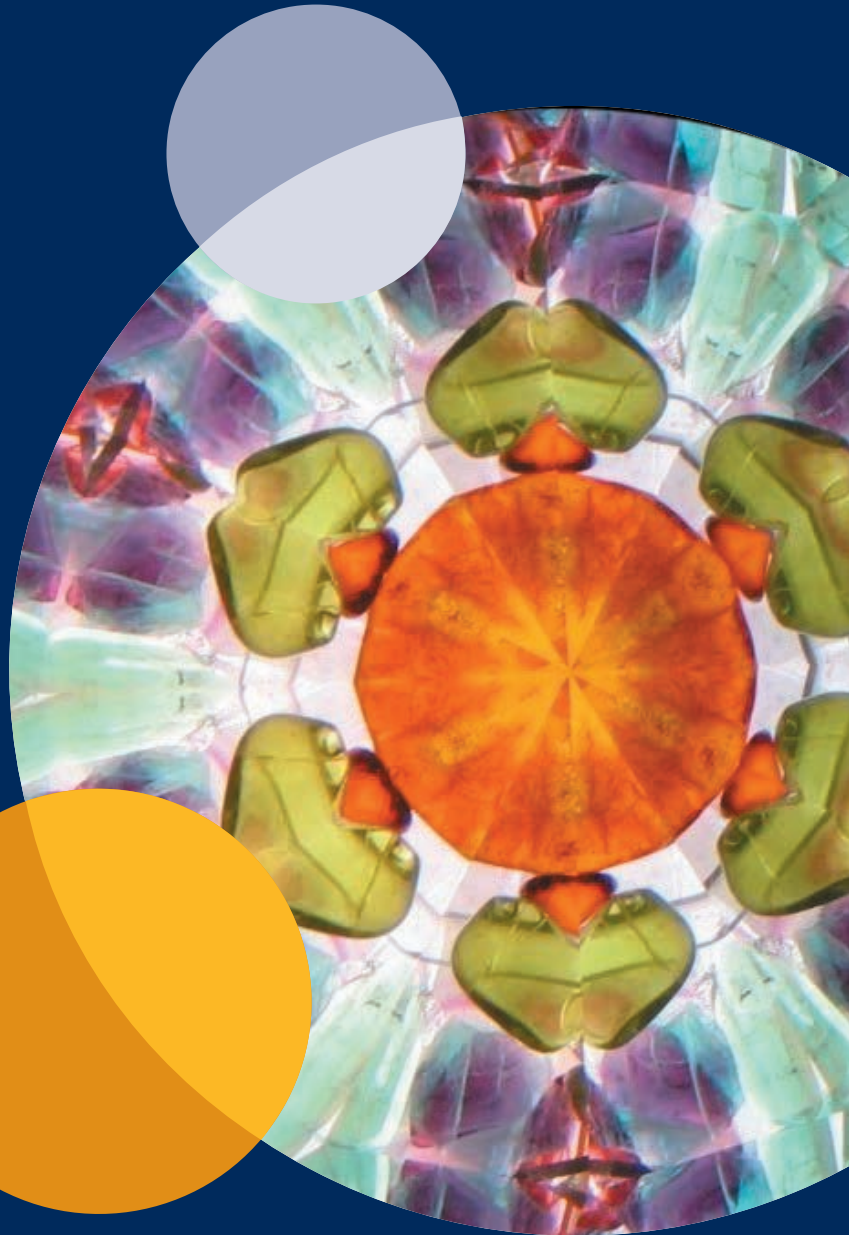




Kreisvolkshochschule  
Birkenfeld



Programm  
Frühling/Sommer 2019

## Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

bundesweit wird 2019 das Jubiläum „100 Jahre Volkshochschule“ gefeiert. Nachdem der Funke – wie so oft im Bildungsbereich – aus Skandinavien übergesprungen war, wurden 1919 nicht nur so viele Volkshochschulen gegründet wie in keinem anderen Jahr. Obendrein legte die Weimarer Verfassung in Artikel 148 fest: „Das Volksbildungswesen, einschließlich der Volkshochschulen, soll von Reich, Ländern und Kommunen gefördert werden.“ Hingegen enthält unser Grundgesetz keine unmittelbare Regelung zur Erwachsenenbildung.

Wenngleich im zitierten Verfassungsartikel von Landkreisen keine Rede ist, fällt dem Kreis Birkenfeld traditionell eine Schlüsselrolle auf diesem Gebiet zu. Allerdings dauerte es bis Dezember 1953, dass auf Initiative von sechs Dorfschullehrern das „Kreisvolksbildungswerk Birkenfeld“ gegründet wurde. Zu dieser Zeit stellten die örtlichen Volksbildungswerke, deren Anzahl bis 1966 auf 37 stieg, ihre Programme noch selbst zusammen. Diese umfassten vor allem gut besuchte Vorträge und Filmabende.

Im Laufe der nunmehr sechseinhalb Jahrzehnte ist das Angebot der Kreisvolkshochschule einem stetigen Wandel unterworfen gewesen. Waren einst zentrale Lehrgänge im Maschinenschreiben eine Neuerung, so wurden sie durch EDV-Kurse verdrängt, die allgemeines Rüstzeug vermittelten, das sich heutzutage die meisten bereits im Kindesalter aneignen. Zusehends an Bedeutung gewonnen haben die Gesundheitskurse, von denen ein Großteil inzwischen auf das seelische Wohlbefinden abzielt.

Keineswegs neu sind Sprachkurse für Migranten. Diese bot die VHS schon an, um die Flüchtlinge aus Vietnam zu integrieren. Häufig hatte die Volkshochschule Birkenfeld eine Vorreiterrolle inne, zum Beispiel mit ihrem breiten Spektrum in der Erzieher/innen-Fortbildung. Obwohl es im ländlichen Raum weitaus schwieriger ist als in Ballungsräumen, ein vielfältiges Kursangebot umzusetzen, gelingt dies unserer Volkshochschule mit Bravour.

Außerdem unterzieht sich die VHS derzeit einer Qualitätstestierung, die dazu beiträgt, die Abläufe weiter zu optimieren und Ihnen als Kunden auf Dauer ein hochwertiges Weiterbildungsangebot zu präsentieren.

Ich hoffe, dass das vorliegende Programm Sie anspricht, Ihnen Chancen zur persönlichen und beruflichen Weiterbildung eröffnet und Sie die KVHS als Ort des gemeinsamen Lernens, der Begegnung und der individuellen Erfüllung erleben.



Teil  
von  
innogy

**OIE** AG  
HIER. GEMEINSAM. JETZT.

**Zugreifen und sparen –**  
die OIE Kundenkarte mit  
vielen Vergünstigungen und Preisvorteilen.



Jetzt anfordern unter [oiecard.de](http://oiecard.de)



Dr. Matthias Schneider  
Landrat und Vorsitzender



## Wir sind immer auf der Suche nach

weiteren  
nebenberuflichen **Kursleitern und Kursleiterinnen**, die unsere Kursangebote ergänzen.

Besonders freuen wir uns über die Bewerbung von Lehrkräften mit 2. Staatsexamen für unsere Schulabschlusskurse, Kursleiter/innen für Yoga, Sprachen und Smartphone.

Haben Sie neue und kreative Ideen und / oder Fähigkeiten, um weitere Kurse anbieten zu können oder kennen Sie jemanden, der unser Angebot bereichern könnte, dann nehmen Sie bitte mit uns Kontakt auf.

**Wir freuen uns über jede Anregung!**

**vhs** Kreisvolkshochschule  
Birkenfeld

## Wir über uns

Die Kreisvolkshochschule Birkenfeld wurde 1953 gegründet und ist eine - nach dem rheinland-pfälzischen Weiterbildungsgesetz - staatlich anerkannte Einrichtung.

### Organisatorische Daten:

Anschrift:  
Kreisvolkshochschule  
Birkenfeld  
Schneewiesenstraße 25  
55765 Birkenfeld

Tel.: 0 67 82 / 15-0  
vhs@landkreis-birkenfeld.de  
www.vhs-birkenfeld.de

Öffnungszeiten:  
Mo.-Fr.: 8:00–12:00 Uhr  
nachmittags nach Vereinbarung

Außenstelle Idar-Oberstein:  
Pavillons der  
Berufsbildenden Schule Idar-Oberstein,  
Harald-Fissler-Schule,  
Vollmersbachstraße 50-53

Tel.: 0 67 81 / 4 50 91 93

Öffnungszeiten:  
Mi.: 8:30–11:00 Uhr

Online-Anmeldungen unter:  
www.vhs-birkenfeld.de



### Das Team der KVHS Birkenfeld:

#### Leitung/Geschäftsführung

Gertrud Wipfler  
Tel.: 0 67 82 / 15-170  
Fax: 0 67 82 / 15-55170  
g.wipfler@landkreis-birkenfeld.de



#### Pädagogische Mitarbeit

Christa Dewes  
Tel.: 0 67 82 / 15-171  
Fax: 0 67 82 / 15-55171  
c.dewes@landkreis-birkenfeld.de



#### Verwaltung

Daniel Rabb  
Tel.: 0 67 82 / 15-172  
Fax: 0 67 82 / 15-55172  
d.rabb@landkreis-birkenfeld.de



#### Öffentlichkeitsarbeit

Karsten Schultheiß  
Tel.: 0 67 82 / 15-110  
Fax: 0 67 82 / 15-55110  
k.schultheiss@landkreis-birkenfeld.de



## Inhalt

Vorwort	3
Wir über uns	5
AGB/Teilnahmebedingungen, allgemeine Hinweise	7 – 8
Ferien und Feiertage	
Wichtig (für Ihre Anmeldung)	9
Kursorte	10
Bildungsprämienberatung	11
KVHS-Geschäftsstelle - Kontakt/Angebote im Überblick	12 – 13
KVHS-Außenstelle Fischbach- Reidenbachtal - Kontakt/Angebote im Überblick	14
KVHS-Außenstelle Rhaunen/Herrstein - Kontakt/Angebote im Überblick	14
Politik - Gesellschaft - Umwelt	15 – 20
Kultur - Gestaltung	21 – 25
Gesundheit	26 – 46
Sprachen	47 – 56
Sprachniveaus	48
EDV - Beruf	57 – 62
Grundbildung	63 – 64
Stichwortverzeichnis / Impressum	65
Notizen	66
Schriftenreihe der Kreisvolkshochschule Birkenfeld	67



**KREIS MUSIKSCHULE**  
BIRKENFELD

**Telefon 0 67 81 / 4 10 66**  
Mo + Mi bis Fr 8.00 -12.00 Uhr  
Di 8.00 -16.00 Uhr  
www.kreismusikschule-birkenfeld.de  
E-Mail: info@kreismusikschule-birkenfeld.de

**– Kompetenz – Alle Instrumente**  
**– Ausbildung durch Fachlehrer**

## AGB/Teilnahmebedingungen allgemeine Hinweise

### Kursnummer:

Alle in diesem Programm angekündigten Weiterbildungsmaßnahmen sind mit einer Kursnummer versehen. Diese steht stets unter der jeweiligen Kursbeschreibung. Bei allen Rückfragen, Anmeldungen, Zahlungen etc. muss diese Nummer angegeben werden. Kurse, die zusätzlich angeboten werden und noch nicht in diesem Programm stehen, erhalten ebenfalls eine Nummer, die bei der Ankündigung bekannt gegeben wird.

### Anmeldung:

Grundsätzlich ist zu Kursen, Lehrgängen, Einzelveranstaltungen, Exkursionen und Studienreisen eine Anmeldung - und zwar bei der durchführenden Außenstelle bzw. bei der Geschäftsstelle der KVHS - erforderlich. Diese sollte spätestens 3 Werktage vor Kursbeginn erfolgen. Mit Ihrer Unterschrift in der Teilnehmerliste am 1. Kurstag werden die Teilnahmebedingungen anerkannt.

### Die Mindestteilnehmer/innenzahl:

beträgt grundsätzlich 8 Personen; wird diese nicht erreicht, muss die Maßnahme ausfallen oder verschoben werden. Sollte auf Wunsch der Teilnehmer/innen der Kurs trotzdem stattfinden, wird mit Einverständnis der Teilnehmenden eine kostendeckende Teilnahmegebühr erhoben. Wenn ein Kurs nicht zustande kommt, werden die angemeldeten Teilnehmerinnen und Teilnehmer auf jeden Fall so frühzeitig wie möglich entsprechend benachrichtigt.

### Abmeldung:

Grundsätzlich ist bei Nichtteilnahme an einem Kurs, zu dem eine Anmeldung (persönlich, telefonisch, schriftlich oder online) vorliegt, eine Abmeldung erforderlich.

Sollten Sie sich bei einem Kurs angemeldet haben und feststellen, dass Ihnen der Kurs nicht gefällt, können Sie noch am 1. Kursabend und spätestens dann! - ohne Angabe von Gründen - vom Besuch des Kurses zurücktreten. Dies setzt allerdings eine ordnungsgemäße Abmeldung gegenüber dem/der Kursleiter/in voraus. Gleichzeitig ist dafür Sorge zu tragen, dass der Name aus der Teilnehmerliste (bei der Kursleitung) gestrichen wird. Wer eine rechtzeitige Abmeldung versäumt, muss die übliche Kursgebühr entrichten, auch dann, wenn er/sie nicht weiterhin an dem Kurs teilnimmt. Diese Regelung gilt nicht für Workshops und Kursen mit Materialbestellungen wie z. B. Goldschmiede- und Keramikkursen.

### Datenschutz:

Die Volkshochschule verwendet für die Bearbeitung der An- und Abmeldung eine EDV-Anlage. Alle persönlichen Daten werden nur für den innerbetrieblichen Ablauf verwendet. (analog der Europäischen Datenschutzgrundverordnung, DS-GVO)

### Gebührenordnung:

#### 1.1 Allgemeines

Für die Teilnahme an Veranstaltungen der Kreisvolkshochschule und ihrer Außenstellen werden im Allgemeinen Gebühren erhoben. Die Gebühren richten sich nach dieser Gebührenordnung.

#### 1.2 Höhe der Gebühren

(1) Die Gebühren für Kursveranstaltungen werden kostendeckend festgesetzt. Sie setzen sich in der Regel zusammen aus dem Honorar und den Fahrtkosten der Referenten, sowie – unabhängig von der Teilnehmerzahl – aus einer Verwaltungspauschale von 12 Euro für die örtlichen Einrichtungen und einem Betrag von 20 Euro für gemeinschaftliche Ausgaben wie Programmheft, Versicherung für die Referenten, Künstlersozialkasse usw. Sie werden grundsätzlich auf der Basis von 8 Teilnehmer/innen ermittelt. (2) Kursveranstaltungen mit weniger als acht Teilnehmer/innen können nur dann durchgeführt werden, wenn die Teilnehmerinnen und Teilnehmer bereit sind, den entsprechenden Fehlbetrag durch höhere Gebühren abzudecken, oder wenn die Kursdauer entsprechend reduziert wird. (3) Für Einzelveranstaltungen wird eine Gebühr von mindestens 3,50 Euro erhoben. Bei künstlerischen Veranstaltungen gelten gesonderte Eintrittspreise. (4) Studienfahrten/Exkursionen und Studienreisen dürfen nur kostendeckend durchgeführt werden. (5) **Ermäßigungen** können in begründeten Fällen auf schriftlichen Antrag gewährt werden. Familien- und Sozialpassinhaber/innen können eine Ermäßigung von 25% beantragen.

#### 1.3 Fälligkeit der Gebühren

Die Gebühr wird grundsätzlich mit Kursbeginn fällig. Für Vorträge wird die Gebühr vor Ort erhoben. Für Studienfahrten, Exkursionen und Studienreisen sind die Gebühren vor Antritt fällig.

#### 1.4 Zahlungsweise

Die Gebühren sind grundsätzlich bargeldlos zu zahlen (ausgenommen Einzelveranstaltungen). Vorbereitete Überweisungsträger werden am 1. Kurstag von der/dem Kursleiter/in an die Teilnehmer/innen ausgeteilt. Die Einzahlungsquittung bzw. der Bankauszug gelten als Zahlungsbeleg.

#### 1.5 Kosten für Arbeitsmaterialien

Die Kosten für die Anschaffung von Arbeitsmaterialien für Kursveranstaltungen werden anteilig auf die Teilnehmerinnen/Teilnehmer umgelegt.

### 1.6 Teilnahmebescheinigungen

Bescheinigungen über einen regelmäßigen Kursbesuch (bei mindestens 80 % Anwesenheit) werden auf Wunsch ausgestellt. Zeugnisse (Leistungsbescheinigungen) können nur erteilt werden, wenn zuvor ein entsprechender Leistungsnachweis (durch eine Prüfung) erbracht wurde.

#### **Gesundheitskurse:**

Aufgrund geänderter Rahmenbedingungen der Gesetzlichen Krankenversicherungen (GKV) hat sich die Bezuschussung von Gesundheitskursen geändert.

Die bundesweiten Richtlinien der Krankenkassen beinhalten eine Vielzahl von Kriterien, so dass nur ein Teil der vhs-Kurse bezuschussungsfähig ist. Generell gilt: Pro Versichertem und Kalenderjahr werden maximal 2 Kurse bezuschusst, wenn Sie als Teilnehmer/in mind. zu 80 % anwesend waren. Die meisten Krankenkassen haben sich der Prüfung von Kursen durch die Zentrale Prüfstelle Prävention angeschlossen und erkennen nur Kurse an, die in der Datenbank der Prüfstelle aufgeführt sind.

Für das Anerkennungsverfahren liegen klar definierte Kriterien an Kursleiterqualifikation und Kurskonzeption vor. Durch die neuen Rahmenbedingungen fallen alle Kurse aus der Bezuschussung, die mind. eines der Kriterien nicht erfüllen. Dabei sind auch Kurse und Kursleitungen betroffen, die bereits langjährig bezuschusste Kurse angeboten haben, nun aber nicht mehr den Prüfkriterien des Leitfadens Prävention der Krankenkassen entsprechen und durch das Online-Prüfverfahren der Zentralen Prüfstelle Prävention abgelehnt wurden, das keinerlei Ausnahmen zulässt.

Wir sind an der Kursbezuschussung der Teilnehmer/innen sehr interessiert. Aufgrund des neuen zentralen Anerkennungsverfahrens und der veränderten Rahmenbedingungen ist die Anzahl der bezuschussungsfähigen Kurse zurückgegangen. Bei Fragen zur Bezuschussungspraxis wenden Sie sich bitte direkt an Ihre Krankenkasse. Wir als Volkshochschule haben darauf leider nur bedingt Einfluss.

#### **Bei der Kurswahl bitte beachten:**

**Alle Kurse an der Volkshochschule sind qualitätsgesichert. Wichtiger als ein Zuschuss der Krankenkasse ist, dass der Kurs Ihre Gesundheit fördert.**

#### **Haftung:**

Die Kreisvolkshochschule Birkenfeld haftet nur für Schadensfälle, die durch ihr Verschulden entstehen. Sie übernimmt keine Haftung für Schäden und Unfälle jeder Art sowie bei Verlust von persönlichem Eigentum.

#### **Hausordnung:**

Die KVHS ist in allen Unterrichtsräumen nur Gast; die jeweiligen Hausordnungen - insbesondere das Rauchverbot - sind daher unbedingt zu beachten.

#### **Programmänderungen:**

Änderungen im Programm sind vorbehalten. Weitere Einzelheiten sowie zusätzliche Veranstaltungen werden durch die Presse bekannt gegeben. Bei extremen Witterungsverhältnissen (Schnee, Glatteis etc.) können Kursabende bzw. Veranstaltungen kurzfristig abgesetzt oder verlegt werden. In Zweifelsfällen ist eine telefonische Rückfrage bei der Kursleitung oder VHS-Geschäftsstelle bzw. Außenstelle sinnvoll.

