

Die vhs

Volkshochschulen

Wissen und mehr

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



**Agenda 21
Jahresprogramm 2011**



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

Liebe Kursteilnehmer/innen,

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

Allgemeine Hinweise

Geschäftsbedingungen:

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

Teilnahmebedingungen

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

Anmeldung

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

Mindestteilnehmerzahl

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

Kosten

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

Ermäßigungen

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

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

Haftung

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

Bescheinigungen:

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

Schulferien:

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

Hausordnungen

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

Noch Fragen, Wünsche, Kritik oder Anregungen?

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

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

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

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

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

Ein Anmeldevordruck befindet sich auf der letzten Seite des Programms.

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

Vielen Dank !

Kreativkurse/ Künstlerisches und handwerkliches Gestalten/

NR. 1 ACRYLMALEREI FÜR EINSTEIGER

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

Termin: **Freitag, 11. März 2011**, 17:00 Uhr bis 19:15 Uhr

Ort: Realschule plus Manderscheid

Gebühr: 60,00 € (6 Nachmittage)

Leitung: Ilse Pottgießer, Künstlerin

Eine Liste der benötigten Materialien erhalten Sie bei der Anmeldung.

NR. 2 MALKURS FÜR KINDER AB 8 JAHRE

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

Termin: **Frühjahr 2011**

Ort: Realschule plus Manderscheid

Gebühr: 45,00 € (5 Nachmittage, zzgl. Materialkosten)

Leitung: Ilse Pottgießer, Künstlerin

NR. 3 MALKURSE FÜR ERWACHSENE – FREUDE AM MALEN

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

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

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

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

Termin: **Dienstag, 23. August 2011**, 19:00 Uhr bis 21:15 Uhr

Ort: Realschule plus Manderscheid

Gebühr: 60,00 € (6 Abende)

Leitung: Walter Manderscheid, Künstler

NR. 4 KUNSTTHERAPIE – LEBENSBIlder MALEN UND BESPRECHEN

Im Malen den Worten eine andere Sprache entgegenzusetzen tut gut in Umbruchsituationen wie Krankheit und Trauer, beim Eintritt in einen neuen Lebensabschnitt oder auch dann, wenn einfach eine Atempause und Konzentration auf sich selbst ansteht.

Ohne Furcht vor Wertung – unbefangen wie einst als Kind – können eigene Gefühle und Lebensthemen ihren Ausdruck finden. Dazu sind keine Vorkenntnisse, Talente oder besondere Fantasie vonnöten. Es geht auch nicht um das Erlernen von Techniken, sondern um

die Bereitschaft, sich nach einer Hinführung auf einen malerischen Prozess einzulassen, um die eigenen „inneren Bilder“ nach außen zu bringen.

Im anschließenden Austausch können die Bilder vorgestellt und die beim Malen gemachten Erfahrungen geschildert werden. Die persönlichen Einfälle und Gedanken erfahren durch Beobachtungen aus der Gruppe oft spannende Ergänzungen, die den Dialog mit dem eigenen Werk vertiefen.

Termin: **Donnerstag, 17. März 2011**, 15:00 Uhr bis 17:00 Uhr
Ort: Realschule plus Manderscheid
Gebühr: 60,00 €(5 Einheiten, 14-tägig)) max. Teilnehmerzahl: 8
Leitung: Dr. Ursula Lindau, Kunsttherapeutin, Kunsthistorikerin

NR. 5 DIGITALE FOTOGRAFIE - ANFÄNGER

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

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

Termin: **Mittwoch, 30. März 2011**, 19:30 Uhr bis 21:00 Uhr
Ort: Realschule plus Manderscheid
Gebühr: 40,00 €(3 Abende)
Leitung: Paul Valerius

NR. 6 DIGITALE FOTOGRAFIE - FORTGESCHRITTENE

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

Termin: **Mittwoch, 14. September 2011**, 19:30 Uhr bis 21:00 Uhr
Ort: Realschule plus Manderscheid
Gebühr: 40,00 €(3 Abende)
Leitung: Paul Valerius

NR. 7 KALLIGRAFIE – DIE KUNST DES SCHÖNEN SCHREIBENS

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

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

Termin: **Donnerstag, 20. Oktober 2011**, 19:30 Uhr bis 21:00 Uhr
Ort: Grundschule Hasborn
Gebühr: 45,00 €(5 Abende)
Leitung: Gerd Schäfer

NR. 8 KALLIGRAFIE – FOLGEKURS

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

Termin: **Herbst 2011**, 19:30 Uhr bis 21:00 Uhr,

Ort: Grundschule Hasborn

Gebühr: 45,00 €(5 Abende)

Leitung: Gerd Schäfer

NR. 9 TRAURINGE SELBST SCHMIEDEN - SCHMUCKSTÜCKE SELBST ANFERTIGEN

„Des eigenen Glückes Schmied“ - unter diesem Motto stellen Sie Ihre Trauringe innerhalb eines Tages selbst her. Im Vorgespräch wird die individuelle Gestaltung festgelegt. Ob Gelbgold, Weiß- oder Rotgold, mit Brillant(en) oder Gravuren, - Ihrer Phantasie sind kaum Grenzen gesetzt. Alternativ fertigen Sie unter fachkundiger Anleitung Ihr Schmuckstück an oder arbeiten an Ihrem ganz persönlichen Geschenk zum nächsten Fest.

Der Arbeitsplatz ist mit allen professionellen Werkzeugen und Maschinen ausgestattet, sodass Sie mit Goldschmiedetechniken wie Sägen, Feilen und Löten schnell vertraut sind.

In einem denkmalgeschützten Fachwerkhaus, seinerzeit bereits eine Schmiede, werden Sie individuell in kleinen Gruppen betreut.

Die eigenen Schmuckträume umsetzen oder miteinander die Ringe für's Leben zu schmieden, gewiss einzigartig & individuell und eine ganz besondere Erinnerung.

