

*"Lernen ist das Spiel,
das im Leben am meisten Spaß macht"*

(Claudia Mounet)

Spielen Sie mit...

Volkshochschule der



Verbandsgemeindeverwaltung Traben-Trarbach



Träger: Verbandsgemeinde Traben-Trarbach

Leiter: Lutz Reichardt (Studiendirektor i.R.)
56841 Traben-Trarbach, Im Leinertsgarten 13

Geschäftsstelle: Verbandsgemeindeverwaltung Traben-Trarbach
56841 Traben-Trarbach, Am Markt 3, Zimmer 4 / 6 - EG
Tel.-Nr.: 0 65 41 / 7 08 – 28 / 22 Fax-Nr.: 0 65 41 / 86 08 0 – 28 / 22
eMail: rathaus@vgtt.de
Homepage: www.vhstrabentrarbach.de

Bankverbindung: Sparkasse Mittelmosel Eifel Mosel Hunsrück
Blz.: 587 512 30 Kto.-Nr.: 900 070 06

Vereinigte Volksbank Raiffeisenbank eG
BLZ.: 587 609 54 Kto.-Nr.: 58 00 70 1

VR-Bank Hunsrück-Mosel eG
BLZ.: 570 698 06 Kto.-Nr.: 7815309

Teilnahmebedingungen

Die Volkshochschule Traben-Trarbach ist eine Einrichtung der Verbandsgemeinde Traben-Trarbach zur Förderung der Erwachsenenbildung. Sie arbeitet mit der Kreisvolkshochschule Bernkastel-Wittlich eng zusammen. Ihre Veranstaltungen sind für jedermann zugänglich.

Anmeldung

Die schriftliche Anmeldung ist eine unabdingbare Voraussetzung zur Kursteilnahme. Die Anmeldung kann ersatzweise auch per E-Mail vorgenommen werden.

Die Anmeldung erfolgt in der Reihenfolge des Eingangs der Anmeldeformulare. Vor Beginn des Kurses wird eine Gebührenrechnung übersandt. Diese gilt gleichzeitig als Bestätigung der Anmeldung. Die Kursgebühr ist nach Erhalt der Rechnung innerhalb einer Woche zu begleichen. Die Zahlung der Kursgebühr ist Voraussetzung für die Teilnahme an den Kursen.

Selbstverständlich benachrichtigen wir Sie umgehend, wenn Ihr Kurs ausfallen sollte, überbelegt ist oder Terminänderungen notwendig werden. Ausnahmen hiervon bilden Einzelvorträge. Auch bei späterem Kurseintritt ist die gesamte Teilnehmergebühr zu entrichten.

Mindestteilnehmerzahl

Kurse können in der Regel nur stattfinden, wenn mindestens 10 vollzahlende Personen daran teilnehmen. Auf Wunsch der Teilnehmerinnen und Teilnehmer kann ein Kurs auch mit weniger Personen durchgeführt werden, wenn die Angemeldeten mit einem anteiligen Aufpreis einverstanden sind, oder im Einvernehmen mit den Teilnehmern, bei gleicher Gebühr, die Laufzeit verkürzt wird.

Gebührenermäßigung

Die Volkshochschule Traben-Trarbach gewährt Schülern, Auszubildenden, Studenten, Arbeitslosen und Sozialhilfeempfängern nach Vorlage eines entsprechenden Nachweises eine Ermäßigung von 25 %. Sofern Sie einen solchen Antrag stellen möchten, kreuzen Sie bitte im Anmeldeformular die entsprechende Stelle an und fügen den Nachweis Ihrer Anmeldung bei.

Kursrücktritt

Die Volkshochschule behält sich die Verlegung und die Absage von Kursen vor. Für Kurse, die nicht zustande kommen, werden die bereits entrichteten Gebühren zurückgezahlt. Weitergehende Ansprüche sind ausgeschlossen.

Ein Rücktritt von Kursen und Einzelveranstaltungen durch den Teilnehmer ist grundsätzlich nur bis zu zwei Wochen vor deren Beginn möglich. Der Rücktritt ist der Volkshochschule schriftlich zu erklären. Die Kursgebühr wird in diesem Falle zurückerstattet. Erfolgt der Rücktritt später oder wird der Kurs vorzeitig abgebrochen, kann kein Anspruch auf Rückzahlung der Gebühr geltend gemacht werden.

Die Rückzahlung erfolgt durch Überweisung.

Arbeit – Beruf - EDV



Einstieg in das Internet / E-Mail

Die Teilnehmer(innen) erlernen den Einstieg in das Internet und den Umgang mit E-Mails. Der Schutz vor Gefahren im Internet und vor Online-Käufen wird ebenso vermittelt wie das Versenden und Empfangen von E-Mails, Fotos usw. Des Weiteren wird das Anlegen von Ordnern behandelt.

