kleines Gefäß für Wasser, Arbeitsschürze, 2 alte Handtücher.

Leitung: Jutta Müllen, Heilpraktikerin

Dauer: Infoabend +2 Abende à 90 Minuten

Gebühr: 17,-- €  
(zzgl. Materialkosten ab 10,-- €, individuell verschieden)

**Infoabend: Dienstag, 16.08.2011, 19.30 Uhr**

Termine: Dienstag, 23.08.2011 u. 30.08.2011, 19.30 Uhr

Ort: Kröv, Grundschule

**Eine Anmeldung für den Infoabend ist ebenfalls erforderlich.**

# **Afrikanisches Trommeln auf der Djembe**

Anfängerkurs für afrikanische Rhythmen auf der Djembe und Basstrommel.

Vermittelt werden Schlagtechnik, Rhythmusschulung und einfache afrikanische Rhythmen.

Es ist keinerlei musikalische Vorbildung nötig. Der Kursus richtet sich an alle, die Lust zum Trommeln haben.

Trommeln können gegen eine Gebühr von 2,00 €/pro Abend ausgeliehen werden.

<u>Leitung:</u>	Oliver Dippel
<u>Dauer:</u>	8 Abende à 90 Minuten
<u>Gebühr:</u>	45,00 € (zzgl. 2,-- € Leihgebühr pro Abend)
<u>Beginn:</u>	Donnerstag, 11.08.2011, 18.30 Uhr
<u>Ort:</u>	Kröv, Grundschule

## **Italienisch**

### **Aufbaukursus**

Dieser Kursus eignet sich besonders für Teilnehmer, die bereits einen Anfängerkursus besucht haben.

<u>Leitung:</u>	Giovanna Kwasny
<u>Dauer:</u>	12 Abende à 90 Minuten
<u>Gebühr:</u>	60,-- €
<u>Beginn:</u>	Montag, 12.09.2011, 19.30 Uhr
<u>Ort:</u>	Kröv, Grundschule

## **Spanisch**

für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Buch: Caminos Neu, Klett-Verlag, ISBN 3-12-514906-0

Leitung: Oscar Echegaray  
Dauer: 8 Abende à 90 Minuten  
Gebühr: 50,-- €  
Beginn: Dienstag, 09.08.2011, 20.00 Uhr  
Ort: Kröv, Grundschule

## **Spanisch**

Aufbaukursus

Dieser Kursus richtet sich an alle, die bereits einen Anfängerkursus besucht haben.

Buch: Caminos Neu, Klett-Verlag, ISBN 3-12-514906-0

Leitung: Oscar Echegaray  
Dauer: 8 Abende à 90 Minuten  
Gebühr: 50,-- €  
Beginn: Dienstag, 09.08.2011, 18.30 Uhr  
Ort: Kröv, Grundschule

## **Englisch** - Grundkurs

Aller Anfang ist nicht schwer

Wenn Sie bisher über keinerlei Englischkenntnisse verfügen bzw. Ihr früheres Schulenglisch seit Jahren, gar seit Jahrzehnten nicht mehr genutzt haben, ist dies der ideale Lehrgang für Sie. Auf diesem Wege verschaffen Sie sich eine Basis für die weltweit wichtigste Sprache, die heutzutage für fast jede berufliche Position eine Selbstverständlichkeit ist.

Leitung: Josephine Mutua  
Dauer: 10 Abende à 90 Minuten  
Gebühr: 60,-- €  
Beginn: Mittwoch, 10.08.2011, 18.30 Uhr  
Ort: Kröv, Grundschule

## Umgangsendlisch für Fortgeschrittene Sprachlich fit für Freizeit und Beruf

Wenn Sie ein flüssiges Umgangsendlisch für Ihre Freizeit oder Ihren Beruf erlernen möchten, ist dieser Lehrgang optimal für Sie. Wenn Sie bereits über Grundkenntnisse in Englisch verfügen, können Sie direkt den Lehrgang Umgangsendlisch für Fortgeschrittene belegen.

