

Volkshochschule

KREIS - VOLKSHOCHSCHULE
Peter-Altmeier-Platz 1, 56410 Montabaur
Tel.: 0 26 02 – 12 44 20, Fax.: 0 26 02 – 12 45 78
E-Mail: info@vhs-ww.de
Internet: www.vhs-ww.de

Vhs-Geschäftsstelle Wallmerod, Fr. Christel Damrau
Tel. 06435/50870, e-mail: wallmerod@vhs-ww.de

Sprachberatung

Beratung für unsere Sprachkurse:

Deutsch, Englisch, Spanisch, Italienisch und Französisch

Wenn Sie unsicher sind, auf welchem Sprachniveau Sie sich bewegen, können Sie gerne unverbindlich zur Beratung (nach telefonischer Vereinbarung) in unserer Hauptstelle vorbeikommen (Peter-Altmeier-Platz 1, 56410 Montabaur).

Kontakt: Pierre Leiendecker, Tel.: 02602 / 124-423
E-Mail: Pierre.Leiendecker@westerwaldkreis.de
Termine: nach telefonischer Vereinbarung

Zur Vorbereitung auf die Sprachberatung oder zur Selbsteinschätzung können Sie im Internet kostenlos einen Einstufungstest durchführen und das Testergebnis zur Sprachberatung mitbringen.

Einstufung Niveau A1 bis B1
<https://www.cornelsen.de/sprachtest/1.c.3493398.de>

Einstufung Niveau B1 bis C2 bzw. Cambridge-Prüfungskurse:
www.cambridgeenglish.org (> Test your English)

Deutsch

Anmeldung: Christel Damrau, Tel.: 06435 / 508-70, wallmerod@vhs-ww.de

	Kurs-Nr.	Kursbezeichnung	Kursleitung	Kursbuch	Beginn	Uhrzeit	Dauer	Gebühr/TN a) ab 8 b) ab 5	Ort
2021									
A1	121-08-4861	Grundstufe II (mit geringen Vorkenntnissen)	Britta Mohr	Schritte Plus 1 neu, Hueber-Verlag	Fr., 16.04.21	08.45 – 12.00 h	40 USt. (10 Term.)	a) 112 € b) 164 €	Meudt, vhs-Raum, Kirchstr. 22
Nach diesem Abschnitt können Sie eine Prüfung ablegen: telc Deutsch A1 – Testtraining und Prüfungstermine siehe überregionaler Teil									

Englisch

Anmeldung: Christel Damrau, Tel.: 06435 / 508-70, wallmerod@vhs-ww.de

	Kurs-Nr.	Kursbezeichnung	Kursleitung	Kursbuch	Beginn	Uhrzeit	Dauer	Gebühr/TN a) ab 8 b) ab 5	Ort
2021									
A1	121-08-4852	Grundstufe II (mit geringen Vorkenntnissen)	Christine Dehn	Network Now A1 Starter Klett-Verlag	Di., 09.03.21	19.30 – 21.00 h	30 USt. (15 Term.)	a) 84 € b) 123 €	Hybrid-Kurs; Erst Online dann Präsenz; Meudt, vhs-Raum, Kirchstr. 22
A2	121-08-4853	Grundstufe III (mit Grundkenntnissen)	Sylvia Kuhl	wird bei Kursbeginn bekannt gegeben	Mo., 12.04.21	11.00 – 12.30 h	20 USt. (10 Term.)	a) 56 € b) 82 €	Meudt, vhs-Raum, Kirchstr. 22
A2	121-08-4854	Grundstufe IV (mit Grundkenntnissen)	Christine Dehn	Network Now A2.2, Klett-Verlag	Di., 09.03.21	17.45 – 19.15 h	30 USt. (15 Term.)	a) 84 € b) 123 €	Hybrid-Kurs; Erst Online dann Präsenz; Meudt, vhs-Raum, Kirchstr. 22
B1	121-08-4855	Mittelstufe I (mit fortgeschrittenen Kenntnissen)	Sylvia Kuhl	wird bei Kursbeginn bekannt gegeben	Mo., 12.04.21	9.30 – 11.00 h	20 USt. (10 Term.)	a) 56 € b) 82 €	Meudt, vhs-Raum, Kirchstr. 22

Französisch Online-Kurs

Anmeldung: Christel Damrau, Tel.: 06435 / 508-70, wallmerod@vhs-ww.de

	Kurs-Nr.	Kursbezeichnung	Kursleitung	Kursbuch	Beginn	Uhrzeit	Dauer	Gebühr/TN a) ab 8 b) ab 5	Ort
2021									
A2	121-08-4856	Grundstufe III (mit Grundkenntnissen)	Cathia Thomé	On y va A2, Hueber-Verlag	Mi., 28.04.21	18.30 – 20.00 h	20 USt. (10 Term.)	a) 68 € b) 99 €	Online/vhs.cloud

Italienisch

Anmeldung: Christel Damrau, Tel.: 06435 / 508-70, wallmerod@vhs-ww.de

	Kurs-Nr.	Kursbezeichnung	Kursleitung	Kursbuch	Beginn	Uhrzeit	Dauer	Gebühr/TN a) ab 8 b) ab 5	Ort
2021									
A1	121-08-4857	Grundstufe I (ohne Vorkenntnissen)	N. Vaccaresi	Chiaro Nuova edizione, Hueber-Verlag	Do., 15.04.21 (14-tägig)	17.30 – 20.00 h	30 USt. (10 Term.) (mit 15 Min. Pause)	a) 84 € b) 123 €	Meudt, vhs-Raum, Kirchstr. 22
B2	220-01-4157	Mittelstufe IV (mit sehr guten Kenntnissen)	Pina Graci	wird bei Kursbeginn bekannt gegeben	Di., 13.04.21	19.00 – 20.30 h	20 USt. (10 Term.)	b) 74 € c) 108 €	Wallmerod, Grundschule, Molsberger Str. 9