Kursnummer: 01/1112
Beginn: 12. November 2011
Tag und Zeit: Samstag, 10.00 - 16.00 Uhr
Dauer: Tagesveranstaltung, 6 Stunden (8 UE)
Kursleitung: Herr Karl-Heinz Heinrich
Gebühr: 22,00 Euro
Kursort: Schulzentrum Traben-Trarbach / Realschule plus (EDV-Raum)
Mitzubringen: USB-Stick, ca. 2 GB

Microsoft Word für Anfänger

Der Kurs richtet sich an Anfänger(innen) ohne jede Vorkenntnis. An praktischen Beispielen wird das Erstellen, Bearbeiten und Formatieren von Texten erlernt. Dabei werden die einzelnen Funktionen des Textverarbeitungsprogramms erläutert.

Kursnummer: 02/1112
Beginn: 18. Oktober 2011
Tag und Zeit: Dienstag, 18.30 – 20.00 Uhr
Dauer: 8 Abende à 1,5 Stunden (16 UE)
Kursleitung: Herr Karl-Heinz Heinrich
Gebühr: 44,00 Euro
Kursort: Schulzentrum Traben-Trarbach / Realschule plus (EDV-Raum)
Mitzubringen: USB-Stick, ca. 2 GB

Microsoft Excel für Anfänger

Der Kurs richtet sich an Anfänger(innen) dieses vielseitigen Datenverarbeitungsprogramms. Erfassen und Auswerten von Daten, einfache Funktionen sowie die optische Darstellung in Diagrammen sind die ersten Bausteine für den privaten und beruflichen Gebrauch zu Hause und im Beruf. Die Fortsetzung in einem weiterführenden Kurs wird empfohlen.

Kursnummer: 03/1112
Beginn: Sommersemester 2011 (wird am Informationsabend abgestimmt)
Tag und Zeit: Samstag und Sonntag, ca. von 10.00 – 17.00 Uhr
Dauer: Wochenendveranstaltung (zwischen 15 und 20 UE)
Kursleitung: Herr Karl-Heinz Heinrich
Gebühr: zwischen 40,00 – 55,00 Euro
Kursort: Schulzentrum Traben-Trarbach / Realschule plus (EDV-Raum)

PC-Wissen für Senioren

Der Einstieg in die Computerwelt ist viel einfacher als viele vielleicht glauben. In diesem Kurs werden Seniorinnen und Senioren „Schritt für Schritt“ mit den grundlegenden PC-Anwendungen vertraut gemacht: Text- und Datenverarbeitung, Internet, E-Mail, Homebanking, Tipps und Tricks.

Kursnummer: 04/1112

Beginn: 17. Oktober 2011
Tag und Zeit: Montag, 18.30 – 20.30 Uhr
Dauer: 8 Abende à 2,0 Stunden (22 UE)
Kursleitung: Herr Karl-Heinz Heinrich
Gebühr: 60,50 Euro
Kursort: Schulzentrum Traben-Trarbach / Realschule plus (EDV-Raum)
Mitzubringen: USB-Stick, ca. 2 GB

Computerkurs für Kinder im 3. – 5. Schuljahr (Fortgeschrittene)

Hier handelt es sich um einen Aufbaukurs für Kinder, die schon grundlegende Computerkenntnisse vorweisen können.

Kursnummer: 14/1112
Beginn: November 2011
Tag und Zeit: Dienstag, Uhrzeit wird noch bekannt gegeben
Dauer: 10 Abende à 0,75 Stunden (10 UE)
Kursleitung: Frau Carmen Kittelberger
Gebühr: 28,00 Euro
Kursort: Grundschule Enkirch (Computerraum)
Mitzubringen: Schnellhefter und Schreibutensilien
Hinweis: evtl. fällt noch ein kleiner Unkostenbeitrag für diverse Kopien an

Das „10-Finger-System“ – schnell und einfach Tast schreiben für Anfänger(innen)

Ziel dieses Kurses ist das zügige Erlernen des 10-Finger-Systems. Erste Einblicke in die Textverarbeitung werden ebenso vermittelt.

Kursnummer: 15/1112
Beginn: 18. Oktober 2011
Tag und Zeit: Dienstag, 18.30 – 20.00 Uhr
Dauer: 15 Abende à 1,5 Stunden (30 UE)
Kursleitung: Gabriele Kroeber
Gebühr: 83,00 Euro
Kursort: Schulzentrum Traben-Trarbach / Realschule plus (EDV-Raum)

Der Umstieg vom Analog-(Film) auf die Digital-Fotografie „Dafür ist man nie zu alt“

In diesem VHS-Kurs soll den Teilnehmern/Teilnehmerinnen die Angst vor dem Umstieg auf die Digitalfotografie genommen werden. Egal ob alt oder jung, allen Kursteilnehmern/Kursteilnehmerinnen werden Tipps und Tricks zum Fotografieren vermittelt.

