

Die **vhs** 
Volkshochschulen

Wissen und mehr

**VOLKSHOCHSCHULE DER
VERBANDSGEMEINDE MANDERSCHIED
IN DER KREISVOLKSHOCHSCHULE
BERNKASTEL-WITTLICH**



**Agenda 21
Jahresprogramm 2012**



Träger: Verbandsgemeinde Manderscheid
Leitung: Alfons Meuers, Rektor, pädagogischer Leiter,
Am Königsborn, 54531 Manderscheid, Tel.: 06572-4924
Geschäftsstelle: Verbandsgemeindeverwaltung Manderscheid
Kurfürstenstraße 15, 54531 Manderscheid
Büro, Frau Marlene Thullen
Telefon: 06572-9215-0, Fax: 06572-9215-56,
Email: marlene.thullen@manderscheid.de
Öffnungszeiten: Montag – Freitag
der VHS: 08.00 Uhr – 12.00 Uhr und 14:00 Uhr – 16:00 Uhr
Stand: Januar 2012

Volkshochschule Manderscheid 2012

- Weiterbildung für alle – Produktbeschreibung

Als Garant für Weiterbildung im ländlichen Raum bietet die VHS Manderscheid auch für das Jahr 2012 professionelles Lernen zu sozial ausgewogenen Preisen.

Volkshochschule – das ist der kommunale Weiterbildungsanbieter, der wohnortnahe, öffentlich verantwortete Grundversorgung mit allen notwendigen Angeboten sicherstellt, eine Ressource für all diejenigen, die ihre Lebens- und Arbeitswelt erfolgreich gestalten wollen.

Das Jahresprogramm 2012 enthält eine breite Auswahl an Weiterbildung für Jung und Alt, für Frauen und Männer gleichermaßen.

Wichtige Schlüsselqualifikationen wie Fremdsprachen, beispielsweise Englisch, Französisch, Spanisch und Italienisch zählen ebenso zum Angebot wie zahlreiche Kurse im Kreativbereich, Computerkurse sowie Aus- und Fortbildung der Medienkompetenz. Der Erhaltung Verbesserung der Gesundheit sind folgende Kurse zugeordnet: Yoga, Tai Chi, Qigong, Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Herz-Kreislauftraining und verschiedene Gymnastikangebote.

In der „Kleinen VHS“ werden auch in diesem Jahr interessante und hilfreiche Veranstaltungen für Kinder und Jugendliche angeboten. Besonders zu erwähnen sind Schwimm- und Inlinerkurse, Fremdsprachen für Grundschulkindern und Tastschreiblehrgänge. Eine Erweiterung des Semesterprogramms erfolgt durch die schon erprobte und bewährte Kooperation mit den VHS-Einrichtungen in Wittlich und Daun, sowie mit anderen Organisationen.

Wir vermitteln gerne den Kontakt, wenn bestimmte Angebote in unserem Programm nicht enthalten sind oder wegen zu geringer Nachfrage nicht zustande kommen.

Die VHS Manderscheid informiert ausführlich durch den Gesamtkatalog als Beilage zur Bürgerzeitung „Das Blättchen“, das in der ersten Januarhälfte an die Haushalte der Verbandsgemeinde verteilt wird. Auch im Internet können Sie sich über unsere Angebote informieren. Unser Programm ist dort unter www.manderscheid.de und dem Link „Volkshochschule“ eingestellt.

Telefonisch sind wir von Montag bis Freitag zu den üblichen Öffnungszeiten der Verbandsgemeinde unter der Telefonnummer 06572-92150 erreichbar. Hier werden Sie auch persönlich beraten. Online können Sie gerne unter marlene.thullen@manderscheid.de mit uns in Kontakt treten.

Liebe Kursteilnehmer/innen,

auch in diesem Jahr führen wir verschiedene Kurse in Zusammenarbeit mit den Volkshochschulen Daun und Wittlich Stadt und Land e. V. durch. Wir möchten Sie daher bitten, sich bei diesen Kursen bezüglich der Anmeldung und weiterer Informationen direkt an die VHS Daun unter Tel.: 06592/ 939215, Fax 06592-939230 oder Email volkshochschule@stadt-daun.de bzw. an die VHS Wittlich unter Tel.: 06571/ 10739 zu wenden. Bei den betreffenden Kursen finden Sie einen Hinweis auf die entsprechende VHS (entweder Daun oder WIL)

Allgemeine Hinweise

Geschäftsbedingungen:

Bevor Sie einen Kurs/eine Veranstaltung belegen, nehmen Sie bitte Kenntnis von den allgemeinen Bedingungen:

Teilnahmebedingungen

Die Volkshochschule der Verbandsgemeinde Manderscheid ist eine gemeinnützige Einrichtung der Weiterbildung und als solche Teil des öffentlichen Bildungswesens. Die VHS steht für Lernen ohne Grenzen und die Weiterbildungsangebote stehen **allen** Interessierten offen.

Anmeldung

Wer an Kursen/Veranstaltungen der VHS teilnehmen will, ist verpflichtet, sich anzumelden. Anmeldungen werden bei der VHS-Geschäftsstelle zu den oben genannten Öffnungszeiten angenommen. Mit der Anmeldung zu einem Kurs/einer Veranstaltung und der Annahme der Meldung durch die VHS kommt ein verbindlicher Vertrag zustande. Nichtteilnahme ohne Angaben von Gründen, unregelmäßiger Besuch oder vorzeitiges Ausscheiden entbinden nicht von der Zahlungspflicht. Die Anmeldungen werden in zeitlicher Reihenfolge des Eingangs bei der VHS- Geschäftsstelle aufgenommen und berücksichtigt. Wenn Sie weitere Fragen haben, beraten wir Sie gerne persönlich oder telefonisch. Möglicherweise können wir mit dem Kursangebot benachbarter Weiterbildungseinrichtungen helfen.

Mindestteilnehmerzahl

Die Kurse können in der Regel nur stattfinden, wenn sich mindestens 8 Personen angemeldet haben. Im Einzelfall kann ein Kurs unter Umständen mit weniger als 8 Personen stattfinden, wenn die Teilnehmer mit einer höheren Kursgebühr oder einer verkürzten Stundenzahl einverstanden sind.

Kosten

Die Kosten sind im Jahresprogramm oder in den Veröffentlichungen angegeben. **Grundsätzlich gilt: Wer sich zu einem Kurs der VHS Manderscheid anmeldet, bezahlt die volle Kursgebühr, unabhängig davon, wie oft er/sie teilgenommen hat.** Zu Kursbeginn unterschreiben die Teilnehmer eine Bankeinzugsermächtigung.

Ermäßigungen

Teilnehmergebühren werden wie folgt ermäßigt: 50 % für Geschwisterkinder, sofern zwei Kinder an demselben Kurs teilnehmen; 50 % für Auszubildende, Studenten, Wehrpflichtige, Zivildienstleistende, Schwerbehinderte, Empfänger/-innen von Arbeitslosengeld/-hilfe und Lebensunterhaltshilfe, 20 % für einen Ehepartner, sofern beide Eheleute dieselbe Veranstaltung besuchen, das Gleiche gilt für ein Elternteil mit Kind. Auf Anfrage sind die

entsprechenden Nachweise vorzulegen. Die ermäßigten Gebühren werden jeweils auf volle EURO ab- bzw. aufgerundet. Treffen bei einem Teilnehmer mehrere Voraussetzungen gleichzeitig zu, erhält er die für ihn günstigere Ermäßigung. Bei Kursen, die in Kooperation mit anderen Trägern durchgeführt werden, unterliegen die Gebühren den besonderen Vereinbarungen dieser Träger.

Haftung

Alle Teilnehmer an Veranstaltungen der VHS sind sowohl während der Veranstaltung selbst als auch auf dem direkten Weg zur Veranstaltung unfallversichert. Für Schäden am Eigentum der Teilnehmer (Garderobe etc.) wird keine Haftung übernommen.

Bescheinigungen:

Die regelmäßige Kursteilnahme wird auf Wunsch am Ende der Veranstaltung bescheinigt. Teilnahmebestätigungen sind kostenfrei.

Schulferien:

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

Hausordnungen

Wir bitten die Kursteilnehmer, die Hausordnungen der Veranstaltungsorte einzuhalten. Bitte behandeln Sie die Einrichtungsgegenstände pfleglich und verlassen Sie die Räumlichkeiten sauber und ordentlich. In den Gebäuden herrscht generelles Rauchverbot.

Noch Fragen, Wünsche, Kritik oder Anregungen?

Die VHS berät Sie gerne bei der Auswahl geeigneter Kurse. Ihre Anregungen, Wünsche und Kritik können viel zur Verbesserung und Erweiterung des Kursangebotes beitragen. Rufen Sie einfach an, wenn Sie eine Idee haben oder schreiben Sie uns.

Um das Programm der Volkshochschule Manderscheid jederzeit aktuell zu halten und den Bedürfnissen der Freizeit- und Bildungsarbeit anzupassen, suchen wir laufend freie Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen, egal ob das jeweilige Fachgebiet schon angeboten wird oder ob es sich um ein gänzlich neues Angebot handelt. Setzen Sie sich bitte mit uns in Verbindung!

Wenn Sie Gruppenerfahrung, Organisationstalent, Flexibilität und Kooperationsbereitschaft mitbringen, sind Sie für die Volkshochschule Manderscheid genau die richtige Frau bzw. der richtige Mann.

Die Tätigkeit als Honorarkraft bei der Volkshochschule eignet sich auch für Personen, die nicht mehr im Berufsleben stehen. Ihre Erfahrungen können Sie bei uns einbringen. Näheres erfahren Sie bei der Geschäftsstelle der Volkshochschule Manderscheid, Tel.: 06572/9215-0.

Viel Freude und Erfolg bei Ihrer Teilnahme an den Veranstaltungen wünscht Ihnen die Volkshochschule der Verbandsgemeinde Manderscheid.