Spanisch

Anmeldung: Christel Damrau, Tel.: 06435 / 508-70, wallmerod@vhs-ww.de

	Kurs-Nr.	Kursbezeichnung	Kursleitung	Kursbuch	Beginn	Uhrzeit	Dauer	Gebühr/TN a) ab 8 b) ab 5	Ort
2021									
B1	121-08-4859	Mittelstufe I (mit fortgeschrittenen Kenntnissen)	Laura Kutscheid	Bien mirado, Hueber-Verlag, Lektüre	Mo., 12.04.21	17.30 – 19.00 h	20 USt. (10 Term.)	a) 56 € b) 82 €	Meudt, vhs-Raum, Kirchstr. 22
B1	121-08-4860	Mittelstufe II (mit fortgeschrittenen Kenntnissen)	Laura Kutscheid	Bien mirado, Wiederholung, Lektüre	Fr., 16.04.21	18.30 – 20.00 h	20 USt. (10 Term.)	a) 56 € b) 82 €	Meudt, vhs-Raum, Kirchstr. 22

EDV Workshop für Computeranfänger im besten Alter

Computer mit Spaß 50+

Den PC erfolgreich bedienen zu können muss kein Traum bleiben und ist nicht altersbegrenzt. Lernen Sie Schritt für Schritt von Anfang an, was mit Maus und Tastatur heute möglich ist und entdecken Sie die Vorzüge von Computer und Internet. Durch viele Übungen werden Sie mit der Computerbedienung vertraut gemacht.

Bringen Sie gerne Ihren Laptop mit. Wir helfen Ihnen geduldig, ihn zu verstehen.

Für diesen Kurs sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich – nur Spaß und Interesse am Arbeiten mit der modernen Technik.

121-08-5851 April 2021 – auf Anfrage (Mi. 9.30 – 11.30 h)

Kursort: Montabaur, Kreisverwaltung, Peter-Altmeier-Platz 1 (EDV-Raum)

Kursumfang: 16 ZeitSt. (8 Termine)

Kursgebühr: 127 € bei 4 TN – max. 4 TN

Kursleitung: Anita Velten

Anmeldung: Christel Damrau, Tel.: 06435 / 508-70, wallmerod@vhs-ww.de

Neu!!

Imkerkurs für Anfänger

Wichtig ist, dass sich angehende Imker im Vorfeld über ihr zukünftiges Hobby informieren. Der Kurs richtet sich an alle, die sich für die Haltung von Bienen interessieren, ein schönes Hobby suchen oder sich für die Umwelt engagieren wollen. Nach einer theoretischen Einführung und Informationen über die Honigbiene wird aktiv an Völkern gearbeitet. Das Bienenjahr und die jahreszeitlich bedingten Arbeiten werden genauso wie das benötigte Equipment besprochen.

121-08-1851 Do., 08.04.2021, 18.00 h – 20.00 h

Kursumfang: 12 ZeitSt (6 Termine)

121-08-1852 Sa., 08.05.2021, 9.00 h – 12.00 h

Kursumfang: 12 ZeitSt (4 Termine)

Kursort: Salz, Goethestr. 10

Kursgebühr: 66 € ab 5 TN – max. 6 TN

Arbeitsmittel: Bitte mitbringen: Imkerhut, Handschuhe

Kursleitung: Andreas Metternich

Anmeldung: Christel Damrau, Tel.: 06435 / 508-70, wallmerod@vhs-ww.de

Astronomische Wanderung

Auf einer Wanderung durch eines der dunkelsten Gebiete des Westerwalds genießen wir die Schönheit des Sternenhimmels. Sie lernen dabei, wie Sie die wichtigsten Sternbilder am Nachthimmel erkennen können. Wir werden uns außerdem mit der Struktur des Weltalls beschäftigen. Schritt für Schritt werden wir in immer weitere Tiefen vordringen. Dabei erfahren Sie vieles über unser Sonnensystem sowie über Sterne, Nebel, Galaxien und den gesamten Kosmos. Einiges davon können Sie mit eigenen Augen durch ein großes Teleskop bewundern.

Die Veranstaltung findet nur bei sternklarem Himmel statt. Sollte am festgelegten Termin der Himmel nicht klar sein, wird die Wanderung auf einen Ausweichtermin verschoben. Falls an allen Terminen kein klarer Himmel vorliegt, entfällt die Veranstaltung. Sie werden einen Tag zuvor telefonisch oder per E-Mail verständigt, ob die Wanderung stattfindet, verschoben wird oder ausfällt.

121-01-1152 Fr., 09.04.2021, 20.30 h – 0.30 h

Ausweichtermin 1:

Sa., 10.04.2021, 20.30 h – 0.30 h

Ausweichtermin 2:

Fr., 16.04.2021, 20.30 h – 0.30 h

Ausweichtermin 3:

Sa., 17.04.2021, 20.30 h – 0.30 h

Treffpunkt: Bellingen, am Bahnübergang am Ende der Waldstraße

Kursumfang: 4 ZeitSt. (1 Termin)

Kursgebühr: 25 € – max. 8 TN

Arbeitsmittel: Bitte Fernglas (falls vorhanden), warme Kleidung und warmes, festes Schuhwerk sowie Thermoskanne mit warmen Getränk mitbringen.

Kursleitung: Wolfgang Hofer

Anmeldung: Kreis-vhs Hauptstelle, Tel.: 02602 / 124-420

Sei Deines Ringes eigener Schmied!

Der Ring der Kraft. Im Feuer gegläht, auf dem Amboss geschmiedet.

In diesem etwa vierstündigen Kurs lernen Sie, sich Ihren Ring aus massivem Feinsilber (Ag999) selbsttätig zu schmieden. Auf althergebrachte Weise mit Hammer und Amboss, entsteht unter Ihren Hammerschlägen ein perfekt angepasstes und unnachahmliches Unikat.

Ein unvergessliches Erlebnis auch für Paare oder auch als Geschenk für einen lieben Menschen.

Zum Abschluss können Sie Ihren Schatz als "Herr*in der Ringe" mit nach Hause nehmen.