Leitung: Dagmar Lülsdorf-Mudersbach (Goldschmiedemeisterin)

Ort: Eifelgoldschmiede , Trierer Straße 23, 56826 Lutzerath, Tel: 02677-1500
(www.eifelgoldschmiede.de)

Termine: Samstag, 19. Februar 2011, 8.30 Uhr – ca. 16.30 Uhr; (1-Tages-Kurs)

Samstag, 02. April 2011, 8.30 Uhr – ca. 16.30 Uhr; (1-Tages-Kurs)

Samstag, 18. Juni 2011, 8.30 Uhr – ca. 16.30 Uhr; (1-Tages-Kurs)

Samstag, 20. August 2011, 8.30 Uhr – ca. 16.30 Uhr; (1-Tages-Kurs)

Samstag, 29. Oktober 2011, 8.30 Uhr – ca. 16.30 Uhr; (1-Tages-Kurs)

ca. 1 Woche vorher individuelle Entwurfsabsprache

Andere Termine nach Absprache möglich!

Gebühr: 89,00 €+ Materialkosten

NR. 10 SCHRAUBERKURS FÜR BULLDOG- UND SCHLEPPERFREUNDE

In diesem Kurs erfahren Sie Grundlagenwissen, so dass Sie eine erste Fehleranalyse an der elektrischen Anlage von Traktor und Anhänger selbst durchführen können und die ermittelten Fehler anschließend selbst beheben können. Toller Nebeneffekt dieses Kurses: man trifft Gleichgesinnte, mit denen man ausführlich über diese Thematik diskutieren kann. In solch einer Runde kommt man auch den heimtückischsten Fehlern auf die Spur und knüpft nebenbei neue Kontakte und Verbindungen.

Inhalte: Einführung in die Grundbegriffe - Formeln und Zeichen, Klemmenbezeichnung, Schaltpläne, grundsätzliche Elemente und Anlagenteile wie Lichtanlage, Blinkanlage, Warnblinker, Aufbau der Blink- und Lichtanlage, Anhängersteckdosen. Tipps bei der Fehlersuche und bei der Anwendung einfacher Mess- und Prüfgeräte.

Termin: **Mittwoch, 19. Januar 2011**, 19:00 Uhr bis 21:15 Uhr (6 Abende)

Ort: Realschule Plus, Manderscheid

Gebühr: 60,00 €

Leitung: Matthias Valerius

VHS: MEHR WISSEN - MEHR KÖNNEN – MEHR ERLEBEN !

NR. 11 ZUSCHNEIDEN UND NÄHEN FÜR ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE**Faschingskostüme**

In 3 Abenden zum Karnevalskostüm. Schnelle Fastnachtsgarderobe zum Umzug, zum Maskenball oder für einen anderen passenden Anlass. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie schnell mit viel Spaß und Fantasie ein Faschingskostüm selbst anfertigen können. Vom Schnitt bis zum Lieblingskostüm erfahren Sie alles Notwendige.

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

Termin: **Dienstag, 18. Januar 2011**, 19:00 Uhr bis 22:00 Uhr

Ort: Realschule plus Manderscheid,

Gebühr: 45,00 €(3 Abende)

maximale Teilnehmerzahl: 7

Leitung: Hildegard Kaster

NR. 12 ZUSCHNEIDEN UND NÄHEN FÜR ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE

In diesem Kurs erlernen Teilnehmer/innen bei der Anfertigung einfacher Kleidungsstücke (z. B. Hose, Rock, Shirt) die Grundlagen des Zuschneidens und Nähens. Der richtige Umgang mit der Nähmaschine und mit Schnittmustern, die Technik des Maßnehmens und das materialgerechte Zuschneiden werden ebenso vermittelt wie die grundlegenden Nähtechniken. Hinweise zur materialgerechten Verarbeitung (Stoffkunde und -pflege) runden das Programm ab.

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

Termin: **Frühjahr 2011**, 19:00 Uhr bis 22:00 Uhr

Ort: Realschule plus Manderscheid,

Gebühr: 69,00 €(5 Abende)

maximale Teilnehmerzahl: 7

Leitung: Hildegard Kaster

NR. 13 FILZEN - GRUNDKURS

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

Kursinhalte: Grundlagen des Filzens

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

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

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

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

Termin: **Samstag, 10. September 2011**, ab 09:30 Uhr (Tageskurs – 6 x 45 Min.)

Ort: Realschule plus Manderscheid.

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

Leitung: Beate Lambrecht, Textil Designerin

NR. 14 FILZEN - KURS FÜR FORTGESCHRITTENE

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

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

Ort: Realschule plus Manderscheid

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

Leitung: Beate Lambrecht, Textil Designerin

VHS MANDERSCHIED – AUF VIELE FRAGEN EINE GUTE ANTWORT.

NR. 15 KRIPPENBAU – HERSTELLUNG VON WEIHNACHTSKRIPPEN

Dieser Kurs findet in Kooperation mit dem Krippenbauverein Manderscheid statt. Es können verschiedene Krippen hergestellt werden. Als Material dienen Holz oder Styropor. In diesem Jahr wird auch ein Laternenkrippenkurs angeboten. Eine Laterne bietet sich zum Einbau einer Krippe geradezu an. Die Figuren sind geschützt und sicher wie in einer Vitrine. Laternenkrippen zaubern auch weihnachtliche Atmosphäre in kleine Räume, die für eine große Krippe nicht ausreichen.

Termin: Informationsabend: **Montag, 08. August 2011**, 20:00 Uhr

Ort: Werkraum der Realschule plus Manderscheid

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

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

Kulinarisches

BEI DEN KOCHKURSEN WERDEN NATÜRLICH JEDES JAHR NEUE REZEPTE VORGESTELLT!!

NR. 16 HMMMM, SCHMECKT DAS LECKER - KOCHKURS FÜR KINDER

Pizza, Pasta, Döner - alles super leckere Sachen. Und selbst gemacht schmecken sie noch viel besser und sind auch noch gesünder! Ein Kurs für alle Kinder, die sich gerne mal was selbst kochen, Freunde zum Essen einladen wollen oder einfach mal ihre Familie überraschen möchten.

Termin: **Dienstag, 23. August 2011**, 16:30 Uhr - 18:00 Uhr, 5 Nachmittage

Ort: Küche der Realschule plus Manderscheid,

Gebühr: 30,00 € maximale Teilnehmerzahl 10, Alter: 9 - 14 Jahre

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

NR. 17 KOCHKURS FÜR MÄNNER

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

Termin: **Dienstag, 18. September 2011**, 19:00 Uhr bis ca. 22:00 Uhr

Ort: Küche der Realschule plus Manderscheid

Gebühr: 17,00 € zzgl. ca. 5,00 € für Lebensmittel

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

NR. 18 KOCHKURS: DER HERBST IST DA

Gerade zur Erntezeit im Herbst bietet der Garten eine Vielzahl von Gemüse und Früchten, die in leckeren Suppen, Eintöpfen und Aufläufen, aber auch vegetarisch kulinarisch zubereitet werden können.