Ein Anmeldevordruck befindet sich auf der letzten Seite des Programms.

Bitte melden Sie sich zu allen Kursen bei der VHS-Geschäftsstelle schriftlich oder telefonisch an, nur so gewinnen wir die Übersicht, ob genügend Teilnehmer zur Durchführung eines Kurses vorhanden sind.

Vielen Dank !

Kreativkurse/ Künstlerisches und handwerkliches Gestalten/

NR. 1 ACRYLMALEREI FÜR EINSTEIGER

Eigentlich sollte es jedermann möglich sein, immer dann mit Pinsel und Farbe umzugehen, wenn man Lust und Laune dazu verspürt. Damit Ihr Bild kein Zufallsprodukt bleibt, sondern das Ergebnis einer kalkulierten Bildarbeit wird, vermittelt Ihnen dieser Kurs die handwerklichen Fähigkeiten im Umgang mit Acrylfarbe und ausreichend Kenntnis über Farbenlehre und Bildkomposition.

Termin: **Freitag, 20. April 2012**, 17:00 Uhr bis 19:15 Uhr

Ort: Realschule plus Manderscheid

Gebühr: 65,00 € (6 Nachmittage)

Leitung: Ilse Pottgießer, Künstlerin

Eine Liste der benötigten Materialien erhalten Sie bei der Anmeldung.

NR. 2 MALKURS FÜR KINDER AB 8 JAHRE

In ungezwungener Atmosphäre zeigt euch die Künstlerin Ilse Pottgießer den spielerischen Umgang mit Wasser, Farbe und Pinsel, das Mischen von Farben, die Darstellung einfacher Gegenstände und vieles mehr! Sind die Grundbegriffe erst einmal vermittelt, sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt. Nicht nur ihr werdet über die Ergebnisse staunen.

Termin: **Dienstag, 13. März 2012, 15:00 Uhr bis 16:30 Uhr**

Ort: Realschule plus Manderscheid

Gebühr: 48,00 € (5 Nachmittage, zzgl. Materialkosten)

Leitung: Ilse Pottgießer, Künstlerin

NR. 3 MALKURSE FÜR ERWACHSENE – FREUDE AM MALEN

Dieser Kurs eignet sich für Fortgeschrittene, die die letzten Kurse besucht haben, aber auch für Anfänger und Neueinsteiger!

Besondere Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Lassen Sie das Zusammenfinden von Farben und Formen zu einem spannenden, spielerischen Prozess werden.

Leichtigkeit, Transparenz und Farbigkeit machen den besonderen Reiz des Aquarellierens aus, auch die Grundlagen der Acryltechnik werden vorgestellt. Dieser Kurs ist in erster Linie den Maltechniken, also dem „Handwerk“ gewidmet. Auf der Basis dieses Fundamentes und mit zunehmender Sicherheit entwickeln sich die persönlichen und individuellen Ausdrucksweisen der Teilnehmer. Sie werden über Ihre Bilder erstaunt sein!

Das Material (Papier, Farbe, Pinsel) kann vom Dozenten gestellt und später berechnet werden.

Termin: **Dienstag, 06. März 2012**, 19:00 Uhr bis 21:15 Uhr

Ort: Realschule plus Manderscheid

Gebühr: 65,00 € (6 Abende)

Leitung: Walter Manderscheid, Künstler

NR. 4 „BILDER AUS DER SEELE“ – EIN KUNSTTHERAPEUTISCHES ANGEBOT

Malen wir beispielsweise eine Blume – Blumen entfalten sich, wachsen zum Licht und sind verwurzelt, keine gleicht der anderen. Gerne verschenken wir sie auch. So steht die Blume für ein Selbst- und Beziehungssymbol. Es ist spannend, unter diesem Aspekt die eigene gemalte Blume auf sich wirken zu lassen und sich in einer Malgruppe darüber auszutauschen.

Ohne Furcht vor Wertung – wie einst als Kind – können eigene Gefühle und Lebensthemen ihren Ausdruck finden. Dazu sind keinerlei Vorkenntnisse, Talent oder besondere Fantasie vonnöten. Es bedarf nur Lust und Interesse, nach einer Hinführung durch spielerisches, intuitives Malen die eigenen kreativen Seiten auszuprobieren und zu entwickeln.

Termin: **Mittwoch, 14. März 2012**, 15:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Ort: Realschule plus Manderscheid
Gebühr: 65,00 € (5 Einheiten, 14-tägig) max. Teilnehmerzahl: 8
Leitung: Dr. Ursula Lindau, Kunsttherapeutin, Kunsthistorikerin

NR. 5 DIGITALE FOTOGRAFIE - ANFÄNGER

Digitale Kameras sind aus dem Leben nicht mehr wegzudenken. Mal eben hier ein Foto, dort ein Klick. Die heutigen Kameras sind in ihrer Bedienung wesentlich komplexer als die früheren „Klick & Fertig Modelle.“ Dieser Kurs bietet eine Einführung in die Bedienung und Handhabung Ihrer Kamera. Sie erfahren, wie Sie Ihre Fotos auf den PC übertragen und die digitalen Fotos organisieren können. Weitere Bereiche sind das Aufbereiten der Fotos, Fotos als Anhang an E-Mails und das Einbinden in Texte.

Die Teilnehmer müssen den PC beherrschen, digitale Kamera und Laptop sind erwünscht. Es sind keine bestimmten Programme erforderlich.

Termin: **Mittwoch, 14. März 2012**, 19:30 Uhr bis 21:00 Uhr

Ort: Realschule plus Manderscheid

Gebühr: 45,00 € (3 Abende)

Leitung: Paul Valerius

NR. 6 DIGITALE FOTOGRAFIE - FORTGESCHRITTENE

Dieser Kurs richtet sich an Besitzer anspruchsvoller digitaler Kameras mit Wechselobjektiven. Themenschwerpunkte sind: Technik der digitalen Fotografie, Fototechnik allgemein (Gestalten mit Blende und Zeit, Bildaufbau, Einsatz der Brennweiten, Blitztechnik, weiterführende Programme, Möglichkeiten der Kamera). Sicherer Umgang mit dem PC und Erfahrung mit der Bearbeitung von digitalen Dateien sind Voraussetzung. Der Kurs beinhaltet nicht die Einführung in professionelle Bildbearbeitungsprogramme.

Termin: **bei Interesse im Anschluss an den Anfängerkurs**

Ort: Realschule plus Manderscheid

Gebühr: 45,00 € (3 Abende)

Leitung: Paul Valerius

NR. 7 KALLIGRAFIE – DIE KUNST DES SCHÖNEN SCHREIBENS

Dieser Kurs findet in Zusammenarbeit mit der VHS Wittlich Stadt und Land e. V. statt !

Kalligrafie – die Kunst des schönen Schreibens hilft, Lesenswertes in ästhetischer Form anschaulich und durch eine besondere bildhafte Ausdruckskraft einprägsamer zu machen. Sie können mit ihrem PC und entsprechenden Grafikprogrammen viele schöne Schriften erzeugen. Hat diese Schrift aber eine persönliche Note? Die Widmung in einem Buch - lässt sich das Buch durch einen Drucker schieben? Kalligrafie, die Kunst des schönen Schreibens versetzt Sie in die Lage, Ihre Texte mit Ihrer persönlichen Note zu versehen, Urkunden zu schreiben etc. An Material benötigen Sie: RotringArtPen 1,5 od. vergleichbares Modell mit schwarzer Tusche, Brunnen Schulheft 3 DIN A5 Art.-Nr.: 45903 od. in DIN A4, Bleistift, Lineal, Typenreinigergummi oder Radiergummi.

Termin: **Donnerstag, 01. März 2012**, 19:30 Uhr bis 21:00 Uhr

Ort: Grundschule Hasborn

Gebühr: 55,00 € (5 Abende)

Leitung: Gerd Schäfer

NR. 8 KALLIGRAFIE – FOLGEKURS

In diesem Kurs sollen die erlernten Fertigkeiten aus dem „Anfängerkurs“ vertieft werden. Zielsetzung und Schwerpunkt dieses Kurses ist das Erlernen von Initialen.

Termin: **Herbst 2012**, 19:30 Uhr bis 21:00 Uhr,

Ort: Grundschule Hasborn

Gebühr: 55,00 € (5 Abende)

Leitung: Gerd Schäfer

mit der Nähmaschine und mit Schnittmustern, die Technik des Maßnehmens und das materialgerechte Zuschneiden werden ebenso vermittelt wie die grundlegenden Nähtechniken. Hinweise zur materialgerechten Verarbeitung (Stoffkunde und -pflege) runden das Programm ab.

Bitte mitbringen: eigene Nähmaschine (mit Nadeln), Stoff, Papierschere, Stoffschere, Maßband, Stecknadeln, Nähgarn, Reihgarn, Nähadeln, Kreide, Bleistift und Fertigschnitt.

Termin: **Dienstag, 06. März 2012**, 19:00 Uhr bis 22:00 Uhr

Ort: Realschule plus Manderscheid,

Gebühr: 58,00 € (4 Abende)

maximale Teilnehmerzahl: 7

Leitung: Hildegard Kaster

NR. 12 FILZEN - GRUNKURS

Filzen - eine uralte Technik neu entdeckt. Filz ist vielseitig und seine Herstellung eine spannende und entspannende Angelegenheit zugleich. In diesem Kurs werden Filz-Anfänger erfahren, wie aus bunter oder groberer naturfarbener Schafwolle mit Hilfe von Wasser, Seife und Geduld Filz entsteht. Auf diese Weise kann man Schmuck herstellen, aber auch modische Accessoires, Dekoratives für die Wohnung oder Kinderspielzeug.