121-08-2851 Sa., 12.06.2021, 14.00 h – 18.00 h

Kursort: Meudt, vhs-Raum, Kirchstr. 22

Kursumfang: 4 ZeitSt. (1 Termin)

Kursgebühr: 75 € ab 5 TN incl. Feinsilbermaterialkosten
max. 8 TN

Kursleitung: Fred Struben

Anmeldung: Christel Damrau, Tel.: 06435 / 508-70, wallmerod@vhs-ww.de

Glasmosaik

Unikate für den Wohn- und Gartenbereich selbst gestalten

Beim Glasmosaik werden opake farbige Gläser und andere Materialien (Muscheln, Steine, Scherben usw.) auf eine Trägerplatte oder ein vorgegebenes Objekt geklebt und anschließend wetterfest verfugt.

So entstehen schöne und individuell gestaltete Kunstwerke für den Innen- und Außenbereich.

Außerdem erhalten Sie eine Einführung in die Material-/Glaskunde.

Bitte rufen Sie die Kursleiterin vor Kursbeginn zur Planung an.

Nach Kursende wird es in Absprache mit der Kursleiterin einen Abholtermin für die fertigen Arbeiten geben.

121-01-2151 Sa., 12.06.2021, 12.00 h – 17.00 h

Kursort: Hör-Grenzhausen, „Glashaus“, Anno-Knütgen-Str. 26

Kursumfang: 5 ZeitSt. (1 Termin)

Kursgebühr: 42 € bei 4 TN – max. 4 TN

zzgl. Materialkosten von ca. 35 €

Kursleitung: Brigitte Eisenmenger-Finke, Tel. 02624 / 4448

Anmeldung: Kreis-vhs Hauptstelle, Tel.: 02602 / 124-420

Neu!!!

Mundharmonika Kurse und Workshops

Die Mundharmonika findet als Melodie- und Begleitinstrument weite Verbreitung von der Volksmusik bis hin zu Blues, Rock und Pop. Sie verfügt über ein immenses Ausdrucksspektrum. Und es ist so einfach und macht viel Spaß, das Spielen „auf dem kleinen Ding“ zu erlernen. Es ist nur 10 cm groß und passt in jede Hosentasche!

In den Kursen und Workshops musizieren Teilnehmer*innen aller Altersstufen zusammen mit der Kursleiterin in lockerer Runde, ganz ohne Noten – es sind keinerlei Grundkenntnisse erforderlich! Und schon recht bald können nach dem einfachen genialen Happy-Harmonica-System Melodien aus aller Welt intoniert werden.

Wir spielen mit der diatonischen Mundharmonika (Richter-Stimmung) mit 10 ungeteilten Löchern (Kanälen).

Die Instrumente verschiedener Preisklassen können auch bei der Dozentin in den Kursen und Workshops erworben werden.

Unsere Kurse ersetzen keine Ausbildung bei der Kreis-Musikschule!

Mundharmonika für Anfänger

Ohne musikalische Vorkenntnisse – Ohne Noten

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen aller Altersstufen. Wer schon immer mal ein Instrument erlernen wollte, aber nie die Gelegenheit dazu fand, ist herzlich willkommen.

Wir beginnen mit einfachen Tonfolgen und schon bald können Melodien aus aller Welt intoniert werden: Folk- und Western-Songs, Wander- und Seemannslieder, Schlager und Oldies, selbst aus dem Bereich der Klassik.

Auch Aufbau und Funktionsweise sowie die Pflege einer Bluesharmonika sind neben diversen Atemübungen und Geschichte zur Mundharmonika Bestandteil dieses Kurses.

121-08-2853 Mi., 14.04.2021, 17.45 h – 19.15 h

121-08-2855 Mi., 14.04.2021, 19.30 h – 21.00 h

121-08-2861 Mi., 09.06.2021, 17.45 h – 19.15 h

Kursort: Meudt, vhs-Raum, Kirchstr. 22

Kursumfang: 10 USt. (5 Termine)

Kursgebühr: 41 € bei 5 TN – max. 5 TN

Arbeitsmittel: Bitte mitbringen oder gerne im Kurs erwerben: Eine diatonische Bluesharmonika (Richter-Stimmung) mit 10 ungeteilten Löchern (Kanälen) in C-Dur.

Bitte auch Getränk (ungesüßt) mitbringen.
Kursleitung: Reinhild Weyrich
Anmeldung: Christel Damrau, Tel.: 06435 / 508-70, wallmerod@vhs-ww.de

Mundharmonika Aufbaukurs I

Ohne Noten

Voraussetzung: Spielen nach Strichen und Punkten.

Schwerpunkt dieses Kurses ist das Erlernen des Einzelton-Spielens bzw. das Wechselspiel zwischen Einzelton und Akkord. Wir spielen mit Harps in den Tonarten C- und G-Dur.

Auch Aufbau und Funktionsweise sowie die Pflege einer Bluesharmonika sind neben diversen Atemübungen und Geschichte zur Mundharmonika Bestandteil dieses Kurses.

121-08-2857 Mi., 09.06.2021, 19.30 h – 21.00 h

Kursort: Meudt, vhs-Raum, Kirchstr. 22

Kursumfang: 10 USt. (5 Termine)

Kursgebühr: 41 € bei 5 TN – max. 5 TN

Arbeitsmittel: Bitte mitbringen oder gerne im Kurs erwerben: Eine diatonische Bluesharmonika (Richter-Stimmung) mit 10 ungeteilten Löchern (Kanälen) in C- und G-Dur.

Bitte auch Getränk (ungesüßt) mitbringen.

Kursleitung: Reinhild Weyrich

Anmeldung: Christel Damrau, Tel.: 06435 / 508-70, wallmerod@vhs-ww.de

Nähkurs für Anfänger

Möchten Sie gerne das Nähen erlernen? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie.

Der Kurs vermittelt den Umgang mit der Nähmaschine, das Erlernen von Grundtechniken sowie verschiedenen Nähtechniken. Schrägband annähen, Reißverschluss einnähen, Rundungen nähen.

