

Volkshochschule Verbandsgemeinde Westerburg e.V.

PROGRAMM

September 2016 bis August 2017

Volkshochschule Verbandsgemeinde Westerburg e.V.

Vorstand:	Florian Paris	1. Vorsitzender
	Sibylle Ross	2. Vorsitzende
	Ulrich Hanne	Päd. Leiter und Geschäftsführer
	Elke Hanne	Schatzmeisterin
	Marianne Rack	Beisitzerin
	Jutta Becker	Beisitzerin

Geschäftsstelle: 56457 Westerburg
Jahnstraße 22
Telefon: 02663 / 4321
Fax: 02663 / 91 40 90
E-Mail: vhs-westerburg@arcor.de

Geschäftszeiten : Mo / Di / Do von 9.00 - 11.30 Uhr
Mittwoch von 9.00 – 11.00 Uhr

Konten der Volkshochschule:

Nass. Sparkasse Westerburg

IBAN DE02 5105 0015 0962 0076 27

BIC NASSDE55XXX

Sparkasse Westerwald-Sieg

IBAN DE95 5735 1030 0002 0822 20

BIC MALADE51BMB

Westerwald Bank e.G. Westerburg

IBAN DE80 5739 1800 0060 1490 03

BIC GENODE51WW1

Im Rahmen dieser Internetpräsentation hat die Kreis-vhs Westerwald e.V. der vhs Westerburg lediglich das Portal zur Verfügung gestellt. Die Verantwortung für die Inhalte liegt ausschließlich bei der vhs Westerburg.

Liebe Freunde der VHS Westerburg,

als Vorsitzender begrüße ich Sie herzlich zum diesjährigen Kurs- und Seminarbeginn.

Wieder haben wir ein vielfältiges und interessantes Programm für Sie zusammengestellt. Es gibt Ihnen die Möglichkeit, mit Gleichgesinnten neue Kenntnisse zu erwerben und vorhandenes Wissen zu vertiefen.

Nehmen Sie sich Zeit beim Durchblättern des neuen Heftes. Bei Fragen wenden Sie sich bitte an unsere Geschäftsstelle.

Empfehlenswert sind unter anderem unsere Theaterfahrten nach Koblenz. Es ist sehr bequem, Sie steigen in Westerburg und weiteren Orten in den Bus und werden bis vor das Theater gefahren und natürlich wieder von dort abgeholt.

Aktuelle Veranstaltungen werden im Wäller Wochenspiegel veröffentlicht.

Wie in den vergangenen Jahren haben uns die Verbandsgemeinde Westerburg und das Land Rheinland-Pfalz bei unserer Arbeit finanziell unterstützt. Dafür herzlichen Dank!

Ihnen allen wünsche ich ein gutes Studienjahr und viel Freude und Erfolg beim Besuch unserer Kurse und Veranstaltungen.

Mit freundlichen Grüßen

Florian Paris
1. Vorsitzender

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger der Verbandsgemeinde Westerburg,

auch in diesem Jahr möchte ich Sie wieder dazu ermutigen, sich mit dem vielseitigen und interessanten Angebot unserer Volkshochschule Westerburg zu beschäftigen.

Sie finden Kurse als Ergänzung, Begleitung, Vertiefung oder zusätzliche Qualifizierung für Schule, Ausbildung und Beruf. Kulturelle Angebote, Sport und Gesundheit nehmen daneben einen breiten Raum ein. Und alles zu äußerst günstigen Gebühren!

Langjährig erfahrene Dozentinnen und Dozenten bürgen für die Qualität des Angebotes.

Ein Dank gilt den Verantwortlichen der Volkshochschule für ihre Arbeit und ihr Engagement.

Ich bin sicher, auch für Sie ist das „Richtige“ dabei. Besuchen Sie die Kurse und Veranstaltungen, es „lohnt“ sich.

Allen Hörern und Besuchern wünsche ich viel Erfolg, Freude und Entspannung!

Gerhard Loos
Bürgermeister

Inhalt

I	Allgemeines, Kursgebühren	
II	Theaterfahrten nach Koblenz	Nr.1 - 6
III	Sprachen	Nr. 7 - 29
IV	EDV	Nr. 30 – 36
V	Gesundheit	Nr. 37 – 131
VI	Seminare	Nr. 132 – 162
VII	Kultur/Gestalten	Nr. 163 - 171
VIII	Studienfahrten	Nr. 172
IX	Auszüge aus dem Programm der Kreis-VHS	

I Allgemeines, Kursgebühren

Beachten Sie bitte:

Ort und Zeit der Vorträge, Kurse usw. sind jeweils bei den Ankündigungen angezeigt. Die Zeiten können in gegenseitiger Übereinkunft geändert werden.

Anmeldungen zu den einzelnen Veranstaltungen werden in unserer Geschäftsstelle

Jahnstraße 22 56457 Westerburg Tel.: 02663 / 4321

Mo / Di / Do von 9.00 - 11.30 Uhr und Mi von 9.00 – 11.00 Uhr persönlich oder telefonisch entgegengenommen oder schreiben Sie eine E-Mail vhs-westerburg@arcor.de.

Bei Kursen mit beschränkter Teilnehmerzahl erfolgt die Zulassung in der Reihenfolge der Anmeldungen. Sollten Sie an einer Veranstaltung, zu der Sie sich angemeldet haben, nicht teilnehmen können, müssen Sie sich spätestens 1 Woche vor Beginn der Veranstaltung schriftlich oder persönlich in der VHS-Geschäftsstelle abmelden.

Wird ein Kurs vom Teilnehmer abgebrochen, so werden Kursgebühren nicht zurückgezahlt. In begründeten Fällen kann hierfür später ein anderer Kurs besucht werden.

Teilnahmebescheinigungen an Kursen und Vortragsreihen werden auf Wunsch ausgestellt, wenn der Teilnehmer regelmäßig anwesend war.

Im Rahmen dieser Internetpräsentation hat die Kreis-vhs Westerwald e.V. der vhs Westerburg lediglich das Portal zur Verfügung gestellt. Die Verantwortung für die Inhalte liegt ausschließlich bei der vhs Westerburg.

Unterrichtsfreie Zeiten:

In den Schulferien und an Feiertagen finden keine Veranstaltungen statt.

Herbstferien	10.10.16 – 21.10.16
Weihnachtsferien	22.12.16 – 06.01.17
Osterferien	10.04.17 – 21.04.17
Sommerferien	03.07.17 – 11.08.17

Kurzfristig angesetzte Kurse, Vorträge usw. werden im „Wäller Wochenspiegel“ und evtl. durch Plakataushang veröffentlicht.

Teilnehmergebühren:

Die ausgedruckten Teilnehmergebühren gelten für einen Kurs mit mindestens 10 Teilnehmern. Bei weniger als 10 Personen müssen die Gebühren erhöht werden. Die Kursgebühr ist bei Kursbeginn zu zahlen. Der in Klammern stehende Betrag gilt für Mitglieder der VHS Westerburg. Ermäßigung pro Kurs € 2,50.

10 Termine à 60 Min.		15 Termine à 60 Min.	
10 Teilnehmer	28,-- €	10 Teilnehmer	39,-- €
9 Teilnehmer	31,-- €	9 Teilnehmer	44,-- €
8 Teilnehmer	34,-- €	8 Teilnehmer	49,-- €

10 Termine à 90 Min.		15 Termine à 90 Min.	
10 Teilnehmer	39,-- €	10 Teilnehmer	59,-- €
9 Teilnehmer	44,-- €	9 Teilnehmer	64,-- €
8 Teilnehmer	49,-- €	8 Teilnehmer	69,-- €

Teilnehmergebühren werden nur erstattet, wenn eine angekündigte Veranstaltung von der VHS abgesagt wird oder wenn sich ein/e Teilnehmer/in spätestens 1Woche vor Beginn der Veranstaltung abmeldet.

Fördermöglichkeit für Teilnehmer/innen mit niedrigen Familieneinkünften

Die Kreis-Volkshochschule WW hat mit Unterstützung der KSK- Westerwald einen Fond eingerichtet, aus dem ein Zuschuss (bis 80%, je nach Einkommen) für Kursgebühr, Lernmittel und Prüfungsgebühren für alle Kurse (außer Studienfahrten und Studienreisen) gewährt werden kann. Grundlage für die Förderung ist das Familieneinkommen (einschließlich evt. Transferleistungen – außer Wohngeld). Bei erwachsenen Kindern bleibt das Einkommen der Eltern unberücksichtigt. Bei alleinerziehenden Müttern bzw. Vätern wird das Kindergeld nicht mitgerechnet. Es gilt folgende Einkommensstaffelung (brutto):

Im Rahmen dieser Internetpräsentation hat die Kreis-vhs Westerwald e.V. der vhs Westerburg lediglich das Portal zur Verfügung gestellt. Die Verantwortung für die Inhalte liegt ausschließlich bei der vhs Westerburg.

Familieneinkommen

1 Erwachsener	2 Erwachsene	1 Kind	2 Kinder	3 Kinder	Ermäßigung
800,-€	1.100,-€	1.300,-€	1.500,-€	1.700,-€	80 %
900,-€	1.200,-€	1.400,-€	1.600,-€	1.800,-€	60 %
1.000,-€	1.300,-€	1.500,-€	1.700,-€	1.900,-€	40 %
1.100,-€	1.400,-€	1.600,-€	1.800,-€	2.000,-€	20 %

Wenden Sie sich bitte vertrauensvoll an die Geschäftsstelle.

Jährliche Mitgliedsbeiträge:

Erwachsene	10.- €
Ehepaare	18.- €
Jugendliche (bis 18 Jahren), Schüler, Wehrpflichtige , Studenten	7.- €

Den Jahresbeitrag bitten wir bis zum 1. Mai eines jeden Jahres auf eines unserer Konten einzuzahlen (bzw. Abbuchung).

Eine Kündigung der Mitgliedschaft ist nur mit einer Frist von 3 Monaten zum Jahresende möglich.

Mitglieder bekommen das Veranstaltungsprogramm kostenlos zugeschickt.

Hausordnung:

Unsere Hörer werden freundlichst gebeten, die Hausordnung der Gebäude, in denen wir Gäste sind, zu beachten.

Haftung:

Die Volkshochschule Westerborg übernimmt keine Haftung bei Schäden und Unfällen jeder Art und bei Verlust von persönlichem Eigentum.

Wünsche und Anregungen aus Hörerkreisen bitten wir bei der Geschäftsstelle vorzubringen.

Programmänderungen bleiben vorbehalten.

Haben Sie noch Wünsche oder Fragen?