#### **Terminverschiebungen in Fällen höherer Gewalt:**

Wenn bei Kursen oder Lehrgängen einzelne Abende infolge höherer Gewalt (Glatteis, Ausfall der EDV-Anlage u. a.) oder die kurzfristige Verhinderung des Kursleiters/der Kursleiterin nicht stattfinden können, werden die ausgefallenen Unterrichtsstunden zu einem anderen Zeitpunkt nachgeholt.

Ein Anspruch auf eine Rückerstattung der anteiligen Kursgebühr entsteht dadurch nicht.

#### **Kurse für Kinder / Junge KVHS:**

Sind im Programm spezielle Kurse für Kinder angeboten, errechnen sich die Kursgebühren jeweils nach der Zahl der teilnehmenden Kinder.

#### **Unterrichtszeiten:**

Die Unterrichtszeiten sind bei den einzelnen Kursen im Programm angegeben. Unterrichtsfreie Zeiten sind in der Regel die Schulferien und die gesetzlichen Feiertage in Rheinland-Pfalz.

#### **Ferien und Feiertage 1/2019:**

20.12.2018 - 04.01.2019 Weihnachtsferien,  
25.02. - 01.03. Winterferien, 04.03.2019 Rosenmontag,  
23.04. - 30.04.2019 Osterferien, 01.05.2019 Tag der Arbeit,  
30.05.2019 Christi Himmelfahrt, 10.06.2019 Pfingstmontag,  
20.06.2019 Fronleichnam, 01.07. - 09.08.2019 Sommerferien.

## **Wichtig:**

Ihre Anmeldung - per Telefon, per Fax, persönlich oder schriftlich - richten Sie bitte jeweils an die Außenstelle, die den Kurs, der Sie interessiert, anbietet.

Sie erkennen die anbietende Außenstelle an den Kursnummern:

**FI** = Außenstelle Fischbach-Reidenbachtal,

**RH** = Außenstelle Rhaunen/Herrstein

## **Bitte beachten:**

Bei Kursen mit den Kursnummern **BI** (Kurse die in Birkenfeld und umliegenden Orten stattfinden) und **IO** (Kurse die in Idar-Oberstein stattfinden) melden Sie sich bitte bei der Geschäftsstelle der Kreisvolkshochschule an.

Besuchen Sie unsere Homepage **www.vhs-birkenfeld.de**.

Hier können Sie sich zu Kursen online anmelden und finden viele weitere Informationen.

Wir versenden **KEINE ANMELDEBESTÄTIGUNG!**

Wenn Sie nach der Anmeldung nichts mehr von uns hören, findet der Kurs statt.

## Kursorte

### Birkenfeld

Kreisverwaltung  
Schneewiesenstr. 25

Maler-Zang-Haus  
Friedrich-August-Straße 15

Gymnasium  
Breckkaul 12

Förderschule Lernen  
Breckkaul 16

Kreis Archiv Gebäude  
Am Bahnhof 6

Art Gallery 64  
Hauptstraße 26-28

Internationaler Bund (IB)  
Breckkaul 6

Achtelsbach, Erlebnisbauernhof  
Hohl 8

Buhlenberg Kaleidoskop  
Königsgasse 2

Gollenberg, Gemeinschaftshaus  
Hauptstraße 27

Heimbach, Gemeindehaus  
Am Bahnhof

Leisel, Pfarrsaal  
Hauptstraße 27

### Idar-Oberstein

Berufsbildende Schule Idar-Oberstein  
Harald-Fissler-Schule

VHS Pavillon  
Vollmersbachstraße 50 - 53

Kooperative Realschule Plus  
Ida-Purper- Schule Idar-Oberstein  
Vollmersbachstr. 55

Peter-Caesar-Schule  
Weißbarr 15

Gemeindehaus Georg-Weierbach  
Auf der Burr 20

Grundschule Oberstein („Struth“)  
Wüstenfeldstraße 50

Kinderhort Oberstein (ehemalige Flurschule)  
Schulstraße 7

Schulzentrum „Auf der Bein“  
Bein 5

Hallenbad Idar-Oberstein  
Hauptstraße 213

Realschule Plus Idar-Oberstein  
Rostockerstraße 2

AWO Zentrum  
Hauptstraße 531

Jobcenter Idar-Oberstein  
Hauptstr. 86

Kreativ Zentrum & Therapie  
Hauptstr. 337-339

Studio Usagi  
Eichenweg 12

Yogaraum Petra Münch  
Zum Stausee 27

### Fischbach

Gemeindehalle  
Hauptstraße

Dickesbach, Dorfgemeinschaftshaus  
Hauptstraße 24

### Rhaunen

Magister-Laukhart-Schule (IGS u. Grundschule Idarwald)  
Am Sonnenschlicher 5

Hochscheid Gemeindesaal  
Hauptstraße 20

### Herrstein

Magister-Laukhart-Schule (ehemalige Realschule Plus)  
Am Teich 15



Die **Bildungsprämie** des Bundes erleichtert die Finanzierung einer individuellen berufsbezogenen Weiterbildung. Sie umfasst den **Prämiengutschein** und den **Spargutschein**:

Mit dem **Prämiengutschein** übernimmt der Staat die Hälfte der Veranstaltungsgebühren\*, höchstens 500 Euro. Weiterbildungsinteressierte zahlen daher nur einen Teil der Kosten.

Um einen **Prämiengutschein** zu beantragen, müssen Sie

- mindestens 15 Stunden pro Woche erwerbstätig sein oder sich in Eltern- oder Pflegezeit befinden und
- über ein zu versteuerndes Einkommen von maximal 20.000 Euro (als gemeinsam Veranlagte 40.000 Euro) verfügen.

Den **Spargutschein** können Sie nutzen, wenn Sie über ein gefördertes Ansparguthaben nach Vermögensbildungsgesetz verfügen. Er ermöglicht die vorzeitige Entnahme angesparten Guthabens, ohne dass dadurch die Arbeitnehmersparzulage verloren geht.

#### Was wird durch die Bildungsprämie gefördert?

Die Bildungsprämie fördert grundsätzlich Weiterbildungsmaßnahmen, die für die Ausübung der aktuellen oder zukünftigen beruflichen Tätigkeit relevant sind und wichtige Kenntnisse und Fertigkeiten vermitteln bzw. Kompetenzen erweitern. Dies reicht vom Lehrgang für ein PC-Programm über Kompakt-Sprachkurse bis hin zu fachspezifischen Fortbildungen, wie etwa einem Grundlagenkurs für Existenzgründer.

#### Kommt die Bildungsprämie auch für Sie in Frage? Einen ersten Überblick bietet Ihnen der VorabCheck!

Wir beraten Sie zur Bildungsprämie in der Region Landkreis Birkenfeld.

Voraussetzung für den Erhalt eines Prämien- oder Spargutscheins ist immer ein persönliches Beratungsgespräch.

Das Beratungsgespräch ist für Sie kostenfrei.

#### Telefonische Vorabberatung und Terminvereinbarung:

**067 82 - 15 170 oder 067 82 - 15 171**

Im Beratungsgespräch prüfen wir, ob Sie die Fördervoraussetzungen erfüllen.

Sie erhalten dann Ihren persönlichen Prämien- oder Spargutschein.

Für das Beratungsgespräch benötigen Sie:

- einen gültigen Personalausweis oder einen anderen amtlichen Lichtbildausweis (z. B. Reisepass, Führerschein),
- einen Beschäftigungsnachweis (z. B. Gehaltsabrechnungen - bei Selbständigen z. B. Jahresabschlüsse, Steuerbescheid) und
- einen Einkommensteuerbescheid für das letzte oder vorletzte Kalenderjahr.

Weitere Infos unter: [www.bildungspraemie.info](http://www.bildungspraemie.info)

\*Hinweis: Für Maßnahmen, die in den Bundesländern Brandenburg, Rheinland-Pfalz, Sachsen, Sachsen-Anhalt und Schleswig-Holstein stattfinden, können Prämien Gutscheine nur genutzt werden, wenn die Veranstaltungsgebühren 1.000 Euro nicht übersteigen. Bei Fernunterricht gilt der Sitz des Anbieters als Durchführungsort.

» Zahlt sich aus:  
**Die Bildungsprämie**



Bundesministerium  
für Bildung  
und Forschung



ESF  
Europäischer Sozialfonds  
für Deutschland



EUROPÄISCHE UNION

## KVHS Geschäftsstelle

Daniel Rabb

55765 Birkenfeld,  
Schneewiesenstraße 25,

Tel.: 0 67 82 - 15 172,

Fax: 0 67 82 - 15 55 172

E-Mail: vhs@landkreis-birkenfeld.de

Anmeldungen:  
BI-Kurse, IO-Kurse

## Politik - Gesellschaft - Umwelt

Einbürgerungstest Seite 16

Vortrag:  
Vorsorgevollmacht & Betreuungsverfügung -  
Früher schon an später denken Seite 17

Vortrag:  
Patientenverfügung –  
den Willen äußern solange es geht Seite 17

Workshop:  
Worte können Mauern sein oder sie sind Fenster -  
Einführung in die GFK - für Frauen Seite 18

Workshop:  
Obstbaumschnitt (Abentheuer) Seite 18

Erlebniswanderung mit Alpakas Seite 18

Familienwanderung mit Lamas und Alpakas  
- zweistündige Tour mit Picknick Seite 19

Seine dunkle Seite:  
Ausraster im Rhetorikkurs Seite 20

Workshop:  
Obstbaumveredelung Seite 20

Übungsgruppe Gewaltfreie Kommunikation  
für Frauen Seite 20

## Kultur - Gestalten

Aquarellmalerei  
für Anfänger/innen und Fortgeschrittene Seite 22

Acrylmalerei  
für Anfänger/innen und Fortgeschrittene Seite 22

Einführung in die Fotografie Seite 22

Freie Keramikgestaltung  
für Anfänger/innen und Geübte Seite 23

Kaleidoskop bauen Seite 23

Bildende Kunst – Malen und Zeichnen Seite 23

Goldschmieden Seite 24

Stricken lernen Seite 24

Tanzen für Senioren und Seniorinnen Seite 25

## Gesundheit

Vortrag und Wanderung:  
Kräutervielfalt (Abentheuer) Seite 27

Escrimaworkshop für Frauen Seite 27

Workshop: Yoga  
Unsere Hände  
Feldenkrais Methode Seite 28

Yoga / Birkenfeld Seite 29 – 30

Hatha Yoga (Gollenberg) Seite 31

Hatha Yoga am Morgen (Leisel) Seite 32

Kochkurse:  
Leckerer für Gäste und Feste - Fingerfood Seite 33

Gesund genießen ohne Zucker Seite 33

Regional und saisonal kochen Seite 33

Körpertherapie und Biodynamik Seite 34

Tai Chi / Birkenfeld Seite 35 – 36

Wing Chun  
- Selbstverteidigungskurs für Frauen Seite 36

Vortrag:  
Herzgesunde Ernährung für Frauen Seite 37

Vortrag:  
Starke Knochen bis ins hohe Alter für Frauen Seite 37

Aqua-Fitness Seite 38

Ausgleichssport für Männer Seite 39

Yoga / Idar-Oberstein Seite 40 – 42

Körpertherapie und Biodynamik Seite 43

Qi Gong 60+ Seite 43

Qi Gong Seite 44

Tai Chi Chuan für Anfänger/innen Seite 45

Yin Yoga Seite 45

Yoga / Idar-Oberstein Seite 46

## Sprachen

Sprachniveaus Seite 50 – 51

Englisch / Birkenfeld Seite 52

Spanisch / Birkenfeld Seite 52

Berufsbezogene Deutschförderung B2 Seite 53

Deutsch als Fremdsprache - A1 Seite 53

Deutsch als Fremdsprache - A2 Seite 54

Englisch / Idar-Oberstein Seite 54 – 56

Französisch / Idar-Oberstein Seite 56

Italienisch Seite 57

Japanisch / Idar-Oberstein Seite 57

Spanisch / Idar-Oberstein Seite 58

## EDV - Beruf

MS Office Kurs Seite 60

EDV-Kurse für Frauen Seite 61 – 62

Bewerbung und Selbstmarketing für Frauen!  
Neue Wege bei der Jobsuche Seite 63

Erste Schritte am Computer Seite 63

Erste Schritte im Internet Seite 64

Das Firmen Special  
Standortförderung auf hohem Niveau Seite 64

## Grundbildung

Realschulabschlusskurs Seite 65



## KVHS Außenstelle Fischbach-Reidenbachtal

Außenstellenleiterin: Jutta Fey

55758 Oberreidenbach, Hauptstraße 28

Tel.: 0 67 88 - 97 04 29, Fax: - 97 04 09

Mobil: 01 75 - 2 01 95 41,

E-Mail: juttafey@icloud.com

Anmeldungen: FI-Kurse



## Gesundheit

Hatha-Yoga / Fischbach

Seite 37



## Gesundheit

Fasten und Reinigen

Seite 46

HIIT/Pilates

Seite 46 – 47

Yoga

Seite 47

Step-Aerobic

Seite 48

## KVHS Außenstelle Rhaunen/Herrstein

Außenstellenleiterin: Brigitte Christ

55624 Rhaunen, Eichenstraße 4

Tel.: 0 65 44 - 96 62,

Fax: 0 65 44 - 9 91 92 48

E-Mail: brigittechrist@gmx.de

Anmeldungen: RH-Kurse und HE-Kurse



## Politik – Gesellschaft – Umwelt

### VHS: Demokratische Orte des Lernens

Die Volkshochschulen verstehen sich seit ihrer Gründung als demokratische Orte des sozialen und politischen Lernens. Ein besonderer Stellenwert kommt dabei der politischen Bildung zu, die weder Belehrung noch Parteipolitik verfolgt und das allgemeine Engagement für demokratische Werte, Menschenrechte und gegen Fundamentalismus fördert. In den angebotenen Lernräumen können Urteilsfähigkeit und Handlungskompetenzen erfahren und entwickelt werden. Das Programmangebot des Fachbereichs „Politik – Gesellschaft – Umwelt“ ist breit angelegt und umfasst sowohl politische, soziale, ökonomische, ökologische, rechtliche als auch geschichtliche, psychologische und pädagogische Themen. Bildung für nachhaltige Entwicklung, Umweltbildung und Globales Lernen sind wesentliche gesellschaftliche Aufgaben. Die KVHS Birkenfeld hält hier ein Angebot zur Information, Diskussion und zum aktiven Handeln vor.

Die Veranstaltungen sind geprägt durch offenen Gedankenaustausch zwischen engagierten Menschen, in sachlichen und kontroversen Diskussionen, zur gemeinsamen Erarbeitung von Kenntnissen und Hintergrundinformationen, mit spannenden und kreativen Methoden.

## Landesmuseum Birkenfeld



### 2500 Jahre Geschichte unserer Region

1817 entsteht das Fürstentum Birkenfeld als Teil des Großherzogtums Oldenburg. Die im Mai 2016 eröffnete Ausstellung beschreibt eine kuriose Epoche des Birkenfelder Landes unter oldenburgischer Herrschaft bis 1937.

Besuchen Sie auch die moderne Ausstellung „Kelten, Kunst und Kult erleben“, die einen Einblick in die Frühgeschichte unserer Region vermittelt.

Erinnerungen an die frühere Schulzeit werden im alten Klassenzimmer lebendig. Erfahren Sie Interessantes zum Leben der Sponheimer, dem Wirken der Wittelsbacher und über die Hunsrücker Eisenindustrie.

Führungen – auch für Schulklassen – nach Vereinbarung.  
Heimat- und Familienforschern steht eine umfangreiche Bibliothek mit Archiv zur Verfügung.

#### Öffnungszeiten :

##### Museum

Ganzjährig (werktags)  
Mo.-Do. 10.00 – 12.00 Uhr  
u. 14.00 – 16.00 Uhr  
Freitag 10.00 – 15.00 Uhr

#### Kontakt - Adresse:

Landesmuseum Birkenfeld  
Friedr.-August-Str. 17  
55765 Birkenfeld  
Tel. +49(0)6782/9834571  
Fax +49(0)6782/9834573  
www.landmuseum-birkenfeld.de  
info@landmuseum-birkenfeld.de

April – Oktober auch  
So. 14.00 – 17.00 Uhr

##### Bibliothek u. Archiv

Ganzjährig  
Di. 15.00 – 17.00 Uhr

Aktuelles unter [www.landmuseum-birkenfeld.de](http://www.landmuseum-birkenfeld.de)

## Einbürgerungstest

Der Test überprüft Kenntnisse der Rechts- und Gesellschaftsordnung und der Lebensverhältnisse in Deutschland. Er besteht aus 33 Fragen mit jeweils 4 Antwortmöglichkeiten. Um die Fragen zu beantworten, hat man 60 Minuten Zeit. Um den Test zu bestehen, müssen 17 Fragen richtig beantwortet werden. Die Prüfung wird vom Bundesamt für Migration und Flüchtling ausgewertet. Das Bundesamt verschickt die Ergebnisse direkt an die Teilnehmenden. Informationen zur Vorbereitung: 30 Prüfungsfragen werden einem Pool aus 300 bundeseinheitlichen Fragen entnommen. Zusätzlich werden 3 Prüfungsfragen dem länderspezifischen Fragenkatalog mit 10 Fragen über Rheinland-Pfalz entnommen.

Der Fragenpool ist im Internet unter der folgenden Adresse zu finden: [www.integration-in-deutschland.de](http://www.integration-in-deutschland.de) oder als Broschüre bei der Kreisvolkshochschule erhältlich.

Anmeldeschluss ist 4 Wochen vor dem Prüfungstermin.

#### Kurs-Nr.: BI-191-101

Termine: 1 Vormittag, 30.01.2019  
Mittwoch, 11:00 - 12:00 Uhr  
(1.33 UE)

#### Kurs-Nr.: BI-191-101.2

Termine: 1 Vormittag, 13.03.2019  
Mittwoch, 11:00 - 12:00 Uhr  
(1.33 UE)

#### Kurs-Nr.: BI-191-101.3

Termine: 1 Vormittag, 15.05.2019  
Mittwoch, 11:00 - 12:00 Uhr  
(1.33 UE)

Leitung: Christa Dewes  
Ort: Maler-Zang-Haus, Seminarraum, 2 OG,  
Friedrich-August-Straße 15,  
55765 Birkenfeld

Teilnehmer: max. 8 - min. 1  
Gebühren: 25,00 Euro

## Vortrag: Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung - Früher schon an später denken

Wer denkt schon daran, dass sich von heute auf morgen alles ändern könnte? Ein Unfall oder eine schwere Krankheit kann jeden von uns in eine Situation bringen, in der ein selbstverantwortliches Handeln verwehrt ist und sinnvolle Entscheidungen nicht mehr getroffen werden können. Wer glaubt, dass dann automatisch nahe Familienangehörige entscheiden dürfen, der irrt. Auch Ehegatten und Kinder können nur mit einer zuvor gegebenen Vollmacht handeln. Damit die eigenen Wünsche, Gewohnheiten und Vorstellungen auch im Falle der Hilfsbedürftigkeit Berücksichtigung finden, empfiehlt es sich, schon in gesunden Tagen Vorsorge zu treffen. Die gegebenen Möglichkeiten - Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung - werden erläutert und die Unterschiede dargestellt.

#### Kurs-Nr.: BI-191-102

Leitung: Ute Gutendorf  
Termine: 1 Abend, 03.04.2019  
Mittwoch, 18:00 - 20:30 Uhr  
(3.33 UE)

Ort: Kreisverwaltung Verwaltungsgebäude 2A,  
Schneewiesenstraße 25, 55765 Birkenfeld,  
Großer Sitzungssaal, UG

Teilnehmer: max. 25 - min. 8  
Gebühren: 4,00 Euro



## Vortrag: Patientenverfügung - den Willen äußern, solange es geht!

Dank des wissenschaftlichen und technischen Fortschritts ist es möglich, selbst schwerstkranken Menschen zu helfen, für die es früher keine Rettung gegeben hätte. Während diese Entwicklung für viele Menschen Hoffnung und Chance bietet, haben andere Angst vor einer Leidens- und Sterbeverlängerung durch Apparatedizin. Vor diesem Hintergrund setzen sich immer mehr Menschen frühzeitig mit der eigenen Behandlung am Lebensende auseinander und ziehen dabei häufig in Betracht, mithilfe rechtlicher Instrumente Vorsorge für sich zu treffen.