Es stehen viele verschiedene Schnittmuster zur Verfügung, woraus Sie sich aussuchen können, was Sie gerne nähen möchten. Dies wird in der in der ersten Stunde besprochen.

Für die erste Stunde bringt die Kursleiterin für jeden Stoffe und Lavendel mit. Dann kann ein Lavendelsäckchen genäht werden oder auch ein Loop-Schal. Dafür dann bitte 2 Baumwollstoffe von je 25 cm über die volle Breite mitbringen.

Geplant sind in dem Kurs u.a. folgende Näharbeiten zum Aussuchen:

Klammerbeutel (Schrägband, Rundung), Kosmetiktasche mit Reißverschluss, Leseknochen oder Umhängebeutel.

Weitere Ideen und Wünsche können gerne geäußert werden.

121-08-2859 Do., 15.04.2021, 18.00 h – 20.00 h

Kursort: Meudt, vhs-Raum, Kirchstr. 22

Kursumfang: 16 ZeitSt. (8 Termin)

Kursgebühr: 88 € ab 5 TN – max. 6 TN

Arbeitsmittel: Bitte mitbringen: Nähmaschine, Nadeln für die Nähmaschine, Reißverschlussfuß für die Nähmaschine, Stecknadeln, Stoffschere, Kopierädchen, Kopierpapier, Kreiderädchen oder Kreidestift, Maßband, evtl. Handmaß, Nahttrenner.

Kursleitung: Katja Christ-Lotz, Mail: christ-katja@web.de für Rückfragen

Anmeldung: Christel Damrau, Tel.: 06435 / 508-70, wallmerod@vhs-ww.de

Nähkurs Kinderkleidung und Taschen

Der Kurs richtet sich an alle, die schon Näherfahrung haben.

Sie können sich in dem Kurs aussuchen, ob Sie gerne Kinderkleidung oder Taschen nähen möchten. Dabei bitte beachten, dass fast nur dehnbare Stoffe verarbeitet werden.

Sie können Ihrem Kind ein einzigartiges Kleidungsstück nähen. T-Shirt, Pullover, Hoodie, Kleider, Hosen....

Schnittmuster für alle Größen von ganz klein (Gr. 50 bis Gr. 164) stehen zur Verfügung.

Wir nähen nach Schnitten von Farbenmix. Sie können auf der Seite von Farbenmix nach Schnitten schauen. Die Schnitte sind einfach zu nähen und es gibt tausende Möglichkeiten. Der Fantasie sind da keine Grenzen gesetzt.

Taschenschnittmuster stehen ebenfalls zur Verfügung. Es kann auch mit Kunstleder oder Kork gearbeitet werden.

Bitte auf jeden Fall vor Kursbeginn die Kursleiterin per Mail kontaktieren, damit die entsprechenden Infos zu den Schnitten sowie dem Material gegeben werden können.

121-08-2860 Fr., 16.04.2021, 18.00 h – 20.00 h

Kursort: Meudt, vhs-Raum, Kirchstr. 22

Kursumfang: 16 ZeitSt. (8 Termin)

Kursgebühr: 88 € ab 5 TN – max. 6 TN

Arbeitsmittel: Bitte mitbringen: Nähmaschine, normale und Jerseyadeln für die Nähmaschine, Reißverschlussfuß für die Nähmaschine, Stecknadeln, Stoffschere, Kopierädchen, Kopierpapier, Kreiderädchen oder Kreidestift, Maßband, evtl. Handmaß, Nahttrenner.
Kursleitung: Katja Christ-Lotz, Mail: christ-katja@web.de für Rückfragen
Anmeldung: Christel Damrau, Tel.: 06435 / 508-70, wallmerod@vhs-ww.de

„VHS macht gesünder!“

Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. Gesundheitskompetenz ist unerlässlich, wenn Sie Ihre Gesundheit eigenverantwortlich stärken möchten.

In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können. Die aktuelle Forschung weist immer wieder auf den positiven Einfluss von Emotionalität, Stressbewältigung, ausgewogener Ernährung und Bewegung für das Gelingen von Lernprozessen hin.

Die Angebote der Gesundheitsbildung an Volkshochschulen berücksichtigen seit langem diese Erkenntnisse. Sachinformationen und Lernen werden mit allen Sinnen verknüpft, gelernt wird handlungsorientiert, auf die Gruppe bezogen und unter Berücksichtigung biografischer Anknüpfungspunkte... wichtige Voraussetzungen für die Lust auf das Abenteuer des lebenslangen Lernens.

Qualifikation der Dozentinnen und Dozenten

Unsere Dozentinnen und Dozenten im Programmbereich Gesundheit verfügen über die für ihre Kurse notwendigen Qualifikationen und pädagogischen wie methodischen Kenntnisse durch eine fundierte fachliche Ausbildung, durch fachspezifische Aus- und Weiterbildungen und/oder langjährige Erfahrungen in der Erwachsenenbildung. Nachfragen zu einzelnen Profilen beantwortet Ihnen gerne die zuständige Fachbereichsleitung.

Hatha-Yoga

Ein ganzheitlicher Gesundheitsweg

Körperübungen, Entspannung und Atemübungen unterstützen uns dabei, Achtsamkeit gegenüber uns und anderen zu entwickeln. Wir lernen unseren Körper genauer kennen, werden sensibler für unsere Bedürfnisse. Ein körperlich-seelisches Gleichgewicht wird spürbar und wir tragen zu einer Verbesserung unseres Wohlbefindens bei.

121-08-3851 Di., 13.04.2021, 18.00 h – 19.30 h

Kursort: 56414 Hundsangen, Grundschule, Günterstr. 9

Kursumfang: 20 USt. (10 Termine)

Kursgebühr: 82 € ab 5 TN, max. 6 TN

Arbeitsmittel: Matte, bequeme Kleidung, kleines Kissen, dicke Socken

Kursleitung: Anja Simon

Anmeldung: Christel Damrau, Tel.: 06435 / 508-70, wallmerod@vhs-ww.de

Hatha-Yoga

Ein ganzheitlicher Gesundheitsweg

Körperübungen, Entspannung und Atemübungen unterstützen uns dabei, Achtsamkeit gegenüber uns und anderen zu entwickeln. Wir lernen unseren Körper genauer kennen, werden sensibler für unsere Bedürfnisse. Ein körperlich-seelisches Gleichgewicht wird spürbar und wir tragen zu einer Verbesserung unseres Wohlbefindens bei.