Dann rufen Sie uns doch an: **02663/4321**

oder schreiben Sie uns eine Karte: **Volkshochschule Westerborg
Jahnstr. 22
56457 Westerborg**

oder faxen Sie uns Ihre Wünsche: **02663/914090**
oder senden Sie uns eine E-Mail: vhs-westerburg@arcor.de
Sie finden auch unser Programm im Internet unter www.vhs-ww.de

Im Rahmen dieser Internetpräsentation hat die Kreis-vhs Westerdorf e.V. der vhs Westerborg lediglich das Portal zur Verfügung gestellt. Die Verantwortung für die Inhalte liegt ausschließlich bei der vhs Westerborg.

Anschriften der VHS-Volkshochschulen mit eigenem Programm:

VHS Montabaur	Konrad-Adenauer Platz 1 Tel. 02602- 126105	56410 Montabaur
VHS Selters	Am Saynbach 5-7 Tel 02626- 8811	56242 Selters
VHS Bad Marienberg	Erlenweg (Realschule) 02661 - 63454	56470 Bad Marienberg
VHS Hachenburg	Kantstr. 18 02662 – 6232	57627 Hachenburg
VHS Rennerod	Hauptstr. 28 02664/ 5453	56477 Rennerod
VHS Wallmerod	Verbandsgemeinde Wallmerod 06435 – 50815	56414 Wallmerod
VHS Wirges	Erlenring 5 02623/6069082	56424 Mogendorf

Schulabschlüsse

Hauptschulabschluss

Kurse zum Nachholen des Hauptschulabschlusses werden von folgenden Einrichtungen angeboten:

Volkshochschule Andernach	02632 / 922163
Volkshochschule Koblenz	0261 / 1293711
Kreis-Volkshochschule Montabaur	02602 / 124420
Volkshochschule Neuwied	02631 / 39890

Anmeldung bei der Geschäftsstelle der jeweiligen VHS:

Realschulabschluss

Kurse zum Nachholen der Mittleren Reife werden von folgenden Einrichtungen angeboten:

Volkshochschule Andernach	02632 / 922163
Volkshochschule Koblenz	0261 / 1293711
Volkshochschule Limburg	06431 / 91160
Volkshochschule Neuwied	02631 / 39890

Anmeldung bei der Geschäftsstelle der jeweiligen VHS.

Abitur

Kurse zum Nachholen der Hochschulreife werden von folgenden Einrichtungen angeboten:

Volkshochschule Andernach	02632 / 922163
----------------------------------	-----------------------

Staatliches Koblenz-Kolleg	0261 / 32125
-----------------------------------	---------------------

Anmeldung bei der Geschäftsstelle der VHS bzw. des Kollegs.

Im Rahmen dieser Internetpräsentation hat die Kreis-vhs Westerwald e.V. der vhs Westerburg lediglich das Portal zur Verfügung gestellt. Die Verantwortung für die Inhalte liegt ausschließlich bei der vhs Westerburg.

II Theaterfahrten nach Koblenz

zu folgenden Vorstellungen:

- | | | | |
|---|----------|-----------------------------|---|
| 1 | Freitag, | 30. Sept. 2016
19.00 Uhr | LE NOZZE DI FIGARO
Opera buffa von Wolfgang Amadeus Mozart |
| 2 | Sonntag, | 20. Nov. 2016
18.00 Uhr | THE BEAUTIFUL GAME
Musical von Andrew Lloyd Webber |
| 3 | Freitag, | 09. Dez. 2016
19.30 Uhr | HAMLET
Schauspiel von William Shakespeare |
| 4 | Freitag, | 24. Febr. 2017
19.30 Uhr | DIE HERZOGIN VON CHICAGO
Operette von Emmerich Kálmán |
| 5 | Samstag, | 08. April 2017
18.00 Uhr | DER ROSENKAVALIER
Komödie für Musik von Richard Strauss
und Hugo von Hofmannsthal |
| 6 | Samstag, | 03. Juni 2017
19.30 Uhr | CINDERELLA
Ballett von Steffen Fuchs – Musik von Sergej Prokofjew |

Das Theaterabonnement umfasst 6 Vorstellungen im Stadttheater Koblenz.

Die Karten können nicht zurückgegeben werden.

Interessenten an einem Abonnement - Einzelvorstellungen können nicht gebucht werden - können sich bei der Geschäftsstelle der VHS melden. Abschlagszahlung: 125,- € pro Person , fällig bei der Bestellung des Abonnements . Zuzüglich zur Theaterkarte kommen Fahrtkosten und eine Bearbeitungsgebühr für Nichtmitglieder von 1,50 €

Die Abrechnung für alle Theaterfahrten erfolgt am Ende der Spielzeit.

Für Abonnenten, die mit dem Bus anreisen, bietet das Theater Koblenz als den Spielplan ergänzenden Service Werkeinführungen im Bus an. Eine Mitarbeiterin der Dramaturgie steigt in Meudt zu und erläutert Ihnen auf der Fahrt zum Theater Wissenswertes über die zu besuchende Vorstellung. Sie erhalten Einblicke in das Inszenierungskonzept, in die Arbeit der Regie, der musikalischen Leitung und der Choreografie und erfahren Interessantes über Autoren und Komponisten und haben die Möglichkeit, Fragen zu stellen. .

Diese Werkeinführungen finden auch im Oberen Foyer des Theaters 30 Minuten vor der Vorstellung statt

Im Rahmen dieser Internetpräsentation hat die Kreis-vhs Westerwald e.V. der vhs Westerburg lediglich das Portal zur Verfügung gestellt. Die Verantwortung für die Inhalte liegt ausschließlich bei der vhs Westerburg.

III Sprachen

Verbindliche Anmeldung zu allen Kursen bei der Geschäftsstelle der VHS .

7 Zeit für etwas Neues? GO FOR IT!

Englisch I – für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen

Kursleiterin: Esther Schmidt

Kursort: Berufsbildende Schule Westerburg

Gebühr für 15 Termine à 90 Min. 59,- € (56,50)
bei 10 Teilnehmern

Kursbeginn: Mittwoch, 28. September 2016 19.15 – 20.45 Uhr

Kursinhalt: Das neue Englisch-Lehrwerk von Hueber „GO FOR IT!“ nutzt aktuelle Erkenntnisse der Neurodidaktik für Unterricht mit Spaß und Leichtigkeit. So setzt man ganz einfach die Grundsätze gehirngerechten Lernens in die Praxis um.

In angenehmer Atmosphäre werden Konversation und grammatische Regeln gemäß dem Lerntempo eines jeden Teilnehmers eingeübt und erweitert.

8 Fortsetzungskurs: Januar 2017

9 Englisch III – Network now – Fortgeschrittene I

Kursleiterin: Esther Schmidt

Kursort: Berufsbildende Schule Westerburg

Gebühr für 12 Termine à 75 Min. 39,- € (36,50)
bei 10 Teilnehmern

Kursbeginn: Mittwoch, 28. September 2016 18.00 – 19.15 Uhr

Kursinhalt: Vertiefung und Erweiterung der bisher erworbenen Kenntnisse anhand von zwei Kursbüchern und Zusatzmaterial. Praxisnah angewandt. Das Lerntempo wird den Einzelnen angepasst.

Mindestvoraussetzung: 3 Jahre VHS oder vergleichbar.

10 Fortsetzungskurs: Januar 2017

11 Englisch für Fortgeschrittene

Kursleiterin: Esther Schmidt

Kursort: Berufsbildende Schule Westerburg

Gebühr für 12 Termine à 75 Min. 39,- € (36,50)
bei 10 Teilnehmern

Kursbeginn: Dienstag, 27. Sept. 2016 18.00 – 19.15 Uhr

Kursinhalt: In ungezwungener Atmosphäre werden grammatische Regeln wiederholt, über unterschiedliche Themen diskutiert und der aktive Wortschatz erweitert. Ebenso werden Alltagssituationen durchgespielt. Der Kurs eignet sich auch für Quereinsteiger. Kommen Sie doch einmal zu einer kostenlosen Schnupperstunde.

12 Fortsetzungskurs: Januar 2017

Im Rahmen dieser Internetpräsentation hat die Kreis-vhs Westerwald e.V. der vhs Westerburg lediglich das Portal zur Verfügung gestellt. Die Verantwortung für die Inhalte liegt ausschließlich bei der vhs Westerburg.

13 Französisch-Anfänger und Fortgeschrittene

Kursleiter:N.N.

Kursort: Berufsbildende Schule Westerburg

Gebühr für 10 Termine à 90 Min. 39,- € (36,50)

bei 10 Teilnehmern

Kursbeginn: Bei genügenden Anmeldungen wird der Kursbeginn bekannt gegeben.

14 Italienisch für Fortgeschrittene I

Kursleiterin: Anna Timio-Duggento (Muttersprachlerin)

Kursort: Berufsbildende Schule Westerburg

Gebühr für 15 Termine à 90 Min. 59,- € (56,50)

bei 10 Teilnehmern

Kursbeginn: Montag, 05. Sept. 2016 18.30 – 20.00 Uhr

15 Fortsetzungskurs: Januar 2017

16 Italienisch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Kursleiterin: Anna Timio-Duggento (Muttersprachlerin)

Kursort: Berufsbildende Schule Westerburg

Gebühr für 15 Termine à 90 Min. 59,- € (56,50)

bei 10 Teilnehmern

Kursbeginn: Montag, 05. Sept. 2016 20.00 – 21.30 Uhr

17 Fortsetzungskurs: Januar 2017

18 Italienisch für Fortgeschrittene II

Kursleiterin: Anna Timio-Duggento (Muttersprachlerin)

Kursort: Berufsbildende Schule Westerburg

Gebühr für 15 Termine à 90 Min. 59,--€ (56,50)

bei 10 Teilnehmern

Kursbeginn: Dienstag, 06. Sept. 2016 18.30 – 20.00 Uhr

19 Fortsetzungskurs: Januar 2017

20 Italienisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Kursleiterin: Anna Timio-Duggento (Muttersprachlerin)

Kursort: Berufsbildende Schule Westerburg

Gebühr für 15 Termine à 90 Min. 59,- € (56,50)

bei 10 Teilnehmern

Kursbeginn: Dienstag, 06. Sept. 2016 20.00 – 21.30 Uhr

21 Fortsetzungskurs: Januar 2017

22 Spanisch- Anfänger ohne bzw. mit geringen Vorkenntnissen

Kursleiterin: Esther Schmidt

Kursort: Berufsbildende Schule Westerburg

Gebühr für 15 Termine à 90 Min. 59,- € (56,50)
bei 10 Teilnehmern

Kursbeginn: Dienstag, 28. September 2016 19.15 – 20.45 Uhr

23 Fortsetzungskurs: Januar 2017

24 Spanisch – Anfänger A1 mit Vorkenntnissen

Kursleiterin: Michelle Munsch (Muttersprachlerin)

Kursort: Berufsbildende Schule Westerburg

Gebühr für 15 Termine à 60 Min. 39,- € (36,50)
bei 10 Teilnehmern

Kursbeginn: Mittwoch, 31. August 2016 18.00 – 19.00 Uhr

Lehrbuch: Con gusto A1 (ab Lektion 9)

25 Fortsetzungskurs Januar 2017

26 Spanisch – Anfänger A1 mit etwas Vorkenntnissen

Kursort: Berufsbildende Schule Westerburg

Gebühr für 15 Termine à 60 Min. 39,- € (36,50)
bei 10 Teilnehmern

Kursbeginn: Mittwoch, 31. August 2016 19.00 – 20.00 Uhr

Kursbuch: Con gusto (ab Lektion 6)

27 Fortsetzungskurs: Januar 2017

28 Spanisch – Anfänger A1 mit geringen Vorkenntnissen

Kursleiterin: Michelle Munsch (Muttersprachlerin)

Kursort: Berufsbildende Schule Westerburg

Gebühr für 15 Termine à 60 Min. 39,- € (36,50)
bei 10 Teilnehmern

Kursbeginn: Mittwoch, 31. August 2016 20.00 – 21.00 Uhr

Kursinhalt: Spanisch ist insbesondere, aber nicht nur in kaufmännischen Berufen heute schon fast selbstverständlich geworden. Sie werden viel miteinander sprechen und in Rollenspielen typische Situationen einüben. Der Wortschatz und freies Sprechen werden spielerisch geübt. Die Unterrichtssprache wird vorwiegend Spanisch sein.