Patientenverfügungen sind nach dem Gesetz verbindlich, wenn sie schriftlich verfasst sind und die Situationen, für die sie gelten sollen, hinreichend beschreiben.

Wie aber schreibt man eine gute Patientenverfügung? Was sollte unbedingt beachtet werden? Diesen und weiteren Fragen wird im Rahmen der Veranstaltung nachgegangen. Eine Patientenverfügung ist im Idealfall mit einer Vorsorgevollmacht zu verbinden. Es empfiehlt sich daher auch der Besuch der Veranstaltung „Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung“.

#### Kurs-Nr.: BI-191-103

Leitung: Ute Gutendorf  
Termine: 1 Abend, 10.04.2019  
Mittwoch, 18:00 - 20:30 Uhr  
(3.33 UE)

Ort: Kreisverwaltung Verwaltungsgebäude 2A,  
Schneewiesenstraße 25, 55765 Birkenfeld,  
Großer Sitzungssaal, UG

Teilnehmer: max. 20 - min. 8  
Gebühren: 4,00 Euro

**Workshop:****Worte können Mauern sein oder sie sind Fenster  
- Einführung in die GFK - für Frauen**

Grundlagen für achtsame und respektvolle Kommunikation im täglichen Miteinander nach Marshall Rosenberg. Überall dort, wo Menschen zusammenkommen, geschieht Kommunikation, die mehr oder weniger befriedigend gelingt. Dr. Marshall Rosenberg entwickelte eine Kommunikationsmethode, die bereichernde Beziehungen aufbaut und erhält.

Gewaltfreie Kommunikation unterstützt Menschen darin: mitfühlend mit sich selbst und anderen zu sein, Konflikte zu lösen ohne Beschuldigung oder Verurteilung, mit Vorwürfen konstruktiv umzugehen.

**Kurs-Nr.: BI-191-104**

Leitung: Christa Buschbaum,  
Karla Quint

Termine: 1 Tag, 02.02.2019  
Samstag, 10:00 - 18:00 Uhr,  
60 Min. Pause  
(9.33 UE)

Ort: Kreisverwaltung Verwaltungsgebäude 2A,  
Schneewiesenstraße 25, 55765 Birkenfeld,  
Großer Sitzungssaal, UG

Teilnehmer: max. 13 - min. 8  
Gebühren: 20,00 Euro

**Workshop:****Obstbaumschnitt (Abentheuer)**

Die Ziele dieses Kurses sind:

- das Erlernen von Pflanz- und Erziehungsschnitt
- Pflegeschnitte
- Sanierungs- und Verjüngungsschnitt
- Wachstumsgesetze kennenlernen
- Werkzeugkunde

Die Veranstaltung ist unterteilt in einen theoretischen und einen praktischen Teil, bei dem Sie selbst theoretisches Wissen direkt in der Praxis anwenden können.

Jede/r Teilnehmer/in erhält ein detailliertes Arbeitsheft.

**Kurs-Nr.: BI-191-105**

Leitung: Sven Brenner

Termine: 1 Tag, 09.03.2019  
Samstag, 9:30 - 16:00 Uhr,  
30 Min. Pause  
(8 UE)

Ort: Abentheurer Haus,  
Waldstraße 2, 55767 Abentheuer

Teilnehmer: max. 12 - min. 8  
Gebühren: 29,00 Euro

**Erlebniswanderung mit Alpakas Neu!**

Entschleunigen durch eine 1,5 stündige Wanderung mit Alpakas am Rande des schönen Nationalparkes Hunsrück-Hochwald. Die Wanderung führt durch verträumte Wälder, entlang an plätschernden Bächen, tiefgrünen Moosfeldern, sonnigen Lichtungen, an denen auch Pausen zum Entspannen vorgesehen sind.

**Kurs-Nr.: BI-191-106**

Termine: 1 Nachmittag, 06.04.2019  
Samstag, 14:30 - 16:00 Uhr  
(2 UE)

**Kurs-Nr.: BI-191-107**

Termine: 1 Nachmittag, 25.05.2019  
Samstag, 14:30 - 16:00 Uhr  
(2 UE)

Leitung: Silke Rennwanz

Ort: Erlebnisbauernhof Achtelsbach,  
Hohl 8, 55767 Achtelsbach

Teilnehmer: max. 10 - min. 8  
Gebühren: 19,00 Euro

**Familienwanderung mit Lamas und Alpakas  
- zweistündige Tour mit Picknick Neu!**

Eine Wanderung für Familien mit Kindern durch verträumte Wälder, entlang plätschernder Bäche, tiefgrüner Moosfelder und sonnigen Lichtungen, auf denen auch eine Pause zum Entspannen vorgesehen ist. Hier können die Wandernden ihre selbst mitgebrachte Wegzehrung zu sich nehmen und sich an der Natur erfreuen! Während der Wanderung erfahren Interessierte alles über diese Neuweltkameliden und ihr kostbares Vlies. Zudem ist nach der Wanderung unser Hofladen für Sie geöffnet. Die Tour beginnt und endet auf dem Hof von Hochwald-Alpaka in Achtelsbach.

**Kurs-Nr.: BI-191-108**

Termine: 1 Nachmittag, 28.04.2019  
Sonntag, 14:00 - 16:00 Uhr  
(2.67 UE)

**Kurs-Nr.: BI-191-109**

Termine: 1 Nachmittag, 26.05.2019  
Sonntag, 14:00 - 16:00 Uhr  
(2.67 UE)

Leitung: Silke Rennwanz

Ort: Erlebnisbauernhof Achtelsbach,  
Hohl 8, 55767 Achtelsbach

Teilnehmer: max. 12 - min. 8  
Gebühren: Kursgebühr für Erwachsene: 15,00 Euro  
Kursgebühr für Kinder: 7,00 Euro

Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, einen kleinen Imbiss, etwas zu Trinken.



Naturpark  
Saar-Hunsrück

**Naturpark Saar-Hunsrück e. V.  
Informationszentrum**

Trierer Str. 51, 54411 Hermeskeil  
Telefon: 06503 9214-0  
Telefax: 06503 9214-14  
info@naturpark.org  
www.naturpark.org

**Erlebnisregion  
Naturpark Saar-Hunsrück****Entdecken, Erkunden,  
Genießen, Schmecken Sie ...**

die vielgestaltigen reizvollen Landschaften im Hunsrück, Saar-, Nied-, Ruwer- und Nahetal.

**Wie wär's ...**

mit einem kulinarischen Streifzug, einer Wanderung oder einer Tour mit Kultur?

Erlebniskarte, Veranstaltungsprogramme und Angebote für Naturerlebnisveranstaltungen für Schulklassen sowie Touren-Tipps erhalten Sie in unserem **Informationszentrum mit Erlebnis-museum in Hermeskeil** und im **Informationszentrum Weiskirchen!**

**Seine dunkle Seite:****Ausraster im Rhetorikkurs**

Keine Angst, mit dem bedrohlichen Titel dieses Rhetorikkurses sollte nur Ihre Aufmerksamkeit geweckt werden. Und das wiederum hat ja etwas mit Rhetorik zu tun. Überhaupt erwartet Sie in diesem Kurs jede Menge rhetorisches Knowhow. Eine regelrechte Fülle psychologischer Taktiken. Erfahren Sie, wie Sie Ihr Wirken auf Andere optimieren und wie Sie Ihre berechtigten Interessen leichter durchsetzen. Ideal für Alltag, Beruf, Ehe, Karriere, Schule, Studium, Vereinsleben ...

Seit 25 Jahren das Seminar für Jung und Alt. Profitieren Sie von vielen neuen Lerninhalten.

**Kurs-Nr.: BI-191-110**

Leitung: Peter Chmielewski

Termine: 3 Abende, 27.03. - 10.04.2019

Mittwoch, wöchentlich, 18:45 - 21:15 Uhr  
(10 UE)Ort: Maler-Zang-Haus, Seminarraum, 2 OG,  
Friedrich-August-Straße 15, 55765 Birkenfeld

Teilnehmer: max. 15 - min. 8

Gebühren: 34,00 Euro

Bitte mitbringen: Papier und Stift

**Workshop:****Obstbaumveredelung**

Ziel ist das Erlernen der Fertigkeit des Kopulierens „Winterhandveredelung“, eine einfache Veredelungstechnik für Obstbäume. Sie lernen etwas über das Wachstum der Bäume und die Grundlagen der Botanik.

Alle erhalten am Ende mindestens einen eigenen Baum. Es entstehen zusätzliche Kosten von 2,50 Euro für die Unterlagen zum Jungbaum.

**Kurs-Nr.: IO-191-101**

Leitung: Sven Brenner

Termine: 3 Abende, 05.02. - 19.02.2019

Dienstag, wöchentlich, 18:30 - 20:45 Uhr  
(9 UE)Ort: BBS Idar-Oberstein, Harald-Fissler-Schule,  
Vollmersbachstraße 53, 55743 Idar-Oberstein,  
Raum: VHS Pavillon Nr.01

Teilnehmer: max. 15 - min. 8

Gebühren: 35,00 Euro

**Übungsgruppe Gewaltfreie Kommunikation für Frauen nach Marshall Rosenberg bereichert Beziehungen, unterstützt persönliche Entwicklung, trägt zum sozialen Wandel bei**

Ziel der Übungsgruppe:

In dieser Übungsgruppe haben Frauen die Möglichkeit, die Gewaltfreie Kommunikation kennen zu lernen oder weiter zu vertiefen.

Anhand von konkreten Beispielen aus dem Alltag üben wir, mehr und mehr in der Haltung der GFK zu sein und aus ihr heraus zu handeln.

Gemeinsam gestalten wir eine vertrauensvolle Atmosphäre in der wir wachsen können.

Wir bitten die Teilnehmerinnen regelmäßig zu den Übungstreffen zu kommen.

**Kurs-Nr.: IO-191-102**Leitung: Christa Buschbaum,  
Karla Quint

Termine: 5 Abende, 20.02. - 05.06.2019

Mittwoch, 18:00 - 21:00 Uhr  
(20 UE)Ort: BBS Idar-Oberstein, Harald-Fissler-Schule,  
Vollmersbachstraße 53, 55743 Idar-Oberstein,  
Raum: VHS Pavillon Nr. 03

Teilnehmer: max. 13 - min. 8

Gebühren: 12,00 Euro

## Kultur - Gestalten

**Kultur macht stark**

In unseren Angeboten der Kulturellen Bildung erlernen, erproben, entwickeln und erweitern Sie Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit. Nutzen Sie Kreativkurse, um Ihre Lern- und Erfahrungsräume zu erweitern. Persönliche und berufliche Interessen lassen sich dabei optimal miteinander verbinden.

Kulturelle Bildung schafft in ihrer Offenheit für alle Bürgerinnen und Bürger Zugänge zur Kultur und ermöglicht gesellschaftliche Teilhabe, sie fördert Integration und Inklusion. „Gerade die sozialen, kreativen und kommunikativen Potenziale der kulturellen Erwachsenenbildung sind perspektivisch von großer und wachsender Bedeutung“, betont etwa auch die Enquete-Kommission „Kultur in Deutschland“ in ihrem Abschlussbericht.





### Aquarellmalerei für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

- Grundlagen des Zeichnens
- Auswahl des Papiers, der Farben, Anlegen und Mischen von Farben
- Bildaufbau und die Hell-Dunkel-Kontraste
- Üben von Lasuren und Lasierungen
- Aquarellieren von Zeichnungen
- Motivauswahl und Darstellung von Licht und Schatten

**Kurs-Nr.: BI-191-201**

Leitung: Alois Kloos  
Termin: 5 Abende, 07.05. - 04.06.2019  
Dienstag, wöchentlich, 18:30 - 20:45 Uhr  
(15 UE)  
Ort: Heimbach, Gemeindehaus am Bahnhof  
Teilnehmer: max. 12 - min. 8  
Gebühren: 38,00 Euro

Bitte mitbringen:  
Aquarellblock/-papier, Aquarellfarben, Pinsel, Bleistift, Radierer

### Acrylmalerei für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

- Kursinhalt:
- Grundlagen der Acrylmalerei
  - Experimentieren mit Acrylpasten und -farben.
  - Auswahl des Malgrundes, der Farben, Anlegen und Mischen von Farben
  - Anwendung verschiedener Techniken wie z.B.: Einsetzen von verschiedenen Strukturpasten in der Acryltechnik.
  - Arbeiten in der Spachteltechnik
  - Malen von Objekten unter Beachtung der Perspektive, Proportion, Komposition sowie die Darstellung von Plastizität, Licht und Schatten.

Der Kurs ist geeignet für Frauen und Männer sowie für Kinder ab 12 Jahren.

**Kurs-Nr.: BI-191-202**

Leitung: Alois Kloos  
Termin: 5 Abende, 12.03. - 09.04.2019  
Dienstag, wöchentlich, 18:30 - 20:45 Uhr  
(15 UE)  
Ort: Heimbach, Gemeindehaus am Bahnhof  
Teilnehmer: max. 10 - min. 8  
Gebühren: 38,00 Euro

### Einführung in die Fotografie **Neu!**

Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, sich mit den Grundlagentechniken der Fotografie vertraut zu machen. Folgende Themen werden theoretisch erklärt und unter fachlicher Anleitung praktisch geübt:

- Aufbau, Funktion und Handhabung der Digitalkamera
- Belichtungsmessung
- Belichtungsprogramme
- Blende und Verschlusszeiten
- sinnvolles Zubehör wie:  
Blitz, Stativ, Filter, Speichermedien
- Bildgestaltung
- Motive

**Kurs-Nr.: BI-191-203**

Leitung: Mohammad Ashrafi  
Termin: 2 Tage, 11.01. und 12.01.2019  
Freitag, 13:30 - 15:45 Uhr  
Samstag, 13:30 - 15:45 Uhr  
(6 UE)  
Ort: Art Gallery 64,  
Hauptstraße 26-28, 55765 Birkenfeld  
Teilnehmer: max. 12 - min. 8  
Gebühren: 25,00 Euro

Bitte mitbringen: die eigene Kamera muss mitgebracht werden.

### Freie Keramikgestaltung für Anfänger/innen und Geübte

In diesem Kurs wird nicht nach vorgefertigten Schablonen gearbeitet. Unter Anleitung der Referentin lernt man, wie man durch eigenschöpferisches Handeln den gesamten Schaffensprozess vom Rohstoff Ton bis zum Endprodukt beeinflussen kann. Man erhält Einblicke in verschiedene Aufbautechniken und ihre Kombinationsmöglichkeiten. Man lernt unter fachkundiger Anleitung, wie man individuell Kunst- oder Gebrauchskeramik herstellt. Materialkosten fallen zusätzlich an und werden mit der Kursleiterin abgerechnet.

**Kurs-Nr.: BI-191-204**

Termin: 4 Abende, 06.03. - 27.03.2019  
Mittwoch, wöchentlich, 18:00 - 21:00 Uhr  
(16 UE)

**Kurs-Nr.: BI-191-205**

Termin: 4 Abende, 15.05. - 05.06.2019  
Mittwoch, wöchentlich, 18:00 - 21:00 Uhr  
(16 UE)

Leitung: Ursula Wagner  
Ort: Gymnasium Birkenfeld,  
Breckkaul 12, 55765 Birkenfeld,  
Werkraum, UG  
Teilnehmer: max. 10 - min. 8  
Gebühren: 54,00 Euro

### Kaleidoskop bauen **Neu!**

In diesem Kurs bauen wir ein Experimentier-Kaleidoskop. Zuerst wird das Kaleidoskop mit einem Schmuckpapier nach Wahl beklebt. Danach konstruieren wir Schritt für Schritt den ‚Magischen Ort‘, das Spiegelsystem. Wenn alle Teile zusammengesetzt sind, wird das Kaleidoskop mit bunten Glas- und Kunststoffteilchen befüllt.

Es wird ein qualitativ hochwertiger Bausatz mit hochreflektierenden Oberflächenspiegeln verwendet, sodass ein langlebiges, schönes Kaleidoskop entsteht. Die Kosten für den Bausatz sind in der Kursgebühr enthalten.

**Kurs-Nr.: BI-191-206**

Leitung: 1 Abend, 20.03.2019  
Mittwoch, 18:00 - 21:00 Uhr  
(4 UE)  
Ort: Kaleidoskop Buhlenberg,  
Königsgasse 2, 55767 Buhlenberg  
Teilnehmer: max. 10 - min. 8  
Gebühren: 47,00 Euro

### Bildende Kunst - Malen und Zeichnen

Dieser Kurs bietet den Teilnehmer/innen die Möglichkeit, die Vielfältigkeit der bildenden Kunst kennenzulernen bzw. vorhandene Fertigkeiten zu vertiefen.

Unterschiedliche Mal- und Grafiktechniken und -arten (Portrait, Stillleben, Landschaften, 3-D-Perspektiven usw.) werden in diesem Kurs angeboten.

Der Kurs ist geeignet, um einen ersten oder weiteren Schritt im eigenen Schaffen zu ermöglichen. Für alle Altersklassen offen.

**Kurs-Nr.: IO-191-201**

Leitung: Victor Roubanov  
Termin: 10 Abende, 11.02. - 13.05.2019  
Montag, 19:00 - 21:15 Uhr  
(30 UE)

Ort: Ida-Purper-Schule,  
Kooperative Realschule Plus,  
Vollmersbachstraße 55, 55743 Idar-Oberstein,  
Raum: 106, EG

Teilnehmer: max. 15 - min. 8  
Gebühren: 73,00 Euro

Bitte mitbringen: Stifte, Zeichenblock, Farben  
(Genaueres wird in der ersten Kursstunde bekannt gegeben).



## Goldschmieden

Nach eigenen Entwürfen werden Schmuckstücke, vorzugsweise in Silber, hergestellt. Die Techniken des Goldschmiedens (Sägen, Feilen, Lötten etc.) werden erläutert. Anfänger/innen erproben anhand eines Übungsstücks verschiedene Arbeitstechniken und setzen Erlerntes in ein individuelles Schmuckstück um. Der Kurs ist geeignet für Anfänger/innen und Geübte. 5,00 Euro sind für das Verbrauchsmaterial zu entrichten; Edelmetalle und Steine werden nach Verbrauch berechnet.

**Kurs-Nr.: IO-191-202**

Termin: 3 Abende, 13.03. - 27.03.2019  
Mittwoch, wöchentlich, 18:00 - 21:30 Uhr  
(14 UE)

**Kurs-Nr.: IO-191-203**

Termin: 3 Abende, 08.05. - 22.05.2019  
Mittwoch, wöchentlich, 18:00 - 21:30 Uhr  
(14 UE)

Leitung: Hildegard Rösch  
Ort: BBS Idar-Oberstein, Harald-Fissler-Schule,  
Vollmersbachstraße 53,  
55743 Idar-Oberstein,  
Goldschmiedeatelier Raum 110

Teilnehmer: max. 10 - min. 10  
Gebühren: 39,00 Euro

Alter schützt vor Bildung nicht... - Anzeige -

Egal, ob 18 oder 81 – Bildung satt unter [www.weiterbildungsportal.rlp.de](http://www.weiterbildungsportal.rlp.de)

WEITERBILDUNGSPORTAL RHEINLAND-PFALZ

Rheinland-Pfalz DIE LANDESREGIERUNG

Foto: © Eric Iselle - Fotolia.com

## Stricken lernen **Neu!**

Stricken ist in und selbstgestrickte Mode zu tragen ist cool. Selbstgestrickte Mode zu tragen, ist cool und wärmt gleichzeitig.