Leitung: Josephine Mutua  
Dauer: 10 Abende à 90 Minuten  
Gebühr: 60,-- €  
Beginn: Mittwoch, 10.08.2011, 20.00 Uhr  
Ort: Kröv, Grundschule

Das Leben ist Bewegung - Bewegung ist das Leben

## Herz - Kreislauf - Training

Dieser Kurs baut auf den Kurs "Seniorenport" vom Oktober 2010 auf!

Durch Kombination von Kraftübungen, Stretching und Funktionsgymnastik, wird in diesem Kurs ein vielseitiges Ganzkörper- und Herz-Kreislauf-Training erreicht.

Die Verbindung von Gymnastik mit Musik, ist ein zusätzlicher Anreiz zu intensiver Bewegung. Variantenreiche Übungen wirken dem alltäglichen Bewegungsmangel entgegen.

Dadurch wird auch eine Verbesserung der Kondition erreicht.

**Bitte bringen Sie eine Isomatte mit.**

Leitung: Armin Koch, Sportlehrer  
Dauer: 10 Abende à 60 Minuten  
Gebühr: 45,-- €  
Beginn: Dienstag, 16.08.2011, 17.00 Uhr  
Ort: Kröv, Grundschule

# Fit in den Feierabend

## Fit und Fun für Ungeübte

Dieser Kurs richtet sich an alle, die fit in den Feierabend starten wollen.

Auf dem Programm stehen verschiedene Übungen aus allen Trimmnastikprogrammen, wie Stretching, Funktionsgymnastik, Ganzkörpertraining, die Fettverbrennung fördern und **Herz- und Kreislauf** aktivieren.

Hier finden Wiedereinsteiger und Ungeübte ein buntes Sportprogramm.

**Bitte bringen Sie eine Isomatte mit.**

Leitung: Armin Koch, Sportlehrer  
Dauer: 10 Abende à 60 Minuten  
Gebühr: 45,-- €  
Beginn: Dienstag, 16.08.2011, 18.00 Uhr  
Ort: Kröv, Grundschule

## Chi-Wellness - "Power for your Life"

Der Kurs beinhaltet verschiedene Übungen aus den Bereichen **Yoga, Pilates, Qi Gong** für Einsteiger und Fortgeschrittene.

Entspannungs-, Atem-, Konzentrations- und leicht erlernbare Bewegungsübungen, sowie genau definierte Körperhaltungen (Asanas) führen bei regelmäßigen Übens zur inneren Ausgeglichenheit, Ruhe und erhöhter Konzentrationsfähigkeit. Sie gewinnen auf diesem Wege neue Kräfte für den Alltag.

Die Übungen eignen sich für jedes Lebensalter!

**Bitte bringen Sie eine Isomatte mit.**

Leitung: Armin Koch, Sportlehrer  
Dauer: 10 Abende à 60 Minuten  
Gebühr: 45,-- €  
Beginn: Dienstag, 16.08.2011, 19.00 Uhr  
Ort: Kröv, Grundschule

# Das keltische Baumhoroskop

Altes Wissen - neu entdeckt

Durch zahlreiche Funde keltischer Kunst und Ausgrabungen keltischer Heiligtümer in Ostdeutschland und auch vor unserer Haustüre hat sich das Bild über unsere keltischen Vorfahren sehr verändert. Aus den einstigen „Wilden“ mausert sich mehr und mehr eine hochzivilisierte Volksgruppe, zu deren Wissen u.a. das Baumhoroskop gehörte.

Wir alle wissen um die wohltuende Wirkung eines Spazierganges im Wald. Doch geht es da wirklich nur um die gute Luft, das frische Grün und die Stille? Unsere keltischen Ahnen hatten einen sehr engen Kontakt zu ihrer Umgebung und nutzten die Kräfte der Natur auf vielfältige Weise.