Termin: **Dienstag, 25. September 2011**, 19:00 Uhr bis ca. 22:00 Uhr

Ort: Küche der Realschule plus, Manderscheid

Gebühr: 17,00 € zzgl. ca. 5,00 € für Lebensmittel

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

NR. 19 LEICHTE BASENKÜCHE

„Ich weiß ja, dass ich mich nicht so toll ernähre.....Ja, eigentlich sollte ich mal was für meine Gesundheit tun. Ich will ja nicht, dass sich die alten Säuresünden wieder einschleichen! Aber wie? Den Säure-Basenhaushalt im Gleichgewicht halten und trotzdem mit Genuss essen, basische und säurebildende Lebensmittel unterscheiden und leckere Mahlzeiten zubereiten – all das werden Sie in diesem Kochkurs lernen. Eine Ernährungsumstellung, die basenreiche Nahrungsmittel in dem Mittelpunkt stellt und damit das körperliche und seelische Wohlbefinden verbessert

Termin: **Dienstag, 10. Mai 2011**, 19:00 Uhr bis ca. 22:00 Uhr

Ort: Küche der Realschule plus, Manderscheid

Gebühr: 17,00 €zzgl. ca. 5,00 €für Lebensmittel

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

NR. 20 SANFTES BASENFASTEN – VITALITÄT MIT FRISCHEN FRÜCHTEN UND GEMÜSE

Sanftes Basenfasten ist die Alternative zum klassischen Fasten und eine hervorragende Methode zum Entschlacken und Entgiften. Früchte, Obst und Gemüse garantieren Wohlbefinden und Gewichtsreduktion. Sie bewirken eine sanfte Entschlackung und Entsäuerung und bieten dabei noch einen hohen Genuss. Außerdem werden die Vitamin- und Mineralstoffdepots des Körpers auf natürlichem Weg aufgefüllt. Sie werden sich leichter fühlen und schnell eine neue Vitalität spüren.

Termin: Informationsabend am **Donnerstag, 10.03.2011**, 19:30 Uhr

Weitere Abende mit Gymnastik, Informationen zum Säure-Basen-Haushalt
Tipps zum fit bleiben und mehr am Montag, 14.03., Dienstag, 15.03. und
Donnerstag, 17.03.2011

Ort: Realschule plus Manderscheid

Gebühr: 30,00 € 4 Abende

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

NR.21 WILDKRÄUTERKOCHKURS – LECKERBISSEN AUS DER NATUR

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

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

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

Termin: **Samstag, 21. Mai 2011**, 09:30 Uhr bis ca. 16:15 Uhr

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

Gebühr: 21,00 €zzgl. ca. 3,00 €für Lebensmittel

Leitung: Monika Gramse, Dipl. Geographin/Kräuterpädagogin

NR. 22 PILZSEMINAR UND EXKURSIONEN RUND UM MANDERSCHIED

Pilze suchen und sammeln, kennen lernen und sicher bestimmen. Unter dem Motto „Das kleine Einmaleins der Pilze“ findet vom 12. – 14. im August 2011 ein betont praktischer Pilzkurs für Naturfreunde und Anfänger statt.

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

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

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

Termin: **Freitag, 12. August bis Sonntag, 14. August 2011**

Gebühr: 35,00 €

Maximale Teilnehmerzahl 25

NR. 23 VORTRAG- MACHU PICCHU, DIE VERLORENE STADT DER INKAS

Die verlorene Stadt der Inkas – zu Fuß auf dem legendären Inkapfad. Der Inka-Trail, ein Wanderweg, der den Spuren der alten Inkas folgt. In abenteuerlichen 4 Tagen führt er nach Machu Picchu, der verlorenen Stadt der Inkas. Über mächtige Berge, hohe Pässe, durch tropischen Nebelwald und durch die Geschichte einer uralten Hochkultur, taucht dieser Weg in eine vergangene Welt ein, in der die Tradition der Inkas weiterlebt. Herr Oscar Eche garay, aus Peru, zeigt Ihnen anhand dieses berühmten Wanderweges einen Teil der atemberaubenden Landschaft seiner Heimat, wobei der Vortrag durch Fotos eindrucksvoll unterstützt wird.

Termin: **Freitag, 18. März 2011, 19:00 Uhr**

Ort: Realschule plus Manderscheid

Gebühr: 7,00 €

Leitung: Oscar Eche garay-Robles

Sprachen

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

Der Europäische Referenzrahmen unterscheidet 6 Niveaustufen.

A – Elementare Sprachverwendung (A1 und A2)

B – Selbstständige Sprachverwendung (B1 und B2)

C – Kompetente Sprachverwendung (C 1 und C2)

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

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

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

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

NR. 24	FRANZÖSISCH FÜR GRUNDSCHULKINDER - FORTGESCHRITTENE
---------------	--

Europa wächst weiter zusammen, die Beherrschung von Fremdsprachen wird immer wichtiger. Gerade für Kinder ist es wichtig, dass ihnen Fähigkeiten vermittelt werden, die es ihnen ermöglichen, ein Leben lang offen gegenüber neuen Sprachen zu bleiben. Auch hier lernen die Kinder ohne Druck spielerisch eine neue Sprache kennen.

Termin: **Dienstag, 15. März 2011**, 14:45 Uhr bis 15:35 Uhr

Ort: Realschule plus, Manderscheid

Gebühr: 43,00 €(10 Nachmittage)

Leitung: Mechthild Lütticken-Rudolphi, Lehrerin

NR. 25	FRANZÖSISCH FÜR ANFÄNGER - ERWACHSENE
---------------	--

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

Termin: **nach den Osterferien 2011** von 19:30 Uhr bis 21:00 Uhr

Ort: Grundschule Hasborn
Gebühr: 50,00 €(8 Abende)
Leitung: Frau Claudia Potiers

NR. 26 FRANZÖSISCH – AUFBAUKURS

Dieser Aufbaukurs ist die Fortsetzung des Anfängerkurses.