Kursinhalte: Grundlagen des Filzens

1. Einfache Formen wie Bälle, Perlen, Arm-Bänder

2. Flächenfilz (z. B. Bild, Filzstück, um daraus eine Tasche zu nähen, Blüten,..)

Bitte mitbringen: pro Person 2 Handtücher, Schere, evtl. Schürze, Wäschesprenger, Plastiktüte für die fertigen Sachen

Material: kann bei der Dozentin erworben werden (ca. 4,00 €) oder mitgebracht werden (gut filzende Wolle verschiedener Qualität möglich)

Termin: **Samstags, Frühjahr 2012**, ab 09:30 Uhr (Tageskurs – 6 x 45 Min.)

Ort: Realschule plus Manderscheid

Gebühr: 38,00 € (zzgl. Materialkosten von ca. 4,00 €)

Leitung: Beate Lambrecht, Textil Designerin

NR. 13 FILZEN - KURS FÜR FORTGESCHRITTENE

Dieser Kurs richtet sich an alle, die schon die Grundlagen des Filzens beherrschen und sich an größere Aufgaben heranwagen möchten. Hier können Hüte, Taschen, Hausschuhe, Stulpen, Eierwärmer oder Kissen entstehen. Außerdem beschäftigen sie sich mit der Wirkung und dem speziellen Zusammenspiel der Farben und probieren unterschiedliche Mustermethoden.

Termin: **Samstags, (Herbst/Winter 2011)**, ab 09:30 Uhr (Tageskurs – 6 x 45 Min.)

Ort: Realschule plus Manderscheid

Gebühr: 38,00 € (zzgl. Materialkosten von ca. 4,00 €)

Leitung: Beate Lambrecht, Textil Designerin

NR. 14 NUNO-FILZ – FEDERLEICHT UND HAUCHZART

„Nuno“ stammt aus dem Japanischen und bedeutet Gewebe. In diesem Kurs vermittelt die Textilkünstlerin Beate Lambrecht die Grundlagen dieser speziellen Filztechnik. Dabei wird Wolle auf einen leichten Stoff, bevorzugt Seide, aufgefilit. Durch das Schrumpfen der Wolle zieht sich die Seide zusammen und es entstehen interessante Effekte. Auf diese Weise können Stulpen und Schals entstehen, die warm und kuschelig, gleichzeitig aber auch leicht und teilweise transparent sind.

Für diesen Kurs sollten die Teilnehmer ein wenig Filzerfahrung mitbringen oder schon einen Filzkurs besucht haben.

Bitte mitbringen: 2 Handtücher, Plastiktüte, Wäschesprenger, Messbecher oder Henkelgefäß ca. ½ bis 1 l, Luftpolsterfolie in der doppelten Größe des Werkstückes (für einen Schal von 1,50 m braucht man z. B. 2 x 2 m Länge und ca. 50 cm Breite), eventuelle vorhandene Stoffstücke – Pongé- oder Chiffonseide, Baumwollgaze oder andere feine Stoffe.

Stoff, Chiffonschals und Wolle können Sie auch bei der Dozentin erwerben. Die Kosten hierfür liegen, je nach Größe, bei ca. 10,00 €. Bitte ca. 1 Woche vor Kursbeginn die individuellen Farbwünsche angeben.

Termin: **Samstag, 04. Februar 2012**, ab 09:30 Uhr (Tageskurs – 6 x 45 Min.)

Ort: Realschule plus Manderscheid

Gebühr: 48,00 €, maximale Teilnehmerzahl: 6

Leitung: Beate Lambrecht, Textil Designerin

NR. 15 PATCHWORK-KURS

Die Patchwork-Technik stammt aus Amerika. Dabei werden unterschiedlich viele Stoffstücke („patches“) zusammengesetzt und zu einem neuen Werkstück zusammengenäht. Traditionell wurden die Patchwork-Arbeiten von Hand genäht, später dann auch mit der Nähmaschine. Heute wird beides gemacht, je nach Vorliebe der Näherin.

In diesem Kurs werden Sie in die Grundtechniken eingeführt, Sie beschäftigen sich mit Mustern und jeder Teilnehmer wird ein spezielles Projekt angehen. So können Taschen, Kissen oder auch Oster-Deko entstehen.

Bitte mitbringen: Baumwoll-Stoffreste (kein Jersey), Nadel und Faden, Schere, kariertes Papier, Lineal/Geodreieck, Stifte, eventuell Nähmaschine,

Termin: **Montag, 12. März 2012, 19:00 Uhr bis 21:15 Uhr**

Ort: Realschule plus Manderscheid

Gebühr: 53,00 € (3 Abende)

Leitung: Beate Lambrecht, Textil Designerin

VHS MANDERSCHIED – AUF VIELE FRAGEN EINE GUTE ANTWORT.

NR. 16 KRIPPENBAU – HERSTELLUNG VON WEIHNACHTSKRIPPEN

Dieser Kurs findet in Kooperation mit dem Krippenbauverein Manderscheid statt. Es können verschiedene Krippenmodelle hergestellt werden. Als Material dienen Holz oder Styropor. Auch die Herstellung einer Laternenkrippe ist möglich. Eine Laterne bietet sich zum Einbau einer Krippe geradezu an. Die Figuren sind geschützt und sicher wie in einer Vitrine. Laternenkrippen zaubern auch weihnachtliche Atmosphäre in kleine Räume, die für eine große Krippe nicht ausreichen.

Termin: Informationsabend: **Montag, 13. August 2012, 20:00 Uhr**

Ort: Werkraum der Realschule plus Manderscheid

Gebühr: 115,00 € für Nichtmitglieder, 50,00 € für Kinder, inkl. Material;
(Der Kurs für Kinder ist in den Herbstferien geplant.)

Leitung: Volker Raul, Krippenbaumeister (Anmeldung unter Tel.: 06575/8228)

Kulinarisches

BEI DEN KOCHKURSEN WERDEN BEI JEDEM KURS NEUE REZEPTE VORGESTELLT!!

NR. 17 KOCHKURS FÜR MÄNNER

Ein kurzer Blick in die aktuelle Fernsehlandschaft verrät es schon - Kochen ist absolut „IN“. Das Klischee, dass nur Frauen am Herd stehen, ist mittlerweile veraltet. Immer mehr Männer interessieren sich fürs Kochen und das kommt auch bei den Frauen sehr gut an. In diesem Kurs lernen Sie mit gleichgesinnten Teilnehmern, wie Sie ohne große Vorkenntnisse und ohne Riesenaufwand sich selbst, Ihre Familie oder Ihre Gäste mit einem leckeren Essen verwöhnen können. Trauen Sie sich.

Termin: **Donnerstag, 19. Januar 2012, 19:00 Uhr bis ca. 22:00 Uhr**

Donnerstag, 18. Oktober 2012, 19:00 Uhr bis ca. 22:00 Uhr

Ort: Küche der Realschule plus Manderscheid

Gebühr: 17,00 € zzgl. ca. 5,00 € für Lebensmittel
Leitung: Anne Becker-Liel, ärztl. geprüfte Gesundheitsberaterin für ganzheitl. Medizin

NR. 18 KOCHKURS: DER HERBST IST DA

Gerade zur Erntezeit im Herbst bietet der Garten eine Vielzahl von Gemüse und Früchten, die in leckeren Suppen, Eintöpfen und Aufläufen, mit und ohne Fleisch, zubereitet werden können.

Termin: **Donnerstag, 20. September 2012**, 19:00 Uhr bis ca. 22:00 Uhr
Ort: Küche der Realschule plus Manderscheid
Gebühr: 17,00 € zzgl. ca. 5,00 € für Lebensmittel
Leitung: Anne Becker-Liel, ärztl. geprüfte Gesundheitsberaterin für ganzheitl. Medizin

NR. 19 VEGETARISCH KULINARISCH

Es muss nicht immer Fleisch sein! Auch wenn Sie kein bekennender Vegetarier sind und werden wollen, können Sie bei diesem Kurs doch ein paar Ideen für einen abwechslungsreichen Speiseplan sammeln. Ein vegetarischer Kochkurs bringt Ihnen die Vielfalt der köstlichen Zutaten und deren Zubereitungsmöglichkeiten näher. Die leckeren Gerichte überzeugen auch Feinschmecker und verbinden zudem Genuss mit Gesundheit. Ein Erlebnis, dass Ihren individuellen Speiseplan um einige spannende Faktoren bereichert. Wir wünschen einen guten Appetit!

Termin: **Dienstag, 12. Juni 2012**, 19:00 Uhr bis ca. 22:00 Uhr
in der Küche der Regionalen Schule Manderscheid,
Gebühr: 17,00 € zzgl. ca. 5,00 € für Lebensmittel
Leitung: Anne Becker-Liel, ärztl. geprüfte Gesundheitsberaterin für ganzheitl. Medizin

NR. 20 WEGE ZUM WOHLFÜHLGEWICHT

So richtig zufrieden ist kaum jemand mit seiner Figur. Deshalb möchte ich Sie mit verschiedenen Bewegungsübungen, Ernährungsberatung und Kochideen begleiten, damit Sie in Zukunft eine „gute Figur“ machen. Und mit Gleichgesinnten macht es noch viel mehr Spaß und man motiviert sich gegenseitig. Ein Abend ist für einen Kochkurs reserviert. Hier lernen Sie leckere und leichte Rezeptideen kennen.

Termin: **Dienstag, 08. Mai 2012**, 19:00 Uhr bis 20:00 Uhr
in der Regionalen Schule Manderscheid,
Gebühr: 30,00 €, 4 Abende
Leitung: Anne Becker-Liel, ärztl. geprüfte Gesundheitsberaterin für ganzheitl. Medizin,

NR. 21 WILDKRÄUTERKOCHKURS – LECKERBISEN AUS DER NATUR

Aus der Natur frisch auf den Tisch! Jahrtausende lang haben sich Menschen von und mit Wildkräutern gesund und abwechslungsreich ernährt. Von diesem Wissen ist leider manches verloren gegangen. Viele kostbare Schätze der Kräuterküche schlummern unentdeckt auf Wiesen, in Gärten und Wäldern. Wildkräuter übertreffen in ihrem Vitamin-, Eisen- und Mineralstoffgehalt sowie bei den sekundären Pflanzenstoffen die Kulturpflanzen um ein Vielfaches.