Aus dem Inhalt des Workshops:

- Der persönliche Baum aus dem keltischen Baumhoroskop
- Schon mal einen Baum umarmt ?
- Verwurzelung und Erdung erfahren durch Baummeditation

Durch dieses neue Erleben begreifen wir den Aufenthalt in der Natur als ausgleichenden Aspekt zu unserer modernen Lebensweise. Die veränderte Wahrnehmung kann eine wertvolle Unterstützung für Gesundheit und Wohlbefinden sein.

**Bitte bringen Sie festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung mit und melden sich mit Geburtsdatum an.**

Leitung: Jutta Müllen, Heilpraktikerin

Dauer: 1 Abend, 19.00 - 21.15 Uhr

Gebühr: 12,-- €

Beginn: Mittwoch, 28.09.2011

Ort: Praxis Jutta Müllen, Gilgenkordel 7a, Kröv

Altes Wissen - neu entdeckt

## **Das indianische Medizinrad**

Das indianische Medizinrad wurde in den 60 er Jahren von einem nordamerikanischen Indianer „wiederbelebt“. Die Idee dahinter war eine Verbreitung dieses Wissens über die Grenzen der Indianer-stämme hinaus.

Jede Kultur hat ihre spezielle Art entwickelt, sich den Menschen im Zusammenspiel mit seinem natürlichen Umfeld vorzustellen. Der Zweck war ein besseres Selbstverständnis und daraus folgernd die Harmonie mit sich selbst, anderen Menschen und der Natur. Als Ausgangspunkt diente meist das Geburtsdatum.

Aus dem Inhalt des Workshops:

- Die persönliche Geburtsposition im Medizinrad
- Wir legen gemeinsam ein Medizinrad an
- Wie nutze ich das Medizinrad für meine aktuelle Lebenssituation ?

Wir können das Medizinrad tagtäglich als Kommunikationsmittel zu unserem Unterbewusstsein nutzen. Dies ist eine wertvolle Unterstützung für Beziehung, Familie, Beruf und Gesundheit, da wir dort viele Informationen erhalten, die unserem bewussten Geist verborgen sind.

**Bitte bringen Sie Schreibzeug mit und melden sich mit Geburtsdatum an.**

Leitung: Jutta Müllen, Heilpraktikerin

Dauer: 1 Abend, 19.00 - 21.15 Uhr

Gebühr: 12,-- €

Beginn: Mittwoch, 07.09.2011

Ort: Kröv, Grundschule

Altes Wissen - neu entdeckt

## **Das Tiroler Zahlenrad**

Die Zahlen unseres Geburtsdatums sagen etwas über unsere Persönlichkeit aus. In früheren Zeiten wurde dieses Wissen in Form des Tiroler Zahlenrades für viele alltägliche Aufgaben und Herausforderungen angewendet.

Die Einzelzahlen eines Datums, die Kombination der Zahlen und schließlich die Häufung der Zahlen zeichnen ein Bild der Persönlichkeit, die an diesem Tag geboren wurde. Hieraus ergeben sich Gemeinsamkeiten und Ergänzungen mit Familienmitgliedern, Freunden und Kollegen.

Aus dem Inhalt des Workshops:

- Die persönliche Zahlensignatur
- Entdecken der eigenen Talente und Fähigkeiten
- Erkennen verborgener Persönlichkeitsanteile
- Impulse zur persönlichen Farbwahl bei Kleidung, Wohnraum etc.
- Mein Platz in Familie, Freundeskreis, Firma etc.

Das Wissen um die Bedeutung der persönlichen Zahlen kann uns im alltäglichen Leben, bei vielen Entscheidungen und nicht zuletzt in unseren Beziehungen eine wertvolle Unterstützung sein.