„Eine rechts, eine links, zwei fallen lassen...“ Wer hat das nicht schon in Zusammenhang mit Stricken gehört? In diesem Kurs wird man feststellen, dass jede/r stricken lernen kann. Wenn dann doch mal „eine fällt“ gehört das entweder zum Muster, oder man lernt, die „Gefallenen“ wieder aufzufangen und weiterzumachen, als wäre nichts gewesen. man erfährt von A (Maschen anschlagen) über M (Maschenprobe) bis Z (Zusammennähen) alles, was man braucht, um einen ersten selbst gestrickten Schal, Loop oder Stulpen, vielleicht auch schon eine Mütze zu fertigen. Der Kurs richtet sich an Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse, an Wiedereinsteiger/innen und alle, die gerne in geselliger Runde stricken wollen.

Bitte mitbringen: Wolle und passende Stricknadeln für das geplante Werk oder Ihr nicht vollendetes Strickstück. Sollten Sie noch nicht genau wissen, welches Material zur Umsetzung Ihrer Pläne benötigt wird, werden Sie beraten. Für erste Versuche kann man sich zu Beginn des Kurses Nadeln und Wolle von der Kursleiterin ausleihen.

**Kurs-Nr.: IO-191-204**

Leitung: Katrin Schwarz  
Termin: 6 Abende, 13.02. - 27.03.2019  
Mittwoch, 18:00 - 19:30 Uhr  
(12 UE)  
Ort: Ida-Purper-Schule,  
Kooperative Realschule Plus,  
Vollmersbachstraße 55, 55743 Idar-Oberstein,  
Raum: Pavillon grün Nr. 4, bestuhelter Raum,  
EG

Teilnehmer: max. 10 - min. 8  
Gebühren: 31,00 Euro

## Tanzen für Senioren und Seniorinnen

Die tänzerisch-rhythmische Bewegung ist eine Grundlage für die allgemeine Fitness. Tanzen fördert die Konzentration und die Koordination. Seniorentanz wirkt positiv auf das gesamte körperliche und geistige Wohlbefinden. Körper, Seele und Geist kommen besser ins Gleichgewicht.

**Kurs-Nr.: IO-191-205**

Leitung: Ingrid Josten  
Termin: 12 Nachmittage, 04.02. - 27.05.2019  
Montag, 16:15 - 17:45 Uhr  
(24 UE)

Ort: Ida-Purper-Schule,  
Kooperative Realschule Plus,  
Vollmersbachstraße 55, 55743 Idar-Oberstein,  
Raum: Pavillon grün Nr. 5, Bewegungsraum,  
EG

Teilnehmer: max. 20 - min. 8  
Gebühren: 58,00 Euro

Bitte mitbringen: bequeme Schuhe.

reklame

**MEDIEN-  
GESTALTUNG**

PRINT / FOTO / WEB

[www.reklame77.de](http://www.reklame77.de)



## Gesundheit

„VHS macht gesünder!“

Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich zu bewältigen. 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. Das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig.

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.

### Vortrag und Wanderung: Kräutervielfalt (Abentheuer)

Das Wissen über die Wild- und Heilkräuter zu erhalten, zu vertiefen und an möglichst viele Menschen weiter zu geben, damit das alte Kräuterwissen nicht in Vergessenheit gerät, ist das Ziel des Kurses. Diese anspruchsvollen Gesellen am Wegesrand begleiten uns Menschen seit Urzeiten. So wie jeder von uns einmalig ist, sind es auch die Pflanzen. Die eine mag es kühl, die eine liebt Feuchtigkeit, die andere braucht es warm. Auch mit der Bodenbeschaffenheit ist es so: karge Felsen, Steine und trockene vom Wind umwehte Hügel, feiner, sandiger Boden oder fruchtbare Erde, jedes Kraut findet seinen Platz. In diesem Kurs lernen Sie in den zwei Terminen verschiedene Kräuter kennen und deren Eigenschaften bzw. Verwendungsmöglichkeiten. Auch die Möglichkeit der Aufbewahrung und Lagerung wird besprochen. Der 2. Termin hat auch praktische Anteile, indem die Kräuter auch verarbeitet werden. Materialkosten bei der Verwendung mit Kräutern werden an diesem Kurstag an die Kursleitung separat gezahlt.

**Kurs-Nr.:** BI-191-301

Leitung: Sven Brenner,  
Anne Fillgraff

Termin: 2 Tage, 09.04. und 16.04.2019  
Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr  
Dienstag, 17:30 - 20:30 Uhr  
(6 UE)

Ort: Abentheuer Haus,  
Waldstraße 2, 55767 Abentheuer

Teilnehmer: max. 15 - min. 8

Gebühren: 25,00 Euro



### Escrimaworkshop für Frauen

Neu!

Escrima ist eine philippinische Stockkampfkunst. In dem Einführungsworkshop wird im Partnerinnentraining mit Rattanstöcken geübt, um sich besser gegen Angreifende zur Wehr zu setzen.

**Kurs-Nr.:** BI-191-302

Leitung: Ute Jung

Termin: 1 Vormittag, 26.01.2019  
Samstag, 10:00 - 13:15 Uhr,  
15 Min. Pause (4 UE)

Ort: Internationaler Bund (IB),  
Breckkaul 6, 55765 Birkenfeld

Teilnehmer: max. 12 - min. 8

Gebühren: 14,00 Euro

### Workshop: Yoga

#### Unsere Hände

Durch das Kennenlernen vieler Handgelenks-, Motivations-, Stabilisierungs- und Lockerungsübungen lernen wir nicht nur in einer Yogastunde, sondern auch im Alltag achtsamer mit unserer Hand und somit auch ein Stück weit mit unserem Körper umzugehen. Mit Einbindung von Finger-Mudras entdecken wir die Vielseitigkeit unserer Hand. In unseren Händen befinden sich alle wichtigen Energiepunkte. Mudras sind leicht auszuführen, fördern die Konzentration, helfen bei Befindlichkeitsstörungen wie Nervosität und Schlafstörungen. Es gibt Mudras gegen Kreislaufbeschwerden, Allergien, Rückenschmerzen, Müdigkeit und vieles mehr...

**Kurs-Nr.:** BI-191-303

Leitung: Marion Trappen

Termin: 1 Vormittag, 09.03.2019  
Samstag, 10:00 - 13:15 Uhr,  
15 Min. Pause (4 UE)

Ort: Maler-Zang-Haus, Seminarraum, 2 OG,  
Friedrich-August-Straße 15, 55765 Birkenfeld

Teilnehmer: max. 12 - min. 8

Gebühren: 16,00 Euro

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Getränk.



## Die Feldenkrais-Methode

Die Feldenkrais-Methode - Was ist das? Bei der Entwicklung seiner Methode ging Moshe Feldenkrais davon aus, dass jeder umlernen kann, und dass die Verbesserung der Bewegung der leichteste und beste Weg ist, die Lebensqualität des Menschen zu heben.

Durch bewusst ausgeführte Bewegungsabläufe kann der Prozess des organischen Lernens jederzeit und in jedem Alter angeregt werden.

So werden während des Unterrichts Bewegungsabläufe angeleitet, die einer inneren und funktionalen Weisheit folgen, meist beginnend mit einfacheren Bewegungen, die sich während der Lektion(en) zu komplexeren Abläufen entwickeln.

Bei diesem suchenden und forschenden Lernen ohne Vorbild, ohne Wettbewerb und Nachahmung, ohne Anstrengung, doch mit großer Aufmerksamkeit, lernen die TeilnehmerInnen sich selbst kennen und was für sie selbst möglich und richtig ist.

Wahrnehmung und Aufmerksamkeit werden geschult, das Selbstbild differenziert und geklärt, Funktion und Bewegung verbessert.

**Kurs-Nr.: BI-191-306**

Termin: 7 Nachmittage, 13.02. - 27.03.2019  
Mittwoch, wöchentlich, 15:00 - 16:30 Uhr  
(14 UE)

Gebühren: 48,00 Euro

**Kurs-Nr.: BI-191-307**

Termin: 8 Abende, 14.02. - 04.04.2019  
Donnerstag, wöchentlich, 18:00 - 19:30 Uhr  
(16 UE)

Gebühren: 54,00 Euro

Leitung: Christel Schmidt  
Ort: Maler-Zang-Haus, Seminarraum, 2. OG,  
Friedrich-August-Straße 15, 55765 Birkenfeld

Teilnehmer: max. 12 - min. 8

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

## Die Feldenkrais-Methode

Alles, was wir im Leben denken, wollen, fühlen und tun, ist mit Muskeltätigkeit verbunden. Sie ist im beständigen Wechsel zwischen Entspannung und Anspannung, wird gehalten und losgelassen, ist in einem ausgewogenen Zusammenspiel - und so manches Mal auch nicht.

Die Feldenkrais-Methode vermittelt Wege, mehr Leichtigkeit und Ausgewogenheit in Bewegungsabläufe und Haltungsmuster zu bringen und ungleiche körperliche Überbeanspruchung vorzubeugen. Wir spielen mit Bewegung und folgen dem Spiel mit unserer Aufmerksamkeit. So kann sich Raum für Veränderung öffnen.

**Kurs-Nr.: BI-191-306.2**

Termin: 7 Nachmittage, 03.04. - 26.06.2019  
Mittwoch, 15:00 - 16:30 Uhr  
(14 UE)

Gebühren: 48,00 Euro

**Kurs-Nr.: BI-191-307.2**

Termin: 6 Abende, 11.04. - 23.05.2019  
Donnerstag, 18:00 - 19:30 Uhr  
(12 UE)

Gebühren: 42,00 Euro

Leitung: Christel Schmidt  
Ort: Maler-Zang-Haus, Seminarraum, 2. OG,  
Friedrich-August-Straße 15, 55765 Birkenfeld

Teilnehmer: max. 12 - min. 8

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

## Yoga der Energie

Yoga der Energie ist ein Übungsstil des Hatha-Yoga, der bewusst in den Kontakt mit der eigenen Lebensenergie bringt und diese stärkt.

Dynamische Körperbewegungen, statische Haltungen und der aufmerksame Einsatz des Atems stärken die Gesundheit. Über Energielenkungen und Konzentrationsübungen beruhigt sich der Geist. Stille und Entspannung werden so erfahrbar.

Der Kurs ist für Anfänger/innen und Fortgeschrittene geeignet.

**Kurs-Nr.: BI-191-308**

Termin: 10 Abende, 21.01. - 08.04.2019  
Montag, 17:45 - 19:15 Uhr  
(20 UE)

**Kurs-Nr.: BI-191-309**

Termin: 10 Abende, 21.01. - 08.04.2019  
Montag, 19:30 - 21:00 Uhr  
(20 UE)

Leitung: Esther Horbach  
Ort: Maler-Zang-Haus, Seminarraum, 2. OG,  
Friedrich-August-Straße 15, 55765 Birkenfeld

Teilnehmer: max. 14 - min. 8

Gebühren: 54,00 Euro

Bitte mitbringen:  
eine Decke, ein kleines Sitzkissen, bequeme Kleidung und evtl. eine Gymnastikmatte.

## Yoga der Energie

### Yoga für einen starken Rücken

Yoga der Energie ist ein Übungsstil des Hatha-Yoga, der bewusst in den Kontakt mit der eigenen Lebensenergie bringt und diese stärkt.

Dynamische Körperbewegungen, statische Haltungen und der aufmerksame Einsatz des Atems stärken die Gesundheit. Über Energielenkungen und Konzentrationsübungen beruhigt sich der Geist. Stille und Entspannung werden so erfahrbar.

Der Kurs ist für Anfänger/innen und Fortgeschrittene geeignet.

**Kurs-Nr.: BI-191-308.2**

Termin: 5 Abende, 06.05. - 03.06.2019  
Montag, wöchentlich, 17:45 - 19:15 Uhr  
(10 UE)

**Kurs-Nr.: BI-191-309.2**

Termin: 5 Abende, 06.05. - 03.06.2019  
Montag, wöchentlich, 19:30 - 21:00 Uhr  
(10 UE)

Leitung: Esther Horbach  
Ort: Maler-Zang-Haus, Seminarraum, 2. OG,  
Friedrich-August-Straße 15, 55765 Birkenfeld

Teilnehmer: max. 14 - min. 8

Gebühren: 29,00 Euro

Bitte mitbringen:  
eine Decke, ein kleines Sitzkissen, bequeme Kleidung und evtl. eine Gymnastikmatte.



## Hatha-Yoga

---

Stress ist eine der Hauptursachen für viele körperliche Beschwerden, wie z.B.: Kopfschmerzen, Verdauungsbeschwerden, Nackenprobleme. Im Yoga werden durch gezielte Atem- und Körperübungen Anspannungen gelöst und die Achtsamkeit für einen ausgeglichenen Alltag geschult. Geführte Meditationen lassen die Gedanken zur Ruhe kommen.

**Kurs-Nr.: BI-191-310**

Leitung: Susanne Becker

Termin: 6 Abende, 22.01. - 05.03.2019

Dienstag, wöchentlich, 18:00 - 19:30 Uhr  
(12 UE)Ort: Maler-Zang-Haus, Seminarraum, 2. OG,  
Friedrich-August-Straße 15, 55765 Birkenfeld

Teilnehmer: max. 13 - min. 8

Gebühren: 33,00 Euro

Bitte mitbringen:

Matte, Sitzkissen, Decke; warme Socken und bequeme Kleidung tragen.

## Hatha Yoga

---

Die Wirbelsäule spielt eine wichtige Rolle für unsere physische und psychische Gesundheit. Ihre Pflege und Ausbalancierung ist deshalb von größter Bedeutung. Sie ist der Ausgangspunkt unseres inneren Energieflusses, indem sie unser Gehirn, Organe und die feinstofflichen Bereiche mit Energie versorgt. Das freie Fließen der Energie innerhalb der Wirbelsäule bewirkt ein geistiges und physisches Aufrichten. Körper- und Atemübungen sowie Meditation führen zu mehr Beweglichkeit und innerer Stärke.

Im Kurs werden praktische Übungen und Yoga Philosophie vermittelt.

**Kurs-Nr.: BI-191-310.2**

Leitung: Susanne Becker

Termin: 6 Abende, 12.03. - 16.04.2019

Dienstag, wöchentlich, 18:00 - 19:30 Uhr  
(12 UE)Ort: Maler-Zang-Haus, Seminarraum, 2. OG,  
Friedrich-August-Straße 15, 55765 Birkenfeld

Teilnehmer: max. 10 - min. 8

Gebühren: 33,00 Euro

Bitte mitbringen: Matte, Sitzkissen, Decke, warme Socken und bequeme Kleidung tragen.

## Hatha Yoga

---

Aus der Mitte entsteht die Kraft. Wir richten uns auf und kommen in unserer Mitte an. Körperlich kräftigende Gleichgewichtsübungen bringen Sie in Balance. Achtsame Atem- und Konzentrationsübungen verhelfen zu mehr geistiger Ausgeglichenheit im Alltag. Es werden praktische Übungen und Yoga Philosophie vermittelt.

**Kurs-Nr.: BI-191-310.3**

Leitung: Susanne Becker

Termin: 8 Abende, 07.05. - 25.06.2019

Dienstag, wöchentlich, 18:00 - 19:30 Uhr  
(16 UE)Ort: Maler-Zang-Haus, Seminarraum, 2. OG,  
Friedrich-August-Straße 15, 55765 Birkenfeld

Teilnehmer: max. 10 - min. 8

Gebühren: 43,00 Euro

Bitte mitbringen:

Matte, Sitzkissen, Decke, warme Socken und bequeme Kleidung tragen.

## Hatha Yoga (Gollenberg)

---

Stress ist eine der Hauptursachen für viele körperliche Beschwerden, wie z.B.: Kopfschmerzen, Verdauungsbeschwerden, Nackenprobleme. Im Yoga werden durch gezielte Atem- und Körperübungen Anspannungen gelöst und die Achtsamkeit für einen ausgeglichenen Alltag geschult. Geführte Meditationen lassen die Gedanken zur Ruhe kommen.

**Kurs-Nr.: BI-191-311**

Leitung: Susanne Becker

Termin: 6 Abende, 23.01.2019 - 06.03.2019

Mittwoch, wöchentlich, 18:30 - 20:00 Uhr  
(12 UE)Ort: Gemeinschaftshaus Gollenberg,  
Hauptstr. 27, 55767 Gollenberg

Teilnehmer: max. 16 - min. 8

Gebühren: 35,00 Euro

Bitte mitbringen:

Matte, Sitzkissen, Decke, warme Socken und bequeme Kleidung tragen.

## Hatha Yoga (Gollenberg)

---

Die Wirbelsäule spielt eine wichtige Rolle für unsere physische und psychische Gesundheit. Ihre Pflege und Ausbalancierung ist deshalb von größter Bedeutung. Sie ist der Ausgangspunkt unseres inneren Energieflusses, indem sie unser Gehirn, Organe und die feinstofflichen Bereiche mit Energie versorgt. Das freie Fließen der Energie innerhalb der Wirbelsäule bewirkt ein geistiges und Physisches Aufrichten. Körper- und Atemübungen sowie Meditation führen zu mehr Beweglichkeit und innerer Stärke.

Im Kurs werden praktische Übungen und Yoga Philosophie vermittelt.

**Kurs-Nr.: BI-191-311.2**

Leitung: Susanne Becker

Termin: 6 Abende, 13.03. - 17.04.2019

Mittwoch, wöchentlich, 18:30 - 20:00 Uhr  
(12 UE)Ort: Gemeinschaftshaus Gollenberg,  
Hauptstr. 27, 55767 Gollenberg

Teilnehmer: max. 14 - min. 8

Gebühren: 35,00 Euro

Bitte mitbringen:

Matte, Sitzkissen, Decke, warme Socken und bequeme Kleidung tragen.

## Hatha Yoga (Gollenberg)

---

Aus der Mitte entsteht die Kraft. Wir richten uns auf und kommen in unserer Mitte an. Körperlich kräftigende Gleichgewichtsübungen bringen Sie in Balance. Achtsame Atem- und Konzentrationsübungen verhelfen zu mehr geistiger Ausgeglichenheit im Alltag. Es werden praktische Übungen und Yoga Philosophie vermittelt.

**Kurs-Nr.: BI-191-311.3**

Leitung: Susanne Becker

Termin: 8 Abende, 08.05. - 26.06.2019

Mittwoch, wöchentlich, 18:30 - 20:00 Uhr  
(16 UE)Ort: Gemeinschaftshaus Gollenberg,  
Hauptstr. 27, 55767 Gollenberg

Teilnehmer: max. 14 - min. 8

Gebühren: 45,00 Euro

Bitte mitbringen:

Matte, Sitzkissen, Decke, warme Socken und bequeme Kleidung tragen.



### Hatha Yoga am Morgen (Leisel)

Stress ist eine der Hauptursachen für viele körperliche Beschwerden, wie z.B.: Kopfschmerzen, Verdauungsbeschwerden, Nackenprobleme. Im Yoga werden durch gezielte Atem- und Körperübungen Anspannungen gelöst und die Achtsamkeit für einen ausgeglichenen Alltag geschult. Geführte Meditationen lassen die Gedanken zur Ruhe kommen.

**Kurs-Nr.: BI-191-312**

Leitung: Susanne Becker

Termin: 6 Vormittage, 24.01. - 07.03.2019

Donnerstag, wöchentlich, 9:00 - 10:30 Uhr  
(12 UE)

Ort: Pfarrsaal Leisel, Hauptstraße, 55767 Leisel

Teilnehmer: max. 11 - min. 8

Gebühren: 35,00 Euro

Bitte mitbringen:

Matte, Sitzkissen, Decke, warme Socken und bequeme Kleidung tragen.