Folgende Themen werden behandelt:

- Wie schaffe ich den Umstieg von der analogen (Film-) Fotografie auf die Digitalfotografie und worauf muss ich achten?
- Vorteile der Digitalfotografie
- Braucht man einen Computer?
- Der Gebrauch der Digitalkamera (von Pixel und Byte)
- Welche Möglichkeiten habe ich, um ein digitales Bild in der Hand zu halten (Thermodruck, Fotobuch)?

Kursnummer: 16/1112
Beginn: 21. März 2012
Tag und Zeit: Mittwoch, 18.00 – 20.00 Uhr

Dauer: 2 Abende à 2,0 Stunden (6 UE)
Kursleitung: Herr Gerd Becker
Gebühr: 16,50 Euro
Kursort: Schulzentrum Traben-Trarbach, Realschule plus (Aularaum)

Buchführung und Bilanztechnik

Einführung (auch zur Wiederholung geeignet)

Die kaufmännische doppelte Buchführung – für Sie auch ein Buch mit sieben Siegeln? Das muss nicht sein! In diesem Kurs erhalten Sie einen Einblick in die Systematik der kaufmännischen Buchführung als Teilgebiet des betrieblichen Rechnungswesens. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Kursnummer: 17/1112
Beginn: Frühjahr 2012
Tag und Zeit: Dienstag, 18.00 – 19.30 Uhr
Dauer: 10 Abende à 1,5 Stunden (20 UE)
Kursleitung: Herr Jürgen Trarbach
Gebühr: 55,00 Euro
Kursort: Schulzentrum Traben-Trarbach / Realschule plus (Raum 216)
Mitzubringen: Block, Stifte und einen Taschenrechner



Sprachen

Englisch für „Best Ager“

Fortsetzung des erfolgreichen und bewährten Kurses für alle, die sich endlich Zeit für Englisch nehmen wollen, um vorhandene Sprachkenntnisse (Niveau A1+, 2-3 Jahre Schulenglisch) praxisorientiert aufzufrischen und zu vertiefen.

Kursnummer: 21/1112
Beginn: 17. Oktober 2011
Tag und Zeit: Montag, 18.30 – 20.00 Uhr
Dauer: 15 Abende à 1,5 Stunden (30 UE)
Kursleitung: Frau Barbara Siegel
Gebühr: 83,00 Euro
Kursort: Schulzentrum Traben-Trarbach / Realschule plus

Niederländisch/Flämisch für Anfänger(innen)

Einführung in die niederländische Sprache. Vermittlung eines Grundwortschatzes zur Bewältigung einfacher Situationen im Alltag und Urlaub sowie im Umgang mit niederländischen und flämischen Gästen. Darüber hinaus werden Erfahrungen über unsere Nachbarländer Belgien und Niederlande und ihre Bevölkerung vermittelt.

Kursnummer: 22/1112
Beginn: 02. November 2011
Tag und Zeit: Mittwoch, 18.00 – 19.30 Uhr
Dauer: 15 Abende à 1,5 Stunden (30 UE)
Kursleitung: Herr Sebastian Quint
Gebühr: 83,00 Euro
Kursort: Schulzentrum Traben-Trarbach / Realschule plus
Lehrbuch: Taal vitaal, Niederländisch für Anfänger, Hueber-Verlag, ISBN 3-19-005252-2
Arbeitsbuch: Taal vitaal, Niederländisch für Anfänger, Hueber-Verlag, ISBN 3-19-005252-7

Niederländisch/Flämisch für Teilnehmer(innen) mit Vorkenntnissen

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer(innen), die bereits über Vorkenntnisse verfügen. Dabei werden die vorhandenen Kenntnisse wiederholt, aufgefrischt und ausgebaut. Darüber hinaus erfahren Sie mehr über unsere Nachbarländer Belgien und die Niederlande und ihre Bewohner.

Kursnummer: 23/1112
Beginn: 02. November 2011
Tag und Zeit: Mittwoch, 19.30 – 21.00 Uhr
Dauer: 15 Abende à 1,5 Stunden (30 UE)
Kursleitung: Herr Sebastian Quint
Gebühr: 83,00 Euro
Kursort: Schulzentrum Traben-Trarbach /Realschule plus
Lehrbuch: Taal vitaal, Niederländisch für Anfänger, Hueber-Verlag, ISBN 3-19-005252-2
Arbeitsbuch: Taal vitaal, Niederländisch für Anfänger, Hueber-Verlag, ISBN 3-19-005252-7

Französisch für Anfänger

„Partez-vous francais?“ In diesem Kurs lernen Sie alltägliche Situationen mit unseren französischsprachigen Nachbarn zu meistern.