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

Ort: Grundschule Hasborn

Gebühr: 50,00 €(8 Abende)

Leitung: Frau Claudia Portiers

NR. 27 ENGLISCH GRUNDKURS

Kenntnisse der englischen Sprache zu besitzen, bedeutet heute mehr denn je, im Vorteil zu sein. Dieser Kurs vermittelt allen Interessierten, mit und ohne Vorwissen, Kenntnisse, die von gebräuchlichen Umgangsformen über Grundsätze der Grammatik und der Rechtschreibung zum selbständigen Gebrauch der Sprache führen (Urlaub und Beruf). Lehrmaterial wird am ersten Abend vorgestellt.

Termin: **Frühjahr 2011**, 19:00 Uhr bis 20:30 Uhr

Ort: Realschule plus Manderscheid

Gebühr: 50,00 €(8 Abende)

Leitung: Silke Meeth, Gymnasiallehrerin

NR. 28 ENGLISCH-AUFBAUKURS I

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

Termin: **Dienstag, 16. Augst 2011**, 19:00 Uhr bis 20:30 Uhr

Ort: Realschule plus Manderscheid

Gebühr: 50,00 €(8 Abende)

Leitung: Silke Meeth, Gymnasiallehrerin

NR. 29 ITALIENISCH-GRUNDKURS I

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

Termin: **Montag, 02. Mai 2011**, 19:00 Uhr bis 20:30 Uhr

Ort: Realschule plus Manderscheid

Gebühr: 50,00 €(8 Abende)

Leitung: Ingrid De Los Angeles

NR. 30 ITALIENISCH-AUFBAUKURS I

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

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

Termin: **Montag, 15. August 2011**, 19:00 Uhr bis 20:30 Uhr

Ort: Realschule plus Manderscheid

Gebühr: 50,00 €(8 Abende)

Leitung: Ingrid De Los Angeles

NR. 31 SPANISCH AUFBAUKURS I

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

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

Termin: **Mittwoch, 10. August 2011**, 19:30 Uhr bis 21:00 Uhr

Ort: Realschule plus Manderscheid

Gebühr: 50,00 €(8 Abende)

Leitung: Oscar Echegaray-Robles

NR. 32 SPANISCH AUFBAUKURS III

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

Termin: **Montag, 08. August 2011**, 19:30 Uhr bis 21:00 Uhr

Ort: Realschule plus Manderscheid

Gebühr: 50,00 €(8 Abende)

Leitung: Oscar Echegaray-Robles

NR. 33 NIEDERLÄNDISCH – GRUNDKURS

Der größte Teil der Urlaubsgäste und Touristen in unserer Region kommt aus Belgien und den Niederlanden zu uns. Das Ziel dieses Kurses ist es, kommunikative Fähigkeiten in den wichtigsten Alltagssituationen zu entwickeln. Unsere niederländischen und flämischen Gäste werden es zu schätzen wissen und uns weiterhin besuchen. Und wenn wir dort zu Gast sind, verstehen wir einander noch besser. Sie lernen einen modernen, zeitgemäßen und motivierenden Einstieg, unter dem Einsatz unterschiedlichster Unterrichtsformen, in die neue Sprache kennen. Lehr- und Arbeitsbuch: Taal Vitaal

Termin: **Montag, 31. 01.2011**, 19:30 Uhr bis 21:00 Uhr

Ort: Grundschule Hasborn

Gebühr: 60,00 €(10 Abende)

Leitung: Egon Otten

EDV und kaufmännische Praxis

NR. 34 COMPUTERKURS FÜR EINSTEIGER

Einführung in die Handhabung mit dem Computer. Schwerpunkt des Kurses: Textverarbeitung. Folgende Themen sind vorgesehen: Grundlagen der Informationstechnik, Fertigkeiten im Umgang mit dem Computer, Textverarbeitung, eigene Texte erstellen und drucken, gesellschaftliche Auswirkungen der neuen Technologie;

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Termin: **Mittwoch, 09. Februar 2011**, 19:30 Uhr bis 21:00 Uhr (5 Abende)

Ort: Realschule Plus Manderscheid

Gebühr: 50,00 €

Leitung: Matthias Valerius

NR. 35 COMPUTERKURS FÜR FORTGESCHRITTENE

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

Termin: Findet bei entsprechendem Interesse im Anschluss an den Grundkurs statt.
Ort: Realschule plus Manderscheid
Gebühr: 50,00 €
Leitung: Matthias Valerius

NR. 36 PC-GRUNDKURS FÜR HAUSFRAUEN UND RENTNER

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

Termin: **Donnerstag, 05.05.2011**, 16:00 Uhr bis 19:00 Uhr (5 Nachmittage)
Mittwoch, 17.08.2011, 17:00 Uhr bis 20:00 Uhr (5 Nachmittage)
Ort: Realschule plus Manderscheid
Gebühr: 80,00 € (zzgl. 3,00 € für Kopien)
Leitung: Götz Schlesiger, Fachinformatiker

NR. 37 PC-AUFBAUKURS FÜR HAUSFRAUEN UND RENTNER

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

Termin: Findet bei entsprechendem Interesse im Anschluss an den Grundkurs statt
Donnerstags, 15:00 Uhr bis 18:00 Uhr (3 Nachmittage)
Ort: Realschule plus Manderscheid
Gebühr: 45,00 € (zzgl. 3,00 € für Kopien)
Leitung: Götz Schlesiger, Fachinformatiker

NR. 38 POWERPOINT - BASISKURS

Dieser Kurs bietet einen Einstieg und fundierte Kenntnisse über das Erarbeiten von Präsentationen. Sie lernen die Möglichkeiten von PowerPoint kennen und ansprechende Folien zu erstellen.

Erklärung der Oberfläche - Erstellung einer Präsentation: Folienlayout, Foliendesign, Folienmaster; Präsentationen bearbeiten: Text, Grafik, Diagramm, Kopf- und Fußzeilen; Daten speichern, Präsentation ausdrucken; Animation der Präsentation.