### Hatha Yoga am Morgen (Leisel)

Die Wirbelsäule spielt eine wichtige Rolle für unsere physische und psychische Gesundheit. Ihre Pflege und Ausbalancierung ist deshalb von größter Bedeutung. Sie ist der Ausgangspunkt unseres inneren Energieflusses, indem sie unser Gehirn, Organe und die feinstofflichen Bereiche mit Energie versorgt. Das freie Fließen der Energie innerhalb der Wirbelsäule bewirkt ein geistiges und Physisches Aufrichten. Körper- und Atemübungen sowie Meditation führen zu mehr Beweglichkeit und innerer Stärke.

Im Kurs werden praktische Übungen und Yoga Philosophie vermittelt.

**Kurs-Nr.: BI-191-312.2**

Leitung: Susanne Becker

Termin: 6 Vormittage, 14.03. - 18.04.2019

Donnerstag, wöchentlich, 9:00 - 10:30 Uhr  
(12 UE)

Ort: Pfarrsaal Leisel, Hauptstraße, 55767 Leisel

Teilnehmer: max. 10 - min. 8

Gebühren: 35,00 Euro

Bitte mitbringen: Matte, Sitzkissen, Decke, warme Socken und bequeme Kleidung tragen.

### Hatha Yoga am Morgen (Leisel)

Aus der Mitte entsteht die Kraft. Wir richten uns auf und kommen in unserer Mitte an. Körperlich kräftigende Gleichgewichtsübungen bringen Sie in Balance. Achtsame Atem- und Konzentrationsübungen verhelfen zu mehr geistiger Ausgeglichenheit im Alltag. Es werden praktische Übungen und Yoga Philosophie vermittelt.

**Kurs-Nr.: BI-191-312.3**

Leitung: Susanne Becker

Termin: 7 Vormittage, 02.05. - 27.06.2019

Donnerstag, wöchentlich, 9:00 - 10:30 Uhr  
(14 UE)

Ort: Pfarrsaal Leisel, Hauptstraße, 55767 Leisel

Teilnehmer: max. 10 - min. 8

Gebühren: 40,00 Euro

Bitte mitbringen:

Matte, Sitzkissen, Decke, warme Socken und bequeme Kleidung tragen.

**Kochkurs:****Leckeres für Gäste und Feste - Fingerfood****Neu!**

Schnelle Snacks und feines Fingerfood haben Konjunktur. Zunehmend gefragt sind vegetarische Produkte und gebackene Spezialitäten. Wir werden in diesem Kurs leckere, herzhaft und süße Fingerfood herstellen. Die Gebühr für die Lebensmittel wird am Kursabend mit der Kursleitung abgerechnet.

**Kurs-Nr.: BI-191-312.3**

Leitung: Anne Fillgraff

Termin: 1 Abend, 01.03.2019

Freitag, 18:00 - 21:00 Uhr  
(4 UE)Ort: Förderschule Lernen,  
Breckkaul 16, 55765 Birkenfeld, Küche

Teilnehmer: max. 12 - min. 8

Gebühren: 18,00 Euro

**Kochkurs:****Gesund genießen ohne Zucker**

In diesem Kurs werden wir verschiedene gesunde Zuckeralternativen kennenlernen und damit leckere Kleinigkeiten zubereiten. Wenn man sich die fertigen Lebensmittelprodukte anschaut und das Kleingedruckte liest, stellt man fest, wieviel Zucker in den Nahrungsmitteln versteckt ist. Dass es auch möglich ist mit Zuckeralternativen Leckeres zu zaubern, kann man in diesem Kurs lernen. Die Gebühr für die Lebensmittel wird am Kursabend mit der Kursleitung abgerechnet.

**Kurs-Nr.: BI-191-314**

Leitung: Anne Fillgraff

Termin: 1 Abend, 15.03.2019

Freitag, 18:00 - 21:00 Uhr  
(4 UE)Ort: Förderschule Lernen,  
Breckkaul 16, 55765 Birkenfeld, Küche

Teilnehmer: max. 12 - min. 8

Gebühren: 18,00 Euro

**Kochkurs:****Regional und saisonal kochen****Neu!**

In diesem Kurs lernt man das kochen mit Zutaten, die in der Region und Jahreszeit verfügbar sind. Am Anfang steht nicht das Rezept nach dem eingekauft wird, sondern die Zutaten, aus denen eine Rezept entsteht.

**Kurs-Nr.: BI-191-315**

Leitung: Monika Karl

Termin: 1 Abend, 08.05.2019

Mittwoch, 18:00 - 21:00 Uhr  
(4 UE)Ort: Förderschule Lernen,  
Breckkaul 16, 55765 Birkenfeld, Küche

Teilnehmer: max. 12 - min. 8

Gebühren: 17,00 Euro



## Körpertherapie und Biodynamik

Körperglück – Bewegung, Tanz und Massage. Im Rahmen dieses Workshops, gehen wir in liebevoller Verbundenheit mit unserem Körper in Kontakt und lassen unsere Gefühle und Gedanken einen körperlichen Ausdruck finden. Die sanften biodynamischen Massagen, werden am bekleideten Körper durchgeführt und wirken ausgleichend. Wir können uns an die Erlebnisse unserer frühen Kindheit oft nicht bewusst erinnern und doch stecken sie uns in „Fleisch und Blut“. Sie beeinflussen unter anderem, wie wohl wir uns in unserer Haut fühlen und wie wir mit unseren Mitmenschen in Kontakt treten. Durch den bewussten Umgang mit unserem Körper können wir Spannungen und Impulse wahrnehmen und sie unterschiedliche Ausdrucksformen annehmen lassen. Wir begeben uns in diesem Workshop auf den Weg zu unseren Kraftquellen, unserer Lebensfreude und inneren Freiheit. Die Körpertherapie und Biodynamik mit der ich arbeite ist eine leichte, sanfte und körperorientierte Methode, die von der norwegischen Psychologin Gerda Boyesen entwickelt wurde. Bitte mitbringen: lockere Kleidung, warme Socken und einen kleinen Imbiss.

### Kurs-Nr.: BI-191-316

Termin: 1 Tag, 02.02.2019  
Samstag, 10:00 - 14:00 Uhr, 15 Min. Pause  
(5 UE)

### Kurs-Nr.: BI-191-317

Termin: 1 Tag, 16.03.2019  
Samstag, 10:00 - 14:00 Uhr, 15 Min. Pause  
(5 UE)

Leitung: Brunhilde Seidel  
Ort: Maler-Zang-Haus, Seminarraum, 2 OG,  
Friedrich-August-Straße 15, 55765 Birkenfeld  
Teilnehmer: max. 10 - min. 8  
Gebühren: 18,00 Euro



## BUCHHANDLUNG Peter Thiel

Friedrich-August-Straße 9 · 55765 Birkenfeld  
Tel. 0 67 82 - 58 25 · Fax 0 67 82 - 4 03 96

**eMail: buch-thiel-birkenfeld@t-online.de**

**Filiale FH Umwelt-Campus Birkenfeld**  
Campusallee 9940 · 55768 Neubrücke  
Tel. 0 67 82 - 17 18 86 · Fax 0 67 82 - 17 18 96

## Tai Chi für mehr Energie

Daoistische und angepasste Tai Chi Übungen verbessern das Gleichgewicht und die Gangsicherheit. Die meditativen Bewegungen führen zur Ausgeglichenheit und Entspannung. Tiefsitzende Verspannungen lösen sich, Organfunktionen werden angeregt, das Nervensystem gestärkt und die Selbstheilungskräfte der Menschen aktiviert.

### Kurs-Nr.: BI-191-318

Termin: 12 Nachmittage, 22.01. - 16.04.2019  
Dienstag, wöchentlich, 14:30 - 15:30 Uhr  
(16 UE)  
Gebühren: 55,00 Euro

### Kurs-Nr.: BI-191-318.2

Termin: 8 Nachmittage, 07.05. - 25.06.2019  
Dienstag, wöchentlich, 14:30 - 15:30 Uhr  
(10.67 UE)  
Gebühren: 38,00 Euro

Leitung: Randah Appel  
Ort: Maler-Zang-Haus, Seminarraum, 2 OG,  
Friedrich-August-Straße 15, 55765 Birkenfeld  
Teilnehmer: max. 12 - min. 8

Bitte mitbringen:  
kleines Sitzkissen, Hallenschuhe oder Socken und etwas zum Trinken.

## Tai Chi Gesundheitsübungen

Daoistische und angepasste Tai Chi Übungen verbessern das Gleichgewicht und die Gangsicherheit. Die meditativen Bewegungen führen zur Ausgeglichenheit und Entspannung. Tiefsitzende Verspannungen lösen sich, Organfunktionen werden angeregt, das Nervensystem gestärkt und die Selbstheilungskräfte der Menschen aktiviert.

### Kurs-Nr.: BI-191-319

Termin: 12 Nachmittage, 22.01. - 16.04.2019  
Dienstag, wöchentlich, 15:45 - 16:45 Uhr  
(16 UE)  
Gebühren: 55,00 Euro

### Kurs-Nr.: BI-191-319.2

Termin: 8 Nachmittage, 07.05. - 25.06.2019  
Dienstag, wöchentlich, 15:45 - 16:45 Uhr  
(10.67 UE)  
Gebühren: 38,00 Euro

Leitung: Randah Appel  
Ort: Maler-Zang-Haus, Seminarraum, 2 OG,  
Friedrich-August-Straße 15, 55765 Birkenfeld  
Teilnehmer: max. 12 - min. 8

Bitte mitbringen:  
kleines Sitzkissen, Hallenschuhe oder Socken und etwas zum Trinken.

- Anzeige -

**Am Ende der Fahnenstange,  
oder auf zu neuen Ufern?**



**Die richtigen Orientierungshilfen und Informationen finden Sie hier:  
www.weiterbildungportal.rlp.de**



**WEITERBILDUNGSPORTAL  
RHEINLAND-PFALZ**





**Rheinland-Pfalz  
DIE LANDESREGIERUNG**

Foto: © Wolfgang Jangstorf - Fotolia.com

**Tai Chi****- Ein Weg der Selbstkultivierung**

Tai Chi Chuan ist eine Übung des gesamten Organismus, fördert die Gesundheit und das Wohlbefinden. Alle Bewegungen werden langsam ausgeführt und sind vom Anfang bis zum Ende ununterbrochen miteinander verbunden. Sie stärken die Körperbeherrschung und führen zu mehr Energie und Harmonie. Meditation wird geübt und mit Atemtechnik kombiniert. Neue Tai Chi Sequenzen werden gelernt und korrigiert.

**Kurs-Nr.:** BI-191-320

Termin: 10 Abende, 25.01. - 05.04.2019  
Freitag, wöchentlich, 17:00 - 18:30 Uhr  
(20 UE)

**Kurs-Nr.:** BI-191-320.2

Termin: 10 Abende, 12.04.2019 - 21.06.2019  
Freitag, wöchentlich, 17:00 - 18:30 Uhr  
(20 UE)

Leitung: Randah Appel  
Ort: Maler-Zang-Haus, Seminarraum, 2 OG,  
Friedrich-August-Straße 15, 55765 Birkenfeld

Teilnehmer: max. 12 - min. 8  
Gebühren: 61,00 Euro

Bitte mitbringen:  
kleines Sitzkissen, Hallenschuhe oder Socken und etwas zum Trinken.

**Wing Chun****- Selbstverteidigungskurs für Frauen****Neu!**

Einstiegskurs in die chinesische Kampfkunst Wing Chun Kung Fu für Frauen. Sie erlernen neben einer Hand- und Schrittform Selbstverteidigungstechniken wie Griffbefreiungen, Schlagtechniken und Selbstbehauptungsstrategien. Das Erlernen einer Kampfkunst kann dabei helfen, selbstbewusster Grenzen zu setzen und sich in bedrohlichen Situationen besser wehren zu können.

**Kurs-Nr.:** BI-191-321

Leitung: Ute Jung  
Termin: 10 Abende, 25.01. - 29.03.2019  
Montag, wöchentlich, 17:30 - 19:00 Uhr  
(20 UE)

Ort: Internationaler Bund (IB),  
Breckkaul 6, 55765 Birkenfeld

Teilnehmer: max. 12 - min. 8  
Gebühren: 56,00 Euro

Bitte mitbringen:  
bequeme Kleidung, leichte Sportschuhe, etwas zu Trinken.

**Hatha Yoga**

Im Streben nach Erfolg im Leben vernachlässigen wir allzu oft unseren Körper und damit auch uns selbst. Erste Anzeichen sind, das wir nicht mehr abschalten können. Hält dieser Zustand länger an, können wir krank werden. Yoga hilft, das Körpersystem wieder auszubalancieren, sodass das Rad im Kopf wieder zur Ruhe kommen kann. Im Kurs wird ein einfaches, aber sehr effizientes Programm vorgestellt, das dabei hilft, wieder bewussten Zugang zum eigenen Körper zu finden und in Kontakt mit der inneren Stimme zu kommen. Grundlagen des Kurses sind neben einfachen Körperübungen auch

- einfache Atemübungen
- das Erlernen von Tiefentspannungstechniken
- das Erlernen von Meditationstechniken
- Hinweise für eine gesunde Lebensführung

Geübte lernen in diesem Kurs, besseren Zugang zu sich selbst zu finden. Die persönliche Yoga-Praxis und Meditation gewinnt an Tiefe. Wegen der Einfachheit des Kursprogramms ist der Kurs aber auch für Anfänger/Quereinsteiger geeignet.

**Kurs-Nr.:** FI-191-301

Termin: 10 Abende, 21.01. - 01.04.2019  
Montag, 17:30 - 19:00 Uhr  
(20 UE)

Ort: Gemeindehalle Fischbach,  
Hauptstraße, 55743 Fischbach

Gebühren: 64,00 Euro

**Kurs-Nr.:** FI-191-302

Termin: 10 Abende, 21.01. - 01.04.2019  
Montag, 19:30 - 21:00 Uhr  
(20 UE)

Ort: Dorfgemeinschaftshaus Dickesbach,  
Hauptstraße 4, 55758 Dickesbach

Gebühren: 72,00 Euro

Leitung: Walter Zimmer  
Teilnehmer: max. 14 - min. 8

Bitte mitbringen: Matte, kleines Kissen, dicke Socken, Decke.

**Vortrag:****Herzgesunde Ernährung für Frauen****Neu!**

Ich erläutere Ihnen, warum und wie man durch eine bewusste Ernährung Herzerkrankungen vorbeugen kann und gebe Ihnen praktische Tipps für den Alltag. Worin unterscheiden sich gute und schlechte Fette? In welchen Lebensmitteln finden sich diese? Was gehört noch zu einer herzgesunden Ernährung und Lebensweise? Ich gebe Ihnen Antworten auf diese und viele weitere Fragen.

**Kurs-Nr.:** IO-191-301

Leitung: Christine Jahke-Müller  
Termin: 1 Abend, 10.04.2019  
Mittwoch, 17:30 - 18:30 Uhr (1.33 UE)

Ort: BBS Idar-Oberstein, Harald-Fissler-Schule,  
Vollmersbachstraße 53, 55743 Idar-Oberstein,  
Raum: VHS Pavillon Nr.01

Teilnehmer: max. 0 - min. 0  
Gebühren: 8,00 Euro

**Vortrag:****Starke Knochen bis ins hohe Alter für Frauen****Neu!**

Osteoporose Vorbeugung durch Ernährung. Ich erläutere Ihnen, warum und wie man durch eine bewusste Ernährung die Knochen stärken kann und gebe Ihnen praktische Tipps für den Alltag. Welchen Lebensmitteln haben einen hohen Calcium-Gehalt? Was unterstützt und was hemmt die Calcium-Aufnahme in die Knochen? Wie wirkt sich die Hormonumstellung in den Wechseljahren auf die Knochendichte aus? Ich gebe Ihnen Antworten auf diese und viele weitere Fragen.

**Kurs-Nr.:** IO-191-301.2

Leitung: Christine Jahke-Müller  
Termin: 1 Abend, 17.04.2019  
Mittwoch, 17:30 - 18:30 Uhr (1.33 UE)

Ort: BBS Idar-Oberstein, Harald-Fissler-Schule,  
Vollmersbachstraße 53, 55743 Idar-Oberstein,  
Raum: VHS Pavillon Nr.01

Teilnehmer: max. 0 - min. 0  
Gebühren: 8,00 Euro



[www.vhs-birkenfeld.de](http://www.vhs-birkenfeld.de)



## Aqua-Fitness

Aqua-Fitness können alle betreiben, gleich ob man schwimmen kann oder nicht, ob man jung oder alt ist. Die gelenkschonenden Eigenschaften des Wassers werden bei der Aqua-Fitness ausgenutzt. Der Begriff Aqua-Fitness umfasst sowohl das Aqua-Jogging als auch Aerobic im Wasser zu rhythmischer Musik, gegebenenfalls mit Zusatzmaterialien (Hartgummi-Hanteln, Gummibällen, Schwimmbrettern, Pool-Nudeln und mehr), die den Teilnehmenden zur Verfügung gestellt werden. Der Schwerpunkt dieses Kurses liegt im Bereich Ausgleich muskulärer Dysbalancen.

**Kurs-Nr.: IO-191-302**

Termin: 10 Abende, 14.01. - 25.03.2019  
Montag, 19:00 - 20:00 Uhr  
(13.33 UE)

Gebühren: 63,00 Euro

**Kurs-Nr.: IO-191-303**

Termin: 10 Abende, 15.01. - 19.03.2019  
Dienstag, 19:00 - 20:00 Uhr  
(13.33 UE)

Gebühren: 63,00 Euro

**Kurs-Nr.: IO-191-304**

Termin: 10 Abende, 17.01. - 21.03.2019  
Donnerstag, 19:00 - 20:00 Uhr  
(13.33 UE)

Gebühren: 63,00 Euro

Leitung: Sabine Kürschner

Ort: Hallenbad Idar-Oberstein,  
Hauptstr. 213, 55743 Idar-Oberstein

Teilnehmer: max. 15 - min. 12

## Aqua-Fitness

Es ist ein Training das durch den Auftrieb den Rücken und die Gelenke schont und durch den Wasserwiderstand für eine Kräftigung der Muskulatur sorgt. Das Wasser wird so unter dem Einsatz verschiedener Geräte zu einem vielfältigen individuell angepassten Training für ALLE Personen verschiedener Können- und Fitnessstandes.

Wasser ist ein ideales Element für Bewegung, Entspannung und Entlastung des Halte- und Bewegungsapparates.