Kursbuch: Con gusto (ab Lektion 4)

29 Fortsetzungskurs: Januar 2017

IV EDV

Verbindliche Anmeldung zu allen Kursen bei der Geschäftsstelle der VHS.

30 Fit am PC – Anfänger – speziell für Senioren/innen

Kursleiter: Markus Henrich

Kursort: Berufsbildende Schule Westerburg

Gebühr für 10 Termine à 120 Min. 56,- € (53,50)
bei 10 Teilnehmern

Kursbeginn: Donnerstag, 08. Sept. 2016 17.45 – 19.45 Uhr

Kursinhalt: Sie haben noch keine Erfahrung mit dem Computer oder nur minimale Kenntnisse oder sogar Berührungsängste?

In unserem Grundlagenkurs erwerben Sie unter gezielter Anleitung solides Basiswissen über die Arbeitsweise und Anwendungsmöglichkeiten eines PCs. Sie werden merken, vieles ist gar nicht so kompliziert. In einem angemessenen Lerntempo und vielen Übungen werden Sie in kurzer Zeit Erfolge haben.

31 Fortsetzungskurs bei entsprechender Nachfrage.

32 Fit in MS-Excel 2013 – Anfänger

Kursleiter: Markus Henrich

Kursort: Berufsbildende Schule Westerburg

Gebühr für 5 Termine à 120 Min. 28,- € (25,50)
bei 10 Teilnehmern

Kursbeginn: Donnerstag, 12. Januar 2017 17.45 – 19.45 Uhr

Kursinhalt: In diesem Kurs erlernen die Teilnehmer/innen einen sicheren und zielgerichteten Umgang mit Excel, um dieses professionelle Werkzeug für betriebliche oder private Zwecke einzusetzen Aufbau und Einsatzmöglichkeiten, Grundlagen der Tabellenbearbeitung, ändern von Tabellenstrukturen, Zeilen- und Tabellenformatierung, arbeiten mit Formeln und Funktionen, Excel als Datenbank.

33 Fortsetzungskurs bei entsprechender Nachfrage.

34 Fit in MS-Word 2013- Anfänger

Kursleiter: Markus Henrich

Kursort: Berufsbildende Schule Westerburg

Gebühr für 5 Termine à 120 Min. 28,- € (25,50)
bei 10 Teilnehmern

Kursbeginn: Donnerstag, 02. März 2017 17.45 – 19.45 Uhr

Kursinhalt: Erstellen Sie ansprechende Dokumente (Briefe, Einladungen, Seminararbeiten...) mit dem Textverarbeitungsprogramm MS-Word.

Grundlagen der Textgestaltung (Formatierung) Format- und Dokumentvorlagen nutzen, Layout mit Bildern und Grafiken, Dokumente drucken, überprüfen, verwalten, speichern, schützen und senden, Serienbriefe erstellen sowie mehrseitige Dokumente gestalten.

Im Rahmen dieser Internetpräsentation hat die Kreis-vhs Westerwald e.V. der vhs Westerburg lediglich das Portal zur Verfügung gestellt. Die Verantwortung für die Inhalte liegt ausschließlich bei der vhs Westerburg.

35 Fit in MS-PowerPoint 2013 – Anfänger

Kursleiter: Markus Henrich

Kursort: Berufsbildende Schule Westerburg

Gebühr für 5 Termine à 120 Min. 28,- € (25,50)
bei 10 Teilnehmern

Kursbeginn: Donnerstag, 06. April 2017 17.45 – 19.45 Uhr

Kursinhalt: Erstellen Sie professionelle Präsentationen für den beruflichen oder privaten (Hochzeiten, Geburtstag etc.) Bereich.

Gestaltungstipps für gute Folien, Folienlayout gestalten, Texte und Grafiken einfügen und formatieren, Tabellen und Diagramme aus Excel und Word einbinden, Animationen und Folienübergänge, Masterfolien erstellen, Bildschirmpräsentationen vorführen und drucken.

36 Fit in Webseiten gestalten – Anfänger

Kursleiter: Markus Henrich

Kursort: Berufsbildende Schule Westerburg

Gebühr für 5 Termine à 120 Min. 28,- € (25,50)
bei 10 Teilnehmern

Kursbeginn: Donnerstag, 01. Juni 2017 17.45 – 19.45 Uhr

Kursinhalt: Erstellen Sie eine erste Webseite bzw. Homepage mit HTML5 und CSS3.

HTML – Grundlagen wie Grundstruktur einer HTML – Seite, Überschriften, Aufzählungen, Hyperlinks, Tabellen, Grafiken auf Webseiten, Formulare, einheitliches Layout mit CSS, rechtliche Aspekte, Content – Management – System (CMS) und Webseiten veröffentlichen.

V Gesundheit

Yoga – “stille Bewegung – bewegte Stille”

Kursleiterin: Cornelia von Dyck,
Yogalehrerin BDY und Dipl. Sozialpädagogin
Tel. 0 26 63 / 91 11 84
Kursort: Küsterhaus Marienhöhe
Gebühr für 10 Termine à 90 Min. 80,- €
Maximale Teilnehmerzahl 8–10

Kursinhalt: Sie erlernen behutsame und kraftvolle Körper- und Atemübungen, die die Wirbelsäule auf schonende Art geschmeidig halten und die gesamte Muskulatur stärken. Die Tiefenentspannung und das Innere – Sich - Sammeln in der Stille geben Kraft für unseren Alltag; das Innere – Still – Werden öffnet uns für das heilende Licht Gottes in unserem Herzen.

Bitte mitbringen: eine Decke, lockere Kleidung, warme Strümpfe.

Nach persönlicher Absprache ist ein Einstieg während des Kurses möglich!

Einführung und Mittelstufe

Kursbeginn:

37 Dienstag, 30.08. – 12.12. 2016
20.00 – 21.30 Uhr 10 Termine

Fortsetzungskurse:

38 Dienstag, 10. 01. – 21. 03. 2017
20.00 – 21.30 Uhr 10 Termine

39 Dienstag, 28.03. – 27. 06. 2017
20.00 – 21.30 Uhr 10 Termine

Fortgeschrittene

Kursbeginn:

40 Dienstag, 30.08. – 12.12. 2016
18.00 – 19.30 Uhr 10 Termine

Fortsetzungskurse:

41 Dienstag, 10. 01. – 21. 03. 2017
18.00 – 19.30 Uhr 10 Termine

42 Dienstag, 28.03. - 27. 06. 2017
18.00 – 19.30 Uhr 10 Termine

Yoga am Vormittag

Im Rahmen dieser Internetpräsentation hat die Kreis-vhs Westerwald e.V. der vhs Westerburg lediglich das Portal zur Verfügung gestellt. Die Verantwortung für die Inhalte liegt ausschließlich bei der vhs Westerburg.

Kursleiterin: Cornelia von Dyck
Yoga-Lehrerin BDY und Dipl. Sozialpädagogin
Tel. 0 26 63 / 91 11 84
Kursort: Küsterhaus Marienhöhe
Gebühr für 10 Termine à 90 Min. 80,- €
Maximale Teilnehmerzahl 8 – 10

Kursbeginn:

43 Freitag, 02.09. – 16.12.2016
8.30–10.00 Uhr 10 Termine

Fortsetzungskurse:

44 Freitag, 13.01. – 24.03.2017
8.30–10.00 Uhr 10 Termine

45 Freitag, 31.03. - 30.06.2017
8.30–10.00 Uhr 10 Termine

Wichtiger Hinweis:

Bonussystem aktuell

Die Krankenkassen können in ihren Satzungen bestimmen, welche Kurse sie den Versicherten im Rahmen des Bonus-Systems anerkennen. Das Verfahren ist sehr unterschiedlich. Bitte erkundigen Sie sich bei ihrer Krankenkasse am Ort vor der Anmeldung!

Mit der Teilnahmebescheinigung ihrer Volkshochschule und dem Zahlungsbeleg erhalten Sie bei Ihrer Krankenkasse den Stempel für Ihr Bonusheft.

Yoga für Schwangere

Kursleiterinnen: Nicole Harwardt, Hebamme
Ellen Trum, Hebamme
Kursort: Hebammenzentrum Westerburg, Wörthstraße 67
Tel.: 02663-9449984
Gebühr für 5 Termine à 90 Min. 50.- €

Kursbeginn:

46 Dienstag, 30.08. – 27.09. 2016 18.00 – 19.30 Uhr (N.Harwardt)

47 Donnerstag, 29.09. – 27.10. 2016 18.00 – 19.30 Uhr (E.Trum)

48 Dienstag, 06.12. 2016 – 03.01. 2017 18.00 – 19.30 Uhr (N.Harwardt)

49 Montag, 16.01. – 13.02. 2017 18.00 – 19.30 Uhr (E.Trum)

Im Rahmen dieser Internetpräsentation hat die Kreis-vhs Westerwald e.V. der vhs Westerburg lediglich das Portal zur Verfügung gestellt. Die Verantwortung für die Inhalte liegt ausschließlich bei der vhs Westerburg.

Yin Yoga Workshop – Ein sanfter Weg zur inneren Mitte

Kursleiterin: Doris Steinebach, Entspannungspädagogin und Yogalehrerin

Kursort: Westerburg, Dickheck 3

Gebühr 30.- €

Maximale Teilnehmerzahl 8!

Kursbeginn: Jeweils Samstagmorgen 10.00 – 13.00 Uhr

58 19.11. 2016

59 01.04. 2017

Kursinhalt: Yin Yoga ist ein ruhiger und meditativer Übungsstil. Yin Yoga arbeitet intensiv am Bindegewebe und den Energiebahnen (Meridianen). Der Energiefluss im Körper wird harmonisiert. Dieser Yogastil ist auch für Menschen mit körperlichen Einschränkungen geeignet, z.B. Bandscheibenvorfall (nicht im akuten Zustand!).