**Bitte bringen Sie Schreibutensilien, Buntstifte mit und melden sich mit Geburtsdatum an.**

Leitung: Jutta Müllen, Heilpraktikerin  
Dauer: 1 Abend, 19.00 - 21.15 Uhr  
Gebühr: 12,-- €  
Beginn: Mittwoch, 21.09.2011  
Ort: Kröv, Grundschule

# Fit in die Adventszeit

Der Herbst ist traditionell eine gute Zeit, um unserem Körper Reinigung und Pflege zu gönnen. Die Basis bildet das Säure-Basen-Gleichgewicht als grundlegender Aspekt des Stoffwechsels.

Aus den Kursinhalten:

- Wie übersäuert ist mein Körper ?
- Wie kann ich meinen Stoffwechsel unterstützen ?
- Wie sieht eine ausgewogene Ernährungsweise aus ?
- Warum ist Entsäuerung in den Wechseljahren so wohltuend ?
- Wieso Wasser als Reinigungs - und Informationsmittel ?

Die Kursteilnehmer erhalten Anleitung und Begleitung für einen einfachen und tiefgreifenden Abbau von Übersäuerungssymptomen wie z.B. Kopfschmerzen – Hautprobleme – Verdauungsstörungen – Regelschmerzen – Wechseljahresbeschwerden.

Sie erhalten Unterlagen und Informationen, um diese Form der Gesundheitspflege in Zukunft selbständig durchzuführen.

**Bitte bringen Sie mit:** Schreibutensilien, für den 1. Abend  
Wasserglas und Teelöffel

<u>Leitung:</u>	Jutta Müllen, Heilpraktikerin
<u>Dauer:</u>	6 Abende à 90 Minuten
<u>Gebühr:</u>	40,-- €
<u>Materialkosten:</u>	ab 45,-- € (individuell verschieden)
<u>Beginn:</u>	Mittwoch, 19.10.2011, 19.30 Uhr
<u>Ort:</u>	Kröv, Grundschule

# Was ist Kinesiologie?

- Vortrag

In diesem Vortrag erhalten Sie eine Einführung in die Kinesiologie. Kinesiologie lässt sich auch als die Lehre von der Bewegung übersetzen (Kinesis = Bewegung, Logos = Lehre). Damit sind innere und äußere Bewegungen gemeint, also das, was uns Menschen innerlich bewegt (in Form von Gedanken und Gefühle) und unsere Bewegung in Bezug auf Muskulatur Skelettsystem etc.. Die Kinesiologie arbeiten mit dem Wissen um die Zusammenhänge und Resonanzen zwischen Muskeln, Organen, Emotionen und Denkstrukturen. Ziel der kinesiologischen Arbeit ist es, blockierte Energien wieder in Fluss zu bringen, das harmonische Zusammenspiel und das gesunde Gleichgewicht dieser Funktionen wieder herzustellen. Sie erhalten Einblick in die kinesiologische Arbeitsweise und lernen die vielseitigen Anwendungsmöglichkeiten der Methode kennen, zur Unterstützung der Alltagsbewältigung und des Lernens und zur Stressbewältigung.

Leitung: Christa Greis, Begleitende Kinesiologin DGAK,  
Lernberatung/Stressmanagement

Dauer: 1 Abend ca. 90 Minuten

Gebühr: 5,-- €

Beginn: Dienstag, 30.08.2011, 19.30 Uhr

Ort: Kröv, Grundschule

# **Was jedes Kind zum Lernen braucht**

## - Vortrag

Der Vortrag richtet sich an Eltern und Erziehende und will Denk- anstöße geben, wie wir unsere Kinder mit einfachen und altbewährten Mitteln auf das Lernen und die Schule vorbereiten können. Wir erfahren, wie sich ausreichende Bewegung, Spiele und eine kindgerechte, gesunde Ernährung auf die kognitive Entwicklung auswirken. Haben wir als Erwachsenen wieder den Mut, ein Kind Kind sein zu lassen, ihm Raum zu geben für Spielen ihm in Liebe Zeit und Aufmerksamkeit zu schenken, schaffen wir die besten Voraussetzungen für eine gesunde und glückliche Entwicklung.