Termin: **Donnerstag, 17.03.2011**, 16:00 Uhr bis 19:00 Uhr (3 Abende)
Donnerstag, 15.09.2011, 16:00 Uhr bis 19:00 Uhr (3 Abende)
Ort: Realschule plus, Manderscheid
Gebühr: 40,00 € (zzgl. ca. 3,00 € für Kopien)
Leitung: Götz Schlesiger, Fachinformatiker

NR. 39 TASTSCHREIBEN AM PC - ANFÄNGERKURS

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

Termin: **Donnerstag, 24. März 2011**, 13:15/13:30 Uhr (nach Absprache) 90 Min.
Ort: (12 Nachmittage) in der Realschule plus, Manderscheid
Gebühr: 55,00 €
Leitung: Martha Valerius, Lehrerin

Computers; Bios; Betriebssystem (Windows XP); Netzwerk- und Datensicherheit; Internet: Sicherheit und Schutz; Updates; Aktualisierung von Hard- und Software; Fehler: Fehlersuche und Vermeidung; Test- und Analysetools.

Termin: **Donnerstag, 03. 02.2011**, 16:00 Uhr bis 19:00 Uhr

Donnerstag, 20.10.2011, 16:00 Uhr bis 19:00 Uhr

Ort: Realschule plus Manderscheid

Gebühr: 90,00 €(5 Abende)

Leitung: Götz Schlesiger, Fachinformatiker

NR. 44 BUCHFÜHRUNG – GRUNDKURS

Dieser Grundkurs dient der systematischen Einführung in die Buchführung. Er ist für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse gedacht, besonders geeignet für Berufseinsteiger oder Personen, die sich der Meisterprüfung unterziehen wollen. Trotz EDV und externer Erledigung ist die Buchführung nach wie vor Grundlage allen kaufmännischen Handelns. Lernziele des Lehrgangs: Inventur, Bilanz, Buchen in Bestandskonten, Buchungssatz, Erfolgskonten, Warenein- und verkauf, Mehrwertsteuer, Abschreibung, Privatkonto, Betriebsübersicht und Belegbuchführung. Lehrbuch wird am ersten Kursabend festgelegt!

Termin: **Mittwoch, 16. März 2011**, 19:00 Uhr bis 20:30 Uhr (12 Abende)

Ort: Grundschule Hasborn

Gebühr: 80,00 €

Leitung: Peter Weißer

Kurse speziell für Frauen

NR. 45 WECHSELJAHRE - WANDELJAHRE

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

Termin: **Dienstag, 05. April 2011**, 19:30 Uhr bis 20:30 Uhr

Ort: Realschule plus Manderscheid

Gebühr: 6,00 €(1 Abend)

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

Familie/ Erziehung/ Psychologie

NR. 46 KONZENTRATION UND ENTSPANNUNG FÜR GRUNDSCHÜLER

Es scheint, dass die Klagen über unkonzentrierte und unruhige Kinder zunehmen. Viele Kinder zeigen durch ihr Verhalten, dass sie mit den Anforderungen, die heutzutage an sie gestellt werden, überfordert sind. Eine ausgewogenen Balance von Bewegung und Entspannung, Aktivität und Ruhe, von Leistung und Erholung ist einer der wichtigsten Garanten für Wohlbefinden und Gesundheit. In diesem Kurs lernen die Kinder sich spielerisch zu bewegen, sich zu konzentrieren und zu entspannen.

Bitte eine Decke, bequeme Kleidung und Isomatte mitbringen.

Termin: **Dienstag, 11. Januar 2011**, 16:30 Uhr bis 17:30 Uhr

Ort: Realschule plus Manderscheid

Gebühr: 42,00 €(8 Nachmittage)

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

NR. 47 ICH HABE KEINE ZEIT – ICH NEHME MIR ZEIT!

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

Termin: **Donnerstag, 17. März 2011**, 20:00 Uhr bis 21:30 Uhr

Ort: Realschule plus Manderscheid

Gebühr: 9,00 €(1 Abend)

Leitung: Susanne Benischek, Praxis für Lebensberatung und Erwachsenenbildung
(www.zuversicht-leben.de)

NR. 48 BURNOUT- DAMIT ES ERST GAR NICHT SOWEIT KOMMT!

In diesem Workshop schauen wir uns gemeinsam die typischen Symptome eines Burnout an. Wir beschäftigen uns damit, wie man einem Burnout vorbeugen kann und was hilft, aus dem Burnout-Prozess wieder auszusteigen.

Termin: **Mittwoch, 13. April 2011**, 20:00 Uhr bis 21:30 Uhr

Ort: Realschule plus Manderscheid

Gebühr: 9,00 €(1 Abend)

Leitung: Susanne Benischek, Praxis für Lebensberatung und Erwachsenenbildung

NR. 49 SUCHTPROPHYLAXE IM VORSCHULALTER- WAS KANN ICH DAFÜR TUN?

Es ist sinnvoll, mit der Suchtprophylaxe im Vorschulalter zu beginnen, denn schon in diesem Alter üben Kinder unbewusst Verhaltensweisen ein, die ein Suchtverhalten begünstigen bzw. verhindern helfen. An diesem Abend werden die Risiko- bzw. Schutzfaktoren besprochen und gemeinsam Ideen für suchtvorbeugendes Verhalten im Alltag der Kinder diskutiert.

Inhalte: Grundlegendes Wissen über die Entstehung von Suchtverhalten

Kennen lernen der Risiko- und Schutzfaktoren

Anregungen für suchtvorbeugendes Verhalten im Alltag mit Kindern

Termin: **Mittwoch, 04. Mai 2011**, 20:00 Uhr bis 21:30 Uhr

Ort: Realschule plus Manderscheid

Gebühr: 9,00 €(1 Abend)

Leitung: Susanne Benischek, Praxis für Lebensberatung und Erwachsenenbildung

Gesundheit – Sport – Gymnastik - Fitness



Bonussystem aktuell:

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

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

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

NR. 50	ALTERNATIVE MANDERSCHIEDER GESUNDHEITSTAGE
---------------	---

In Zusammenarbeit mit dem Gewerbe- und Verkehrsverein und dem Institut des Beauté veranstaltet die Volkshochschule der Verbandsgemeinde Manderscheid die Alternativen Manderscheider Gesundheitstage am **16./17 April 2011 im Kurhaus Manderscheid**. Kostenfreie Ausstellung und Vorträge rund um das Thema **GESUNDHEIT**: Gerade in der heutigen Zeit ist es von großer Bedeutung, etwas für seine Gesundheit und sein Wohlbefinden zu tun. Denn wer was zur Erhaltung der Gesundheit macht, der spart sich viel Ärger, Zeit und Verdruss. Die Aussteller laden zum Verweilen und zu interessanten Vorträgen ein. Die Veranstaltung findet im großen Saal des Kurhauses in Manderscheid statt. Für das leibliche Wohl ist gesorgt. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