Anmeldung bei Frau Steinebach, Tel.: 02663-8630

www.dorissteinebach.de

Kundalini 50 plus/Yoga auf dem Stuhl

Fit in der zweiten Lebenshälfte

Kursleiterin: Doris Steinebach, Entspannungspädagogin und Yogalehrerin

Kursort: Westerburg, Dickheck 3

Gebühr für 6 Termine 54.- €

Maximale Teilnehmerzahl 8!

Kursbeginn: Jeweils Freitagmorgen: 10.00 – 11.30 Uhr

60 02.09. – 07.10. 2016

61 28.10. – 02.12. 2016

62 09.12. 2016 – 03.02. 2017

63 10.02. – 17.03. 2017

64 24.03. – 12.05. 2017

65 19.05. – 23.06. 2017

Kursinhalt: Niemand ist zu alt, um Yoga zu üben. Im Gegenteil, je älter wir werden, desto mehr profitieren wir von Yoga. Denn gerade dagegen wirkt Stuhl Yoga, dass wir unbeweglich werden. Es vertreibt die Steifheit und die Trägheit. Körperlich – aber auch geistig und seelisch.

Anmeldung bei Frau Steinebach, Tel.: 02663-8630

www.dorissteinebach.de

Im Rahmen dieser Internetpräsentation hat die Kreis-vhs Westerwald e.V. der vhs Westerburg lediglich das Portal zur Verfügung gestellt. Die Verantwortung für die Inhalte liegt ausschließlich bei der vhs Westerburg.

Wohlfühlgymnastik

Bewusst bewegen und entspannen, kräftigen und loslassen, spüren und entdecken.

Kursleiterin: Annette Hoffjann, staatl. anerkannte Krankengymnastin

Kursort: Gymnastikraum der Realschule Plus Westerburg (ehemals Hauptschule)

Gebühr für 12 Termine à 60 Min. 32.- € (29.50)

bei 10 Teilnehmern

Kursbeginn:

66	Montag, 05. Sept. 2016	16.15 – 17.15 Uhr
67	Dienstag, 06. Sept. 2016	17.15 – 18.15 Uhr
68	Montag, 09. Jan. 2017	16.15 – 17.15 Uhr
69	Dienstag, 10. Jan. 2017	17.15 – 18.15 Uhr

Kursinhalt: Dieser Kurs möchte durch harmonisch aufeinander abgestimmte Übungsfolgen ein Empfinden von Leichtigkeit und Beweglichkeit vermitteln und positiv auf Beschwerden durch Bewegungseinschränkungen und Verspannungen einwirken.

Dieser Kurs wird als Heilgymnastik von den Krankenkassen bezuschusst.

Wirbelsäulengymnastik

Kursleiterin: Veronika Nieland

Kursort: Gymnastikraum der Realschule Plus Westerburg (ehemals Hauptschule)

Gebühr für 15 Termine à 60 Min. 39,- € (36,50)

bei 10 Teilnehmern

Kursbeginn:

70	Montag, 12. Sept. 2016	18.30–19.30 Uhr
71	Anfang Februar 2017	18.30–19.30 Uhr

Kursinhalt: Spezielles Trainingsprogramm, das hilft, bestehende Beschwerden zu lindern bzw. dem Entstehen von Problemen vorzubeugen, verursacht durch einseitige Belastung und Bewegungsmangel. Dabei können unabhängig vom Alter wenig geübte wie auch sportliche Teilnehmer mitmachen. Die wichtigsten Muskelpartien, die die Wirbelsäule unterstützen, werden gedehnt, gekräftigt und stabilisiert. Wirbelsäule und die großen Gelenke werden mobilisiert. Als Ausgleich dazu stehen Muskelentspannung, richtiges Atmen und Körperwahrnehmung. Die Übungen sind Hilfe zur Selbsthilfe und leicht zu Hause nachvollziehbar.

Im Rahmen dieser Internetpräsentation hat die Kreis-vhs Westewald e.V. der vhs Westerburg lediglich das Portal zur Verfügung gestellt. Die Verantwortung für die Inhalte liegt ausschließlich bei der vhs Westerburg.

“Schlank und Fit”

Kursleiterin: Nina Engel

Kursort: Gymnastikraum der Realschule Plus Westerborg (ehemals Hauptschule)

Gebühr für 15 Termine à 60 Min. 39,- € (36,50)

bei 10 Teilnehmern

Kursbeginn:

72 Donnerstag, 01. Sept. 2016 18.30–19.30 Uhr

73 Anfang Februar 2017 18.30–19.30 Uhr

Kursinhalt: Gezieltes Fettverbrennungstraining mit ganzheitlichem Gymnastikprogramm, das Spaß macht und den ganzen Körper aktiviert. Geeignet für Frauen und Männer jeden Alters.

Beckenbodenkurse

Kursleiterinnen:

Simone Helmchen, Hebamme und Beckenbodenkursleiterin,

Christine Rebmann, Hebamme und Beckenbodenkursleiterin,

Ellen Trum, Hebamme und Beckenbodenkursleiterin

Kursort: Hebammenzentrum Westerborg, Wörthstraße 67

Tel.: 02663 / 9449984

Gebühr für 8 Termine à 75 Min. 100.- € (incl. Arbeitsmaterial)

Kursbeginn:

74 Mittwoch, 26.10. – 07.12. 2016 19.00 – 20.15 Uhr (S.Helmchen)

75 Donnerstag, 02.02. – 23.03. 2017 18.00 – 19.15 Uhr (E.Trum)

76 Donnerstag, 27.04. – 22.06. 2017 19.00 – 20.15 Uhr (C.Rebmann)

77 Mittwoch, 16.08 – 04.10. 2017 19.00 – 20.15 Uhr (S.Helmchen)

Kursinhalt: Im Mittelpunkt des Beckenbodenkurses steht neben fundierter theoretischer Wissensvermittlung besonders das gezielte Kennenlernen, Wahrnehmen, Kräftigen und Entspannen Ihres Beckenbodens. Sie erlernen die Integration der Beckenbodenaktivität in alltäglichen Belastungen und beim Sport.

Senkungen wird vorgebeugt.

Anmeldung im Hebammenzentrum, Tel.: 02663 / 9449984

Wichtiger Hinweis: Diese Kurse sind eine Präventivmaßnahme, die nach §20 Abs. 1 SGB V von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst werden kann.

Im Rahmen dieser Internetpräsentation hat die Kreis-vhs Westerborg e.V. der vhs Westerborg lediglich das Portal zur Verfügung gestellt. Die Verantwortung für die Inhalte liegt ausschließlich bei der vhs Westerborg.

Gesundheit durch Bewegung im Wasser

Wichtiger Hinweis

Die Verbandsgemeinde Westerburg kann uns auf Grund der hohen Unterhaltskosten der Schulschwimmbäder in Höhn und Westerburg diese nicht mehr – wie für viele Jahre – kostenlos zur Verfügung stellen. Der Rat hat beschlossen, dass die Erwachsenen pro Kurs (10 Termine) 10,- € und Kinder 5,- € als Kostenbeitrag zahlen müssen.

Aqua-Fitness in Westerburg

Kursleiter: Uwe Struck

Kursort: Schwimmhalle der Realschule Plus Westerburg (ehemals Hauptschule)

Gebühr für 10 Termine à 60 Min. bei 10 Teilnehmern

Kinder: 28,- € + 5,- € Schwimmbadgebühr = 33,- €

Erwachsene: 28,- € + 10,- € Schwimmbadgebühr = 38,- €

Anmeldung beim Kursleiter: Tel. 0 26 63 / 87 47 oder uwestruck@gmx.net

Kursbeginn:

78	Kinder - Anfänger Montag, 05. Sept. 2016	16.00-17.00 Uhr
79	Kinder – Anfänger Montag, 05. Sept. 2016	17.00–18.00 Uhr
80	Kinder – Fortgeschrittene Montag, 05. Sept. 2016	18.00 – 19.00 Uhr
81	Aquagymnastik für Erwachsene Montag, 05. Sept. 2016	19.00 – 20.00 Uhr
82	Kinder – Anfänger Dienstag, 06. Sept. 2016	18.00 – 19.00 Uhr
83	Kinder – Fortgeschrittene Dienstag, 06. Sept. 2016	19.00–20.00 Uhr
84	Aquagymnastik für Erwachsene Dienstag, 06. Sept. 2016	20.00–21.00 Uhr
85	Kinder – Anfänger Donnerstag, 08. Sept. 2016	18.00–19.00 Uhr

Im Rahmen dieser Internetpräsentation hat die Kreis-vhs Westerwald e.V. der vhs Westerburg lediglich das Portal zur Verfügung gestellt. Die Verantwortung für die Inhalte liegt ausschließlich bei der vhs Westerburg.

86 Kinder – Fortgeschrittene
Donnerstag, 08. Sept. 2016 19.00 – 20.00 Uhr

87 Aquagymnastik für Erwachsene
Donnerstag, 08. Sept. 2016 20.00 – 21.00 Uhr

88-97 Fortsetzungskurse: Januar 2017
an den gleichen Tagen und Uhrzeiten

Aqua-Fitness in Höhn

Kursleiter: Uwe Struck

Kursort: Schwimmhalle der Grundschule St. Barbara Höhn

Gebühr für 10 Termine à 60 Min. bei 10 Teilnehmern

Kinder: 28,- € + 5,- € Schwimmbadgebühr = 33,- €

Erwachsene: 28,- € + 10,- € Schwimmbadgebühr = 38,- €

Anmeldung beim Kursleiter: Tel. 0 26 63 / 87 47 oder uwestruck@gmx.net

Kursbeginn:

98 Kinder – Anfänger 1
Donnerstag, 08. Sept. 2016 14.00–15.00 Uhr

99 Kinder – Fortgeschrittene
Donnerstag, 08. Sept. 2016 15.00 – 16.00 Uhr

100 Kinder – Anfänger 2
Donnerstag, 08. Sept. 2016 16.00 – 17.00 Uhr

101-103 Fortsetzungskurse: Januar 2017
am gleichen Tag und Uhrzeiten

Wassergymnastik in Höhn

Kursleiterin: Brigitte Kram

Kursort: Schwimmhalle der Grundschule St. Barbara Höhn

Gebühr für 15 Termine à 60 Min. bei 10 Teilnehmern

Erwachsene: 39,- € + 15,- € Schwimmbadgebühr = 54,- €

Anmeldung bei der Kursleiterin: Tel. 0 26 61 / 49 73

Kursbeginn:

104 Dienstag, 16. August 2016 20.00 – 21.00 Uhr

105 Mittwoch, 17. August 2016 19.00 – 20.00 Uhr

Im Rahmen dieser Internetpräsentation hat die Kreis-vhs Westerwald e.V. der vhs Westerburg lediglich das Portal zur Verfügung gestellt. Die Verantwortung für die Inhalte liegt ausschließlich bei der vhs Westerburg.