Kursnummer: 25/1112
Beginn: 09. Januar 2012
Tag und Zeit: Montag, 19.00 – 20.30 Uhr
Dauer: 10 Abende à 1,5 Stunden (20 UE)
Kursleitung: Frau Evelyn Boos
Gebühr: 55,00 Euro
Kursort: Schulzentrum Traben-Trarbach /Realschule plus
Lehrbuch: Cornelsen Perspectives A 1 (neue Ausgabe), ISBN 978-3-06-520159-9

Französisch für Fortgeschrittene

Geschult werden die mündliche und die schriftliche Kommunikationsfähigkeit sowie das Lese- und Hörverständnis. Die Kursinhalte orientieren sich an der Alltagsrelevanz.

Kursnummer: 26/1112
Beginn: 19. Oktober 2011
Tag und Zeit: Mittwoch, 19:00 – 20:30 Uhr
Dauer: 10 Abende à 1,5 Stunden (20 UE)
Kursleitung: Frau Evelyn Boos
Gebühr: 55,00
Kursort: Schulzentrum Traben-Trarbach /Realschule plus
Lehrbuch: Cornelsen Perspectives A 2 (neue Ausgabe), ISBN 978-3-06-520162-9

Kursnummer: 27/1112
Beginn: 11. Januar 2012
Tag und Zeit: Mittwoch, 19:00 – 20:30 Uhr
Dauer: 10 Abende à 1,5 Stunden (20 UE)
Kursleitung: Frau Evelyn Boos
Gebühr: 55,00
Kursort: Schulzentrum Traben-Trarbach /Realschule plus
Lehrbuch: Cornelsen Perspectives A 2 (neue Ausgabe), ISBN 978-3-06-520162-9

Spanisch für Fortgeschrittene

Für Teilnehmer(innen), die bereits begonnen haben ihre Kenntnisse aufzufrischen oder schon Spanischkenntnisse vorweisen können.

Kursnummer: 28/1112
Beginn: 10. Januar 2012
Tag und Zeit: Dienstag, 19.00 – 20.30 Uhr
Dauer: 10 Abende (20 UE)
Kursleitung: Frau Lourdes Nickels
Gebühr: 55,00 €
Kursort: Schulzentrum Traben-Trarbach /Realschule plus

Russisch für Anfänger

In diesem Kurs werden gängige Alltagssituationen trainiert.

Kursnummer: 29/1112
Beginn: Frühjahr 2012
Tag und Zeit: Mittwoch, 18.00 – 19.30 Uhr
Dauer: 14 Abende à 1,5 Stunden (28 UE)
Kursleitung: Frau Rosa Reising
Gebühr: 77,00 Euro
Kursort: Schulzentrum Traben-Trarbach /Realschule plus

Gesundheit - Sport – Erholung



Die nachfolgenden Gesundheits- und Sportkurse können auch in Blöcken à 10 Abenden gebucht werden. Bitte bei Anmeldung angeben, ob Sie die 1. oder 2. Kurshälfte buchen möchten.

Wir möchten Sie darauf hinweisen, dass bei regelmäßiger Teilnahme für die n. g. Kurse evtl. ein Zuschuss von Ihrer Krankenkasse gewährt werden kann.

Bodyforming – Bauch – Beine – Po

Powertraining mit rhythmischer Musik und niedriger Pulsfrequenz, die die Problemzonen gezielt aktivieren und damit wegtrainieren. Ein Training mit Spaß an Bewegung und Erfolg.

Kursnummer: 31/1112
Beginn: 12. Januar 2012
Tag und Zeit: Donnerstag, 19.30 - 20.15 Uhr
Dauer: 20 Abende à 0,75 Stunden (20 UE)
Kursleitung: Frau Klaudia Morsch
Gebühr: 55,00 Euro
Kursort: Gemeindehalle Burg (Mosel)
Mitzubringen: Gymnastikmatte und Handtuch

Kursnummer: 32/1112
Beginn: 17. August 2012
Tag und Zeit: Donnerstag, 19.30 – 20.15 Uhr
Dauer: 18 Abende à 0,75 Stunden (18 UE)
Kursleitung: Frau Klaudia Morsch
Gebühr: 50,00 Euro
Kursort: Gemeindehalle Burg (Mosel)
Mitzubringen: Gymnastikmatte und Handtuch

Muscle Power

Muscle Power ist eine Kombination aus Kraft- und Ausdauertraining, welches mit Musik in der Gruppe durchgeführt wird. Es fördert den Fettabbau, trainiert das Herz, unterstützt das Immunsystem, verbessert die Haltung, stärkt die Knochen und verbessert die Muskelkraft und Ausdauer. Muscle Power liefert schnell sichtbare und fühlbare Ergebnisse. Frauen, Männer, Fitnessanfänger und Profis können gemeinsam am gleichen Training teilnehmen, denn die Menge der Gewichte wird für jeden Teilnehmenden individuell bestimmt.