NR. 51	FUNKTIONSGYMNASTIK UND HERZ-KREISLAUF-TRAINING
---------------	---

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

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

Termin: **Montags**, 20:00 Uhr bis 21:00 Uhr

Ort: Turnhalle am Carlsweg, Großlittgen. Kurse finden ganzjährig statt

Gebühr: 15,50 €

Leitung: Marina Schürmann

NR. 52	SENIORENGYMNASTIK IN GROBLITTGEN
---------------	---

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

Termin: **Mittwochs**, 9:45 Uhr bis 10:45 Uhr (10 Vormittage)

Ort: Turnhalle am Carlsweg, Großlittgen, Kurse finden ganzjährig statt.

Gebühr: 15,50 €

Leitung: Marina Schürmann

NR.53	ALLGEMEINE GYMNASTIK – SCHWERPUNKT RÜCKENSCHULE
--------------	--

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

Termin: **Dienstags**, 19:30 Uhr – 20:30 Uhr

Ort: Turnhalle am Carlsweg, Großlittgen, Kurse finden ganzjährig statt

Gebühr: 15,50 €(10 Abende)

Leitung: Andrea Eis

NR. 54	SPIEL UND SPORT FÜR GRUNDSCHULKINDER IN GROßLITTTGEN
---------------	---

Altersgruppe: 1. bis 4. Schuljahr

Termin: **Montags**, 15:30 Uhr bis 16:30 Uhr

Ort: Turnhalle am Carlsweg, Großlittgen

Gebühr: 30,00 €(20 Nachmittage)

Leitung: Marianne Schüller

VHS – KOMPETENZ, DIE NAHE LIEGT.

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

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

Termin: **Dienstag, 10. Mai 2011**, 16:00 Uhr bis 18:00

Ort: Schulhof der Realschule plus Manderscheid

Gebühr: 48,00 € Uhr (6 Nachmittage)

Leitung: Jojo Burgard, Diplom Sportlehrer

NR. 56	INLINE-SKATEN FÜR ERWACHSENE
---------------	-------------------------------------

Viele Millionen Menschen kennen schon das tolle Gefühl schwerelosen Dahingleitens, wenn man auf den neuen Inlinern unterwegs ist. Strahlender Sonnenschein, super Wetter – also raus mit den Skates und los geht's! Wie sieht es dann aber mit dem eigenen Fahrkönnen wirklich aus?

Hier lernen Sie die Techniken, die man als Skater braucht: Gleichgewichtsschulung, Vorwärtslaufen, „Modernes Fallen“ (Rutschen statt Stürzen), effektive Bremstechniken, Kurvenlauf, Slalom, Übersetzen, Tipps für Treppen, Hindernisse und Spielformen, die Spaß machen.

Termin: **Sonntag, 29. Mai 2011**, 14:00 Uhr bis 18:00 Uhr (Tageskurs)

Ort: auf dem Schulhof der Realschule plus, Manderscheid

Gebühr: 33,00 - 38,00 €(je nach Teilnehmerzahl)

Leitung: Jojo Burgard, Diplom Sportlehrer

NR. 57	INLINE-SKATEN IN GROßLITTTGEN FÜR KINDER UND JUGENDLICHE
---------------	---

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

Termin: **Donnerstag, 25. August 2011**, 16:00 Uhr bis 18:00 Uhr
Ort: Schulhof der Grundschule Großlittgen
Gebühr: 48,00 € (6 Nachmittage)
Leitung: Carl Münzler

NR. 58 SCHWIMMKURS FÜR ANFÄNGER (KINDER)

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

Termin: durchgehend, **Montags**, 16:45 Uhr bis 17:30 Uhr (12 x)
im Hallenbad der Eifelklinik Manderscheid

Gebühr: 55,00 €

Leitung: Peter Waters, staatl. gepr. Sportlehrer

NR. 59 SCHWIMMKURS FÜR FORTGESCHRITTENE (KINDER UND JUGENDLICHE)

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

Termin: durchgehend, **Montags**, 17:30 Uhr bis 18:15 Uhr (12 x)
im Hallenbad der Eifelklinik Manderscheid

Gebühr: 55,00 €

Leitung: Peter Waters, staatl. gepr. Sportlehrer

NR. 60 WIRBELSÄULENGYMNASTIK – GESUNDER RÜCKEN

Rückengymnastik für Frauen und Männer – Rückenschmerzen sind die Volkskrankheit Nr. 1 Die Wirbelsäulengymnastik ist ein spezielles Trainingsprogramm, das hilft, bestehende Beschwerden zu lindern, bzw. dem Entstehen von Problemen vorzubeugen. Die Muskelpartien, die die Wirbelsäule unterstützen, werden gezielt aufgebaut. Verkürzte Muskulatur wird sanft gedehnt. Die Schulung der Haltung in verschiedenen Positionen und das Erlernen von rückschonenden Alltagsbewegungen wie Tragen, Heben, Aufstehen etc. stehen ebenfalls auf dem Programm. Die Übungen sind Hilfe zur Selbsthilfe und leicht zu Hause nachvollziehbar. Die Wirbelsäulengymnastik eignet sich in dieser Form auch, um einer Osteoporose vorzubeugen. Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung und eine Decke oder Matte.

Termin: **Dienstag, 05. April 2011**, 19:00 Uhr bis 20:00 Uhr

Ort: Musiksaal der Realschule plus, Manderscheid

Gebühr: 32,00 €(6 Abende)

Leitung: Klaudia Vockensperger, Krankengymnastin

NR. 61 FUNKTIONELLE BECKENBODENGYMNASTIK

Der Beckenboden ist vielen Frauen fremd, obwohl er für die Gesundheit eine wichtige Rolle spielt. Eine gezielte Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur kann vielen Beschwerden vorbeugen (u.a. Inkontinenz) und zur Besserung beitragen, wenn das Krankheitsbild noch nicht zu stark ausgeprägt ist. Bei Überbelastung und Schwächung der Beckenbodenmuskulatur durch Schwangerschaft und Entbindung - schwere körperliche Arbeit – Erschlaffung des Bindegewebes und der Beckenbodenmuskulatur in den Wechseljahren – falsche Körperhaltung. Deshalb – den eigenen Körper intensiver erfahren und mit sanftem Training die Muskulatur stärken!