106 Mittwoch, 17. August 2016 20.00–21.00 Uhr

107-109 Fortsetzungskurse: nach Absprache
an den gleichen Tagen und Uhrzeiten

Aqua-Fitness in Höhn

Kursleiterin: Jutta Lehnhäuser

Kursort: Schwimmhalle der Grundschule St. Barbara Höhn

Gebühr für 10 Termine à 60 Min. bei 10 Teilnehmern

Kinder: 28,- € + 5,- € Schwimmbadgebühr = 33,- €

Anmeldung bei der Kursleiterin: Tel. 0 26 63 / 82 60

Kursbeginn:

- | | | |
|------------|--|-------------------|
| 110 | Kinder – Anfänger
Montag, 05. Sept. 2016 | 13.30 – 14.30 Uhr |
| 111 | Kinder – Anfänger
Montag, 05. Sept. 2016 | 14.30 – 15.30 Uhr |
| 112 | Kinder – Fortgeschrittene
Montag, 05. Sept. 2016 | 15.30 – 16.30 Uhr |
| 113 | Kinder – Fortgeschrittene
Montag, 05. Sept. 2016 | 16.30 – 17.30 Uhr |
| 114 | Kinder – Fortgeschrittene
Montag, 05. Sept. 2016 | 17.30 – 18.30 Uhr |
| 115 | Kinder – Anfänger
Mittwoch, 07. Sept. 2016 | 14.30 – 15.30 Uhr |
| 116 | Kinder – Fortgeschrittene
Mittwoch, 07. Sept. 2016 | 15.30 – 16.30 Uhr |
| 117 | Kinder – Fortgeschrittene
Mittwoch, 07. Sept. 2016 | 16.30 – 17.30 Uhr |
| 118 | Kinder – Fortgeschrittene
Mittwoch, 07. Sept. 2016 | 17.30 – 18.30 Uhr |

119-127 Fortsetzungskurse: Januar 2017
an den gleichen Tagen und Uhrzeiten

Im Rahmen dieser Internetpräsentation hat die Kreis-vhs Westerwald e.V. der vhs Westerburg lediglich das Portal zur Verfügung gestellt. Die Verantwortung für die Inhalte liegt ausschließlich bei der vhs Westerburg.

Aqua-Fitness in Höhn

Kursleiter: Christian Reifenberg

Kursort: Schwimmhalle der Grundschule St. Barbara Höhn

Gebühr für 10 Termine à 60 Min. bei 10 Teilnehmern

Erwachsene: 28,- € + 10,- € Schwimmbadgebühr = 38,- €

Anmeldung beim Kursleiter: Tel. 0171 / 5308016

Kursbeginn:

128 Montag, 26. Sept. 2016 19.00–20.00 Uhr

129 Montag, 26. Sept. 2016 20.00–21.00 Uhr

130-131 Fortsetzungskurse: Januar 2017
am gleichen Tag und Uhrzeiten

VI Seminare

Burnout

Kursleiterin: Jacqueline Stangl

Entspannungspädagogin für Gesundheit und Prävention

Kursort: Praxis Horsch Westerburg, Gemündener Tor 11

Gebühr je Workshop 35.- € oder zusammen 65.- €

Zweiteiliger Workshop für Gefährdete, Betroffene, Angehörige & Neugierige

132 1. Workshop: Donnerstag, 15. Sept. 2016 19.00 – 21.30 Uhr

Kreislauf in die Erschöpfung

- Wann beginnt das eigentliche Ausbrennen?
- Welche Faktoren begünstigen die Entstehung des Burnout?
- Welche Wesensveränderungen und körperliche Symptome sind charakteristisch?
- Wo gibt es Hilfe? Wer sind Ansprechpartner?
- Wie können Angehörige Erkrankte unterstützen?
- Sind Sie gefährdet? Ein möglicher Selbsttest gibt Auskunft.

133 2. Workshop: Donnerstag, 22. Sept. 2016 19.00 – 21.30 Uhr

Krankheit als Chance

- Das Leben neu ordnen, auf eigene Bedürfnisse achten und selbst gut für sich sorgen.
- Wie lassen sich ein neues Selbst- und Zeitmanagement im Alltag realisieren?
- Ist ein NEIN gesellschaftsfähig?
- Achtsamkeit und Entspannung als tägliche Wegbegleiter durch ein gesundes Leben.

Bitte mitbringen: Matte, Decke und Kissen.

Anmeldung bei Jacqueline Stangl, Tel.: 02663- 2943482

oder www.entspannung-westerburg.de

134 Nein sagen – leicht gemacht

Kursleiterin: Jacqueline Stangl

Entspannungspädagogin für Gesundheit und Prävention

Kursort: Praxis Horsch Westerburg, Gemündener Tor 11

Gebühr: Workshop à 150 Min. bei 8 Teilnehmern 27.- €

Maximale Teilnehmerzahl 8!

Kursbeginn: Samstag, 22. Oktober 2016 10.00 – 12.30 Uhr

Kursinhalt: Ein routiniertes JA geht meist schneller über die Lippen als ein beherztes,

Im Rahmen dieser Internetpräsentation hat die Kreis-vhs Westerwald e.V. der vhs Westerburg lediglich das Portal zur Verfügung gestellt. Die Verantwortung für die Inhalte liegt ausschließlich bei der vhs Westerburg.

respektvolles NEIN. Und dann beginnt das Nachdenken, warum ein NEIN so schwer fällt auszusprechen. Verliert der Mensch tatsächlich an Ansehen und Anerkennung, wenn er sich mit einem NEIN abgrenzt? Wo bleiben die eigenen Bedürfnisse?

Unter dem Aspekt, dass ein NEIN ein JA zu sich selbst ist, werden im Workshop Strategien erarbeitet, kraftvoll und überzeugt für sich einzustehen, zukünftig ohne schlechtes Gewissen zu handeln und ein selbstbestimmtes, glückliches Leben zu führen.

**Anmeldung bei Jacqueline Stangl, Tel.: 02663- 2943482
oder www.entspannung-westerburg.de**

135 Knirschen, Knacken, Kieferstress

Kursleiterin: Jacqueline Stangl

Entspannungspädagogin für Gesundheit und Prävention

Kursort: Praxis Horsch Westerburg, Gemündener Tor 11

Gebühr für 6 Termine à 60 Min. bei 6 Teilnehmern 65.- €

Maximale Teilnehmerzahl 6!

Kursbeginn: Donnerstag, 03. November 2016 19.30 Uhr

Kursinhalt: Kiefer- und Nackenmuskeln reagieren besonders schnell mit Verspannungen auf Stress. Mit Stress verbinden wir zu viel Arbeit, Termin- und Leistungsdruck, aber auch seelische Belastung wie Sorgen, Ärger und Unzufriedenheit. Einige bekannte Sprichwörter verdeutlichen dies anschaulich: die Zähne zusammenbeißen, sich durchbeißen, sich die Zähne an etwas ausbeißen und etwas sitzt uns im Nacken. Wer nachts unbewusst Stress bewältigt, in dem er mit den Zähnen knirscht oder die Kiefer aufeinander presst, wacht oft nicht erholt sondern mit Kopf-, Nacken- oder sogar Zahnschmerzen auf.

Im Kurs erfährt der Teilnehmer, wie er mit gezielten Achtsamkeits- und Entspannungsübungen die Selbst- und Körperwahrnehmung schult, um diesen Verspannungen vorzubeugen sowie gelassener und gesünder mit Belastungssituationen im Alltag umzugehen.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, Kissen.

**Anmeldung bei Jacqueline Stangl, Tel. 02663-2943482
oder www.entspannung-westerburg.de**

Entspannt durch den Alltag

Kursleiterin: Jacqueline Stangl

Entspannungspädagogin für Gesundheit und Prävention

Kursort: Praxis Horsch Westerburg, Gemündener Tor 11

Gebühr: 4 Termine à 60 Minuten 30.- €

Kursbeginn: Mittwochs

136 26. Oktober 2016 18.00 – 19.00 Uhr

137 25. Januar 2017 18.00 – 19.00 Uhr

Kursinhalt: Möchten Sie Ihr Hamsterrad verlassen? Sie möchten der Hektik Ihres Alltags entfliehen? Sie brauchen Zeit für sich? Sie möchten innehalten?

Investieren Sie in Ihre Gesundheit, lernen Sie sich zu entspannen und sammeln Sie Kraft und Gelassenheit für Ihren Alltag.

Im Rahmen dieser Internetpräsentation hat die Kreis-vhs Westerwald e.V. der vhs Westerburg lediglich das Portal zur Verfügung gestellt. Die Verantwortung für die Inhalte liegt ausschließlich bei der vhs Westerburg.

Progressive Muskelentspannung und Autogenes Training als aktive und passive Entspannungsmethoden helfen bei Schlafstörungen, hohem Blutdruck, Spannungskopfschmerzen und nervösen Magen- und Darmbeschwerden.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, Kissen

Anmeldung bei der Geschäftsstelle der VHS, Tel.:02663-4321 oder Vhs-westerburg@arcor.de

Autogenes Training für Fortgeschrittene

Kursleiterin: Jacqueline Stangl

Entspannungspädagogin für Gesundheit und Prävention

Kursort: Praxis Horsch Westerburg, Gemündener Tor 11

Gebühr für 4 Termine à 75 Min. bei 8 Teilnehmern 35.- €

Maximale Teilnehmerzahl 8!

Kursbeginn: Mittwochs

138 26. Oktober 2016 19.15 Uhr

139 25. Januar 2017 19.15 Uhr

Kursinhalt: Sie haben einen Grundkurs Autogenes Training absolviert und möchten Ihre Kenntnisse auffrischen, wiederholen und erweitern? Das Abschalten und Entspannen mit der Grundstufe des AT wird noch schneller gelingen. In diesem Aufbaukurs spielen individuelle Formeln eine bedeutende Rolle. Die Mittelstufe des AT ermöglicht eine intensive, nachhaltige Hilfe bei psychosomatischen Beschwerden und wendet sich Problemen lösungsorientiert zu.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, Kissen

Anmeldung bei der Geschäftsstelle der VHS, Tel.:02663-4321 oder Vhs-westerburg@arcor.de

140 Entspanne dein Leben – raus aus der Stressfalle

Kursleiterin: Jacqueline Stangl

Entspannungspädagogin für Gesundheit und Prävention

Kursort: Praxis Horsch Westerburg, Gemündener Tor 11

Gebühr. Workshop à 150 Min. bei 8 Teilnehmern 35.- €

Maximale Teilnehmerzahl 8!