Mit Aqua fit trainieren Sie: Ausdauer - Variation verschiedener Lauftechniken - Koordination - Schulung des Gleichgewichts und Kombination versch. Übungen - Kraft - Kräftigung des gesamten Bewegungsapparates

**Kurs-Nr.: IO-191-302.2**

Termin: 8 Tage, 01.04. - 27.05.2019  
Montag, 19:00 - 20:00 Uhr  
(10.67 UE)

Gebühren: 55,00 Euro

**Kurs-Nr.: IO-191-303.2**

Termin: 8 Abende, 26.03. - 04.06.2019  
Dienstag, 19:00 - 20:00 Uhr  
(10.67 UE)

**Kurs-Nr.: IO-191-304.2**

Termin: 8 Abende, 28.03. - 06.06.2019  
Donnerstag, 19:00 - 20:00 Uhr  
(10.67 UE)

Gebühren: 55,00 Euro

Leitung: Sabine Kürschner

Ort: Hallenbad Idar-Oberstein,  
Hauptstr. 213, 55743 Idar-Oberstein

Teilnehmer: max. 15 - min. 12

## Ausgleichssport für Männer

Dieser Gesundheitskurs richtet sich grundsätzlich an alle interessierten Männer, egal welchen Alters. Die Ziele sind der Ausgleich für Bewegungsarmut im Alltag und der Abbau psychischer Stressphänomene durch körperliche Aktivität. Der Kurs ist so angelegt, dass auch Untrainierten der (Wieder-) Einstieg in eine körperliche Aktivität möglich ist. Das Kursprogramm enthält Übungen, die auf verschiedenen Trainingsniveaus ausgeführt werden können und setzt auf Steigerung durch Wiederholung. Der Fortschritt besteht in der kontinuierlichen Festigung und Steigerung der Sicherheit in der Ausführung der verschiedenen Übungen. Der Bewegungsspielraum der Gelenke wird durch die wöchentliche Teilnahme kontinuierlich erhöht. Jeder Kursabend gliedert sich zu etwa gleichen Teilen in:

- Aufwärmarbeit in spielerischer Form mit Übungen aus der Basketball- und Fußballgrundschule.
- Basketballspiel
- Ganzkörpergymnastik

**Kurs-Nr.: IO-191-306**

Leitung: Wolfgang Mayer

Termin: 16 Abende, 22.01.2019 - 28.05.2019

Dienstag, 20:00 - 21:15 Uhr  
(26.67 UE)

Ort: Schulzentrum Auf der Bein, Bein 5,  
55743 Idar-Oberstein, Weierbach, Sporthalle II

Teilnehmer: max. 12 - min. 8

Gebühren: 84,00 Euro

**PRINZ-DRUCK**  
die neue dimension

**Profitieren Sie von unserer neuen Drucktechnik**

- Qualitätsplus
- Kostenreduzierung
- Kürzere Produktionszeiten
- Größere Flexibilität
- Erhöhte Kapazität
- Erweiterte Produktpalette
- Hohe Fertigungspräzision

**PRINZ DRUCK**  
Print Media GmbH & Co KG  
Felsenmühlstraße 15  
D-55743 Idar-Oberstein  
Telefon: 06784 / 9970-0  
Fax: 06784 / 9970-70  
E-Mail: info@druckerei-prinz.de  
Internet: www.druckerei-prinz.de

Sehen, fühlen und riechen Sie "Die neue Dimension" in unserer 38-seitigen Image-Mappe, die wir Ihrem Unternehmen gerne vorstellen.

**Kontaktieren Sie uns !**

### Hatha Yoga

Yoga ist für jedes Alter geeignet. Dank Yoga werden die Gelenke beweglicher und der Rücken geschmeidiger. Mit dem Üben von Yoga können wir innere Stabilität und Selbstbewusstsein aufbauen. Über den Atem verbinden wir uns mit Prana der unsere Lebensenergie ist. Der Atem ist die Brücke zwischen Körper und Geist. Yoga ist unterstützend bei Stressabbau und -bewältigung.

**Kurs-Nr.: IO-191-307**

Leitung: Christa Becker  
Termin: 10 Abende, 21.01. - 08.04.2019

Montag, 18:00 - 19:30 Uhr  
(20 UE)

Ort: Grundschule Oberstein, (Struth),  
Wüstenfeldstraße 50, 55743 Idar-Oberstein,  
Oberstein

Teilnehmer: max. 16 - min. 8  
Gebühren: 49,00 Euro

Bitte mitbringen:  
Decke oder Gymnastikmatte, bequeme Kleidung und warme Socken.

### Hatha Yoga

Hatha Yoga ist der Yoga der Körperarbeit auf verschiedenste Weise. Hatha Yoga unterstützt die Gesundheit des physischen Körpers. Die Yoga-Übungen helfen, die Gedanken zur Ruhe zu bringen und den Geist zu konzentrieren. Regelmäßiges Üben von Hatha Yoga unterstützt Sie bei der Entspannung und hilft sich besser zu zentrieren und Stresssymptome zu reduzieren.

**Kurs-Nr.: IO-191-307.2**

Leitung: Christa Becker  
Termin: 7 Abende, 29.04. - 17.06.2019  
Montag, 18:00 - 19:30 Uhr  
(14 UE)

Ort: Grundschule Oberstein, (Struth),  
Wüstenfeldstraße 50, 55743 Idar-Oberstein,  
Oberstein

Teilnehmer: max. 15 - min. 8  
Gebühren: 36,00 Euro

Bitte mitbringen:  
Decke oder Gymnastikmatte, bequeme Kleidung und warme Socken.

### Hatha Yoga

Yoga kann bei Heilungsprozessen des Körpers unterstützend wirken. Dank der Atemübungen entstehen ein intensiveres Lebensgefühl und mehr Energie. Der Geist wird wacher und offener. Die Yogaübungen wirken stressreduzierend und hilft gelassener zu werden.

**Kurs-Nr.: IO-191-308**

Leitung: Christa Becker  
Termin: 10 Abende, 23.01. - 03.04.2019  
Mittwoch, 19:15 - 20:45 Uhr  
(20 UE)

Ort: Kinderhort Oberstein, ehemalige Flurschule,  
Schulstraße 7, 55743 Idar-Oberstein,  
Aula, 3. OG

Teilnehmer: max. 15 - min. 8  
Gebühren: 49,00 Euro

Bitte mitbringen:  
Decke oder Gymnastikmatte, bequeme Kleidung und warme Socken.

### Hatha Yoga

Hatha Yoga ist der Yoga der Körperarbeit auf verschiedenste Weise. Hatha Yoga unterstützt die Gesundheit des physischen Körpers. Die Yoga Übungen helfen, die Gelenke beweglicher zu machen und den Geist zu konzentrieren. Regelmäßiges Üben von Hatha Yoga unterstützt Sie bei der Entspannung und hilft sich besser zu zentrieren.

**Kurs-Nr.: IO-191-308.2**

Leitung: Christa Becker  
Termin: 8 Abende, 08.05. - 26.06.2019  
Mittwoch, wöchentlich, 19:15 - 20:45 Uhr  
(16 UE)

Ort: Kinderhort Oberstein, ehemalige Flurschule,  
Schulstraße 7, 55743 Idar-Oberstein,  
Aula, 3. OG

Teilnehmer: max. 16 - min. 8  
Gebühren: 40,00 Euro

Bitte mitbringen:  
Decke oder Gymnastikmatte, bequeme Kleidung und warme Socken.

### Hatha Yoga

Hatha Yoga ist der Yoga der Körperarbeit auf verschiedenste Weise. Hatha Yoga unterstützt die Gesundheit des physischen Körpers. Die Yoga Übungen helfen, die Gedanken zur Ruhe zu bringen und den Geist zu konzentrieren. Regelmäßiges Üben von Hatha Yoga unterstützt Sie bei der Entspannung und hilft sich besser zu zentrieren..

**Kurs-Nr.: IO-191-309**

Leitung: Christa Becker  
Termin: 12 Nachmittage, 24.01. - 18.04.2019  
Donnerstag, 16:30 - 18:00 Uhr  
(24 UE)

Ort: Peter-Caesar-Schule,  
Weißborr 15, 55743 Idar-Oberstein

Teilnehmer: max. 13 - min. 8  
Gebühren: 58,00 Euro

Bitte mitbringen:  
Decke oder Gymnastikmatte, bequeme Kleidung und warme Socken.

### Hatha Yoga

#### Durch Yoga mehr Energie im Alltag

Im Kurs wird ein Übungsablauf vorgestellt, der uns durch sanfte Körper- und Atemübungen sowie Meditation helfen soll, unseren Körper bewusster wahrzunehmen. Die Balance zwischen Anspannung und Entspannung wird wieder mehr ins Gleichgewicht gebracht.

**Kurs-Nr.: IO-191-310**

Leitung: Petra Münch  
Termin: 10 Vormittage, 16.01. - 20.03.2019  
Mittwoch, wöchentlich, 10:00 - 11:30 Uhr  
(20 UE)

Ort: Yogaraum, Zum Stausee 27,  
55743 Idar-Oberstein, Enzweiler

Teilnehmer: max. 9 - min. 8  
Gebühren: 49,00 Euro

Bitte mitbringen:  
Gymnastikmatte, Wolldecke, bequeme Kleidung und Igelball.



**Hatha Yoga****Durch Yoga mehr Energie im Alltag**

Gleichgewicht und Koordination stärken.

Schwerpunkt dieses Kurses sind Achtsamkeitsübungen sowie sanfte Yogahaltungen, die unser Gleichgewicht und unsere Koordination stärken. Du erfährst mehr über die einzelnen Chakren und die dazu passenden Farben aber auch Atemübungen sowie Meditation und Entspannung werden in dem Kurs vorgestellt.

**Kurs-Nr.:** IO-191-310.2

Leitung: Petra Münch

Termin: 12 Vormittage, 27.03. - 19.06.2019

Mittwoch, 10:00 - 11:30 Uhr  
(24 UE)Ort: Yogaraum, Zum Stausee 27,  
55743 Idar-Oberstein, Enzweiler

Teilnehmer: max. 9 - min. 8

Gebühren: 58,00 Euro

Bitte mitbringen:

Gymnastikmatte, Wolldecke, bequeme Kleidung und Igelball.

**Hatha Yoga****Durch Yoga mehr Energie im Alltag**

Im Kurs wird ein Übungsablauf vorgestellt, der uns durch sanfte Körper- Atemübungen sowie Meditation helfen soll unseren Körper bewusster wahrzunehmen um die Balance zwischen Anspannung und Entspannung wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

**Kurs-Nr.:** IO-191-311

Leitung: Petra Münch

Termin: 10 Vormittage, 18.01. - 22.03.2019

Freitag, wöchentlich, 9:00 - 10:30 Uhr  
(20 UE)Ort: Yogaraum, Zum Stausee 27,  
55743 Idar-Oberstein, Enzweiler

Teilnehmer: max. 9 - min. 8

Gebühren: 49,00 Euro

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Wolldecke, bequeme Kleidung und Igelball.

**Hatha Yoga****Durch Yoga mehr Energie im Alltag**

Gleichgewicht und Koordination stärken.

Schwerpunkt dieses Kurses sind Achtsamkeitsübungen sowie sanfte Yogahaltungen die unser Gleichgewicht und unsere Koordination stärken. Du erfährst mehr über die einzelnen Chakren und die dazu passenden Farben aber auch Atemübungen sowie Meditation und Entspannung werden in dem Kurs vorgestellt.

**Kurs-Nr.:** IO-191-311.2

Leitung: Petra Münch

Termin: 12 Vormittage, 29.03. - 14.06.2019

Freitag, wöchentlich, 9:00 - 10:30 Uhr  
(24 UE)Ort: Yogaraum, Zum Stausee 27,  
55743 Idar-Oberstein, Enzweiler

Teilnehmer: max. 9 - min. 8

Gebühren: 58,00 Euro

Bitte mitbringen:

Gymnastikmatte, Wolldecke, bequeme Kleidung und Igelball.

**Körpertherapie und Biodynamik****Neu!**

Körperglück – Bewegung, Tanz und Massage.

Im Rahmen dieses Workshops, gehen wir in liebevoller Verbundenheit mit unserem Körper in Kontakt und lassen unsere Gefühle und Gedanken einen körperlichen Ausdruck finden. Die sanften biodynamischen Massagen, werden am bekleideten Körper durchgeführt und wirken ausgleichend. Wir können uns an die Erlebnisse unserer frühen Kindheit oft nicht bewusst erinnern und doch stecken sie uns in „Fleisch und Blut“. Sie beeinflussen unter anderem, wie wohl wir uns in unserer Haut fühlen und wie wir mit unseren Mitmenschen in Kontakt treten. Durch den bewussten Umgang mit unserem Körper können wir Spannungen und Impulse wahrnehmen und sie unterschiedliche Ausdrucksformen annehmen lassen. Wir begeben uns in diesem Workshop auf den Weg zu unseren Kraftquellen, unserer Lebensfreude und inneren Freiheit.

Die Körpertherapie und Biodynamik mit der ich arbeite ist eine leichte, sanfte und körperorientierte Methode, die von der norwegischen Psychologin Gerda Boyesen entwickelt wurde.

**Kurs-Nr.:** IO-191-312

Termin: 1 Tag, 16.02.2019

Samstag, 10:00 - 14:00 Uhr

15 Min. Pause

(5 UE)

**Kurs-Nr.:** IO-191-315

Termin: 1 Tag, 30.03.2019

Samstag, 10:00 - 14:00 Uhr

15 Min. Pause

(5 UE)

Leitung: Brunhilde Seidel

Ort: Kreativ Zentrum & Therapie,  
Hauptstraße 337-339, 55743 Idar-Oberstein

Teilnehmer: max. 10 - min. 8

Gebühren: 18,00 Euro

Bitte mitbringen:

lockere Kleidung, warme Socken und einen kleinen Imbiss.

**Qi Gong 60+**

Fit und beweglich zu bleiben bis ins hohe Alter - das ist der Wunsch vieler Menschen. Systematische, regelmäßige Qi Gong Übungen stärken das Qi, fördern die Gesundheit schaffen allgemeines Wohlbefinden und wirken sich positiv auf Geist und Nervensystem aus. Theoretisches Grundwissen über Organfunktionen und Energiebahnen gehören ebenfalls zu Unterricht.

Dieser Qi Gong Kurs ist in den Bewegungen altersgerecht angepasst. Es werden einzelne Übungen im Stehen und im Sitzen gemacht, um die Beweglichkeit und das Gleichgewicht zu trainieren. Erfahrungsaustausch mit anderen und das Erlernen von einfachen, langsamen und harmonischen Übungen, die selbstständig zu Hause praktiziert werden können, ist das Ziel. Auch wird über Lebensweisheiten philosophiert und meditiert.

**Kurs-Nr.:** IO-191-313

Leitung: Sabine Schuhmacher

Termin: 12 Vormittage, 07.02.- 09.05.2019

Donnerstag, 9:30 - 11:00 Uhr  
(24 UE)Ort: Studio Usagi, Eichenweg 12,  
55743 Idar-Oberstein, Georg-Weierbach

Teilnehmer: max. 8 - min. 8

Gebühren: 58,00 Euro

Bitte mitbringen:

bequeme Kleidung, flache Schuhe, Gymnastikmatte, Getränk.

**Mit Biss zum BOSS...** - Anzeige -



Für alle, die groß rauskommen wollen: [www.weiterbildungsportal.rlp.de](http://www.weiterbildungsportal.rlp.de)



WEITERBILDUNGSPORTAL  
RHEINLAND-PFALZ



Rheinland-Pfalz  
DIE LANDESREGIERUNG



Foto: © Eric Iselle - Fotolia.com



## Qi Gong

Qi Gong, die Arbeit mit der Lebenskraft, ist eine uralte chinesische Methode zur Harmonisierung jener Energie, der all unsere physischen und psychischen Funktionen zugrunde liegen.

Diese ganzheitliche Heilweise stärkt die Gesamtkonstitution des Menschen, dient zur Prophylaxe und hilft im Krankheitsfall dem gesamten Organismus zu gesunden. Jede(r) Einzelne kann somit die eigenen Selbstheilungskräfte seines Körpers aktivieren.

Die Philosophie des Buddhismus, Taoismus und Konfuzianismus haben die Entwicklung des Qi Gong mitgeprägt.

Wenn der Bewegungsablauf des 18-Figuren-Harmonie - Qi-Gong-Sets nach einer gewissen Übungszeit wie von selbst abläuft, kann man immer tiefer in den gewünschten meditativen Zustand kommen.

**Kurs-Nr.: IO-191-314**

Leitung: Sabine Schuhmacher  
Termin: 12 Abende, 07.02. - 09.05.2019  
Donnerstag, 17:30 - 19:00 Uhr  
(24 UE)

Ort: Gemeindehaus Georg-Weierbach, EG,  
Auf der Burr 20, 55743 Idar-Oberstein,  
Georg-Weierbach

Teilnehmer: max. 12 - min. 8

Gebühren: 58,00 Euro

Bitte mitbringen:  
bequeme Kleidung, flache Schuhe, Gymnastikmatte, Getränk.

## Qi Gong

Qi Gong ist eine Kunst, die jeder Mensch erlernen kann, völlig unabhängig von Wissen und Alter. Es kann im Stehen, Sitzen und Liegen ausgeführt werden. Systematische, regelmäßige Qi-Gong-Übungen stärken das „Qi“, fördern die Gesundheit, schaffen allgemeines Wohlbefinden und wirken sich positiv auf Geist und Nervensystem aus.

Dabei wird mit einfachen Bewegungs-, Atem- und Meditationsmethoden der Fluss der Lebensenergie (Qi) in Gang gebracht und reguliert.

Ein besonderer Genuss ist es, bei gutem Wetter im Freien zu üben, denn wir sind ein Teil der Natur.

Die Meridiantheorie dient zum besseren Verständnis der Wirkung von Gesundheits-Qi Gong Sets und die Meditation lässt den Geist zur Ruhe kommen.

**Kurs-Nr.: IO-191-316**

Leitung: Sabine Schuhmacher  
Termin: 12 Abende, 05.02. - 14.05.2019  
Dienstag, 19:00 - 20:30 Uhr  
(24 UE)

Ort: Kinderhort Oberstein, ehemalige Flurschule,  
Schulstraße 7, 55743 Idar-Oberstein,  
Aula, 3. OG

Teilnehmer: max. 12 - min. 8

Gebühren: 58,00 Euro

Bitte mitbringen:  
bequeme Kleidung, flache Schuhe, Gymnastikmatte, Getränk.

## Tai Chi Chuan für Anfänger/innen

Qi Gong bedeutet so viel wie die Arbeit mit dem Qi. Qi ist die universelle Lebenskraft, die nach den Vorstellungen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) durch die Meridiane, die Leitbahnen des Körpers, fließt. Krankheiten sind in der TCM Ausdruck einer Störung im Fluss des Qi. Mithilfe spezieller Qi Gong-Übungen soll das Qi in die richtigen Bahnen geleitet werden.

Ziele des Qi Gong sind:

- Abbau von inneren Spannungen und Muskelferspannungen
- Beruhigung des Geistes und mentale Entspannung
- bessere Beweglichkeit der Gelenke
- Stärkung der Rückenmuskulatur und Verbesserung der Haltung
- positive Auswirkung auf den Kreislauf u. das vegetative Nervensystem dank der geübten tiefen Bauchatmung

**Kurs-Nr.: IO-191-318**

Leitung: Sabine Schuhmacher  
Termin: 12 Abende, 07.02. - 09.05.2019  
Donnerstag, 19:15 - 20:45 Uhr  
(24 UE)

Ort: Gemeindehaus Georg-Weierbach, EG,  
Auf der Burr 20, 55743 Idar-Oberstein,  
Georg-Weierbach

Teilnehmer: max. 12 - min. 8

Gebühren: 58,00 Euro

Bitte mitbringen:  
bequeme Kleidung, flache Schuhe, Gymnastikmatte, Getränk.

## Yin Yoga

**Neu!**

Was ist Yin Yoga?

Während in der traditionellen Yoga Praxis die Muskeln gedehnt und gestärkt werden, erreicht man durch das entspannen der Muskeln im Yin Yoga einen beständigen, langsamen und gleichmäßigen Dehnungs-Zug der Faszien. Jede Asana (Übung) wird ca. 2-5 Minuten gehalten.

Im Yin Yoga werden die Bedürfnisse erfüllt, entschleunigt, tief und konzentriert geübt, ohne Leistungsdruck und Perfektion.

Wir schenken uns mehr Zeit und Stille zum Regenerieren und Hineinspüren, um uns ohne Druck dem Loslassen hinzugeben...

Keine Altersbegrenzung

**Kurs-Nr.: IO-191-319**

Leitung: Marion Trappen  
Termin: 9 Vormittage, 21.01. - 01.04.2019  
Montag, 10:00 - 11:30 Uhr  
(18 UE)

Ort: Kreativ Zentrum & Therapie,  
Hauptstraße 337-339, 55743 Idar-Oberstein

Teilnehmer: max. 12 - min. 8

Gebühren: 67,00 Euro

Bitte mitbringen:  
bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Getränk.

- Anzeige -



**Wachstum durch Wissen...**

Mit den richtigen Infos neue Perspektiven schaffen: [www.weiterbildungsportal.rlp.de](http://www.weiterbildungsportal.rlp.de)



WEITERBILDUNGSPORTAL  
RHEINLAND-PFALZ





Rheinland Pfalz  
DIE LANDESREGIERUNG

Foto © Franco Deriu - Fotolia.com



## Yoga

Asana Flow ist ein fließender Hatha-Yoga-Stil. Getragen vom natürlichen Atemrhythmus werden Asanas auf gar magische Weise miteinander verbunden. Mal langsam und besinnlich, mal dynamisch und kraftvoll helfen sie, die Lebensenergie zu aktivieren und auszudrücken.