Kursnummer: 34/1112
Beginn: 16. Januar 2012
Tag und Zeit: Montag, 20.00 – 21.00 Uhr
Dauer: 15 Abende à 1,0 Stunden (20 UE)
Kursleitung: Frau Klaudia Morsch
Gebühr: 70,00 Euro
Kursort: Gemeindehalle Burg (Mosel)
Mitzubringen: Handtuch, Gymnastikmatte, feste Turnschuhe
Information: Geräte werden gestellt

Kursnummer: 35/1112
Beginn: 03. September 2012
Tag und Zeit: Montag, 20.00 – 21.00 Uhr
Dauer: 15 Abende à 1,0 Stunden (20 UE)
Kursleitung: Frau Klaudia Morsch
Gebühr: 70,00 Euro
Kursort: Gemeindehalle Burg (Mosel)
Mitzubringen: Handtuch, Gymnastikmatte und feste Turnschuhe
Information: Geräte werden gestellt

Fit und Gesund durch Herbst und Winter

Dauerhaftes Wohlbefinden und Gesundheit. Der Kurs gibt Anleitung für eine Umsetzung im Alltag. Die Teilnehmer(innen) werden sich sportlich betätigen. Des Weiteren werden die Teilnehmer(innen) kochen und „Ernährungsfallen“ aufdecken.

Kursnummer: 37/1112
Beginn: 16. Januar 2012
Tag und Zeit: Montag, 19.00 – 19.45 Uhr
Dauer: 10 Abende à 0,75 Stunden (10 UE)
Kursleitung: Frau Klaudia Morsch
Gebühr: 28,00 Euro
Kursort: Gemeindehalle Burg (Mosel)
Hinweis: evtl. kleiner Unkostenbeitrag für div. Nahrungsmittel

Yoga für Schultern, Rücken und Nacken I

In diesem Yogakurs werden leichte, wohltuende und angenehme Yogaübungen vermittelt. Sie reduzieren den Stress, fördern die Entspannung und das Wohlbefinden. Sie machen beweglich und verbessern die Lebensqualität.

Kursnummer: 39/1112
Beginn: 14. März 2012
Tag und Zeit: Mittwoch, 17.45 – 19.15 Uhr
Dauer: 10 Abende à 1,5 Stunden (20 UE)
Kursleitung: Frau Hannah Lehlbach

Gebühr: 55,00 Euro
Kursort: Grundschule Traben-Trarbach
Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Iso-Matte, Woldecke, warme Socken und ggf. einen Pulswärmer

Yoga für Schultern, Rücken und Nacken II

In diesem Yogakurs werden leichte, wohltuende und angenehme Yogaübungen vermittelt. Sie reduzieren den Stress, fördern die Entspannung und das Wohlbefinden. Sie machen beweglich und verbessern die Lebensqualität.

Kursnummer: 41/1112
Beginn: 14. März 2012
Tag und Zeit: Mittwoch, 19.30 – 21.00 Uhr
Dauer: 10 Abende à 1,5 Stunden (20 UE)
Kursleitung: Frau Hannah Lehlbach
Gebühr: 55,00 Euro
Kursort: Grundschule Traben-Trarbach
Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Iso-Matte, Woldecke, warme Socken und ggf. einen Pulswärmer

Tai Chi für Anfänger

Diese jahrtausendalte chinesische Bewegungskunst wird in der ganzen Welt praktiziert und ist für jedes Alter geeignet. Die langsamen, fließenden Bewegungen erwirken bei längerem Ausüben tiefe Ruhe und Ausgeglichenheit. Durch die Bewegungen wird Ihr Körper wieder geschmeidig und gelenkig. Die Übungen sind stressmindernd.

Kursnummer: 42/1112
Beginn: Frühjahr 2012
Tag und Zeit: Donnerstag, 19.30 – 21.00 Uhr
Dauer: 10 Abende à 1,5 Stunden (20UE)
Kursleitung: Frau Irma Kling
Gebühr: 55,00 Euro
Kursort: Grundschule Traben-Trarbach

Tai Chi für Fortgeschrittene

Vertiefung der 24er Form (Peking – Form)

Diese jahrtausendalte chinesische Bewegungskunst wird in der ganzen Welt praktiziert und ist für jedes Alter geeignet. Die langsamen, fließenden Bewegungen erwirken bei längerem Ausüben tiefe Ruhe und Ausgeglichenheit. Durch die Bewegungen wird Ihr Körper wieder geschmeidig und gelenkig. Die Übungen sind stressmindernd.