121-08-3877 Mi., 14.04.2021, 18.15 h – 19.45 h

Kursort: 56414 Herschbach/Oww., Kindergarten

Kursumfang: 20 USt. (10 Termine)

Kursgebühr: 82 € ab 5 TN, max. 6 TN

Arbeitsmittel: Matte, bequeme Kleidung, kleines Kissen, dicke Socken

Kursleitung: Sabine Pilz

Hatha Yoga für die Zielgruppe 50+

Körperübungen, Entspannung und Atemübungen unterstützen uns dabei, Achtsamkeit gegenüber uns und anderen zu entwickeln. Wir lernen unseren Körper genauer kennen und werden sensibler für unsere Bedürfnisse. Ein körperlich-seelisches Gleichgewicht wird spürbar, und wir tragen aus eigener Kraft zu einer Verbesserung unseres Wohlbefindens bei.

121-08-3854 Do., 08.04.2021, 10.00 h – 11.30 h
Kursort: Wallmerod, „Scholze Haus“ (Dorfgemeinschaftshaus),
Konrad-Adenauer-Str. 2
Kursumfang: 20 USt. (10 Termine)
Kursgebühr: 56 € bei 8 TN, 82 € ab 5 TN, max. 8 TN
Arbeitsmittel: Matte, bequeme Kleidung, kleines Kissen,
Kursleitung: N.N.
Anmeldung: Christel Damrau, Tel.: 06435 / 508-70, wallmerod@vhs-ww.de

Asian Lounge

Eine Lounge ist ein „Gesellschaftsraum mit anheimelnder Atmosphäre“. Die Asian Lounge in Meudt öffnet im Frühjahr 2021 an 5 Montagnachmittagen ihre Pforten: Willkommen sind Interessenten aller Altersgruppen, die die asiatischen Gesundheitsübungen ganz ungezwungen einmal kennenlernen möchten. Die Teilnehmer lernen gleich drei verschiedene asiatische Übungseinheiten kennen: Bewegungen aus dem Qi Gong und dem Tai Chi sowie kräftigende Einheiten aus dem Kung Fu. Nicht zuletzt helfen die Übungen dabei, die winterliche Melancholie in gute Laune und Freude an Bewegung zu verwandeln. Didaktik und Methodik, etwa 20 Min Dehnen und Aufwärmen, etwa 50 Min Training, etwa 20 Min Entspannung bei Tee und Geschichten aus Asien, dem Westerwald und aus dem Leben.

121-08-3855 Mo., Frühjahr 2021(genauer Termin wird noch bekannt gegeben), 15.30 h – 17.00 h
Kursort: VG Wallmerod, Sitzungssaal, Gerichtsstr. 1
Kursumfang: 10 USt. (5 Termine)
Kursgebühr: 41 € ab 5 TN, max. 6 TN
Arbeitsmittel: Hallenschuhe, Decke oder Kissen, Tasse
Kursleitung: Sylvia Kuhl
Anmeldung: Christel Damrau, Tel.: 06435 / 508-70, wallmerod@vhs-ww.de

Eine Reise zu wohliger Beweglichkeit

Vergessene Muskeln wiederentdecken und intelligent aufbauen!

– Sensomotorische Übungen nach Beate Hagen und Thomas Hanna

Muskeln bleiben in Dauerspannung, die selbst im Schlaf nicht nachlässt, wenn sie durch Stress- oder Gewohnheit ständig reflexmäßig aktiviert sind. Im Laufe der Zeit resultieren daraus Bewegungsschmerz, Schwächegefühl, Müdigkeit, Gelenk- und Bandscheibenprobleme, Skoliosen, Fibromyalgie, Burnout....

Sensomotorische Übungen machen zuerst die Bereiche der Anspannung wieder bewusst – auf sanfte, angenehme Art! Dies ermöglicht dem Gehirn ein neues sensorisches Feedback: Entspannung folgt spontan. Traumatisierte blockierte Bereiche öffnen sich wieder. Ziel ist – unabhängig vom Alter: Ein ganzheitliches wohliges Körpergefühl zusammen mit dem Rückgewinnen der Kontrolle über die Muskulatur. Achtsamkeit, Beweglichkeit, Lebensqualität und Lebensfreude nehmen zu.

Übungsbereiche:

- Start- und Stopppreflexmuster:
Streck- und Beugemuskulatur, Rücken, Po, Bauch
- Trauma-Reflexmuster: Taillen- und Beckenmuskulatur,
zwei (oft unterschiedliche) Seiten
- Kombinationen der Reflexmuster mit Übungen für Füße, Beine,
Hüften, Arm, Hals und Kopf

121-08-3857 Di., 13.04.2021, 19.30 h – 21.00 h
Kursort: Wallmerod, Grundschule, Molsberger Str. 9
Kursumfang: 20 USt. (10 Termine)
Kursgebühr: 82 € ab 5 TN, max. 6 TN
Arbeitsmittel: bequeme Kleidung, Matte, Kissen, Decke
Kursleitung: Volker Höbel
Anmeldung: Christel Damrau, Tel.: 06435 / 508-70, wallmerod@vhs-ww.de

Übungsbereiche:

- Hüft-, Schulter- und Hals in der Drehung
- Übungen für Schulter, Arme und Hände

121-08-3859 Mi., 21.04.2021, 20.15 h – 21.45 h

(auch zusätzlich dienstags oder donnerstags möglich; bitte nachfragen)

Kursort: Wallmerod, Grundschule, Molsberger Str. 9

Kursumfang: 20 USt. (10 Termine)