Kursbeginn: Samstag, 12. November 2016, 10.00 Uhr

Kursinhalt: Wer kennt ihn nicht: den ganz normalen Alltagswahnsinn? Ein Termin jagt den nächsten, der Tag vergeht wie im Flug. Wo ist das letzte Jahr geblieben? Jeder scheint im Stress zu sein. Ist das wirklich so? Fehlt es wirklich an Zeit? Warum immer erst die Arbeit und dann das Vergnügen? Steht der Mensch sich selbst im Weg?

- Entlarven und bewerten Sie Ihre Stressoren.
- Erkennen von Glaubenssätzen.
- Perspektiven ändern.
- Zeitdieben auf die Schliche kommen.
- Das Prinzip der Dringlichkeit.

Anmeldung bei Jacqueline Stangl, Tel.: 02663- 2943482 oder www.entspannung-westerburg.de

Im Rahmen dieser Internetpräsentation hat die Kreis-vhs Westerwald e.V. der vhs Westerburg lediglich das Portal zur Verfügung gestellt. Die Verantwortung für die Inhalte liegt ausschließlich bei der vhs Westerburg.

141 Resilienz – Die Kraft der inneren Stärke

Kursleiterin: Jacqueline Stangl

Entspannungspädagogin für Gesundheit und Prävention

Kursort: Praxis Horsch Westerburg, Gemündener Tor 11

Gebühr. Workshop à 150 Min. bei 8 Teilnehmern 35.- €

Kursbeginn: Samstag, 14. Januar 2017, 10.00 Uhr

Kursinhalt: Was macht uns stark gegen Stress, Krisen & Konflikte? Wie können negative Erfahrungen als Herausforderung und nicht als unlösbare Probleme gesehen werden?

Warum bewältigen manche Menschen Krisen besser als andere?

- Wer bin ich?
- Was belastet mich?
- Die Grübelfalle.
- Was macht mich stark?
- Das Stehaufmännchenprinzip.

**Anmeldung bei Jacqueline Stangl, Tel.: 02663 – 2943482
oder www.entspannung-westerburg.de**

142 Schmerz lass nach – Stress und Schmerz

Kursleiterin: Jacqueline Stangl

Entspannungspädagogin für Gesundheit und Prävention

Kursort: Praxis Horsch Westerburg, Gemündener Tor 11

Gebühr. Workshop à 150 Min. bei 8 Teilnehmern 35.- €

Maximale Teilnehmerzahl 8!

Kursbeginn: Donnerstag, 19. Januar 2017, 19.00 Uhr

Kursinhalt: Als chronisch bezeichnet man Schmerzen, die länger als 3 Monate anhalten und das Leben Betroffener stark beeinflussen. Chronische Schmerzen treten verschieden auf: klopfend, dumpf, drückend, ziehend oder nervend, sind eine Qual und bedeuten Stress. Die Gedanken kreisen ständig um den Schmerz. Aber auch äußere und innere Faktoren, wie z.B. Zeit- und Termindruck sowie eigener Leistungsanspruch haben Einfluss auf das Schmerzgeschehen.

- Wie entsteht Schmerz?
- Auswirkungen von Stress auf den Körper
- Eigenes Stressgeschehen
- Welche Gedanken verstärken Schmerzen?
- Spannung und Schmerzen mit Entspannungstechniken abbauen

**Anmeldung bei Jacqueline Stangl, Tel.: 02663- 2943482
oder www.entspannung-westerburg.de**

143 Blitzschnell entspannt

Kursleiterin: Jacqueline Stangl

Entspannungspädagogin für Gesundheit und Prävention

Kursort: Praxis Horsch Westerburg, Gemündener Tor 11

Im Rahmen dieser Internetpräsentation hat die Kreis-vhs Westerwald e.V. der vhs Westerburg lediglich das Portal zur Verfügung gestellt. Die Verantwortung für die Inhalte liegt ausschließlich bei der vhs Westerburg.

Gebühr. Workshop à 150 Min. bei 8 Teilnehmern 35.- €
Maximale Teilnehmerzahl 8!

Kursbeginn: Samstag, 11. März 2017, 10.00 Uhr

Kursinhalt: Zu jeder Zeit schnell abschalten, zur Ruhe kommen, in stressigen Situationen ruhig bleiben, überhaupt entspannt in den Tag starten und natürlich gut in den Schlaf finden. Kann das funktionieren?

Übungen zur nachhaltigen Kurzentspannung und Achtsamkeit verhelfen zum Hier und Jetzt sein. Ausprobieren, durchatmen, Energie sammeln und gewappnet in den Alltag zurückkehren. Denn: In der Ruhe liegt die Kraft.

Anmeldung bei Jacqueline Stangl, Tel.: 02663- 2943482

oder www.entspannung-westerburg.de

„Topf sucht Deckel“ – Kochkurs für Singles

Genussvolles Kennenlernen in ungezwungener Atmosphäre

Kursleiterin: Ramona Schneider

Kursort: Küche der Berufsbildenden Schule Westerburg

Gebühr je Kurs 15.- € plus jeweils Lebensmittelumlage

Maximal 12 Teilnehmer!

Kursbeginn: Mittwochs

144 29. März 2017 18.15 – 21.45 Uhr

145 28. Juni 2017 18.15 – 21.45 Uhr

Kursinhalt: Sie kochen gerne, möchten neue Rezepte ausprobieren und dabei auch neue Kontakte knüpfen?

Lernen Sie gleichgesinnte Genießer kennen und nutzen Sie die Gelegenheit beim Schnippeln, Rühren und Abschmecken ins Gespräch zu kommen – ganz locker und unkompliziert.

In kleinen Teams bereiten Sie schnelle und einfache und dennoch raffinierte Gerichte zu.

Nach getaner Arbeit genießen Sie Ihr selbstgezaubertes Menü und erleben einen unterhaltsamen Abend.

Seien Sie gespannt und lassen Sie sich auch ein wenig überraschen!

Arbeitsmittel: Schürze, Getränke, Dosen für Kostproben.

Low Carb - Kochkurse

Der Begriff Kohlenhydratminimierung bzw. Low-Carb (von engl. *carb*, Abkürzung für *carbohydrates*-Kohlenhydrate) bezeichnet verschiedene Ernährungsformen oder Diäten, bei denen der Anteil der Kohlenhydrate an der täglichen Nahrung reduziert wird.

Motivation ist häufig eine erwünschte Gewichtsabnahme, als Therapie einer Stoffwechselerkrankung oder als allgemeine Ernährungsform mit erhofften positiven Gesundheitsauswirkungen.

Kursleiterin: Ramona Schneider

Kursort: Küche der Berufsbildenden Schule Westerburg

Gebühr je Kurs 15.- € oder 4 Kurse für 50.- €

plus jeweils Lebensmittelumlage

Maximal 12 Teilnehmer!

Im Rahmen dieser Internetpräsentation hat die Kreis-vhs Westerwald e.V. der vhs Westerburg lediglich das Portal zur Verfügung gestellt. Die Verantwortung für die Inhalte liegt ausschließlich bei der vhs Westerburg.

Frühstück auf Low Carb - Seien Sie Ihr eigener Bäcker!

Kursinhalt: Brot und Brötchen, der Deutschen liebstes Kind, braucht auch in der Low Carb- Küche nicht zu fehlen.

In diesem Kurs lernen Sie statt mit bekannten Getreidemehlsorten mit Nussmehlen köstliche Brote und Brötchen zu zaubern. Hierbei reicht die Variation von süß bis würzig, „Vollkorn“ bis „Bauernbrot“; für Jeden ist etwas dabei.

Auch für den „Belag“ der leckeren Backwaren werden wir gemeinsam sorgen. Auch hier gilt „süß“ bis „herzhaft“, was das Herz begehrt....

Alle Rezepte mit Nährwertangaben sowie Bezugsquellen für die Zutaten erhalten Sie während des Kurses als Handout.

Arbeitsmittel: Schürze, Getränke, Dosen für Kostproben.

Kursbeginn: 2 Termine – aber unabhängig voneinander, in sich abgeschlossen.

146 Dienstag, 04. Oktober 2016 18.15 – 21.45 Uhr

147 Mittwoch, 07. Juni 2017 18.15 – 21.45 Uhr

148 Ohne (zusätzlichen) Speck durch den Winter!!! mit Hilfe von Low Carb

Kursinhalt: In dieser Einführungsveranstaltung zum Thema „Low Carb“

(Kohlenhydratreduzierte Ernährung) wird Theorie und Praxis vereint.

Ziel dieses Kurses ist es, die Teilnehmer über das Thema zu informieren, zu sensibilisieren, und ihnen hilfreiche Tipps und nützliche Links an die Hand zu geben, wonach sie direkt selbst in der Lage sind ihre Essgewohnheiten zu überprüfen und zu ändern.

Zunächst erhalten die Teilnehmer einen Überblick über die Ernährungsform, worum es eigentlich geht und wie „Low Carb“ helfen kann das Gewicht langfristig und ohne Hungern zu reduzieren.

Anschließend lernen die Teilnehmer an praktischen -(teilweise) selbst gekochten- Beispielen Gerichte/Zutaten und Beilagen kennen, die ihren kohlenhydratreichen „Verwandten“ in nichts nachstehen. Haben Sie schon einmal Gemüse-Püree als alternative Beilage ausprobiert? Knusperpanaden ohne Paniermehl und Cornflakes? Ja, das geht. Des Weiteren lernen Sie den ultimativen Alles-Köner-„Teig“ kennen, der sowohl als Dessert, Beilage, zum Frühstück oder einfach so verzerrt werden kann.

Seien Sie gespannt und lassen Sie sich auch ein wenig überraschen!

Arbeitsmittel: Schürze, Getränke, Dosen für Kostproben.

Kursbeginn: Mittwoch, 31. August 2016 18.15 – 21.45 Uhr

149 Herbstküche à la Low Carb

Kursinhalt: Die Tage werden wieder kürzer und das Laub fällt langsam von den Bäumen.

Herbstzeit = Erntezeit

In diesem Kurs verarbeiten wir die frisch geernteten Köstlichen aus dem Garten und Feld zu aromatischen Herbstgerichten.

Seien Sie gespannt!

Nebenbei erhalten Sie noch weitere Tipps & Tricks zur Low Carb Küche. Alle Rezepte mit Nährwertangaben erhalten Sie während des Kurses als Handout.

Arbeitsmittel: Schürze, Getränke, Dosen für Kostproben

Kursbeginn: Mittwoch, 14. Sept. 2016 18.15 – 21.45 Uhr

Im Rahmen dieser Internetpräsentation hat die Kreis-vhs Westerwald e.V. der vhs Westerburg lediglich das Portal zur Verfügung gestellt. Die Verantwortung für die Inhalte liegt ausschließlich bei der vhs Westerburg.