Kraft im Zentrum – durch regelmäßiges Üben bessern sich nicht nur die Beschwerden, die durch eine schwache Beckenbodenmuskulatur verursacht werden, sondern das gesamte körperliche Wohlbefinden!

Termin: **Herbst 2011**, 19:00 Uhr bis 20:00 Uhr

Ort: Realschule plus Manderscheid

Gebühr: 28,00 €(5 Abende)

Leitung: Klaudia Vockensperger, Krankengymnastin

NR. 62	QIGONG FÜR ANFÄNGER
---------------	----------------------------

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

Termin: **Freitag, 12. August 2011**, 19:00 Uhr bis 20:30 Uhr

Ort: Musikraum der Realschule plus, Manderscheid

Gebühr: 55,00 €(8 Abende)

Leitung: Alexandra Thelen, Heilpraktikerin

NR. 63	TAI CHI CHUAN FÜR ANFÄNGER
---------------	-----------------------------------

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

Termin: **Frühjahr 2011**, 19:00 Uhr bis 20:30 Uhr

Ort: Realschule plus Manderscheid

Gebühr: 65,00 €(10 Abende)

Leitung: Alexandra Thelen, Heilpraktikerin

NR. 64	YOGA FÜR ERWACHSENE	●
---------------	----------------------------	---

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

Termin: neue Kurse beginnen, sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene im **nach den Sommerferien 2011**, die Termine werden im Blättchen veröffentlicht, Mittwochs, 19:00 Uhr -20:30 Uhr

Ort: Seminarraum des Maarmuseums Manderscheid

Gebühr: 55,00 € (8 Abende)

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

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

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

NR. 65 AUTOGENES TRAINING – OASE DER RUHE

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

Außerdem kommen Teile der Progressiven Muskelentspannung, Phantasie Reisen, Klangreisen oder auch mal ein meditativer Tanz nicht zu kurz.

Bitte Socken, Decke, bequeme Kleidung und Isomatte mitbringen.

Termin: **Dienstag, 15. Februar 2011**, 18:30 Uhr -20:00 Uhr

Ort: Realschule plus, Manderscheid

Gebühr: 60,00 € (8 Abende)

Leitung: Frau Susanne Plein

Hierbei handelt es sich um einen Kurs zur Gesundheitsvorsorge. Von vielen Krankenkassen wird ein Teil der Kursgebühren übernommen. Bitte im Vorfeld mit Ihrer Krankenkasse abklären.

NR. 66 SAUER MACHT NICHT LUSTIG – WAS BEWIRKT EINE ÜBERSÄUERUNG IM KÖRPER ?

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

Termin: **Dienstag, 15. September 2011**, 19:30 Uhr bis 20:30 Uhr

Ort: Realschule plus, Manderscheid

Gebühr: 6,00 € (1 Abend)

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

NR. 67 KOSMETIK-KURS - KOMPAKTKURS

In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie Ihren Hauttyp erkennen, mit Problemhaut umgehen und welche Produkte für welchen Hauttyp am besten geeignet sind. Sie erhalten Tipps für eine hauttypgerechte Pflege, praktische Anwendungen und Informationen im Sinne einer ganzheitlichen Lebensweise. Make-Up-Tipps: Erlernen eines typgerechten Make-ups Schritt für Schritt mit vielen praktischen Tipps nach dem Motto: Weniger ist oft mehr!

Termin: **Herbst 2011**, 19:00 Uhr bis 21:15 Uhr

Ort: Realschule plus Manderscheid

Gebühr: 15,00 € (zzgl. ca. 5,00 € Materialkosten)

Leitung: Mechthild Lütticken-Rudolphi, Lehrerin, Kosmetikerin und Visagistin

NR. 68 ERSTE HILFE - BEI SÄUGLINGEN UND KLEINKINDERN

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

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

Termin: **Samstag, 23. April 2011**, 9:00 Uhr - 15:00 Uhr

Ort: Realschule plus, Manderscheid

Gebühr: 38,00 €

Mindestteilnehmer 6 - maximale Teilnehmerzahl 12
Leitung: Christian P. Schmitz, Anästhesiepfleger/Lehrrettungsassistent
(Bitte kleinen Imbiss und Getränke für die Pause mitbringen)

NR. 69 VOGESEN – SKI & SNOWBOARD TAGESTOUR

SKI SNOWBOARD SNOWBLADES CARVING-SKI

Dieser Kurs findet in Kooperation mit Intersport Blaumeiser, Jojo-tours und Fitness Inform statt. Die Anmeldungen werden nach der Reihenfolge der Eingänge berücksichtigt.

Das Skigebiet La Bresse/Hohneck ist sehr weitläufig und bietet Anfängern und Fortgeschrittenen Pisten aller Art. 6 Sessellifte und 19 Schleplifte sprechen für sich. Ein spezielles Areal mit langsamen Liften ist für Einsteiger optimal. Aber auch die Köhner kommen auf schwarzen Pisten, dem Slalom Hang oder dem Snow Park auf ihre Kosten. Der Snow Park besitzt Wellenbahnen, Half- und Quarterpipes und Obstacles aller Art.

Leistungen: Busfahrt, Materialservice vor Ort, Skipass, Begrüßungsgetränk, Croissants, Reiseleitung und jede Menge Spaß !

Termin 1: **Samstag, 29.01.2011**

Termin 2: **Samstag, 26.02.2011**

Abfahrt jeweils Samstagmorgen um 05:00 Uhr in Gerolstein, Bahnhof
und um 06:00 Uhr in Bitburg, Bedaplatz

Rückkehr: ca. 23:00 Uhr

Gebühr: 85,00 Euro

Infoline und Anmeldung: Intersport Blaumeiser - 06591-985426, oder Jojo-tours - 06597-4068 oder jojo@jojo-tours.de

NR. 70 WASSERSKIWEEKENDS (+ WAKEBOARD) IN RHEINHAUSEN

Dieser Kurs findet in Kooperation mit Intersport Blaumeiser, Jojo-tours und Fitness Inform statt. Die Anmeldungen werden nach der Reihenfolge der Eingänge berücksichtigt.