Der Kurs beginnt mit einer Wanderung in die Natur, bei der Sie die Kräuter kennen lernen und sammeln. Dabei erfahren Sie Wissenswertes über Löwenzahn, Vogelmiere, Giersch und Co. Anschließend wird aus den gesammelten Pflanzen ein Gourmet Menü zubereitet.

Bitte wasserfeste Schuhe anziehen und eine Schere/Küchenmesser und ein Küchentuch mitbringen.

Termin: **Samstag, 23. Juni 2012**, 09:30 Uhr bis ca. 16:15 Uhr
Ort: Küche der Realschule plus Manderscheid und Wiesen der Umgebung
Gebühr: 28,00 € zzgl. ca. 4,00 € für Lebensmittel
Leitung: Monika Gramse, Dipl. Geographin/Kräuterpädagogin

NR. 22 WILDKRÄUTER UND WILDFRÜCHTE – SO SCHMECKT DER HERBST!

Der Herbst lockt mit einer wahren Fülle an Wildkräutern und Wildfrüchten. Diese bunte Jahreszeit bietet die einzigartige Möglichkeit, kulinarischen Köstlichkeiten in Feld, Wald und Flur zu entdecken und dabei auf schmackhafte Weise die Heilkräfte unserer heimischen Wildpflanzen kennen zu lernen. Diese Schätze der Natur können Sie auch in Form von z. B. Sirup und Säften für den kommenden Winter haltbar machen.

Der Kurs beginnt mit einer Wanderung in die Natur, bei der Sie Kräuter und Wildfrüchte kennen lernen, sammeln und viel Wissenswertes darüber erfahren. Heidelbeeren, Holunder, Sauerampfer, Hagebutten und Co bringen willkommene Abwechslung auf den Speiseplan und sind aufgrund ihrer Vitamine und sekundärer Pflanzenstoffe wahre Fitmacher für den Winter. Anschließend wird aus den gesammelten Pflanzen ein Gourmet Menü zubereitet.

Kinder ab 7 Jahren sind herzlich zu diesem Kurs willkommen und zahlen den halben Preis!

Wenn Sie an einer Lebensmittelallergie leiden, bitte bei der Anmeldung mitteilen, diese Information wird bei der Rezeptauswahl berücksichtigt.

Bitte auf wasserfeste Schuhe und wetterangepasste Kleidung achten und eine Schere/Küchenmesser mitbringen.

Termin: **Samstag, 15. September 2012**, 09:30 Uhr bis ca. 16:15 Uhr

Ort: Küche der Realschule plus, Manderscheid und Wälder/Wiesen der Umgebung

Gebühr: 28,00 € zzgl. 4,00 € für Lebensmittel

Leitung: Monika Gramse, Dipl. Geographin/Kräuterpädagogin

NR. 23	PILZSEMINAR UND EXKURSIONEN RUND UM MANDERSCHIED
---------------	---

Pilze suchen und sammeln, kennen lernen und sicher bestimmen. Unter dem Motto „Das kleine Einmaleins der Pilze“ findet vom 07. – 09. September 2012 ein betont praktischer Pilzkurs für Naturfreunde und Anfänger statt.

In der theoretischen Unterweisung sowie in geführten Pilzwanderungen in den Wäldern rund um Manderscheid erfahren die Teilnehmer, was sie schon immer über Pilze wissen wollten. Bitte Korb oder Umweltbeutel (keine Plastiktüten) und ein Küchenmesser mitbringen.

Herr Heinz Ebert, DER Fachmann in Sachen Pilze, Gründer der Arbeitsgemeinschaft Pilzkunde Vulkaneifel und Führer zahlreicher Pilzwanderungen in den heimischen Wäldern, leitet das Wochenendseminar. (Freitag, später Nachmittag bis Sonntagmittag)

Die Details zu den Kursen (genaue Anfangszeit und Treffpunkt) werden im Sommer mitgeteilt und zu gegebener Zeit im Mitteilungsblatt „Das Blättchen“ veröffentlicht. Anmeldungen sind schon im Vorfeld möglich.

Termin: **Freitag, 07. September 2012 bis Sonntag, 09. September 2012**

Gebühr: 35,00 €

Maximale Teilnehmerzahl 25

S p r a c h e n

Die Beherrschung mindestens 1 Fremdsprache gilt mittlerweile im Berufsleben in vielen Branchen als Schlüsselqualifikation, besonders in den Bereichen Hotelwesen, Handel und Forschung. In Zeiten globaler Mobilität kommt Fremdsprachen ein immer höherer Stellenwert zu. Auch sind deutsche Sprachkenntnisse für ausländischen Bürger die wichtigste Voraussetzung zu einer umfassenden Integration im Beruf und Gesellschaft.

Der Europäische Referenzrahmen unterscheidet 6 Niveaustufen.

A – Elementare Sprachverwendung (A1 und A2)

B – Selbstständige Sprachverwendung (B1 und B2)

C – Kompetente Sprachverwendung (C 1 und C2)

Die nachstehende Übersicht stellt in Kurzform die jeweiligen Lernziele dieses Referenzrahmens dar:

Lernstufe	Beschreibung	
-----------	--------------	--

A1	Sie können vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und anwenden. Sie sind in der Lage, sich selbst und andere vorzustellen, Fragen zu stellen und auf Fragen zu Ihrer Person zu antworten. Sie können sich in einfacher Weise verständigen, wenn der Gesprächspartner langsam und deutlich spricht.	Elementare Sprachanwendung
A2	Sie können Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke und Wörter verstehen, wenn es um einfache Information zur Person und Familie, Einkauf oder Arbeit geht. Sie können sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen und mit einfachen Mitteln die eigene Herkunft und Ausbildung, die direkte Umgebung und alltägliche Dinge beschreiben.	

B1	Sie können die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Sie können die meisten alltäglichen Situationen bewältigen und sich zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessen äußern, sowie über Erfahrungen und Ereignisse berichten und Meinungen und Ansichten begründen.	Selbstständige Sprachanwendung
B2	Sie können längeren Redebeiträgen und komplexer Argumentation in der Standardsprache sowie den meisten Nachrichtensendungen folgen. Sie können sich im privaten und beruflichen Bereich spontan und fließend verständigen und sich an Diskussionen beteiligen. Sie sind in der Lage, sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert auszudrücken und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten darzustellen.	

C1	Sie können längeren Reden und komplizierten Zusammenhängen folgen, lange und komplizierte Sachverhalte erfassen. Sie können sich fast mühelos spontan und fließend ausdrücken, die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben angemessen und präzise anwenden, sich schriftlich klar und deutlich ausdrücken, Texte über komplexe Sachverhalte verfassen und einen angemessenen Stil wählen.	Kompetente Sprachanwendung
C2	Sie können die gesprochene und mündliche Sprache mühelos verstehen, sich an allen Gesprächen und Diskussionen beteiligen und sind auch mit umgangssprachlichen und idiomatischen Ausdrucksweisen vertraut. Sie können die Sprache in allen privaten und geschäftlichen Situationen in anspruchsvollen Zusammenhängen schriftlich und mündlich angemessen und präzise anwenden.	

Dieser Kurs richtet sich an Kinder im Vorschul- und Grundschulalter, die spielerisch einen ersten Einblick in die französische Sprache erhalten möchten. Mit Hilfe von Spielen, Reimen und Liedern lernen die Kinder ohne Druck einfache Satzmuster kennen und erfahren altersgemäßes Vokabular zu Themen wie Tiere, Familie, Körper und Kleidungsstücke, Essen und Trinken. Weitere Themen sind die Zahlen bis 20, die Farben sowie die Wochentage. Vorgestellt und erprobt werden auch einfache Begrüßungsszenen, ebenso wie Rituale des täglichen Umgangs miteinander. Das Kennenlernen landestypischer Besonderheiten rundet den Kurs ab. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Termin: **Dienstags, nach den Sommerferien 2012**, 13:45 Uhr bis 14:30 Uhr

Ort: Realschule plus Manderscheid

Gebühr: 45,00 € (10 Nachmittage)

Leitung: Mechthild Lütticken-Rudolphi, Lehrerin

NR. 25 FRANZÖSISCH FÜR KINDER - FORTGESCHRITTENE

Dieser Kurs ist geeignet für alle Grundschulkinder sowie Schüler der Orientierungsstufe, die schon Kenntnisse der französischen Sprache erworben haben. Die Inhalte des Anfängerkurses werden weiterhin spielerisch vertieft und ergänzt. Durch Rollenspiele und kleine Dialoge wird die Sprachsicherheit gefestigt. Weitere Themen sind Tiere im Zoo, Hobbies, Sport und Freizeit, die Zahlen bis 100 sowie das französische Jahr mit seinen Festen und Feiertagen. Die Kinder erhalten zusätzlich einen Einblick in das französische Schulsystem und in französisches Brauchtum.

Termin: **Dienstags, nach den Sommerferien 2012**, 14:30 Uhr bis 15:15 Uhr

Ort: Realschule plus Manderscheid

Gebühr: 45,00 € (10 Nachmittage)

Leitung: Mechthild Lütticken-Rudolphi, Lehrerin

NR. 26 FRANZÖSISCH FÜR ANFÄNGER - ERWACHSENE

Dieser Sprachkurs ist für Anfänger und für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen jeder Altersstufe gedacht, die sich solide Kenntnisse in der französischen Sprache aneignen wollen. Die Teilnehmer lernen an Hand realistischer Alltagssituationen authentisches Französisch. Die Themen reichen von vom Reisen im Auto, Bus, Zug und Flugzeug bis zum Familienleben, Stadtbesichtigungen und Einkaufsummel.

Termin: **Frühjahr 2012** von 19:30 Uhr bis 21:00 Uhr

Ort: Realschule plus Manderscheid

Gebühr: 56,00 € (8 Abende)

NR. 27 FRANZÖSISCH – AUFBAUKURS

Dieser Aufbaukurs ist die Fortsetzung des Anfängerkurses.