Low Carb Weihnachtsbäckerei 2.0

Kursinhalt: Nach dem großen Erfolg aus dem vergangenen Jahr, bietet Ihnen dieser weihnachtliche Backkurs die Möglichkeit Ihr Repertoire an weihnachtlichen Low Carb-Leckereien zu erweitern.

Auch in diesem Jahr werden wir wieder lecker-duftende Plätzchen und weihnachtlich-süße Verführungen mit nahezu keinen Kohlenhydraten zaubern.

Freuen Sie sich auf einen aromatischen Abend in der Weihnachtsbäckerei!

Der letztjährige Kurs ist eine Teilnahmevoraussetzung.

Nebenbei erhalten Sie noch weitere Tipps & Tricks zur Low Carb-Küche. Alle Rezepte mit Nährwertangaben erhalten Sie während des Kurses als Handout.

Arbeitsmittel: Schürze, Getränke, Dosen für Kostproben.

Kursbeginn: 2 Termine – aber unabhängig voneinander, in sich abgeschlossen.

150 Donnerstag, 03. November 2016 18.15 – 21.45 Uhr

151 Mittwoch, 09. November 2016 18.15 – 21.45 Uhr

Low Carb: Festliches Weihnachtsmenü ohne zusätzliches Hüftgold durch die Festtage!

Kursinhalt: Bald nahen die Festtage mit großen Schritten und die Panik, nach den Festtagen die Waage zu betreten, wächst!? Nicht so dieses Jahr – dieses Jahr wird alles anders – besser!!!

In diesem Kochkurs lernen Sie raffinierte Gerichte und Zutaten für ein edles mehrgängiges Low Carb-Weihnachtsmenü kennen. Sie werden Ihre Gäste und Familie mit aromatischen Speisen und vielfältigen Variationen begeistern. Von aromatischen Vorspeisen, zu köstlichen Hauptgerichten mit delikaten Beilagen bis hin zu süßen weihnachtlichen Verführungen bietet Ihnen dieser Kurs alles was zu einem perfekten Low Carb- Festtagsschmaus gehört. Lassen Sie sich überraschen!

Nebenbei erhalten Sie noch weitere Tipps & Tricks zur Low Carb-Küche. Alle Rezepte mit Nährwertangaben erhalten Sie während des Kurses als Handout.

Arbeitsmittel: Schürze, Getränke, Dosen für Kostproben.

Kursbeginn: 2 Termine – aber unabhängig voneinander, in sich abgeschlossen.

152 Mittwoch, 30. November 2016 18.15 – 21.45 Uhr

153 Mittwoch, 07. Dezember 2016 18.15 – 21.45 Uhr

154 Italienische Klassiker à la Low Carb

Der Deutschen wohl liebste Küche ist auch bei Low Carb kein Problem.

Sie müssen weder auf Pizza, Pasta, Lasagne oder gar Tiramisu verzichten, lediglich die Zutaten werden Sie und Ihren Gaumen (teilweise) überraschen....

An diesem Abend lernen Sie verschiedene Möglichkeiten kennen, wie auch die italienischen Klassiker in einer kohlenhydratreduzierten Ernährung ihren festen Platz finden. Nebenbei erhalten Sie noch weitere Tipps & Tricks zur Low Carb-Küche.

Alle Rezepte mit Nährwertangaben erhalten Sie während des Kurses als Handout.

Arbeitsmittel: Schürze, Getränke, Dosen für Kostproben.

Kursbeginn: Mittwoch, 18. Januar 2017 18.15 – 21.45Uhr

Im Rahmen dieser Internetpräsentation hat die Kreis-vhs Westerwald e.V. der vhs Westerburg lediglich das Portal zur Verfügung gestellt. Die Verantwortung für die Inhalte liegt ausschließlich bei der vhs Westerburg.

155 Weg mit dem Winterspeck!!! mit Hilfe von Low Carb

In dieser Einführungsveranstaltung zum Thema „Low Carb“ (Kohlenhydratreduzierte Ernährung) wird Theorie und Praxis vereint.

Ziel dieses Kurses ist es, die Teilnehmer über das Thema zu informieren, zu sensibilisieren, und ihnen hilfreiche Tipps und nützliche Links an die Hand zu geben, wonach sie direkt selbst in der Lage sind ihre Essgewohnheiten zu überprüfen und zu ändern.

Zunächst erhalten die Teilnehmer einen Überblick über die Ernährungsform, worum es eigentlich geht und wie „Low Carb“ helfen kann das Gewicht langfristig und ohne Hungern zu reduzieren.

Anschließend lernen die Teilnehmer an praktischen -(teilweise) selbst gekochten-Beispielen Gerichte/Zutaten und Beilagen kennen, die ihren kohlenhydratreichen „Verwandten“ in nichts nachstehen. Haben Sie schon einmal Gemüse-Püree als alternative Beilage ausprobiert? Knusperpanaden ohne Paniermehl und Cornflakes? Ja, das geht. Des Weiteren lernen Sie den ultimativen Alles-Köner-„Teig“ kennen, der sowohl als Dessert, Beilage, zum Frühstück oder einfach so verzerrt werden kann. Seien Sie gespannt und lassen Sie sich auch ein wenig überraschen!

Arbeitsmittel: Schürze, Getränke, Dosen für Kostproben.

Kursbeginn: Mittwoch, 08. Februar 2017 18.15 – 21.45 Uhr

156 Schnelle Low Carb Gerichte für´s Büro und Zuhause

Zu diesem Kochkurs möchte ich alle Koch- und Low Carb-Begeisterten einladen, die trotz des täglichen Wahnsinns nicht auf ein gutes Gericht am Abend bzw. im Büro verzichten wollen.

Kursinhalt: Wir kochen Gerichte die alltags- und Low Carb-tauglich sind und keine 3 Stunden am Herd abverlangen. Die Gerichte können gut vorbereitet werden und sind noch dazu frisch und lecker. Nebenbei erhalten Sie noch weitere Tipps & Tricks zur Low Carb-Küche.

Alle Rezepte mit Nährwertangaben erhalten Sie während des Kurses als Handout.

Arbeitsmittel: Schürze, Getränke, Dosen für Kostproben.

Kursbeginn: Mittwoch, 22. Februar 2017 18.15 – 21.45 Uhr

157 Low Carb Frühlingsküche – Jetzt wird's bunt!

Kursinhalt: Nach dem Winter steht uns allen der Sinn nach leichter Frühlingsküche mit bunten Rezepten bestehend aus viel Gemüse und frischen Aromen von Minze bis Zitrone.

Seien Sie gespannt auf ein köstlich buntes 3-Gänge Menu mit der Variation von drei Hauptgerichten (Fleisch, Fisch und vegetarisch).

Alle Rezepte mit Nährwertangaben sowie Bezugsquellen für die Zutaten erhalten Sie während des Kurses als Handout.

Arbeitsmittel: Schürze, Getränke, Dosen für Kostproben.

Kursbeginn: Mittwoch, 05. April 2017 18.15 – 21.45 Uhr

158 Low Carb Konditorei

Ernährungsbewusst leben, heißt nicht auf Leckereien in Form von Kuchen und Torten zu verzichten; auch bei Low Carb nicht.

Im Rahmen dieser Internetpräsentation hat die Kreis-vhs Westerwald e.V. der vhs Westerburg lediglich das Portal zur Verfügung gestellt. Die Verantwortung für die Inhalte liegt ausschließlich bei der vhs Westerburg.

Neben dem süßen Genuss gibt es bei diesem Kochkurs aber auch ganz praktische Dinge über das Backen mit Nußmehlen, Zuckerersatzstoffe und ganz allgemeine Infos & Tipps zur Ernährungsform „Low Carb“ zu erfahren.

Seien Sie gespannt auf ein ganz neues Backvergnügen und köstliche, schön verzierte Ergebnisse, die Sie gerne mit nach Hause nehmen dürfen. Alle Rezepte mit Nährwertangaben sowie Bezugsquellen für die Zutaten erhalten Sie während des Kurses als Handout.

Arbeitsmittel: Schürze, Getränke, Dosen für Kostproben.

Kursbeginn: Mittwoch, 17. Mai 2017 18.15 – 21.45 Uhr

Tourenplanung und Navigation mit GPS

Kursleiter: Dipl.-Geograph Alois Klewinghaus

Kursort: Berufsbildende Schule Westerburg

Gebühr je Workshop 50.- € oder insgesamt 90.- €

Basis-Workshop: Samstags

159 15. Oktober 2016 10.00 bis 17.45 Uhr

160 01. April 2017 10.00 bis 17.45 Uhr

Kursinhalt: Wer als Wanderer oder Radfahrer den Einstieg in die GPS-Navigation sucht oder wer bereits erste Erfahrungen mit GPS machen konnte und nun vor vielfältigen Fragen zur Bedienung und Nutzung seines GPS-Gerätes steht, für den ist dieser Basis-Workshop die richtige Gelegenheit.

Themen, die u.a. angesprochen werden, sind:

- Neue und bewährte GPS-Handgeräte: Welches Gerät ist passend für meine Bedürfnisse und auf was muss ich im Detail achten?
- Funktionen, Handhabung und optimale Einstellung von GPS-Geräten
- Einstieg in die Tourenplanung mit digitalen Karten
- Sichere Standortbestimmung mit GPS und UTM-Koordinaten
- Bergwandern mit GPS – Höhenmessung, Höhenprofile, Luftdruckmessung
- Fragen zu GPS-Geräten der Teilnehmer und viele Tipps

Für die praktischen Übungen stehen GPS-Handgeräte zur Verfügung; eigene Geräte können ebenfalls genutzt werden.

Als Workshop-Bonus gibt es für jede(n) Teilnehmende(n) eine DVD mit einer aktuellen GPS-Karte (Garmin), hilfreichen GPS-Tools, POIs und beliebten Wanderstrecken.

Anmeldung bei der Geschäftsstelle der VHS, Tel.:02663-4321 oder Vhs-westerburg@arcor.de

Aufbau-Workshop: Samstags

161 10. Dezember 2016 10.00 bis 17.45 Uhr

162 06. Mai 2017 10.00 bis 17.45 Uhr

Im Rahmen dieser Internetpräsentation hat die Kreis-vhs Westerwald e.V. der vhs Westerburg lediglich das Portal zur Verfügung gestellt. Die Verantwortung für die Inhalte liegt ausschließlich bei der vhs Westerburg.

Für Wanderer, Radfahrer u.a. Freizeitsportler, die bereits Basiserfahrung mit GPS-Geräten besitzen, und gern weitere Kenntnisse im Bereich Tourenplanung und Navigation bekommen möchten, wird dieser Aufbau-Workshop angeboten.