Leitung: Christa Greis, Begleitende Kinesiologin DGAK,  
Lernberatung/Stressmanagement

Dauer: 1 Abend ca. 90 Minuten

Gebühr: 5,-- €

Beginn: Dienstag, 20.09.2011, 19.30 Uhr

Ort: Kröv, Grundschule

# **Yin und Yang und die fünf Elemente**

## - Vortrag

Der Vortrag gibt eine Einführung in die chinesische Energielehre mit den Prinzipien von Yin und Yang und den fünf Wandlungsphasen. Die chinesische Sichtweise, die sich aus jahrhundertelanger Naturbeobachtung und durch das Sammeln von Erfahrungen entwickelt hat, bedient sich der Energiequalitäten von Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser um so Erklärungen für unsere Realität und deren Aufbau und Ordnungen zu finden. Lassen wir uns auf diese Erklärungsmodelle ein, können wir aus dieser Sichtweise heraus, Lebensprozesse neu betrachten und diese kreativ in unseren Alltag integrieren.

Leitung: Christa Greis, Begleitende Kinesiologin DGAK,  
Lernberatung/Stressmanagement

Dauer: 1 Abend ca. 90 Minuten

Gebühr: 5,-- €

Beginn: Dienstag, 10.01.2012, 19.30 Uhr

Ort: Kröv, Grundschule

# **Risikofaktoren verstehen,** **Stressfallen entkommen**

**– persönliches Stressmanagement zur Prävention von stressbedingten Erkrankungen.**

- Vortrag

Die WHO (Weltgesundheitsorganisation) erklärt Stress zu einer der größten Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts. Für Betroffene bedeutet dies oft der Verlust von Leistungsfähigkeit, Selbstwert, sozialer Sicherheit bis hin zum Arbeitsplatzverlust.

Die Zunahme der stressbedingten Erkrankungen stellt für die Betroffenen, für Unternehmen und die Sozialversicherungssysteme eine gravierende Belastung dar. Daher ist eine ausreichende Stressprävention in Beruf und Alltag das Gebot der Stunde. Im Vortrag nähern wir uns dem Thema und beantworten die Fragen: Was ist Stress? Wie kann ich die Anzeichen einer stressbedingten Erkrankung erkennen? Welche Möglichkeiten zur Stressbewältigung kann ich für mich nutzen?

Leitung: Christa Greis, Begleitende Kinesiologin DGAK, Lernberatung/Stressmanagement

Dauer: 1 Abend ca. 90 Minuten

Gebühr: 5,-- €

Beginn: Dienstag, 29.11.2011, 19.30 Uhr

Ort: Rathaus Kröv, Sitzungssaal der Verbandsgemeinde

## **Brain-Gym®- & Co.** für Erwachsene 50 plus

Dieser Kurs richtet sich an Erwachsene und Senioren, die ihre körperliche und geistige Fitness verbessern und erhalten wollen.

Sie erlernen einfache und für jeden durchführbare **Brain-Gym®**- (wörtlich: Gehirngymnastik)- Übungen und Bewegungsabläufe aus der 5-Elemente-Lehre, die das Energiesystem unterstützen. Diese wirken sich sowohl auf Ihre körperliche Beweglichkeit als auch auf Ihr Gedächtnis und Ihre Konzentrationsfähigkeit positiv aus. Wie wissenschaftlich erwiesen, erhält Bewegung die kognitiven Fähigkeiten und somit auch die geistige Frische. Wir beginnen die Übungsstunde mit einer kurzen Entspannungsphase und beenden diese mit einer geführten Traumreise zur Entspannung. Die Übungen werden zu passender Musik geturnt bzw. ausgeführt, bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie sich warme Socken, eine Decke und Wasser ohne Kohlensäure mit.