Termin: Dieser Kurs findet statt, wenn genügend Anmeldungen vorliegen,

Ort: Realschule plus Manderscheid

Gebühr: 56,00 € (8 Abende)

NR. 28 ENGLISCH-AUFBAUKURS I

Ein Kurs für Personen, auch Schüler, die ihre Englisch-Grundkenntnisse auffrischen bzw. vertiefen möchten. Er dient der Fertigkeit, Anwendung und Erweiterung der Sprachkompetenz. Der Wortschatz wird reaktiviert, ebenso die grammatischen Grundlagen, so dass sich mit fortschreitendem Kursverlauf immer größere Sicherheit im Gebrauch der Alltagssprache einstellt. Lehrmaterial wird am 1. Abend vorgestellt.

Termin: **Dienstag, 17. Januar 2012**, 19:00 Uhr bis 20:30 Uhr

Ort: Realschule plus Manderscheid

Gebühr: 56,00 € (8 Abende)

Leitung: Silke Meeth, Gymnasiallehrerin

NR. 29 ITALIENISCH-GRUNDKURS I

Italienisch, eine Sprache wie Musik. Allein der Klang der Wörter kann unsere Laune in Urlaubsstimmung versetzen. Dieser Kurs für Anfänger, mit und ohne Vorkenntnisse, konzentriert sich auf Konversation, einfache grammatische Konzepte und ein Verständnis des geschriebenen Wortes.

Termin: **Frühjahr 2012**, 19:00 Uhr bis 20:30 Uhr
Ort: Realschule plus Manderscheid
Gebühr: 56,00 € (8 Abende)
Leitung: Ingrid De Los Angeles

NR. 30 ITALIENISCH-AUFBAUKURS I

Im Zuge der Globalisierung gewinnt eine Fremdsprache zunehmend an Bedeutung. „Global Players“ sind da eindeutig im Vorteil. Das „einander verstehen“ ist Grundlage für Verständnis, Toleranz und Offenheit. Und was kann mehr Spaß machen als im Restaurant oder im Urlaub seine Wünsche in der Landessprache zu äußern?

Dieser Kurs baut auf den „Italienisch-Grundkurs I“ auf und findet im Anschluss an diesen statt. Der genaue Termin wird zu gegebener Zeit im Mitteilungsblatt bekannt gegeben.

Termin: **im Anschluss an den Grundkurs**, 19:00 Uhr bis 20:30 Uhr
Ort: Realschule plus Manderscheid
Gebühr: 56,00 € (8 Abende)
Leitung: Ingrid De Los Angeles

NR. 31 SPANISCH AUFBAUKURS I

Sie sind beruflich und familiär nicht mehr so gebunden wie früher und möchten etwas für sich tun? Dann lernen Sie doch spanisch. Wir haben den passenden Kurs für Teilnehmerinnen und Teilnehmer ohne Vorkenntnisse, dazu einen qualifizierten Dozenten (Tourismusstudium in Lima) In entspannter und lockerer Runde können die Kursteilnehmer Grundkenntnisse der spanischen Sprache erwerben, z. B. sich vorstellen, nach dem Weg fragen, einkaufen gehen, in einfacher Weise Fragen stellen und antworten.

Lehrwerk: Caminos Neu, Klett-Verlag, ISBN 3-12-514906-9 (bitte bei Kursbeginn mitbringen)

Termin: **Mittwoch, 29. Februar 2012**, 19:00 Uhr bis 20:30 Uhr
Ort: Realschule plus Manderscheid
Gebühr: 56,00 € (8 Abende)
Leitung: Oscar Echegaray-Robles

NR. 32 SPANISCH AUFBAUKURS I

Dieser Kurs baut auf dem Spanisch Grundkurs auf und findet im Anschluss an diesen statt. Zur Planungssicherheit bitte unbedingt bei der VHS anmelden. Bitte auch dann anmelden, wenn Sie an den vorhergegangenen Kursen bereits teilgenommen haben.

Termin: **im Anschluss an Grundkurs**, 19:00 Uhr bis 20:30 Uhr
Ort: Realschule plus Manderscheid
Gebühr: 56,00 € (8 Abende)
Leitung: Oscar Echegaray-Robles

NR. 33 SPANISCH FÜR FORTGESCHRITTENE – SCHWERPUNKT KONVERSATION

Spanisch ist eine Weltsprache, die nicht nur im europäischen Spanien gesprochen wird sondern auch in weiten Teilen Mittel- und Südamerikas. In diesem Kurs für Teilnehmer mit Spanischvorkenntnissen liegt der Schwerpunkt auf Konversation und Kommunikation. Quereinsteiger sind herzlich willkommen.

Termin: **Montags**, 19:00 Uhr bis 20:30 Uhr
Ort: Realschule plus Manderscheid
Gebühr: 65,00 € (8 Abende)

EDV und kaufmännische Praxis

NR. 34 „TÄGLICHER GEBRAUCH AM PC – PRIVAT UND IM BÜRO FÜR „ECHTE ANFÄNGER

In diesem Kurs erfahren Sie eine Einführung in die Handhabung mit dem Computer. Erklärungen und Grundeinstellungen am PC, Arbeiten mit dem Betriebssystem Windows, Kennenlernen und erste Arbeiten mit dem Textverarbeitungsprogramm Word, Erarbeiten eines Musterbriefes, Bewegen im Internet: Kopieren, Ausschneiden, Speichern und Einfügen. Infos zu: Internet, Einkauf, Online Banking sowie Risiken und Nebenwirkungen und vieles mehr!

Wie umfassend die einzelnen Themengebiete erarbeitet werden und ob ggf. weitere Themen hinzukommen, entscheiden die Kursteilnehmer/innen gemeinsam.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Termin: **Mittwoch, 14. April 2012**, 18:30 Uhr bis 20:45 Uhr

Ort: Realschule plus Manderscheid

Gebühr: 58,00 € (5 Abende)

Leitung: Matthias Valerius

NR. 35 COMPUTERKURS FÜR FORTGESCHRITTENE

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer mit Vorkenntnissen. Die Teilnehmer erlernen Windows 2000/XP in der täglichen Praxis effektiv zu nutzen und alltägliche Aufgaben mit dem Einsatz von Hard- und Software zu erledigen.

Termin: Findet bei entsprechendem Interesse im Anschluss an den Grundkurs statt.

Ort: Realschule plus Manderscheid

Gebühr: 58,00 € (5 Abende)

Leitung: Matthias Valerius

NR. 36 SENIOREN IM INTERNET

Unsicherheit und oft auch ein wenig Angst lassen einen oft sehr umständlich mit dem Computer, der Software und dem Internet umgehen. Wertvolle Zeit geht verloren und das Endergebnis ist vielleicht auch nicht zufriedenstellend. Hier erfahren auch Neueinsteiger leicht verständlich, wie Sie sicher mit dem Internet umgehen.

Die Teilnehmer lernen den grundlegenden Aufbau des Internets anhand von Einführung in Suchmaschinen, Browserfunktionen, Internet Nachrichten, eBay, Günstig einkaufen, Diskussionsforen, Onlinebanking, E-Mail und in einen Crashkurs Internetsicherheit kennen.

Termin: **Mittwoch, 31. Mai 2012**, 19:30 Uhr bis 21:00 Uhr

Ort: Realschule Plus Manderscheid

Gebühr: 67,00 € (6 Abende)

Leitung: Matthias Valerius

NR. 37 PC-GRUNDKURS FÜR HAUSFRAUEN UND RENTNER

Der Kurs besteht aus drei Bereichen: **Grundlagen allgemein:** (Maus- und Fenstertechnik, Tastatur, Menübedienung, Desktopgestaltung, Drucken, Speichern, Dokumentverwaltung, Hilfefunktion). **Word:** (Anwendungsfenster, Texteingabe, Markieren, Korrigieren, Zeichen- und Absatzformatierung, Grafiken und ClipArts einfügen, Briefgestaltung). **Internet:** Suchmaschinen, E-Mail versenden, Suchmöglichkeiten.

Termin: **Donnerstag, 09. Februar 2012**, 17:00 Uhr bis 20:00 Uhr (5 Nachmittage)

Donnerstag, 23. August 2012, 17:00 Uhr bis 20:00 Uhr (5 Nachmittage)

Ort: Realschule plus Manderscheid

Gebühr: 85,00 € (zzgl. 3,00 € für Kopien)

Leitung: Götz Schlesiger, Fachinformatiker

NR. 38 PC-AUFBAUKURS FÜR HAUSFRAUEN UND RENTNER

Weiterführende Textgestaltung in Word. Dieser Kurs ist für alle geeignet, die einen Grundkurs absolviert haben. Wünsche werden gerne berücksichtigt. (Themen wie Serienbriefe erstellen etc.).

Termin: Findet bei entsprechendem Interesse im Anschluss an den Grundkurs statt
Donnerstags, 17:00 Uhr bis 20:00 Uhr (3 Nachmittage)

Ort: Realschule plus Manderscheid

Gebühr: 51,00 € (zzgl. 3,00 € für Kopien)

Leitung: Götz Schlesiger, Fachinformatiker

NR. 39 TASTSCHREIBEN AM PC - ANFÄNGERKURS

Kennen lernen der PC-Tastatur, Erlernen des 10-Finger-Blindschreibens am PC. Abschließendes Leistungszertifikat. Für alle PC-Anwender ist das 10-Finger-Blindschreiben nahezu unabdingbar.

Termin: **Frühjahr 2012**, 13:15/13:30 Uhr (nach Absprache) 90 Min.