Kursnummer: 43/1112
Beginn: 19. Januar 2012
Tag und Zeit: Donnerstag, 19.30 – 21.00 Uhr
Dauer: 15 Abende à 1,5 Stunden (30 UE)
Kursleitung: Frau Irma Kling
Gebühr: 83,00 Euro
Kursort: Grundschule Traben-Trarbach

Aktiv gegen Rücken- und Gelenkbeschwerden (für Senioren/innen)

In diesem Kurs werden gymnastische Übungen zur Mobilisierung und Stabilisation der Wirbelsäule und der peripheren Gelenke (Auf- und Abwärmtraining wird integriert) erlernt.

Kursnummer: 46/1112
Beginn: 16. Januar 2012
Tag und Zeit: Montag, 18.30 – 19.30 Uhr
Dauer: 10 Abende à 1,0 Stunden (14 UE)
Kursleitung: Frau Simone Schanz
Gebühr: 38,50 Euro
Kursort: Grundsschule Enkirch (Gymnastikraum)
Mitzubringen: Bequeme Kleidung, 2 Handtücher und eine Gymnastikmatte

Aktiv gegen Rückenbeschwerden und Problemzonen

Durch gezielte Übungsauswahl wird die Beweglichkeit der gesamten Wirbelsäule verbessert und der aktive Haltungsapparat gestärkt. Gleichzeitig werden durch das Training die Problemzonen (Bauch, Beine und Gesäß) intensiv beansprucht und dadurch gestrafft und geformt.

Kursnummer: 48/1112
Beginn: 16. Januar 2012
Tag und Zeit: Montag, 19.30 – 20.30 Uhr
Dauer: 10 Abende à 1,0 Stunden (14 UE)
Kursleitung: Frau Simone Schanz
Gebühr: 37,00 Euro
Kursort: Grundschule Enkirch Gymnastikraum
Mitzubringen: Bequeme Kleidung, 2 Handtücher und eine Gymnastikmatte

Brain-Gym® & Co. für Erwachsene

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 Konzentrationsfähigkeiten 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.

Kursnummer: 49/1112
Beginn: 17. Oktober 2011
Tag und Zeit: Montag, 16.45 – 18.15 Uhr
Dauer: 10 Abende à 1,5 Stunden (20 UE)
Kursleitung: Frau Christa Greis
Gebühr: 55,00 Euro
Kursort: Wird noch bekannt gegeben
Mitzubringen: Eine Decke, Socken, stilles Wasser und eine Yogamatte

Brain-Gym® & Co. 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. Den Kindern werden die **Brain-Gym®**-

Übungen spielerisch (auch in Verbindung mit Musik) vermittelt, die Vorbereitung auf das Lernen mit Freude und Leichtigkeit steht im Mittelpunkt.

Kursnummer: 50/1112
Beginn: 17. Oktober 2011
Tag und Zeit: Montag, 16.00 – 16.45 Uhr
Dauer: 10 Abende à 0,75 Stunden (10 UE)
Kursleitung: Frau Christa Greis
Gebühr: 22,50 Euro
Kursort: Wird noch bekannt gegeben
Mitzubringen: Eine Decke, Socken, stilles Wasser und eine Yogamatte

Kochen für Anfänger, Berufstätige und Singles

Der Kurs richtet sich an Menschen, die mit wenig Zeitaufwand köstliche, preiswerte und zugleich gesunde Mahlzeiten für 1 – 3 Personen zubereiten möchten. Wegen den Neueinsteigern und dem Anspruch auf „schnelle Küche“ bleiben wir auf einer einfachen Stufe.

An den vier Abenden werden Beispiele zu den drei Hauptmahlzeiten Frühstück, Mittag- und Abendessen zubereitet und verkostet. Den Teilnehmern wird ein variables und praktikables Schema an die Hand gegeben, das sie zuhause anwenden können. Inbegriffen sind Tipps zu den Themen ausgewogene Ernährung, Einkauf und Küchenorganisation.

Kursnummer: 51/1112
Beginn: Frühjahr 2012
Tag und Zeit: Donnerstag, 17.30 – 19.45 Uhr
Dauer: 4 Abende à 2,25 Stunden (12 UE)
Kursleitung: Frau Sabrina Gildner
Gebühr: 33,00 Euro
Kursort: Schulzentrum Traben-Trarbach/Realschule plus Traben-Trarbach (Schulküche)
Hinweis: Pro Abend wird ein zusätzlicher Unkostenbeitrag von 4,00 Euro für Lebensmittel erhoben.
Mitzubringen: Papier und Schreibgerät

„Tapas leicht gemacht“

Tapas, die köstlichen kleinen Häppchen, die in ihrem Heimatland Spanien gern zu einem Glas Wein, Bier oder Sherry gereicht werden, sind nicht nur der Inbegriff von mediterranem Genuss. Mit Tapas verbinden sich auch Lebensfreude und eine ungezwungene Form der Geselligkeit. Schnell und unkompliziert lassen sich die leckeren und gesunden kleinen Delikatessen auf den Tisch zaubern.