Kursgebühr: 82 € ab 5 TN, max. 6 TN

Arbeitsmittel: bequeme Kleidung, Matte, Kissen, Decke

Kursleitung: Volker Höbel

Anmeldung: Christel Damrau, Tel.: 06435 / 508-70, wallmerod@vhs-ww.de

Übungsbereiche:

- leichter und geschmeidiger gehen
- Kiefergelenks- und Augenmuskulatur
- besser und freier atmen

121-08-3861 Mi., 21.04.2021, 18.30 h – 20.00 h

(auch zusätzlich dienstags oder donnerstags möglich; bitte nachfragen)

Kursort: Wallmerod, Grundschule, Molsberger Str. 9

Kursumfang: 20 USt. (10 Termine)

Kursgebühr: 82 € ab 5 TN, max. 6 TN

Arbeitsmittel: bequeme Kleidung, Matte, Kissen, Decke

Kursleitung: Volker Höbel

Anmeldung: Christel Damrau, Tel.: 06435 / 508-70, wallmerod@vhs-ww.de

Schwimmkurse für Kinder ab 6 Jahren

Die Kurse finden täglich von montags bis freitags über einen Zeitraum von zwei Wochen statt.

121-08-3862 Juli 2021, 10.00 h – 11.00 h

121-08-3863 Juli 2021, 11.00 h – 12.00 h

121-08-3864 Aug. 2021, 10.00 h – 11.00 h

121-08-3865 Aug. 2021, 11.00 h – 12.00 h

Kursort: Freibad Hundsangen

Kursumfang: 10 ZeitSt. (10 Termine)

Kursgebühr: 72 € ab 8 TN, 110 € ab 5 TN, max. 10 TN

Arbeitsmittel: Badekleidung

Kursleitung: N.N.

Anmeldung: Christel Damrau, Tel.: 06435 / 508-70, wallmerod@vhs-ww.de

Fit im Alter mit Oldies – Aktiv bleiben und sich wohlfühlen.

In diesem Kurs wird den Teilnehmer*innen gezeigt, wie sie zu toller Musik ein effektives Workout erlernen. Die Übungen werden im Sitzen und auch im Stehen rund um die Musik durchgeführt. Körperliches Ausdauertraining hat nicht nur positive Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System; es fördert unsere Lebensfreude und auch gleichzeitig unsere geistige Fähigkeit.

121-08-3876 Fr., 09.04.2021, 09.30 h – 10.15 h

Kursort: Wallmerod, VG-Verwaltung, Gerichtsstr. 1, Sitzungssaal

Kursumfang: 10 USt. (10 Termine)

Kursgebühr: 28 € bei 8 TN, 41 € ab 5 TN, max. 8 TN

Arbeitsmittel: bequeme Kleidung

Kursleitung: Manuela Müller

Anmeldung: Christel Damrau, Tel.: 06435 / 508-70, wallmerod@vhs-ww.de

Wirbelsäulengymnastik mit Elementen aus Pilates und Yoga

Die Wirbelsäulengymnastik verfolgt das Ziel, bestehende Rückenschmerzen zu lindern bzw. dem Entstehen von Rückenschmerzen vorzubeugen, die durch einseitige Belastung und Bewegungsmangel verursacht werden. Wir wollen unseren Rücken kräftigen aber auch unsere Beweglichkeit verbessern. Das Erlernen von Übungen aus dem Pilates soll unsere Körpermitte stärken, die Übungen aus dem Yoga sollen helfen beweglicher zu werden, aber trotzdem kraftvoll zu sein. Eine Entspannungsphase am Ende rundet die Kursstunde ab.

121-08-3867 Mo., 12.04.2021, 18.30 h – 20.00 h
Kursort: Meudt, Gangolfushalle, Grabenstr. 9
Kursumfang: 20 USt. (10 Termine)
Kursgebühr: 56 € ab 8 TN, 82 € ab 5 TN max. 15 TN
Arbeitsmittel: bequeme Kleidung, Matte, Decke, Kissen,
Theraband
Kursleitung: Susanne Glogau
Anmeldung: Christel Damrau, Tel.: 06435 / 508-70, wallmerod@vhs-ww.de

Stark und standfest im Alter

Sturzprophylaxe

Wenn Ihnen das Treppensteigen schwerfällt und Sie manchmal unsicher beim Gehen sind, hilft Ihnen dieser Kurs im Alltag mehr Sicherheit zu erlangen. Mit gezielten Übungen können Sie Ihre Standfestigkeit und Ihre Sicherheit beim Gehen verbessern. Hierdurch können Sie Stürze und Verletzungen verhindern. Außerdem wird das Gleichgewicht trainiert und Ihre Kraft aufgebaut.

121-08-3868 Mo., 12.04.2021, 10.00 h – 11.00 h
Kursort: VG Wallmerod, Sitzungssaal, Gerichtsstr. 1
Kursumfang: 10 ZeitSt. (10 Termine)
Kursgebühr: 64 € ab 5 TN, max. 6 TN
Arbeitsmittel: bequeme Kleidung, rutschfestes Schuhwerk
Kursleitung: Manuela Müller
Anmeldung: Christel Damrau, Tel.: 06435 / 508-70, wallmerod@vhs-ww.de

121-08-3883 Mo., 12.04.2021, 11.00 h – 12.00 h
Kursort: VG Wallmerod, Sitzungssaal, Gerichtsstr. 1
Kursumfang: 10 ZeitSt. (10 Termine)
Kursgebühr: 64 € ab 5 TN, max. 6 TN
Arbeitsmittel: bequeme Kleidung, rutschfestes Schuhwerk
Kursleitung: Christel Bendel
Anmeldung: Christel Damrau, Tel.: 06435 / 508-70, wallmerod@vhs-ww.de

Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule

Den Rücken stark machen, den Körper in Balance bringen und sich geschmeidig bewegen. Die gelenkschonende Gymnastik stabilisiert den Rücken, löst Verspannungen und sorgt für eine bessere Haltung, dabei steht auch Ihre individuelle Situation im Mittelpunkt. Sie lernen viele nützliche Tricks kennen, die Ihnen dabei helfen, Ihre Wirbelsäule zuhause und am Arbeitsplatz zu entlasten. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Gut für alle, die Ihrem Rücken etwas Gutes tun möchten. Auch für Menschen, die leichte Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule haben, Osteoporose oder Arthrose vorbeugen möchten, ist dieser Kurs ideal.