Ort: (12 Nachmittage) in der Realschule plus Manderscheid

Gebühr: 65,00 €

Leitung: Martha Valerius, Lehrerin

NR. 40 COMPUTERSCHREIBEN IN 4 STUNDEN LERNEN

Ob im Studium, im Beruf oder privat – ohne PC geht fast nichts mehr. Aber kaum jemand kann die Tastatur mit 10 Fingern blind bedienen. Mit dem ats-System ist es nun möglich, die Tastatur eines PCs in nur 4 Stunden blind bedienen zu lernen. Klingt unglaublich, aber wahr. Die Firma ats (Accelerated Teaching Solutions AG) hat ein Trainingsprogramm entwickelt, das Erkenntnisse aus Pädagogik, Hirnforschung, Assoziations- und Visualisierungstechniken etc. kombiniert, um ein effektives und schnelles Lernen zu ermöglichen. So ist beispielsweise jede Taste auf dem Tastenfeld mit einem Bild verknüpft, wodurch sich die Lage der einzelnen Buchstaben schnell einprägen lässt. Durch den gezielten Einsatz von Farben, Musik und erprobten Entspannungstechniken wird der Lernprozess weiter unterstützt. Diese Elemente sind nicht neu. So nutzen beispielsweise auch Gedächtniskünstler Visualisierungstechniken um sich lange Zahlenreihen zu merken. Und auch Sportler prägen sich zunächst mit Hilfe von Mentaltechniken jeden Bewegungsablauf genau ein, bevor das motorische Training beginnt. Neu ist die Kombination dieser Techniken zu einem Lernsystem, mit dem man in rund 4 Stunden die Tastatur blind bedienen lernt.

Termin 1: **Montag, 19.März 2012 und Montag, 26. März 2012**,
jeweils von 18:00 Uhr - 20.00 Uhr

Ort: Realschule plus Manderscheid Maximale Teilnehmerzahl 12

Gebühr: **40,00 €**, zzgl. 25,00 € für 4 Arbeitshefte pro Teilnehmer

Leitung: Annette Lang, autorisierte ats-Trainerin

NR. 41 GRUNDKURS EXCEL

Der Kurs wendet sich an Interessenten, mit Erfahrung in *Windows*, die mit dem Kalkulationssystem *Excel* arbeiten wollen und keine oder nur geringfügige Kenntnisse haben. Der Teilnehmer lernt die Arbeitsweise des Kalkulationssystems *Excel* kennen. Er lernt Tabellen mit einfachen und berechneten Daten zu erstellen und sie zu drucken. Er lernt, seine Tabellen auf Datenträgern zu speichern und sie von Datenträgern abzurufen. Der Teilnehmer wird in die Lage versetzt, *Excel* individuell für sich einzurichten.

Kursinhalte: Grundsätzliche Funktionsweise der Tabellenkalkulation, Daten-Eingabe, Arbeiten mit Bereichen (markieren, kopieren, verschieben), Verwendung von Funktionen, Layout von Tabellen, Relative und absolute Adressierung, Arbeiten mit Bereichsnamen, Graphische Darstellung von Daten in Diagrammen, Sichern einer Tabelle auf einen Datenträger, Drucken einer Tabelle. Voraussetzungen: Grundkenntnisse von *Windows*.

Termin: **Mittwoch 01. Februar 2012**, 17:00 Uhr bis 20:00 Uhr (6 Abende)
Mittwoch, 22. August 2011, 17:00 Uhr bis 20:00 Uhr (6 Abende)
Ort: Realschule plus Manderscheid
Gebühr: 99,00 € zzgl. 3,00 € für Kopien
Leitung: Götz Schlesiger, Fachinformatiker

NR. 42 AUFBAUKURS EXCEL

Weiterführender Excelkurs – dieser Kurs wendet sich an Interessenten, die den Grundkurs besucht haben oder Grundkenntnisse in Excel bereits erlernt haben.

Kursinhalte: Aufbau und Einsatzgebiete verschiedener Funktionen, arbeiten mit Formeln, die bedingte Formatierung. Wünsche werden gerne berücksichtigt.

Findet bei entsprechendem Interesse im Anschluss an den Grundkurs statt.

Ort: Realschule plus Manderscheid
Leitung: Götz Schlesiger, Fachinformatiker

Kurse speziell für Frauen

NR. 43 WECHSELJAHRE - WANDELJAHRE

Die Wechseljahre oder das Klimakterium ist keine Krankheit, sondern ein ganz natürlicher Abschnitt im Leben einer Frau. Oft greifen in dieser Zeit körperliche, psychische und soziale Veränderungen ineinander. Beschwerden wie Schweißausbrüche, Schlafstörungen und seelische Verstimmungen können auftreten. Aber man hat es selbst in der Hand, einiges dagegen zu tun.

Termin: **Dienstag, 17. April 2012**, 19:30 Uhr bis 20:30 Uhr

Ort: Realschule plus Manderscheid

Gebühr: 6,00 € (1 Abend)

Leitung: Anne Becker-Liel, ärztl. geprüfte Gesundheitsberaterin für ganzheitl. Medizin

Familie/ Erziehung/ Psychologie

NR. 44 „MAMA, MACH´KEINEN STRESS“ - WORKSHOP

Dieser Workshop besteht aus dem Erkennen unserer Stressoren und dem Entdecken unserer Ressourcen sowie einem Problemlösetraining. Ein großer Teil besteht aus einem Entspannungsteil mit Übungen zur Kurzerholung, Phantasiereisen und Kennenlernen anderer Entspannungsmethoden. In der Pause gibt es die Möglichkeit des Austausches bei einer Tasse Tee mit Gebäck.

Termin: **Samstag, 17. März, 2012, 15:00 Uhr bis 18:00 Uhr**

Ort: Realschule plus Manderscheid

Gebühr: 32,00 €

Leitung: Susanne Plein

NR. 45 ICH HABE KEINE ZEIT – ICH NEHME MIR ZEIT!

Wünschen Sie sich manchmal auch, dass der Tag ein paar Stunden länger dauern würde, damit Sie „alles“ schaffen könnten? Es ist gut, dass wir dem Tag nicht mehr Stunden geben können, dann würden wir wahrscheinlich nur noch mehr arbeiten. Aber: Wir können unserm Tag mehr Freiräume geben, indem wir Zeitfresser entlarven und konsequent unseren Prioritäten Vorrang geben. Ich lade Sie ein, an der Entdeckungsreise zu einer neuen, entspannten Alltagsgestaltung teilzunehmen.

Termin: **Montag, 26. März 2012**, 20:00 Uhr bis 21:30 Uhr
Ort: Realschule plus Manderscheid
Gebühr: 9,00 € (1 Abend)
Leitung: Susanne Benischek, Praxis für Lebensberatung und Erwachsenenbildung
(www.zuversicht-leben.de)

NR. 46 WILLST DU DEIN LEBEN LANG GLÜCKLICH SEIN – WERDE GÄRTNER!

Nicht jeder Mensch hat einen eigenen Garten vor der Haustür, den er gestalten, bearbeiten und genießen kann. Aber wir alle haben unser Leben, das wir wie ein „Gärtner“ gestalten dürfen, damit wir es auch genießen können. An diesem Abend werden wir gemeinsam hinschauen, wie unser persönlicher „LebensGarten“ zur Zeit aussieht und welche Veränderungen an der Reihe sind, damit wir gerne in diesem Garten leben und ihn mit allen Sinnen genießen.

Termin: **Montag, 14. Mai 2012**, 20:00 Uhr bis 21:30 Uhr
Ort: Realschule plus Manderscheid
Gebühr: 9,00 € (1 Abend)
Leitung: Susanne Benischek, Praxis für Lebensberatung und Erwachsenenbildung

NR. 47 LEBEN STATT „GELEBT WERDEN“

Täglich stehen wir in der Gefahr, das – für uns selbst – Wesentliche aus den Augen zu verlieren und uns vom Strudel des Tages mitreißen zu lassen. „Wir können unserem Leben nicht mehr Tage aber unseren Tagen mehr Leben geben“ (Zitat). Was hilft uns dabei?

Termin: **Montag, 18. Juni 2012**, 20:00 Uhr bis 21:30 Uhr
Ort: Realschule plus Manderscheid
Gebühr: 9,00 € (1 Abend)
Leitung: Susanne Benischek, Praxis für Lebensberatung und Erwachsenenbildung

NR. 48 SICHERHEIT ZU HAUSE –

Kinder und Brandschutz

Zündmittel und leicht brennbare Stoffe können schnell in Kinderhände geraten, wenn sie in erreichbarer Nähe aufbewahrt werden.

Als Eltern haben Sie die gesetzliche Aufsichtspflicht für Ihre Kinder und können somit im schlimmsten Fall haftbar gemacht werden. Um die Gefahr für das Kind und seine Umgebung abzuwehren, sollten Sie ein paar grundlegende Vorsichtsmaßnahmen beachten.

Hier erfahren Sie, worauf es ankommt!

Putzmittelmix – die Mischung macht´s gefährlich

Sanitär- und Allzweckreiniger, Mittel gegen Kalk, Schimmel und Bakterien – für das alljährliche Großreinemachen greifen viele verstärkt auf chemische Helfer zurück. Doch Vorsicht: wenn man verschiedene Putzmittel mit bestimmten Inhaltsstoffen gleichzeitig verwendet oder miteinander mischt, können giftige Dämpfe entstehen. Diese können Hände, Haut, Augen oder Atemweg verätzen.

Hier erfahren Sie, wie Sie das vermeiden können.

Tipps gegen Unfälle im Kinderzimmer

Während Eltern Ihre Sprösslinge im Kinderzimmer sicher aufgehoben glauben, sieht die Realität anders aus: Ruckzuck am Regal hochgeklettert, den Deckenfluter mit buntem Papier abgedeckt und das Hochbett zur Hüpfburg umfunktioniert. Kinder bauen sich aus einfachen Sachen schnell einen Abenteuerspielplatz. Gerade im Kinderzimmer passieren die meisten Unfälle im häuslichen Umfeld. Stürze sind vor allem bei Kindern bis fünf Jahren die häufigste Unfallursache. Besonders gefährlich sind Hochbetten, nicht befestigte Regale oder scharfe Kanten.

Hier erfahren Sie, was Sie dagegen tun können.