Kursnummer: 53/1112
Beginn: 21. Oktober 2011
Tag und Zeit: Freitag, 18.00 – 21.00 Uhr
Dauer: Abendveranstaltung, 3 Stunden
Kursleitung: Frau Bettina Baumann
Gebühr: 11,00 Euro
Kursort: Schulzentrum Traben-Trarbach/Realschule plus Traben-Trarbach (Schulküche)
Hinweis: Zusätzlich wird ein Unkostenbeitrag zwischen 12,00 und 15,00 EUR für Lebensmittel erhoben.
Mitzubringen: 2 Küchenhandtücher und Plastikdosen

Gesellschaft

Altersvorsorge macht Schule



Was leistet die gesetzliche Rente? Wie kann ich betrieblich und privat vorsorgen? Was kann ich zusätzlich fürs Alter tun?

Antworten auf diese Fragen gibt der Kurs „Altersvorsorge macht Schule“, eine bundesweite Gemeinschaftsaktion von Volkshochschulen und der Deutschen Rentenversicherung.

Kursnummer: 54/1112
Beginn: 19. Oktober 2011
Tag und Zeit: Mittwoch, 18.00 – 19.30 Uhr
Dauer: 4 Abende, 1,5 Stunden (8 UE)
Kursleitung: Vertreter der Deutschen Rentenversicherung
Kosten: 22,00 Euro
Kursort: Rathaus Trarbach, kleiner Sitzungssaal

Vortragsveranstaltungen

Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung

Der Notfall sollte, auch in rechtlicher Hinsicht, niemanden unvorbereitet treffen. Eine plötzliche oder altersbedingte (Demenz-) Krankheit oder ein Unfall können nicht nur zu wesentlichen Veränderungen in der allgemeinen persönlichen Lebensgestaltung führen, Krankheit und Unfall können auch zur Folge haben, dass man geschäftsunfähig wird und auf die Mitwirkung anderer angewiesen ist.

Die Veranstaltung soll Ihnen Möglichkeiten aufweisen, für einen solchen Fall Vorsorge zu treffen.

Kursnummer: 55/1112
Beginn: 03. November 2011
Tag und Zeit: Donnerstag, ca. 19.00 – 20.30 Uhr
Dauer: Abendveranstaltung, 1,5 Stunden (2 UE)
Kursleitung: Frau Ulrike Zang
Kosten: frei
Kursort: Rathaus Trarbach, Großer Sitzungssaal

Erben und Vererben

Wer soll später einmal Ihr Vermögen erben? Das Gesetz sieht eine feste Erbfolge vor, aber ist dies immer die richtige Lösung? Oder sollte ein Testament hier für Sicherheit sorgen?

Die Veranstaltung soll über die aktuellen rechtlichen Gegebenheiten informieren und Wege zur optimalen und individuellen Nachlassplanung zeigen.

Kursnummer: 56/1112
Beginn: 10. November 2011
Tag und Zeit: Donnerstag, ca. 19.00 – 20.30 Uhr
Dauer: Abendveranstaltung, 1,5 Stunden (2 UE)
Kursleitung: Frau Ulrike Zang
Kosten: frei
Kursort: Rathaus Trarbach, Großer Sitzungssaal

Bachblütentherapie

„Es gibt keine echte Heilung ohne eine Veränderung in der Lebenseinstellung, des Seelenfriedens und des inneren Gleichgefühls“ (Dr. Edward Bach, 1886 – 1936).

Ziel dieser Therapieform ist die aktive Auseinandersetzung mit sich selbst und dadurch die persönliche Entwicklung und harmonische Entfaltung des Menschen als Basis und Unterstützung für eine

ganzheitliche Heilung und bessere Widerstandsfähigkeit gegenüber seelischen und körperlichen Störungen.

Die 38 sehr feinstofflichen und subtil wirkenden Bachblüten-Essenzen werden individuell nach den emotionalen/seelischen „Symptomen“ des Menschen ausgewählt und gemischt. Sie dienen als „Katalysator“ zur Harmonisierung der eigenen Persönlichkeit und unterstützen so alle anderen Behandlungen und Maßnahmen.

Im angebotenen Seminar erhalten die Teilnehmer(innen) alle Informationen, um für sich und ihre Familie die passenden Blüten aussuchen zu können.

Diese Therapieform ist sehr einfach zu erlernen und auch für Laien ohne Risiken einsetzbar.