**Kurs-Nr.: IO-191-320**

Leitung: Tanya Priebe  
Termin: 10 Abende, 16.01. - 03.04.2019  
Mittwoch, 17:30 - 19:00 Uhr  
(20 UE)  
Ort: BBS Idar-Oberstein, Harald-Fissler-Schule,  
Vollmersbachstraße 53, 55743 Idar-Oberstein,  
Raum: VHS Pavillon Nr. 03

Teilnehmer: max. 15 - min. 8  
Gebühren: 65,00 Euro

## Yoga

Asana Flow ist ein fließender Hatha-Yoga-Stil. Getragen vom natürlichen Atemrhythmus werden Asanas auf gar magische Weise miteinander verbunden. Mal langsam und besinnlich, mal dynamisch und kraftvoll helfen sie, die Lebensenergie zu aktivieren und auszudrücken.

**Kurs-Nr.: IO-191-321**

Leitung: Tanya Priebe  
Termin: 10 Abende, 10.04.2019 - 26.06.2019  
Mittwoch, 17:30 - 19:00 Uhr  
(20 UE)  
Ort: BBS Idar-Oberstein, Harald-Fissler-Schule,  
Vollmersbachstraße 53, 55743 Idar-Oberstein,  
Raum: VHS Pavillon Nr. 03

Teilnehmer: max. 15 - min. 8  
Gebühren: 65,00 Euro

## Fasten und Reinigen

Für alle, die schon immer mal Pfunde loslassen, den Körper entschlacken, die Essgewohnheiten ändern, sich etwas Gutes tun wollte, kann eine Reinigungs- oder Fastenkur ein guter Start sein. Die Unterstützung durch einen Gruppe ist hierbei sehr hilfreich.

**Kurs-Nr.: RH-191-301**

Leitung: Ute Braun  
Termin: 5 Abende, 11.03. - 08.04.2019  
Montag, wöchentlich, 19:00 - 20:30 Uhr  
(10 UE)  
Ort: Gemeindehaus, IGS,  
Am Sonnenschlicher 5-7, 55624 Rhaunen

Teilnehmer: max. 15 - min. 8  
Gebühren: 50,00 Euro

## HIIT-/Pilates

Bei HIIT/Pilates handelt es sich um eine Verbindung von Pilates und einem Intervalltraining. Dabei wird der ganze Körper gestärkt, Gelenkigkeit, Haltung und Körperbewusstsein gefördert, die Ausdauer erhöht und die Fettverbrennung angekurbelt.

**Kurs-Nr.: RH-191-302**

Leitung: Claudia Klein-Martins  
Termin: 10 Abende, 09.01. - 20.03.2019  
Mittwoch, 18:00 - 19:30 Uhr  
(20 UE)  
Ort: Gemeindehaus, IGS,  
Am Sonnenschlicher 5-7, 55624 Rhaunen

Teilnehmer: max. 15 - min. 8  
Gebühren: 54,00 Euro

## HIIT-/Pilates

HIIT-Pilates ist ein Intervalltraining, welches die klassischen Übungen von Joseph Pilates integriert. Dabei werden Muskelgruppen gestärkt und gestützt. Dehn und Kräftigungsübungen wechseln sich ab. Besonderer Fokus liegt auf Rumpf und Rückenmuskulatur. Ein kostenloser Schnupperabend ist möglich.

**Kurs-Nr.: RH-191-302.2**

Leitung: Claudia Klein-Martins  
Termin: 10 Abende, 27.03. - 12.06.2019  
Mittwoch, 18:00 - 19:30 Uhr  
(20 UE)  
Ort: Gemeindehaus, IGS,  
Am Sonnenschlicher 5-7, 55624 Rhaunen

Teilnehmer: max. 15 - min. 8  
Gebühren: 54,00 Euro

## Yoga

Asana Flow ist ein fließender Hatha-Yoga-Stil. Getragen vom natürlichen Atemrhythmus werden Asanas auf gar magische Weise miteinander verbunden. Mal langsam und besinnlich, mal dynamisch und kraftvoll helfen sie, die Lebensenergie zu aktivieren und auszudrücken. Ein kostenloser Schnupperabend ist möglich.

**Kurs-Nr.: RH-191-303**

Leitung: Tanya Priebe  
Termin: 10 Abende, 07.01. - 18.03.2019  
Montag, 17:00 - 18:30 Uhr  
(20 UE)  
Ort: Magister Laukhard Schule und Grundschule  
Idarwald IGS, Am Sonnenschlicher 5-7,  
55624 Rhaunen, Aufenthaltsraum, Raum 230

Teilnehmer: max. 15 - min. 8  
Gebühren: 62,00 Euro

## Yoga - Fortsetzungskurs

Tauche ein in die heilsame Welt Asana Flow. Getragen vom Atemrhythmus werden Asanas miteinander verbunden mal langsam, mal dynamisch und kraftvoll. Die Positionen werden entspannt gehalten und dabei Faszien, Bänder und Gelenke sanft gedehnt. Der Körper regeneriert sich und schöpft Kraft.

**Kurs-Nr.: RH-191-303.2**

Leitung: Tanya Priebe  
Termin: 10 Abende, 25.03. - 17.06.2019  
Montag, 17:00 - 18:30 Uhr  
(20 UE)

Ort: Magister Laukhard Schule und Grundschule  
Idarwald IGS, Am Sonnenschlicher 5-7,  
55624 Rhaunen, Aufenthaltsraum, Raum 230

Teilnehmer: max. 15 - min. 8  
Gebühren: 62,00 Euro

## Yoga

Asana Flow ist ein fließender Hatha-Yoga-Stil. Getragen vom natürlichen Atemrhythmus werden Asanas auf gar magische Weise miteinander verbunden. Mal langsam und besinnlich, mal dynamisch und kraftvoll helfen sie, die Lebensenergie zu aktivieren und auszudrücken.

**Kurs-Nr.: RH-191-304**

Leitung: Tanya Priebe  
Termin: 10 Abende, 07.01. - 18.03.2019  
Montag, 19:15 - 20:45 Uhr  
(20 UE)

Ort: Gemeindesaal, Hauptstr. 20,  
54472 Hochscheid, Gemeindesaal

Teilnehmer: max. 15 - min. 8  
Gebühren: 62,00 Euro



## Yoga - Fortsetzungskurs

Tauche ein in die heilsame Welt Asana Flow. Getragen vom Atemrhythmus werden Asanas miteinander verbunden mal langsam, mal dynamisch und kraftvoll. Die Positionen werden entspannt gehalten und dabei Faszien, Bänder und Gelenke sanft gedehnt. Der Körper regeneriert sich und schöpft Kraft.

**Kurs-Nr.: RH-191-304.2**

Leitung: Tanya Priebe  
Termin: 10 Abende, 25.03. - 17.06.2019  
Montag, 19:15 - 20:45 Uhr  
(20 UE)

Ort: Gemeindesaal, Hauptstr. 20,  
54472 Hochscheid

Teilnehmer: max. 15 - min. 8  
Gebühren: 62,00 Euro

## Yoga - Step-Aerobic

Beim Step-Aerobic wird eine Vielzahl von Muskeln beansprucht und trainiert. Unterstützt von fetziger Musik, werden verschiedenen Grundschritte auf einem Step-Brett erlernt und zu einer Schrittfolge zusammengefügt. Trainiert werden neben der Kondition auch die Konzentration sowie die Koordination. Tempowechsel und Richtungswechsel bringen viel Abwechslung, und die Dehn- und Atemübungen zum Schluss bringen die nötige Entspannung zum Abschluss.

Eigenes Step-Brett ist von Vorteil. Es kann evtl. auch von der Kursleiterin geliehen werden.

**Kurs-Nr.: RH-191-305**

Leitung: Iris Meiren-Schneider  
Termin: 9 Abende, 14.01. - 25.03.2019  
Montag, 20:00 - 21:30 Uhr  
(18 UE)

Ort: Magister Laukhard Schule und Grundschule  
Idarwald IGS, Am Sonnenschlicher 5-7,  
55624 Rhaunen, Aufenthaltsraum, Raum 230

Teilnehmer: max. 15 - min. 8  
Gebühren: 48,00 Euro

## Yoga - Step-Aerobic

Step-Aerobic ist ein Training für den ganzen Körper mit fetziger Musik auf einem Step-Brett. Eine intensive Aufwärmung zu Beginn, eine Entspannungsphase um den Puls herunterzubringen nach dem Hauptteil gefolgt von Kräftigungsübungen von Bauch-Beinen-Po sowie die Dehnung der beanspruchten Muskelgruppen zum Abschluss runden das Trainingsprogramm ab. Das Programm wird dem Können der Teilnehmer angepasst und je nach Kenntnisstand erweitert.

Eigenes Step-Brett ist von Vorteil. Es kann evtl. auch von der Kursleiterin geliehen werden.

**Kurs-Nr.: RH-191-305.2**

Leitung: Iris Meiren-Schneider  
Termin: 9 Abende, 01.04. - 24.06.2019  
Montag, 20:00 - 21:30 Uhr  
(18 UE)

Ort: Magister Laukhard Schule und Grundschule  
Idarwald IGS, Am Sonnenschlicher 5-7,  
55624 Rhaunen, Aufenthaltsraum, Raum 230

Teilnehmer: max. 15 - min. 8  
Gebühren: 48,00 Euro

# Sprachen

## In der Welt zu Hause

Die zunehmende Internationalisierung von Wirtschaft und Kultur, die wachsende Mobilität in Europa und sich verstärkende Migrationsbewegungen erfordern immer bessere Sprachkenntnisse und interkulturelle Kompetenzen. Die herkunftssprachliche und fremdsprachliche Kompetenz gehören zu den vom Europarat empfohlenen Schlüsselkompetenzen des lebensbegleitenden Lernens.

Wie keine andere Bildungseinrichtung unterstützen die Volkshochschulen die Menschen in Europa dabei, das sprachpolitische Ziel „Erlernen der Muttersprache plus zweier weiterer Sprachen“ zu erreichen und damit das Zusammenwachsen Europas zu fördern.

Fremdsprachen sind zum unverzichtbaren Bestandteil einer erfolgreichen Biografie geworden. Sprachkompetenz ermöglicht es den Menschen, ihre beruflichen Ziele zu verfolgen und unabhängig zu bleiben. Sprachkurse vermitteln ein interkulturelles Grundverständnis und fördern die Offenheit für andere Kulturen.

Sprachkenntnisse gelten als Schlüssel der Integration. Sie sind notwendige Bedingung für die Eingliederung in Schule, Ausbildung, Beruf und Gesellschaft. Integration zu befördern ist ein zentraler Bestandteil des gesellschaftlichen Auftrags der Volkshochschule.

Zur europaweiten Vergleichbarkeit der Sprachkenntnisse setzen die Volkshochschulen den Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) in Kursplanung, Sprachberatung und Unterricht ein. Der GER beschreibt die Sprachkompetenz in sechs verschiedenen Niveaustufen und steht für einen kommunikations- und handlungsorientierten Sprachunterricht.



## Sprachniveaus

Das Sprachkursprogramm der Kreisvolkshochschule orientiert sich bei den Angeboten Deutsch als Fremdsprache (DaF), Englisch, Französisch und Spanisch am Europäischen Referenzrahmen für Sprachen, der durch den Europarat entwickelt wurde. Sprachkenntnisse werden demnach in sechs unterschiedliche Niveaustufen gegliedert:

- Elementare Sprachverwendung, Stufe A1 und A2
- Selbstständige Sprachverwendung, Stufe B1 und B2
- Kompetente Sprachverwendung, Stufe C1 und C2

Wir bereiten Sie auf den Erwerb der Europäischen Sprachenzertifikate vor!

### Erläuterung des Europäischen Referenzrahmens:

Stufe A1: Am Ende dieser Stufe können Sie:

Hören: einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen

Sprechen: sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen

Lesen: einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z. B. auf Schildern und Plakaten

Schreiben: Formulare, z. B. im Hotel ausfüllen

Stufe A2: Am Ende dieser Stufe können Sie:

Hören: einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche in kurzen Mitteilungen verstehen

Sprechen: kurze einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen

Lesen: kurze einfache Texte, z. B. Anzeigen, Speisekarten verstehen

Schreiben: kurze Notizen und Mitteilungen abfassen

Stufe B1: Am Ende dieser Stufe können Sie:

Hören: das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten

verstehen, wenn langsam gesprochen wird

Sprechen: in einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen, Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben

Lesen: Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen

Schreiben: persönliche Briefe schreiben

Stufe B2: Am Ende dieser Stufe können Sie:

Hören: im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird

Sprechen: sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und Ihre Ansichten vertreten

Lesen: Artikel u. Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen

Schreiben: detaillierte Texte, z. B. Aufsätze oder Berichte, schreiben

Stufe C1: Am Ende dieser Stufe können Sie:

Hören: Unterhaltungen und Radio- und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen

Sprechen: sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken

Lesen: komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen

Schreiben: sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und über komplexe Sachverhalte schreiben

Stufe C2: Am Ende dieser Stufe können Sie:

Hören: ohne Schwierigkeiten die gesprochene Sprache verstehen

Sprechen: sich mühelos an allen Gesprächen sicher und angemessen beteiligen

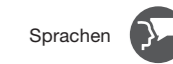
Lesen: jede Art geschriebener Texte mühelos lesen

Schreiben: anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte verfassen und sich differenziert ausdrücken

Mit Qualität zum Erfolg. Die Kreisvolkshochschule steht für Qualität der Kursinhalte, Kompetenz der Referenten und Referentinnen und deren regelmäßige Fortbildung, qualifizierte Kundenberatung und Einstufung im System des Europäischen Referenzrahmens, moderne Lernmittel und in der Regel maximal 14 Teilnehmer/innen pro Kurs.

Unser wichtigster Tipp: Belegen Sie keinen Sprachkurs ohne vorherige Beratung! Wenn Sie sich nicht sicher sind, welcher Sprachkurs für Sie der richtige ist, setzen Sie sich mit uns in Verbindung. Wir beraten Sie bei der Einstufung und vermitteln Ihnen den richtigen Kurs.





### Englisch am Montag B1/B2 Für Fortgeschrittene

Wiederholung der Grammatikstrukturen aus dem vorherigen Kurs. B1 ist ein Sprachniveau, mit dem man die Hauptpunkte verstehen kann, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Man kann die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet, kann sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessen äußern. Neue Vokabeln werden gelernt und Zeiten wiederholt. Die Bildung des Gerundiums wird gelernt.

**Kurs-Nr.: BI-191-401**

Leitung: Teresa Chaveiro  
Termin: 7 Abende, 07.01. - 18.02.2019  
Montag, wöchentlich, 17:30 - 19:00 Uhr (14 UE)  
Ort: Gymnasium Birkenfeld,  
Brechkaul 12, 55765 Birkenfeld, Raum 315  
Teilnehmer: max. 15 - min. 8  
Gebühren: 45,00 Euro

### Englisch am Montag für Anfänger/innen Für Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich in erster Linie an Lernende, die über wenig oder keine Grundkenntnisse in Englisch verfügen und sich auf einfachem Sprachniveau sicher bewegen können. Im Fokus dieses Kurses steht die Arbeit mit Texten, Hörverstehen und dem Üben von Konversationen. Dabei bilden Themen wie Reisen bzw. Urlaubssituationen, Buchungen, Redewendungen, Wegbeschreibungen, Alltagsgespräche den inhaltlichen Schwerpunkt.

Aber auch grundlegendes grammatikalisches Wissen wird wiederholt und vertieft.

**Kurs-Nr.: BI-191-402**

Leitung: Teresa Chaveiro  
Termin: 7 Abende, 07.01. - 18.02.2019  
Montag, wöchentlich, 19:15 - 20:45 Uhr (14 UE)  
Ort: Gymnasium Birkenfeld,  
Brechkaul 12, 55765 Birkenfeld, Raum 315  
Teilnehmer: max. 15 - min. 8  
Gebühren: 45,00 Euro

### Spanisch Fortgeschrittene B1/B2 Fortsetzungskurs

Dieser Fortgeschrittenenkurs richtet sich an Teilnehmende, die schon gute Sprachkenntnisse besitzen. Hier steht die Konversation in der spanischen Sprache über Politik, Kultur und Gesellschaft im Mittelpunkt. Quereinsteiger mit sehr guten Spanischkenntnissen können ebenfalls teilnehmen.

Literatur: Perspektivas B1

**Kurs-Nr.: BI-191-403**

Leitung: Carlos Flores  
Termin: 16 Vormittage, 16.01. - 22.05.2019  
Mittwoch, 9:00 - 11:15 Uhr (48 UE)  
Ort: Kreis Archiv Gebäude,  
Am Bahnhof 6, 55765 Birkenfeld  
Teilnehmer: max. 15 - min. 8  
Gebühren: 112,00 Euro



### Berufsbezogener Deutschsprachförderung B2

Deutsch Sprachprüfung B2

**Kurs-Nr.: IO-191-401**

Leitung: Christa Dewes  
Termin: 1 Tag, 11.01.2019  
Freitag, 9:30 - 16:00 Uhr,  
30 Min. Pause (8 UE)  
Ort: BBS Idar-Oberstein, Harald-Fissler-Schule,  
Vollmersbachstraße 53, 55743 Idar-Oberstein,  
Raum: VHS Pavillon Nr. 01  
Teilnehmer: max. 28 - min. 15  
Gebühren: 150,00 Euro (Prüfungsgebühr)

### Berufsbezogener Deutschsprachförderung B2

Basismodul B1 auf B2

Ziel ist es, ausgehend von Sprachniveau B1 das Sprachniveau B2 zu erreichen.

Der Kurs umfasst 400 Unterrichtseinheiten und endet mit einer B2-Sprachprüfung. Die Fertigkeiten Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben werden gleichermaßen und integriert entwickelt.

Die Inhalte entsprechen dem pädagogischen Konzept des BAMF gemäß DeuFöV.

Zielgruppe:  
Personen mit Migrationshintergrund, die Arbeitslosengeld I oder II beziehen und einer Qualifizierung für den Arbeitsmarkt bedürfen

Voraussetzung: Deutschkenntnisse B1 Niveau.

Gefördert durch:  
Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF)

**Kurs-Nr.: IO-191-402**

Leitung: Sven Brenner  
Kristina Vasilevska  
Termin: im Herbst, genauen Termin auf Anfrage  
Teilnehmer: max. 20 - min. 15

### Deutsch als Fremdsprache - A1

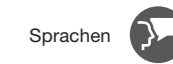
Das Kursniveau A1 bietet:

- Vermittlung der Grundkenntnisse in der Grammatik
- vertraute, alltägliche Ausdrücke
- einfache Sätze verstehen und verwenden
- mit einfachen Mitteln die eigene Herkunft und Ausbildung, direkte Umgebung und unmittelbare Bedürfnisse beschreiben.

**Kurs-Nr.: IO-191-403**

Leitung: n.n.  
Termin: 10 Abende, 22.01. - 02.04.2019  
Dienstag, 17:00 - 18:30 Uhr (20 UE)  
Ort: BBS Idar-Oberstein, Harald-Fissler-Schule,  
Vollmersbachstraße 53, 55743 Idar-Oberstein,  
Raum: VHS Pavillon Nr. 03  
Teilnehmer: max. 13 - min. 13  
Gebühren: 77,00 Euro



**Deutsch als Fremdsprache - A2**

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen in der deutschen Sprache.

Am Ende dieser Stufe können Sie:

- das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird
- in einfachen Sätzen Ereignisse, Erfahrungen und Meinungen wiedergeben

Eingeübt werden weitere Grammatikstrukturen sowie das Aufbessern der Sprachkompetenz. Der Sprachkurs bietet eine gute Vorbereitung auf die Zertifikatsprüfung B1.