Leitung: Christa Greis, Begleitende Kinesiologin DGAK,  
Lernberatung/Stressmanagement

Dauer: 10 Übungseinheiten à 90 Minuten

Gebühr: 75,-- €

Beginn: Montag, 09.01.2012, 17.00 Uhr

Ort: Kröv, Grundschule

# **Bewegte Kinder lernen leichter**

## **- Brain-Gym® für Vorschulkinder und Erstklässler**

In der Edu-Kinestetik, der pädagogischen Kinesiologie, nehmen die **Brain-Gym®-Übungen** eine zentrale Stellung ein. Sie werden nicht im therapeutischen Sinn eingesetzt, sondern dienen dazu, die Aufgaben des täglichen Lebens leichter zu bewältigen und Freude an der Bewegung zu entwickeln. Da Bewegung die Grundlage allen Lernens ist, schaffen wir mit den **Brain-Gym® - Übungen** eine Voraussetzung, die zum Lernen mit allen Sinnen notwendig ist. Die diesem Kurs mit max. sechs Kindern werden die **Brain-Gym® - Übungen** spielerisch (auch in Verbindung mit Musik) vermittelt, die Vorbereitung auf das Lernen mit Freude und Leichtigkeit steht hierbei im Mittelpunkt.

Leitung: Christa Greis, Begleitende Kinesiologin DGAK,  
Lernberatung/Stressmanagement  
Dauer: 10 Übungseinheiten à 60 Minuten  
Gebühr: 50,-- €  
Beginn: Montag, 09.01.2012, 15.30 Uhr  
Ort: Kröv, Grundschule

**Die Teilnehmerzahl auf 6 Kinder begrenzt.**

# **Osteoporose**

- Vortrag

Osteoporose führt zu einem zunehmenden Verlust an Knochenmasse und Knochenstruktur und hierdurch bedingten erhöhten Knochenbruchrisiko. 8 Millionen sind in Deutschland betroffen, davon sind 1,3 Millionen Männer. Nach einführnder Darstellung: Was ist Osteoporose? Wie wird sie festgestellt? wird insbesondere über die Bedeutung einer knochenfreundlichen Ernährung (insbesondere die Bedeutung von Calcium und Vitamin D), und den Einsatz von Medikamenten bei gesicherter Osteoporose berichtet.

Leitung: Dr. med. Krapf, Trier, Orthopäde, Osteologe,  
Naturheilverfahren, Ernährungsmediziner

Dauer: 1 Abend

Gebühr: 3,-- €

Beginn: Mittwoch, 24.08.2011, 19.00 Uhr

Ort: Rathaus Kröv, Sitzungssaal der Verbandsgemeinde

# Obstbaum- und Sträucherschnitt

Der Kurs umfasst folgende Themen:

1. Baumarten, Grenzabstände, Pflanzung, Schnitt und Pflege
2. Ziersträucher - Rosen - Nadelgehölze - Einfriedung
3. Bodenprobe; ph-Wert Test und Düngevorschlag (ca. 20 g Erde mitbringen)
4. Pflanzenschutz für Garten und Topfpflanzen
5. Das richtige Schneidegerät
6. Gestalten eines Kräuterbeetes
7. Gewürz- u. Heilkräuter u. ihre Verwendung
8. Ein gesunder Rasen

Leitung: Günter Erbes  
Dauer: 1 Nachmittag ca. 3 Stunden  
Gebühr: 10,-- €

**1. Termin:** Samstag, 25.02.2012, 14.00 Uhr  
Ort: Grundschule, Kröv

**2. Termin:** Samstag, 03.03.2012, 14.00 Uhr  
Ort: Grundschule Bausendorf

**Anmeldung**

**Volkshochschule  
Verbandsgemeinde  
Kröv-Bausendorf  
Rathaus**

**54536 Kröv  
Tel.: 06541 / 706-113, Fax.: 06541/706-101  
eMail: vhs@vg-kroev-bausendorf.de**