An der gut ausgestatteten Wasserskianlage bieten sich folgende Freizeitmöglichkeiten: Schwimmen, Beachvolleyball, Trampolinspringen, Tennis, Minigolf, Pit Pat, Baggern.

Die Anreise kann tagsüber schon frühzeitig sein, um die Freizeitangebote vor Ort zu nutzen.

Gegen 18:00 h findet eine Begrüßungsrunde statt, bei der die wichtigsten Infos zum Ablauf bekannt gegeben werden. Wir fahren 2 h Wasserski oder Wakeboard, werden danach ein zünftiges Barbecue mit Salaten, Chicken Wings, Steak, Würstchen, gebratenen Champignons und anderen Leckereien genießen und einen fliegenden Übergang zur Grillhüttenparty finden. Bier, Softdrinks, Wein und Verdauungsschnäpschen sind inklusive!!

Morgens ab 9:00 h wird uns ein reichhaltiges Frühstück kredenzt, und wer möchte kann von 10 – 12 h wieder seine Runden drehen.

Mitzubringen sind: Sport- und Badesachen, Isomatte/LuMa, Schlafsack, Zelt, Neoprenanzug (kann vor Ort geliehen werden)

Termine: jeweils Samstag/Sonntag 21./22. Mai 2011, 18./19. Juni 2011, 13./14.

August 2011, 10./11. September 2011

Gebühr: 89,00 €

Infoline und Anmeldung: jojo@jojo-tours.de, oder Tel. 06597-4068

NR. 71 GEO-BIO-EXKURSIONEN 2011

Maarmuseum Manderscheid/Landessammlung für Naturkunde Rheinland-Pfalz & Kurverwaltung Manderscheid. Alle aufgeführten Geo-Bioexkursionen sind kostenlos! Sie dauern in der Regel 2 -4 Stunden, festes Schuhwerk ist erforderlich. Für Einzelpersonen und Familien sind keine Voranmeldungen nötig. Gruppen nur nach Absprache mit dem Maarmuseum Manderscheid!

Anmeldung und Information: Maarmuseum Manderscheid - Tel. 06572-920312

Geologische Exkursion „Rund um das Meerfelder Maar“:

Treffpunkt: Cafe am Markt/NaturPur-Hotel Maarblick Meerfeld

28.04.2011, 04.06.2011, 19.07.2011, 16.08.2011,

Geologische Exkursion „Rund um die Mosenberg-Vulkangruppe“

Treffpunkt: Parkplatz Hotel Heidsmühle, Brücke, Manderscheid

21.04.2011, 11.06.2011, 30.06.2011, 18.08.2011, 13.10.2011, 27.10.2011,

Geologische Exkursion „Durch das Eifel-Devon zur Fossilienstätte Eckfelder Maar“

07.07.2011, 14.07.2011, 21.07.2011, 28.07.2011, 11.08.2011, 25.08.2011, 08.09.2011,

Tag des offenen Maars an der Fossilagerstätte Eckfelder Maar

05.08.2011

Geologische Exkursion „Durch den Buntsandstein im Salmtal zum Clara-Viebig-Zentrum“ in Eisenschmitt

01.09.2011, 06.10.2011,

Biologische Exkursion rund um den Windsborn Kratersee „Was krabbelt und fliegt denn da?“ (Libellen und Heuschrecken...) Treffpunkt: Parkplatz Hinkelsmaar

05.07.2011

Biologische Exkursion zur Wolfsschlucht: „Was krabbelt und fliegt denn da“?

02.08.2011

Walderlebnisse für die ganze Familie

11.10.2011

Forstkundliche Wanderung „Rund um Manderscheid“

09.08.2011, 23.08.2011 mit Revierförster Georg Fox

Historische Burgenwanderung mit dem Grafen von Manderscheid

Treffpunkt: Maarmuseum Manderscheid

23.04.2011, 02.07.2011, 30.07.2011, 13.08.2011, 08.10.2011,

Dia-Vortrag über Maare und Vulkane der Region – in der Eifelklinik Manderscheid

18.04.2011, 23.05.2011, 27.06.2011, 25.07.2011, 29.08.2011, 26.09.2011, 24.10.2011, 19.12.2011

NR.72 WILDKRÄUTER UND WILDFRÜCHTE – SO SCHMECKT DER HERBST!

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

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

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

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

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

Termin: **Samstag, 03. September 2011**, 09:30 Uhr bis ca. 16:15 Uhr

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

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

Leitung: Monika Gramse, Dipl. Geographin/Kräuterpädagogin

NR.73 FELDENKRAIS – BEWUSSTSEIN DURCH BEWEGUNG

Der israelische Physiker Moshe Feldenkrais (1904 – 1984) beschäftigte sich ausführlich mit der organischen Entwicklung der menschlichen Bewegung. ER bündelte sein Wissen in der Feldenkrais-Methode. Durch eine bestimmte Abfolge von Bewegungen und der Art und Weise, in die Bewegungen ausgeführt werden, können individuelle, hinderliche oder schmerzhaftige Bewegungs- und Verhaltensmuster verringert werden. Gleichzeitig wird ein

bewusster Umgang mit sich selbst geschult. Dies fördert den Abbau von Stress und Verspannungen und führt zu mehr körperlicher und geistiger Beweglichkeit.

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

Termin: **Donnerstag, 08. September 2011**, 18:45 Uhr bis ca. 19:45 Uhr

Ort: Realschule plus, Manderscheid

Gebühr: 40,00 € (6 Abende)

Leitung: Barbara Schüll, Feldenkraislehrerin

VERBINDLICHE ANMELDUNG

VOLKSHOCHSCHULE DER VERBANDSGEMEINDE MANDERSCHIED

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

Bitte bei den Kursen Nr. und Name angeben!

1. Kurs: _____

2. Kurs: _____

3. Kurs: _____

4. Kurs: _____

Teilnehmer: _____

Anschrift: _____

Telefon: _____

(Datum, Unterschrift)

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

Deshalb: Bitte immer vorher anmelden!