121-08-3870 Di., 13.04.2021, 10.30 h – 11.30 h
Kursort: Meudt, Gangolfushalle, Grabenstr. 9
Kursumfang: 10 ZeitSt. (10 Termine)
Kursgebühr: 38 € ab 8 TN, 55 € ab 5 TN, max. 15 TN
Arbeitsmittel: bequeme Kleidung, Matte, Decke, Theraband
(falls vorhanden)
Kursleitung: Silke Feuster
Anmeldung: Christel Damrau, Tel.: 06435 / 508-70, wallmerod@vhs-ww.de

Pilates mit Bodyworkout

Mit energiegeladenen Bewegungen, mit und ohne Geräte, trainieren Sie Ihre Kondition und Ausdauer. Zusammen mit Übungen aus Pilates und Yoga wird ein Programm geboten, das eine gesunde Körperhaltung, die Kräftigung der Muskeln und ein bewusstes Atmen fördert. Gerade nach längeren Sportpausen ist dies ein perfekter Weg zur alten Kondition zu gelangen. In diesem Kurs erlernen Sie eine Vielfalt an Übungen, die Sie auch zuhause selbstständig und ohne weitere Voraussetzungen durchführen können.

121-08-3872 Do., 15.04.2021, 9.30 h – 10.30 h
Kursort: Meudt, Gangolfushalle, Grabenstr. 9
Kursumfang: 10 ZeitSt. (10 Termine)
Kursgebühr: 38 € ab 8 TN, 55 € ab 5 TN, max. 15 TN

Arbeitsmittel: bequeme Kleidung, Matte, Handtuch, Getränk
Kursleitung: Rebecca Ludwig
Anmeldung: Christel Damrau, Tel.: 06435 / 508-70, wallmerod@vhs-ww.de

NEU!

Golf-Schnupperkurs für Best-Ager 50 Plus

Wochenendkurs

Im besten Alter noch einmal etwas Neues beginnen – das reizt und hält fit. Erlernen Sie mit Gleichgesinnten eine neue Outdoor-Sportart und entdecken Sie gemeinsam das Spiel mit dem kleinen weißen Ball. Die unterschiedlichen Herausforderungen stellen sich im Kurzen und Langen Spiel sowie dem Versenken des Balls in einem denkbar kleinen Loch auf dem Grün, dem sogenannten Putten. Spiel und Spaß sind garantiert – vielleicht lernen Sie damit Ihren besten Zeitvertreib bis ins hohe Alter kennen.

121-01-3151 So., 27. 06 2021, 10.00 h – 13.00 h

Kursort: Golf-Club Westerwald e.V., Steinebacher Straße, 57629 Dreifelden

Kursumfang: 1 Termin, max. ? TN

Kursgebühr: 25 € ab 8 TN, 35 € ab 5 TN, max. 10 TN

Arbeitsmittel: Schläger und Golfbälle werden gestellt. Bitte tragen Sie wetterfeste Kleidung und Sport- oder Wanderschuhe. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt.

Kursleitung: Andreas Reil (PGA-Pro)

Anmeldung: Kreis-vhs Hauptstelle, Tel.: 02602 / 124-420

NEU!

Erlebniswelt Golf für Kids & Teens ab 6 Jahren

Wochenendkurs

Haben Sie oder Ihr Kind schon einmal über eine etwas andere Sportart nachgedacht? Hier bietet sich die Gelegenheit, denn Golf bringt viele Vorteile für Kids & Teens mit sich. Im Spiel mit dem kleinen weißen Ball lernen sie, sich zu konzentrieren sowie mit emotionalen Höhen und Tiefen besser umzugehen. Weiterhin wird die Eigenständigkeit gefördert und der Ehrgeiz geweckt. Dazu kommt die mehrstündige Bewegung in der Natur und an der frischen Luft, gepaart mit viel Spaß innerhalb einer Gruppe Gleichaltriger. Unser Votum: Cool !!!

121-01-3152 Sa., 22. 05. 2021, 10.00 h – 13.00 h

121-01-3153 Sa., 28.08. 14.00 h bis 17.00 h

Kursort: Golf-Club Westerwald e.V., Steinebacher Straße, 57629 Dreifelden

Kursumfang: 1 Termin, max. ? TN

Kursgebühr: 25 € ab 8 TN, 35 € ab 5 TN, max. 10 TN

Arbeitsmittel: Schläger und Golfbälle werden gestellt. Bitte tragen Sie wetterfeste Kleidung und Sport- oder Wanderschuhe. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt.

Kursleitung: Andreas Reil ((PGA-Pro)

Anmeldung: Kreis-vhs Hauptstelle, Tel.: 02602 / 124-420

NEU!

Faszination Golfsport entdecken! (alle Altersklassen)

Wochenendkurs

Kennen Sie eine Sportart, die Spaß macht und die alle gemeinsam, zur gleichen Zeit, am gleichen Ort, ohne Vorteile für die ein oder andere Altersklassen ausüben können? In dem Schnupperkurs Faszination Golfsport lernen Sie die Herausforderungen des Kurzen und Langen Spiels sowie des Puttens kennen. Als Paar, als Familien mit Kindern, Eltern und Großeltern oder als Single werden Sie in die Welt des modernen Golfsports eingeführt. Erlernen Sie die ersten Schwünge mit verschiedenen Schlägern und genießen Sie Spiel & Spaß in einer Gruppe, aus der manchmal Freundschaften erwachsen.

121-01-3154 Sa., 24. 04. 2021, 10.00 h – 13.00 h

121-01-3155 So., 11. 07. 2021, 14.00 h – 17.00 h

Kursort: Golf-Club Westerwald e.V., Steinebacher Straße, 57629 Dreifelden

Kursumfang: 1 Termin, max. ? TN

Kursgebühr: 25 € ab 8 TN, 35 € ab 5 TN, max. 10 TN

Arbeitsmittel: Schläger und Golfbälle werden gestellt. Bitte tragen Sie wetterfeste Kleidung und Sport- oder Wanderschuhe. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt.