Termin: **Mittwoch, 18. Januar 2012**, 20:00 Uhr bis 21:45 Uhr
Ort: Realschule plus Manderscheid
Gebühr: 32,00 € (3 Abende)
Leitung: Matthias Valerius

Gesundheit – Sport – Gymnastik - Fitness



Bonussystem aktuell:

Die Krankenkassen können in ihren Satzungen bestimmen, welche Kurse sie ihren Versicherten als Präventionsmaßnahmen bezuschussen oder im Rahmen ihres Bonus-Systems anerkennen.

Für Kurse, die von Ihrer Krankenkasse anerkannt werden, erhalten Sie nach Kursende auf Nachfrage bei der Volkshochschule eine Bescheinigung über die regelmäßige Kursteilnahme, die mindestens 80 % betragen muss. Im Rahmen des Bonus-Systems reicht die Unterschrift Ihrer Kursleiter/Kursleiterin!

Diese Verfahren werden bei den vielen verschiedenen Krankenkassen sehr unterschiedlich gehandhabt. Bitte erkundigen Sie sich vor Kursbeginn bei Ihrer Krankenkasse!

NR. 49 ALTERNATIVE MANDERSCHIEDER GESUNDHEITSTAGE

In Zusammenarbeit mit dem Gewerbe- und Verkehrsverein und dem Institut des Beauté veranstaltet die Volkshochschule der Verbandsgemeinde Manderscheid die Alternativen Manderscheider Gesundheitstage am **31.März/01. April 2012 im Kurhaus Manderscheid**. Kostenfreie Ausstellung und Vorträge rund um das Thema **GESUNDHEIT**: Gerade in der heutigen Zeit ist es von großer Bedeutung, etwas für seine Gesundheit und sein Wohlbefinden zu tun. Denn wer was zur Erhaltung der Gesundheit macht, der spart sich viel Ärger, Zeit und Verdruss. Die Aussteller laden zum Verweilen und zu interessanten Vorträgen ein. Die Veranstaltung findet im großen Saal des Kurhauses in Manderscheid statt. Für das leibliche Wohl ist gesorgt. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

NR. 50 FUNKTIONELLE GYMNASTIK FÜR MÄNNER

Das Kreuz mit dem Kreuz! Es knackt hier und knirscht da und irgendwie geht alles auch nicht mehr so schnell und flink wie früher! Mit Hilfe von Ausdauer-, Kräftigungs- und Koordinationsübungen kann „Mann“ den Beschwerden abhelfen, sich wieder beweglicher fühlen und das „knackige Altern“ vermeiden. Dabei kommen Entspannung und Spaß auch nicht zu kurz und dazu kommt das gute Gefühl, etwas für sich getan zu haben.

Termin: **Dienstag, 10. Januar 2012, 18:30 Uhr bis 19:30 Uhr**
Ort: Realschule plus Manderscheid
Gebühr: 30,00 €, (8 Abende)
Leitung: Anne Becker-Liel, ärztl. geprüfte Gesundheitsberaterin für ganzheitl. Medizin

NR. 51 FUNKTIONSGYMNASTIK UND HERZ-KREISLAUF-TRAINING

Fit, gesund und aktiv durch Bewegung. Physische Bewegung hat Auswirkung auf die psychische „Bewegung“. Bewegt man sich, fühlt man sich wohler, aktiver und steht den Belastungen des Alltags gelassener gegenüber. Bewegung vertieft die Atmung, stärkt den Kreislauf, mobilisiert Muskeln, Knochen und Gelenke, fördert Ausdauer und Koordination, verbessert Haltung und Koordinationsvermögen und strafft das Muskelgewebe. Die Kurse enthalten schwerpunktmäßig jeweils Elemente aus Yoga, Pilates oder Kraftübungen mit Kleingeräten.

Dieser Kurs ist für Frauen jeden Alters geeignet und findet montags in Großlittgen statt.

Termin: **Montags**, 20:00 Uhr bis 21:00 Uhr
Ort: Turnhalle am Carlsweg, Großlittgen. Kurse finden ganzjährig statt
Gebühr: 16,00 €
Leitung: Marina Schürmann

NR. 52 SENIORENGYMNASTIK IN GROBLITTGEN

Gerade für Menschen nach der Lebensmitte ist es wichtig, ihre körperliche und geistige Beweglichkeit zu erhalten. Dieser Kurs dient der Kräftigung und Entspannung der Muskulatur, Kreislauf und Stoffwechsel werden angeregt, die Atmung vertieft, Koordinationsfähigkeit und Reaktionsvermögen werden geschult und auch die Konzentrationsfähigkeit und Gedächtnisleistung profitieren – nach dem Motto: „Wer rastet, der rostet“ - von regelmäßiger Bewegung. Nicht zuletzt bleiben der Spaß an Rhythmus und Bewegung und die Freude am Zusammensein mit Gleichgesinnten.

Termin: **Mittwochs**, 9:45 Uhr bis 10:45 Uhr (10 Vormittage)
Ort: Turnhalle am Carlsweg, Großlittgen, Kurse finden ganzjährig statt.
Gebühr: 16,00 €
Leitung: Marina Schürmann

NR.53 ALLGEMEINE GYMNASTIK – SCHWERPUNKT RÜCKENSCHULE

Diese Gymnastik ist ein Trainingsprogramm, das hilft, bestehende Beschwerden zu lindern und der Entstehung von Problemen vorzubeugen. Der Kurs spricht alle Altersklassen an. Ungeübte können genauso gut teilnehmen wie sportlich trainierte Personen. Die Muskulatur wird gedehnt und gleichzeitig aufgebaut. Die Übungen sind auch zu Hause leicht nachvollziehbar. „Wer rastet, der rostet“. Kurse finden ganzjährig statt.

Termin: **Dienstags**, 19:30 Uhr – 20:30 Uhr
Ort: Turnhalle am Carlsweg, Großlittgen, Kurse finden ganzjährig statt
Gebühr: 18,00 € (10 Abende)
Leitung: Andrea Eis

NR. 54 SPIEL UND SPORT FÜR GRUNDSCHULKINDER IN GROBLITTGEN

Altersgruppe: 1. bis 4. Schuljahr
Termin: **Montags**, 15:30 Uhr bis 16:30 Uhr
Ort: Turnhalle am Carlsweg, Großlittgen
Gebühr: 20,00 € (10 Nachmittage)
Leitung: Marianne Schüller

VHS – KOMPETENZ, DIE NAHE LIEGT.

NR. 55 INLINE-SKATEN IN MANDERSCHIED FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

Inline-Skaten – aber sicher! Der Riesenspaß auf Rollen für Anfänger und Fortgeschrittene, die schon mehrere Kurse mitgemacht haben. In den wöchentlichen Trainingsstunden können Kinder/ Jugendliche alles üben, was beim Inline-Skaten wichtig ist und Spaß macht: Brems- und Falltechniken, Tricks wie Slalomlaufen und Rückwärtsfahren, superschnell werden, Kreise fahren, Wahrnehmungs- und Reaktionsfähigkeit trainieren und einschätzen, Herz-Kreislaufsystem stärken, ein paar Kniffe lernen ... Aber es gibt noch viel mehr Möglichkeiten, die Inliner bieten.

Termin: **Dienstag, 08. Mai 2012**, 16:00 Uhr bis 18:00
Ort: Schulhof der Realschule plus Manderscheid
Gebühr: 48,00 €, Uhr (6 Nachmittage)
Leitung: Jojo Burgard, Diplom Sportlehrer

NR. 56 INLINE-SKATEN IN GROBLITTGEN FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

Sicher und gesund! Unterricht für Anfänger/ Fortgeschrittene; Grundposition „Modernes Fallen“ (Rutschen statt Stürzen), Bremstechniken, Rollen, Gleichgewichtsschulung, Kurvenlauf, Übersetzen, Spielformen (Inline-Hockey/ Basketball), Materialkunde, Slalom, Hindernisse, Sprünge, Speed, allgemeine Tipps und Tricks

Termin: **Donnerstag, 10. Mai 2012**, 16:00 Uhr bis 18:00 Uhr
Ort: Schulhof der Grundschule Großlittgen
Gebühr: 48,00 €, (6 Nachmittage)
Leitung: Jojo Burgard, Diplom-Sportlehrer

NR. 57 SCHWIMMKURS FÜR ANFÄNGER (KINDER)

Deine Freunde gehen ins Schwimmbad und du darfst nicht mit, weil du nicht schwimmen kannst? Kein Problem, bitte doch deine Eltern, dich im Schwimmkurs anzumelden. da lernst du schwimmen und nebenbei noch viele andere Kinder kennen. Schwimmkurs für Kinder im Vorschul-/ Grundschulalter, 4-8 Jahre (Bitte Schwimmhilfen/-ärmchen mitbringen). Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich. Die Anmeldungen werden nach der Reihenfolge des Eingangs bei der VHS-Geschäftsstelle berücksichtigt.

Termin: durchgehend, **Montags**, 16:45 Uhr bis 17:30 Uhr (12 x)
 im Hallenbad der Eifelklinik Manderscheid
Gebühr: 55,00 € (12 Nachmittage)
Leitung: Peter Waters, staatl. gepr. Sportlehrer

NR. 58 SCHWIMMKURS FÜR FORTGESCHRITTENE (KINDER UND JUGENDLICHE)

Dieser Kurs baut auf dem Anfängerschwimmen auf. Die Schwimmfähigkeit wird gefestigt. Verschiedene Schwimmstile wie Crawl und Rückenschwimmen werden vorgestellt. Tauchen und Wasserspringen werden ebenfalls eingeübt. Auch zu diesem Kurs ist eine Anmeldung unbedingt erforderlich. Die Anmeldungen werden nach der Reihenfolge des Eingangs bei der VHS-Geschäftsstelle berücksichtigt.