Kursnummer: 57/1112

Beginn: Frühjahr 2012

Tag und Zeit: Samstag, 10.00 – 16.30 Uhr

Dauer: Tagesveranstaltung, 6,5 Stunden (9 UE)

Kursleitung: Frau Iris May

Kosten: 25,00 Euro

Kursort: DRK Rettungswache Traben-Trarbach, Neue Straße

Mitzubringen: Schreibutensilien

Schüssler-Salze und ihre Anwendung

„Die Biochemie nach Dr. Schüssler“

„Gesundheit ist das quantitative Gleichgewicht der einzelnen Mineralsalze, Krankheit entsteht erst durch das Ungleichgewicht dieser Mineralsalze“

Die 12 Schüsslersalze sind wertvolle Helfer und ein wahrer Jungbrunnen für Körper und Seele. Sie sorgen für gesundes Wachstum auf Zellebene, für Entschlackung und Vitalisierung. Sie unterstützen die Gesunderhaltung, Heilung und sind leicht und risikolos für jeden einsetzbar. In diesem Seminar lernen Sie die Grundlagen der Selbstbehandlung mit den Mineralsalzen nach Dr. Schüssler kennen, bekommen wertvolle Tipps zur Auswahl und Anwendung und Literaturempfehlungen zur weiteren Vertiefung des Themas.

Kursnummer: 58/1112

Beginn: 22. Oktober 2011

Tag und Zeit: Samstag, 10.00 – 16.30 Uhr

Dauer: Tagesveranstaltung, 6,5 Stunden (9 UE)

Kursleitung: Frau Iris May

Kosten: 25,00 Euro

Kursort: DRK Rettungswache Traben-Trarbach, Neue Straße

Mitzubringen: Schreibutensilien

Kursnummer: 59/1112

Beginn: 10. März 2012

Tag und Zeit: Samstag, 10.00 – 16.30 Uhr

Dauer: Tagesveranstaltung, 6,5 Stunden (UE)

Kursleitung: Frau Iris May

Kosten: 25,00 Euro

Kursort: DRK Rettungswache Traben-Trarbach, Neue Straße

Mitzubringen: Schreibutensilien

Was jedes Kind zum lernen braucht!

Der Vortrag richtet sich an Eltern und Erziehende und will Denkanstöße geben, wie wir unsere Kinder mit einfachen und altbewährten Mitteln auf das Leben und die Schule vorbereiten können. Die neusten wissenschaftlichen Untersuchungen zeigen, dass eine liebevolle und Vertrauen schaffende Umgebung, ausreichende Bewegung, eine gesunde Ernährung, viel Raum zum Spielen und Entdecken, die besten

Voraussetzungen für eine gesunde Entwicklung Ihres Kindes bzw. Ihrer Kinder sind. Die Frage, wie diese Bedingungen im familiären Alltag geschaffen und umgesetzt werden können, steht im Mittelpunkt des Vortrages.

Kursnummer: 60/1112
Beginn: Frühjahr 2012
Tag und Zeit: Dienstag, 19.30 – 21.00 Uhr
Dauer: Vortrag, 1,5 Stunden (2 UE)
Kursleitung: Frau Christa Greis
Gebühr: 5,00 Euro
Kursort: Schulzentrum Traben-Trarbach/Realschule plus

„Stress lass nach“ **Stressbewältigung zur Gesundheitsvorsorge**

Die WHO (Weltgesundheitsorganisation) erklärt Stress zu einer der größten Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts. Für Betroffene bedeutet dies oft den Verlust von Leistungsfähigkeit, Selbstwert, sozialer Sicherheit, bis hin zum Arbeitsplatzverlust. Die Zunahme der stressbedingten Erkrankungen stellt für Unternehmen und Sozialversicherungssysteme eine gravierende Belastung dar, eine ausreichende Stressprävention in Beruf und Alltag ist daher das Gebot der Stunde. Im Vortrag nähern wir uns dem Thema an 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?

Kursnummer: 61/1112
Beginn: 22. November 2011
Tag und Zeit: Dienstag, 19.30 – 21.00 Uhr
Dauer: Vortrag, 1,5 Stunden (2 UE)
Kursleitung: Frau Christa Greis
Gebühr: 5,00 Euro
Kursort: Schulzentrum Traben-Trarbach/Realschule plus

Yin und Yang und die Fünf Elemente

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.

Kursnummer: 62/1112
Beginn: 25. Oktober 2011
Tag und Zeit: Dienstag, 19.30 – 21.00 Uhr
Dauer: Vortrag, 1,5 Stunden (2 UE)
Kursleitung: Frau Christa Greis
Gebühr: 5,00 Euro
Kursort: Schulzentrum Traben-Trarbach/Realschule plus

Voranzeigen

Im Zusammenhang „Mont Royal“ ist ein Vortrag und eine Exkursion für das kommende Volkshochschuljahr geplant

Kursnummer : 65 und 66/1112

Referent : Lutz Reichardt