Themenschwerpunkte werden sein:

- Outdoor-taugliche GPS-Geräte und Smartphones im Vergleich
- Planung von Wander- und Rad-Touren mit On- und Offline-Kartenprogrammen (Radroutenplaner, Garmin BaseCamp, Magic Maps TourExplorer u.v.a.)
- Kostenfreie GPS-Produkte aus dem Internet: Karten, Touren und POIs
- Bearbeitung und Speicherung von Wegpunkten, Tracks und Routen
- Sensoren und ihre Nutzung (Barometer/Höhenmesser, elektronischer Kompass u.a.)
- Erstellung eigener Sonderziele (POI)
- Vektor- und Rasterkarten auf dem GPS-Gerät
- Geotagging: Fotos und GPS-Koordinaten automatisch verknüpfen
- Wie führe ich Firmware-Updates bei einem GPS-Gerät durch?
- UTM-Karten in der praktischen Anwendung mit GPS
- GPS-Programme und -Karten für OS X und Linux (nach Bedarf)
- Navigations-Apps mit kostenfreien Karten für Android-Smartphones
- Robuste Gerätehalterungen für Zweiradfahrer

Als Workshop-Bonus gibt es für jede(n) Teilnehmende(n) eine DVD mit aktuellen GPS-Karten, hilfreichen GPS-Tools, POIs und Fernwanderstrecken.

Anmeldung bei der Geschäftsstelle der VHS, Tel.:02663 – 4321 oder Vhs-westerburg@arcor.de

Im Rahmen dieser Internetpräsentation hat die Kreis-vhs Westerwald e.V. der vhs Westerburg lediglich das Portal zur Verfügung gestellt. Die Verantwortung für die Inhalte liegt ausschließlich bei der vhs Westerburg.

VII Kultur/Gestalten

Verbindliche Anmeldung zu allen Kursen bei der Geschäftsstelle der VHS.

Aquarell-Kurse

Doppel-Kurs: Herbst 2016 und Frühjahr 2017

Kursleiter: Gert Schaffer

Kursort: Berufsbildende Schule Westerburg

Gebühr für 10 Termine à 120 Min. 80,- € bei 8 Teilnehmern

163 Grundlagenvertiefung sowie Wiedereinsteiger und Anfänger mit Grundkenntnissen

Kursbeginn: Montag, 12. Sept. 2016 16.45–18.45 Uhr

164 Seminar für Fortgeschrittene und Anfänger

Kursbeginn: Montag, 12. Sept. 2016 19.00–21.00 Uhr

165 Grundlagenvertiefung sowie Wiedereinsteiger und Anfänger mit Grundkenntnissen und Seminar für Fortgeschrittene

Kursbeginn: Donnerstag, 15. Sept. 2016 19.00–21.00 Uhr

166-168 Fortsetzungskurse: Anfang Februar 2017

Kursinhalt: Diese Entdeckungsreisen ins Reich der Farben werden ergänzt durch Informationen zu Material, Farben-, Harmonie- und Kompositionslehre.

Die Motive werden vorgegeben und anschließend besprochen.

Vorhandenes Aquarell-Material mitbringen. Fehlendes kann ggf. kostengünstig beschafft werden.

Nähere Einzelheiten beim Kursleiter, Tel. 0 26 63 / 36 13

169 Malkurs für Kinder ab 8 Jahre und Jugendliche

Kursleiterin: Theresia Müller-Kunz

Kursort: Berufsbildende Schule Westerburg

Gebühr für 10 Termine à 90 Min. 39,-€ bei 10 Teilnehmern

Kursbeginn: Donnerstag, 08. Sept. 2016 16.30-18.00 Uhr

Kursinhalt: Spielerisch entdecken die Nachwuchskünstler die Welt der Farben. Es werden verschiedene Maltechniken ausprobiert, Farbenlehre und Bildkompositionen werden kindgerecht erarbeitet. Ungestört können die Kinder ihre Kreativität entfalten und ausleben.

Der Schwierigkeitsgrad richtet sich nach dem Alter und den Fähigkeiten der Teilnehmer.

Nähere Einzelheiten bei der Kursleiterin, Tel. 02663 / 6107

Im Rahmen dieser Internetpräsentation hat die Kreis-vhs Westerwald e.V. der vhs Westerburg lediglich das Portal zur Verfügung gestellt. Die Verantwortung für die Inhalte liegt ausschließlich bei der vhs Westerburg.

Zentangle® – Einführungskurs

Kursleiterin: Silke Diefenbach, CZT (Certified Zentangle Teacher)

Kursort: Berufsbildende Schule Westerburg

Gebühr je Kurs à 180 Min. 10,-€ bei 10 Teilnehmern

plus 5,-€ Materialkosten

Kursbeginn: Samstags jeweils von 10.00 – 13.00 Uhr

170 05.November 2016

171 10.Dezember 2016

Kursinhalt: Zentangle® (Zen = Meditation + Tangle = Gewirr) ist eine leicht erlernbare und entspannende Methode, mit viel Spaß beim Zeichnen strukturierter Muster wunderschöne Bilder zu erstellen. Man benötigt weder künstlerisches Talent noch besonderes Material und kann immer und überall – auch mal nur kurz zwischendurch - „tangeln“.

Neben dem Spaß den es macht, fördert Zentangle® die Konzentrationsfähigkeit, die Kreativität, das allgemeine Wohlbefinden und wirkt sehr entspannend (wird in den USA u.a. zur Behandlung von Schlafstörungen und sonstigen Stresssymptomen eingesetzt). In diesem Einführungskurs werden die Methodik und deren Hintergründe vermittelt und die ersten eigenen Zentangle®- Bilder erstellt. Weiterhin werden Varianten, weitere kreative Einsatzmöglichkeiten – weg vom klassischen originalen Format – vorgestellt und sicherlich „Lust auf mehr“ gemacht .

Das benötigte Material wird von der Kursleiterin mitgebracht.

Montag, 17. Oktober 2016, Beginn 19.00 Uhr
Stadthalle in Westerburg, Am Neumarkt

Vortrag

Wie redest du eigentlich mit mir?

Referent: Dr. phil. Mathias Jung

Die Sprache ist nach Saint – Exupéry die Quelle aller Missverständnisse: Das sprachlose Paar findet überhaupt keine Worte mehr. Oder es kommuniziert bald aggressiv – abwertend, dominant, distanzierend, bald unterwürfig, bettelnd oder dramatisierend ... Es ist der Ton hinter den Worten, der die Musik macht.

Sage mir, wie du sprichst, und ich sage dir, wer du bist. Wie wir unbewusst in der Kommunikationsfalle geraten, aber auch wie wir lernen, offen, selbstbewusst und aus der Tiefe miteinander zu sprechen, das enthüllt der Therapeut und Philosoph Mathias Jung an Hand der sprachpsychologischen Forschung und verblüffenden Fallbeispielen aus der paartherapeutischen Alltagspraxis.

Eintritt: Im Vorverkauf 5.- € an der Abendkasse 6.- €

**Vorverkauf: Buchhandlung LOGO, Westerburg, Bahnhofstraße 4, Westerburg
Tel. 02663-918707**

Sonntag, 18. Dezember 2016, Beginn 17.00 Uhr,
Schlosskirche in Westerburg

Chris(t)mas - internationales Weihnachtskonzert

Chris Kramer, Gesang, Mundharmonika und Gitarre

mit Floriana Di Luca, Gesang

Heike Meering, Gesang

& Niclas Floer, Klavier

Licht: Jörg Rost

„Chris(t)mas“ – internationales Weihnachtskonzert in 5 Sprachen von und mit Chris Kramer. Die bekanntesten Weihnachtslieder und einige verborgene Schätze werden auf Deutsch, Englisch, Italienisch, Spanisch und Französisch dargeboten. Manchmal nur in einer oder zwei Sprachen, manchmal in allen und manchmal auch in der internationalen

Im Rahmen dieser Internetpräsentation hat die Kreis-vhs Westerwald e.V. der vhs Westerburg lediglich das Portal zur Verfügung gestellt. Die Verantwortung für die Inhalte liegt ausschließlich bei der vhs Westerburg.

Sprache, die jeder versteht, als Instrumentalversion. Wann immer Chris Kramer die Bühne betritt darf man sich sicher sein, dass es eine emotionale Reise mit Tiefgang zu hören gibt, aber auch so manches Mal geschmunzelt werden darf. Dafür ist er ein Geschichtenerzähler durch und durch, der es meisterlich versteht sein Publikum zu unterhalten. Von Blues bis Klassik, von Freddy King bis zu Ave Maria wird der Bogen von Swing, Boogie Woogie über Jazz gespannt, aber manchmal bleiben die vier Ausnahmemusiker einfach ganz dicht am Original. Ein abwechslungsreicher Weihnachtsabend hochmusikalisch, aber auch mit ganz viel Herz erwartet Sie. Ein besonderes Highlight für die Tour „Chris(t)mas 2016/17“ ist, dass der bekannte Lichtkünstler JÖRG ROST gewonnen werden konnte, die Kirchen und Veranstaltungsräume besonders schön in Szene zu setzen. Jörg Rost hat besonders viele Erfahrungen mit Kirchen und wird das Publikum schon vor dem ersten Ton in eine andere Welt verzaubern!

Eintritt: Im Vorverkauf 10.-€, ermäßigt 7.-€ an der Abendkasse 12.-€ bzw. 8.-€
Vorverkauf: Buchhandlung LOGO, Westerburg, Bahnhofstraße 4, Westerburg
Tel. 02663-918707
Ev. Gemeindebüro, Danziger Straße 7, Westerburg Tel. 02663-8128
Geschäftsstelle der VHS, Jahnstraße 22, Westerburg Tel. 02663-4321
Veranstalter: Volkshochschule VG Westerburg e.V.
und Ev. Kirchengemeinde Westerburg

VIII Studienfahrten

172 Besuch des Duftmuseums im Farinahaus in Köln

Es begleitet Sie Johann Maria Farina höchstpersönlich durch die Welt des Duftes. Ein Schauspieler im Rokoko-Kostüm führt Sie in die Geheimnisse und die Geschichte der weltberühmten Eau de Cologne ein. Er erläutert den langwierigen Prozess von der Komposition bis zur Herstellung, lässt Sie an verschiedenen Essenzen riechen und wartet mit einer Reihe von interessanten Anekdoten aus der Zeit des Rokoko auf.

Genauer Termin und weitere Informationen werden rechtzeitig im Wäller Wochenspiegel veröffentlicht.

Unter anderem sind noch geplant: Eine Bootsfahrt auf der Lahn und ein Ausflug an die Nahe oder die Ahr mit anschließender Weinprobe beim Winzer. Auch hierzu werden die Termine im Wäller Wochenspiegel angezeigt.

Weitere Studienfahrten gemeinsam mit der Evangelischen Kirchengemeinde werden aktuell im Wäller Wochenspiegel veröffentlicht!

Im Rahmen dieser Internetpräsentation hat die Kreis-vhs Westerwald e.V. der vhs Westerburg lediglich das Portal zur Verfügung gestellt. Die Verantwortung für die Inhalte liegt ausschließlich bei der vhs Westerburg.