Termin: durchgehend, **Montags**, 17:30 Uhr bis 18:15 Uhr (12 x)
 im Hallenbad der Eifelklinik Manderscheid
Gebühr: 55,00 € (12 Nachmittage)
Leitung: Peter Waters, staatl. gepr. Sportlehrer

NR. 59 ENTSPANNT IM ALLTAG – KURZURLAUB FÜR DIE

Einen Moment innehalten – ausatmen und aufatmen – wahrnehmen was ist – und einfach nur Dasein. Wie oft träumen wir uns in eine Welt, in der es ruhig, gelassen und sorglos zugeht – wo wir uns wohlfühlen könnten, wenn wir uns nur darauf einlassen.

Erleben Sie einfache, praxisnahe und leicht erlernbare Wege in die Entspannung – für zu Hause, unterwegs oder am Arbeitsplatz – im Sitzen, Liegen oder auch im Stehen und kehren Sie erholt, erfrischt und entspannt zurück in den Alltag.

Termin: **Dienstag, 28. Februar 2012, 19:30 Uhr bis 20:30 Uhr**

Ort: Realschule plus Manderscheid

Gebühr: 25,00 €, (5 Abende)

Leitung: Anne Becker-Liel, ärztl. geprüfte Gesundheitsberaterin für ganzheitl. Medizin

NR. 60 QIGONG FÜR ANFÄNGER

Qigong heißt übersetzt „Arbeiten an der Lebensenergie“. Die Übungen des Qigong sind ein wichtiger Bestandteil der chinesischen Medizin und dienen der Stärkung von Körper und Geist. Die langsamen, harmonischen Bewegungen in Verbindung mit dem Atmen regulieren den Energie-Fluss im Körper, fördern das Herzkreislaufsystem, die Atmung und die Arbeit der inneren Organe, beruhigen und fördern die Aufmerksamkeitsfähigkeit, lindern Gelenk- und Muskelschmerzen und fördern das muskuläre Gleichgewicht, sie machen körperlich und geistig beweglich. Der Kurs ist auch für Personen geeignet, die bereits Kenntnisse in Qigong haben, da in jedem Kurs neue Übungsabläufe vermittelt werden.

Termin: **Frühjahr 2012., 19:00 Uhr bis 20:30 Uhr**

Ort: Realschule plus Manderscheid

Gebühr: 60,00 € (8 Abende)

Leitung: Alexandra Thelen, Heilpraktikerin

NR. 61 TAI CHI CHUAN FÜR ANFÄNGER

Tai Chi Chuan ist eine tausend Jahre alte Bewegungskunst, die Körper, Geist und Seele in einer ganzheitlichen Art vereint. Im Volksmund nennt man Tai Chi Chuan auch „Schattenboxen“. An die chinesische Naturphilosophie anknüpfend vermitteln die langsamen, fließenden Bewegungen innere Ruhe und Ausgeglichenheit, Entspannung und Beweglichkeit der Gelenke und sind eine ideale Rücken-, Atem- und Haltungsschulung.

Termin: **Frühjahr 2012, 19:00 Uhr bis 20:30 Uhr**

Ort: Realschule plus Manderscheid

Gebühr: 70,00 € (10 Abende)

Leitung: Alexandra Thelen, Heilpraktikerin

NR. 62 YOGA FÜR ERWACHSENE

Yoga ist eine Jahrtausend alte Methode, die das Ziel hat, Harmonie zwischen Körper, Seele und Bewusstsein zu erreichen. Es beinhaltet: Körperübungen, Atemübungen, Entspannungsübungen und Konzentrationsübungen. Yoga spricht den Menschen in seiner Ganzheit an und wirkt ausgleichend auf alle Lebensbereiche. Der Übende erfährt ein besseres Körperbewusstsein, er findet Ruhe, Zufriedenheit und Gelassenheit. Yoga kann unabhängig vom Alter erlernt und ausgeübt werden. Mitzubringen sind: eine Decke, warme Socken, bequeme Kleidung, evtl. ein Kissen. Die meisten Krankenkassen übernehmen bis zu 80 % von einem Yoga-Kurs pro Jahr.

Termin 1: **Mittwoch, 18. Januar 2012, 17:30 Uhr bis 19:00 Uhr**

Termin 2: **Mittwoch, 18. Januar 2012, 19:15 Uhr -20:45 Uhr**

Ort: Seminarraum des Maarmuseums Manderscheid

Gebühr: 55,00 € (8 Abende)

Leitung: Gerda Schmitz, Yoga-Lehrerin (akadem. Ausbildung)

Im Anschluss an diesen Yoga-Kurs wird es, wie in den vergangenen Jahren auch, über das Jahr verteilt noch weitere Termine für Yoga-Kurse geben. Wenden Sie sich an die VHS-Geschäftsstelle – hier werden Sie über aktuelle Termine informiert.

Für Anfänger bieten wir nach Absprache eine kostenlose Schnupperstunde an. (Hierzu bitte separat anmelden!) Bei entsprechendem Interesse kann auch ein reiner Anfängerkurs stattfinden.

NR. 63 FELDENKRAIS – BEWUSSTSEIN DURCH BEWEGUNG

Der israelische Physiker Moshe Feldenkrais (1904 – 1984) beschäftigte sich ausführlich mit der organischen Entwicklung der menschlichen Bewegung. Er bündelte sein Wissen in der Feldenkrais-Methode. Durch eine bestimmte Abfolge von Bewegungen und der Art und Weise, in welcher die Bewegungen ausgeführt werden, können individuelle hinderliche oder schmerzhaftige Bewegungs- und Verhaltensmuster verringert werden. Gleichzeitig wird ein bewusster Umgang mit sich selbst geschult. Dies fördert den Abbau von Stress und Verspannungen und führt zu mehr körperlicher und geistiger Beweglichkeit.

Bitte Decke und rutschfeste Unterlage, warme und bequeme Kleidung, warme Socken und ein Kissen mitbringen.

Termin: **Donnerstag, 26. Januar 2012**, 18:45 Uhr bis ca. 19:45 Uhr
(am 16.02.2012 und am 23.02.2012 findet der Kurs **nicht** statt)

Ort: Realschule plus Manderscheid

Gebühr: 54,00 €, (8 Abende)

Leitung: Barbara Schüll, Feldenkraislehrerin

NR. 64 AUTOGENES TRAINING – OASE DER RUHE

Das Erleben des Autogenen Trainings steht bei diesem Kurs im Vordergrund. Durch das schrittweise Erlernen ist man in der Lage, sich selbst in einen Zustand der Entspannung zu bringen. Dieses Entspannungsverfahren dient in erster Linie der Gesundheitsvorsorge, hilft aber auch Nervosität, Unruhezustände, Angst, Schlafstörungen, Bluthochdruck, Muskelverspannungen oder Kopfschmerzen positiv zu beeinflussen.

Außerdem fließen Teilsegmente der Progressiven Muskelentspannung, Phantasiereisen, Klangreisen oder auch mal ein meditativer Tanz mit ein.

Bitte Socken, Decke, bequeme Kleidung und Isomatte mitbringen.

Termin: **Mittwoch, 01. Februar 2012**, 17:30 Uhr -19:00 Uhr

Ort: Realschule plus Manderscheid

Gebühr: 78,00 €(8 Abende)

Leitung: Frau Susanne Plein

NR. 65 SAUER MACHT NICHT LUSTIG – WAS BEWIRKT EINE ÜBERSÄUERUNG IM KÖRPER?

Kennen Sie das auch, wenn Sie einen pappigen Geschmack im Mund haben? Dauerhaft sauer aufstoßen? Müde und erschöpft sind und keine Leistungsfähigkeit in Belastungssituationen zeigen? – Dann sind Regulationsvorgänge im Säure-Basen-Haushalt im Körper außer Kontrolle geraten und viele Stoffwechselfvorgänge werden durch Übersäuerung blockiert. In diesem Vortrag können Sie lernen, wie Sie mit einer gesunden Lebensweise eine Übersäuerung vermeiden.

Termin: **Dienstag, 11. September 2012**, 19:30 Uhr bis 20:30 Uhr

Ort: Realschule plus Manderscheid

Gebühr: 6,00 € (1 Abend)

Leitung: Anne Becker-Liel, ärztl. gepr. Gesundheitsberaterin für ganzheitl. Gesundheit

NR. 66 ERSTE HILFE – BEI SÄUGLINGEN UND KLEINKINDERN

Der Kurs ist für alle gedacht, die mit Kindern und Kleinkindern umgehen. Zielgruppe: Eltern, Großeltern, Erzieher, Lehrer, Jugendleiter, Tagesmütter, Babysitter und Interessierte.

Kursinhalte: stabile Seitenlage, Verbände, Herz- Lungen-Wiederbelebung bei Säuglingen und Kindern, typische Kindernotfälle wie z. B. Vergiftungen, Verbrennungen und Verschlucken von Fremdkörpern.

Termin: **Samstag, 03. März 2012**, 9:00 Uhr bis 15:00 Uhr

Ort: Realschule plus Manderscheid

Gebühr: 38,00 €

Mindestteilnehmer 6 - maximale Teilnehmerzahl 12

Leitung: Christian P. Schmitz, Anästhesiepfleger/Lehrrettungsassistent
(Bitte einen kleinen Imbiss und Getränke für die Pause mitbringen)

VERBINDLICHE ANMELDUNG

VOLKSHOCHSCHULE DER VERBANDSGEMEINDE MANDERSCHIED

**Die VHS versendet keine schriftliche Anmeldebestätigung.
Beim Ausfall einer Veranstaltung oder Überbelegung
werden Sie telefonisch informiert.**

Bitte bei den Kursen Nr. und Name angeben!

1. Kurs: _____

2. Kurs: _____

3. Kurs: _____

4. Kurs: _____

Teilnehmer: _____

Anschrift: _____

Telefon: _____

(Datum, Unterschrift)

**Wussten Sie schon, dass wir Kurse und Vorträge absagen mussten, weil wir
nicht ahnten, dass Sie daran teilnehmen wollten??**

Deshalb: Bitte immer vorher anmelden!