Kursleitung: Andreas Reil (PGA-Pro)

Anmeldung: Kreis-vhs Hauptstelle, Tel.: 02602 / 124-420

Die nachfolgend aufgeführten EDV-Workshops am Wochenende finden in Siershahn statt.
Die Workshops sind als Präsenzveranstaltung geplant, können aber auch als Online Kurs über die vhs.cloud durchgeführt werden.

Nähere Info und Anmeldung siehe unter Überregionale Angebote, Tel.: 02602 / 124-420

Microsoft WORD – Wochenendworkshop

Schöne Texte gestalten oder Texte schön gestalten?!

121-00-5055 April 2021 – auf Anfrage
(Fr., 17.00 h – 20.00 h und Sa., 10.00 h – 14.00 h)

Microsoft EXCEL – Wochenendworkshop

Tabellenkalkulation für alle Lebenslagen

121-00-5056 April 2021 – auf Anfrage
(Fr., 17.00 h – 20.00 h und Sa., 10.00 h – 14.00 h)

Microsoft POWERPOINT – Wochenendworkshop

Mit PowerPoint visualisieren Sie Ihre Gedanken

121-00-5057 Mai 2021 – auf Anfrage
(Fr., 17.00 h – 20.00 h und Sa., 10.00 h – 14.00 h)

Microsoft OUTLOOK – Wochenendworkshop

Ihr Organisationshelfer im Büro und privat

121-00-5058 Juni 2021 – auf Anfrage
(Fr., 17.00 h – 20.00 h und Sa., 10.00 h – 14.00 h)

Der nachfolgend aufgeführte EDV-Kurs findet als Online Kurs über die vhs.cloud statt.

Nähere Info und Anmeldung siehe unter Überregionale Angebote, Tel.: 02602 / 124-420

InDesign CC – Grundkurs (Online Kurs)

Visitenkarten, Flyer, Prospekte, Geschäftspapiere, Fotobücher, Broschüren etc. bis zur Ausgabe als PDF/X-Druckvorlage bzw. Online-PDF mit Adobe InDesign erstellen

121-10-5059a Fr./Sa., 09./10.04., 16./17.04., 23./24.04., 30.04.2021
(Fr., 16.00 h – 19.00 h und Sa., 10.00 h – 13.00 h)

Die nachfolgend aufgeführten EDV-Kurse werden in Zusammenarbeit mit der Berufsbildenden Schule Montabaur dort durchgeführt.

Nähere Info und Anmeldung siehe unter Überregionale Angebote, Tel.: 02602 / 124-420

CNC-Grundkurs mit Heidenhain iTNC530

121-00-5051 April 2021 – auf Anfrage
(Di., 18.00 h – 21.00 h und Sa., 8.00 h – 13.00 h)

CNC-Grundkurs mit Heidenhain Manualplus 620

121-00-5052 April 2021 – auf Anfrage
(Mi., 18.00 h – 21.00 h und Sa., 8.00 h – 13.00 h)

CNC-Aufbaukurs mit Heidenhain iTNC530

121-00-5053 Mai / Juni 2021 – auf Anfrage
(Di., 18.00 h – 21.00 h und Sa., 8.00 h – 13.00 h)

CAD – 3D-Konstruktionen mit Autodesk Inventor

121-00-5054 April / Mai 2021 – auf Anfrage
(Di., 18.00 h – 21.00 h)

Die nachfolgend aufgeführten EDV-Kurse finden in Siershahn bzw. Wirges statt.

Die Kurse sind als Präsenzveranstaltung geplant, können aber teilweise auch als Online Kurs über die vhs.cloud durchgeführt werden.

Nähere Info und Anmeldung siehe unter vhs Wirges

Tel.: 02623 / 6069082

10-Finger-Tastschreiben (Online Kurs)

121-19-5951 Mo., 12.04.2021, 18.00 h – 19.30 h

Effektiv Arbeiten mit WORD 2010

121-09-5958 Do., 08.04.2021, 18.00 h – 20.00 h

EXCEL-Starter

121-09-5959 Mi., 07.04.2021, 18.00 h – 20.00 h

OUTLOOK

Mailen, Termine verwalten uvm.

121-09-5960 Di., 13.04.2021, 18.00 h – 21.00 h

Präsentationen mit POWERPOINT

121-09-5956 Mo., 12.04.2021, 19.00 h – 21.15 h

PC-Netzwerk fürs Büro oder Privat

Netzwerktechnik mit TCP/IP und WLAN

121-09-5955 Sa., 17.04.2021, 10.00 h – 11.30 h

Fotobücher gestalten für Anfänger (auch als Online Kurs möglich)

121-09-5965 Mo., 12.04.2021, 9.00 h – 11.15 h

Keine Angst vor EDV – PC Grundkurs (Zielgruppe 50+)

121-09-5961 Di., 13.04.2021, 10.00 h – 12.00 h

PC Auffrischkurs (Zielgruppe 50+)

121-09-5962 Do., 08.04.2021, 10.00 h – 12.00 h

Wie Sie das Handy erfolgreich bedienen für Anfänger

(Zielgruppe 50+) – auch als Online Kurs möglich

121-09-5966 Mi., 07.04.2021, 9.00 h – 11.15 h

Handy – hilfreicher Begleiter für Fortgeschrittene

(Zielgruppe 50+) – auch als Online Kurs möglich

121-09-5967 Mi., 05.05.2021, 9.00 h – 11.15 h

Einstieg in die Welt der Computer

Für Kinder ab 3./4. Schuljahr

121-09-5963 Sa., 23.04.2021, 9.30 h – 12.30 h

EDV für Kids in den Ferien

Für Kinder ab 10 Jahren

121-09-5964 Mo. bis Fr. 16.08. bis 20.08.2021 (Sommerferien)
jeweils 10.00 h – 11.30 h