**Kurs-Nr.: IO-191-404**

Leitung: n.n.

Termin: 10 Abende, 22.01. - 02.04.2019  
Dienstag, 18:45 - 20:15 Uhr  
(20 UE)

Ort: BBS Idar-Oberstein, Harald-Fissler-Schule,  
Vollmersbachstraße 53, 55743 Idar-Oberstein,  
Raum: VHS Pavillon Nr. 03

Teilnehmer: max. 13 - min. 9

Gebühren: 77,00 Euro

**Englisch 50+ Fortgeschrittene B1 Fortsetzungskurs**

Freies Sprechen trainieren:

- Diskussion aktueller Themen / Weltgeschehen
- Allgemeines Englisch im täglichen Leben
- Reisebuchungen
- Urlaubserfahrungen
- Gespräche aus dem Stegreif – ohne Vorbereitung
- Literatur – Inhaltsangabe – Übersetzung
- Frage – Antwort - Session

Grammatik ist ein wesentlicher Bestandteil des Unterrichts. Zielgruppe: Personen über 50 Jahre, die ihre Englischkenntnisse auffrischen wollen. Neueinsteiger/innen mit guten Vorkenntnissen sind willkommen!

Literatur: Wird im Kurs bekanntgegeben

**Kurs-Nr.: IO-191-405**

Leitung: Heide Schally

Termin: 18 Abende, 15.01. - 04.06.2019  
Dienstag, 18:30 - 20:00 Uhr  
(36 UE)

Ort: Ida-Purper-Schule,  
Kooperative Realschule Plus,  
Vollmersbachstraße 55, 55743 Idar-Oberstein,  
Raum: 109, EG

Teilnehmer: max. 15 - min. 8

Gebühren: 85,00 Euro

**Englisch 50+ Anfänger/innen A1 Fortsetzungskurs**

Grammatik – einfache Übungen – einfache Sätze bilden.  
Fragen – Antworten – Wortschatzbildung.  
Verstehen und einfache Gespräche führen.

**Kurs-Nr.: IO-191-406**

Leitung: Heide Schally

Termin: 18 Abende, 16.01. - 12.06.2019  
Mittwoch, 18:30 - 20:00 Uhr  
(36 UE)

Ort: Ida-Purper-Schule,  
Kooperative Realschule Plus,  
Vollmersbachstraße 55, 55743 Idar-Oberstein,  
Raum: 108, EG

Teilnehmer: max. 15 - min. 8

Gebühren: 85,00 Euro

**Englisch 50+ Fortgeschrittene B1 Fortsetzung**

Freies Sprechen trainieren:

- Diskussion aktueller Themen / Weltgeschehen
- Allgemeines Englisch im täglichen Leben
- Reisebuchungen
- Urlaubserfahrungen
- Gespräche aus dem Stegreif – ohne Vorbereitung
- Literatur – Inhaltsangabe – Übersetzung
- Frage – Antwort - Session

Grammatik ist ein wesentlicher Bestandteil des Unterrichts.

Zielgruppe: Personen über 50 Jahre, die ihre Englischkenntnisse auffrischen wollen. Neueinsteiger/innen mit guten Vorkenntnissen sind willkommen!

**Kurs-Nr.: IO-191-407**

Leitung: Heide Schally

Termin: 18 Vormittage, 17.01. - 13.06.2019  
Donnerstag, 9:00 - 10:30 Uhr  
(36 UE)

Ort: Ida-Purper-Schule,  
Kooperative Realschule Plus,  
Vollmersbachstraße 55, 55743 Idar-Oberstein,  
Raum: Pavillon 1, EG

Teilnehmer: max. 15 - min. 8

Gebühren: 85,00 Euro

**Englisch 50+ Anfänger/innen A1**

Grammatik, einfache Sätze bilden, leichte Texte lesen.

Ziel: Small Talk/einfache Unterhaltung

**Kurs-Nr.: IO-191-408**

Leitung: Heide Schally

Termin: 18 Vormittage, 18.01. - 14.06.2019  
Freitag, 9:00 - 10:30 Uhr  
(36 UE)

Ort: Ida-Purper-Schule,  
Kooperative Realschule Plus,  
Vollmersbachstraße 55, 55743 Idar-Oberstein,  
Raum: Pavillon 1, EG

Teilnehmer: max. 15 - min. 8

Gebühren: 85,00 Euro

**English Advanced Fortsetzungskurs**

„English Advanced“ is an all-round course in which you could improve your English for your daily needs (job, holiday...). Grammar, Holiday reports, Dialogue, Translation and Text comprehension.

Curious: Come in and find out! Newcomers are welcome!  
Lehrbuch: wird in der ersten Unterrichtsstunde bekannt gegeben.

**Kurs-Nr.: IO-191-409**

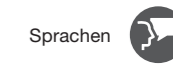
Leitung: Daniela Rink

Termin: 16 Abende, 22.01. - 28.05.2019  
Dienstag, 19:30 - 21:00 Uhr  
(32 UE)

Ort: Ida-Purper-Schule,  
Kooperative Realschule Plus,  
Vollmersbachstraße 55, 55743 Idar-Oberstein,  
Raum: 108, EG

Teilnehmer: max. 18 - min. 8

Gebühren: 76,00 Euro

**Englisch am Vormittag Fortgeschrittene  
Fortsetzung A2**

„We speak English! - We can talk about anything you like: stories, newspaper articles, grammar...Just come and see!  
Neueinsteiger/innen mit guten Vorkenntnissen sind herzlich willkommen! Am Ende dieser Stufe können Sie einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche in kurzen Mitteilungen verstehen, kurze einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen, kurze einfache Texte (z.B. Anzeigen, Speisekarten) verstehen und kurze Notizen und Mitteilungen abfassen.

Lehrbuch: Wird in der ersten Kursstunde ausgewählt

**Kurs-Nr.: IO-191-410**

Leitung: Käthe Hey  
Termin: 18 Vormittage, 23.01. - 12.06.2019  
Mittwoch, 10:00 - 11:30 Uhr  
(36 UE)  
Ort: Ida-Purper-Schule,  
Kooperative Realschule Plus,  
Vollmersbachstraße 55, 55743 Idar-Oberstein,  
Raum: Pavillon weiß Nr. 2, EG  
Teilnehmer: max. 15 - min. 8  
Gebühren: 85,00 Euro

**Französisch für Fortgeschrittene - Fortsetzung A2  
Fortsetzungskurs**

Mit „Voyages neu 2“ festigen und erweitern die Teilnehmenden ihre bereits vorhandenen Französischkenntnisse. Neben Wortschatz, Grammatik, Landeskunde und Kultur erfahren sie Wissenswertes über das aktuelle Leben in Frankreich. Die Bereitschaft zur aktiven Kommunikation wird mithilfe einer muttersprachlichen Begleitung angeregt und unterstützt.  
Neueinsteiger/innen mit Grundkenntnissen sind willkommen. Der Kurs ist eine Fortsetzung aus dem zweiten Semester 2017

Literatur: Wird im Kurs bekannt gegeben

**Kurs-Nr.: IO-191-411**

Leitung: Marie-Christine Kraft  
Termin: 15 Abende, 23.01. - 22.05.2019  
Mittwoch, 18:00 - 19:30 Uhr  
(30 UE)  
Ort: BBS Idar-Oberstein, Harald-Fissler-Schule,  
Vollmersbachstraße 55, 55743 Idar-Oberstein,  
Raum: 109, EG  
Teilnehmer: max. 17 - min. 8  
Gebühren: 72,00 Euro

**Französisch - Niveau B1/B2  
Fortsetzung**

Französisch sprechen und verstehen, das ist Ziel dieses Kurses. Die Teilnehmenden haben hier die Möglichkeit, ihre Sprachkenntnisse zu trainieren und Wissenswertes über die französische Kultur und das Leben in Frankreich zu erfahren. Es werden die unterschiedlichsten Themen angesprochen. Grundlage dafür sind französische Videos, Filme, Zeitungsartikel oder Romane. Auf Wunsch werden ausgewählte Grammatikthemen wiederholt und vertieft.

**Kurs-Nr.: IO-191-412**

Leitung: Anne Neelsen  
Termin: 11 Vormittage, 21.01. - 15.04.2019  
Montag, 9:30 - 11:00 Uhr  
(22 UE)  
Ort: BBS Idar-Oberstein, Harald-Fissler-Schule,  
Vollmersbachstraße 53, 55743 Idar-Oberstein  
Teilnehmer: max. 17 - min. 8  
Gebühren: 64,00 Euro

**Italienisch für Anfänger/innen  
Fortsetzungskurs**

„Bella Italia“ – in diesem Kurs werden Sie die Wärme Italiens kennenlernen und spüren. Neben Alltagsgesprächen lernen Sie, wie man in Italien auch ausschließlich mit typischen Gesten kommunizieren kann. Themen wie Urlaub, Essen und „la famiglia“ dürfen natürlich nicht fehlen. Der Kurs hat im Frühjahr 2019 begonnen.  
Angelehnt an das Sprachniveau A1 werden die Grundstrukturen der italienischen Sprache kennengelernt, sich vorstellen können, sich selbst beschreiben, andere nach der Herkunft fragen, kleine Dialoge führen u. a.  
Die Literatur wird am ersten Kursabend durch die Dozentin bekannt gegeben.

**Kurs-Nr.: IO-191-413**

Leitung: Annamaria Merola-Geibel  
Termin: 10 Abende, 23.01. - 03.04.2019  
Mittwoch, 18:00 - 19:30 Uhr  
(20 UE)  
Ort: BBS Idar-Oberstein, Harald-Fissler-Schule,  
Vollmersbachstraße 53, 55743 Idar-Oberstein,  
Raum: VHS Pavillon Nr.01  
Teilnehmer: max. 14 - min. 8  
Gebühren: 64,00 Euro

**Italienisch für Anfänger/innen  
Fortsetzung für Anfänger/innen (A1)**

„Bella Italia“ – in diesem Kurs werden Sie die Wärme Italiens kennenlernen und spüren. Neben Alltagsgesprächen lernen Sie, wie man in Italien auch ausschließlich mit typischen Gesten kommunizieren kann. Themen wie Urlaub, Essen und „la famiglia“ dürfen natürlich nicht fehlen. Der Kurs richtet sich an Anfänger und Anfängerinnen mit geringen Vorkenntnissen. Angelehnt an das Sprachniveau A1 werden die Grundstrukturen der italienischen Sprache kennengelernt, sich vorstellen können, sich selbst beschreiben, andere nach der Herkunft fragen, kleine Dialoge führen u. a.

Literatur: Passo dobo passo

**Kurs-Nr.: IO-191-414**

Leitung: Annamaria Merola-Geibel  
Termin: 10 Abende, 24.01. - 04.04.2019  
Donnerstag, 18:00 - 19:30 Uhr  
(20 UE)  
Ort: BBS Idar-Oberstein, Harald-Fissler-Schule,  
Vollmersbachstraße 53, 55743 Idar-Oberstein,  
Raum: VHS Pavillon Nr.01  
Teilnehmer: max. 15 - min. 8  
Gebühren: 64,00 Euro

**Japanisch A2  
Fortsetzungskurs**

Alltäglichen Redewendungen und deren Anwendungen mit kommunikativen Übungen lernen. Hiragana, Katakana, einige Kanji-Zeichen wiederholen. Weitere Kanji-Zeichen lernen. Am Ende dieser Stufe können Sie einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen und verwenden.

Vorbereitung auf die Japan Reise wird auch vorgenommen.

Lehrbuch: Japanisch, bitte! neu, Klett-Verlag.

**Kurs-Nr.: IO-191-415**

Leitung: Satomi Schmidt  
Termin: 11 Abende, 13.03. - 19.06.2019  
Mittwoch, 19:00 - 20:30 Uhr  
(22 UE)  
Ort: Ida-Purper-Schule,  
Kooperative Realschule Plus,  
Vollmersbachstraße 55, 55743 Idar-Oberstein,  
Raum: 106, EG  
Teilnehmer: max. 16 - min. 8  
Gebühren: 396,00 Euro



## Spanisch für Anfänger/innen A2 Fortsetzungskurs

Das A2-Niveau beinhaltet über einfache Kommunikationen hinausgehende kurze Unterhaltungen in Alltagssituationen. Am Ende dieses Kurses können die Teilnehmenden kurze einfache Texte lesen und kurze Notizen und Mitteilungen abfassen.

Der Kurs vermittelt Kommunikationsfähigkeit in typischen Situationen des Reisenden (Hotel, Restaurant, Einkauf, Erkundigungen einholen... Darüber hinaus bietet er interessante Einblicke in die Landeskunde Spaniens und Lateinamerikas.

Literatur: Caminos neu Bd.1, Klett

**Kurs-Nr.: IO-191-416**

Leitung: Ulrich Fischer

Termin: 10 Abende, 24.01. - 04.04.2019  
Donnerstag, 18:00 - 19:30 Uhr  
(20 UE)

Ort: Realschule Plus Idar-Oberstein,  
Rostocker Str. 2, 55743 Idar-Oberstein

Teilnehmer: max. 15 - min. 8

Gebühren: 64,00 Euro

## Spanisch für Anfänger/innen A1

Das A1-Niveau beinhaltet die Einführung in die spanische Sprache. Der Kurs vermittelt intensives Aussprachetraining sowie Kommunikationsfähigkeit in einfachen Situationen. Darüber hinaus bietet er interessante Einblicke in die Landeskunde.

Literatur: wird vom Kursleiter bekannt gegeben.

**Kurs-Nr.: IO-191-417**

Leitung: Ulrich Fischer

Termin: 10 Abende, 24.01. - 04.04.2019  
Donnerstag, 19:30 - 21:00 Uhr  
(20 UE)

Ort: Realschule Plus Idar-Oberstein,  
Rostocker Str. 2, 55743 Idar-Oberstein

Teilnehmer: max. 15 - min. 8

Gebühren: 64,00 Euro

**profamilia**  
Beratungsstelle Idar-Oberstein

Schwangerenberatung

Schwangerschaftskonfliktberatung

Sexualberatung

Sexualpädagogik

Pappelstr. 1  
55743 Idar-Oberstein  
Tel: 06781-900480  
Fax: 06781-900482  
e-mail: idar-oberstein@profamilia.de  
www.profamilia.de

Telefon: Mo. - Fr. 9-10 Uhr und Di. 14-16 Uhr

## EDV - Beruf

### Fit für den Beruf – Weiterkommen mit der VHS

Die sich immer schneller verändernde Arbeitswelt stellt den Einzelnen und die Gesellschaft vor besondere Herausforderungen. Daher ist die berufliche Weiterbildung unverzichtbarer und zentraler Bestandteil der Volkshochschularbeit. Sie setzt an bei Kompetenzen wie der Lernfähigkeit, den Sprachkenntnissen und reicht bis zu abschlussbezogenen Qualifizierungslehrgängen. Der kompetente Umgang mit Informationstechnologie und den Neuen Medien stellt einen Schwerpunkt des Programmbereichs „Arbeit und Beruf“ dar, um eine Orientierung in der zunehmenden Digitalisierung aller Lebens- und Arbeitsbereiche zu geben.

Beruflich qualifizierende und verwertbare Kurse finden sich aber auch im Angebot anderer Programmbereiche: zum Beispiel interkulturelles Kompetenztraining, Angebote der Gesundheitsvorsorge, Fortbildungen für pädagogische Fachkräfte sowie berufsbezogene Sprachkurse.



## Bildungsfreistellung

### - Anspruch und Zeitraum

Beschäftigte in Rheinland-Pfalz haben einen Anspruch auf Freistellung von der Arbeit für Zwecke der Weiterbildung unter Fortzahlung des Arbeitsentgelts durch den Arbeitgeber (Bildungsfreistellung, in anderen Bundesländern auch Bildungsurlaub genannt).

Dieser Anspruch beläuft sich bei einer Arbeitswoche von fünf Tagen des Beschäftigten auf **zehn Arbeitstage** für den Zeitraum von zwei aufeinander folgenden Kalenderjahren (jeweils ungerades/gerades Kalenderjahr: z.B. 2019/20). Bei einer regelmäßigen längeren oder kürzeren wöchentlichen Arbeitszeit verändert sich der Anspruch entsprechend. Bei der besuchten Maßnahme muss es sich um eine nach dem Bildungsfreistellungsgesetz anerkannte Veranstaltung der beruflichen oder gesellschaftspolitischen Weiterbildung handeln. Auszubildende haben einen Anspruch auf Bildungsfreistellung von fünf Tagen im Ausbildungsjahr zur Teilnahme an Veranstaltungen der gesellschaftspolitischen Weiterbildung.

Nähere Informationen finden Sie auf der Internetseite des Ministeriums für Wissenschaft, Weiterbildung und Kultur unter folgendem Link:

<https://mwwk.rlp.de/de/themen/weiterbildung/service/>

## MS Office Kurs

**Neu!**

Sie lernen die Oberflächen von Microsoft Office Word 2010, Excel und Powerpoint kennen und erhalten Einblicke in die Funktionen der drei Programme. Anhand von vielen praktischen Beispielen lernen Sie die Erstellung und den Umgang mit Tabellen, das Arbeiten mit Formeln in einer Kalkulation, das Bearbeiten und Formatieren von Texten, das Erstellen und Durchführen von ansehnlichen Präsentationen und vieles mehr. Für alle, die die Grundlagen von Word, Excel und Powerpoint erlernen, oder Ihren Kenntnisstand auffrischen wollen. Ein kostenloses Handout mit den wichtigsten Unterlagen wird zur Verfügung gestellt.

Arbeitsplätze sind vorhanden, eigene Geräte müssen nicht mitgebracht werden.

**Kurs-Nr.: BI-191-501**

Leitung: Patrick Tischendorf

Termin: 6 Abende, 05.02. - 19.03.2019

Dienstag, 18:00 - 20:15 Uhr  
(18 UE)

Ort: Kreisverwaltung Verwaltungsgebäude 2,  
Schneewiesenstraße 25, 55765 Birkenfeld,  
EDV-Raum 1.07, 1. OG

Teilnehmer: max. 12 - min. 8

Gebühren: 50,00 Euro

**ANZEIGE**

 **Rheinland-Pfalz**  
MINISTERIUM FÜR  
WISSENSCHAFT, WEITERBILDUNG,  
UND KULTUR

 **AlphaPortal**  
Grundbildung und Alphabetisierung  
in Rheinland-Pfalz

[www.alpha.rlp.de](http://www.alpha.rlp.de)



## EDV - Kurse für Frauen

### PC Grundlagen für Frauen -

### Viel Nützliches rund um den PC, Tablet und Internet

Dieser Kurs richtet sich an alle Frauen, die ihren PC richtig kennenlernen und bedienen wollen. Was sie schon immer über den Computer wissen wollten, wird hier mit viel Humor und Leidenschaft beantwortet.

„Keine Ahnung“ war gestern! „Ich bin am PC und hab' Spaß dabei“ ist heute!

Ein kostenloses Handout wird zur Verfügung gestellt. Bildungsfreistellung ist möglich.

Sehr gerne kann der eigene Laptop mitgebracht werden, unabhängig vom Betriebssystem! (Es stehen 9 Laptops zur Verfügung)

**Kurs-Nr.: IO-191-501**

Leitung: Hille Arnhold

Termin: 3 Vormittage, 18.02. - 20.02.2019

Montag, 18.02.2019, 9:00 - 13:30 Uhr

Dienstag, 19.02.2019, 9:00 - 13:30 Uhr

Mittwoch, 20.02.2019, 9:00 - 13:30 Uhr  
(18 UE)

Ort: AWO Zentrum,  
Hauptstr. 531, 55743 Idar-Oberstein,  
Seminarraum, 3. OG

Teilnehmer: max. 9 - min. 8

Gebühren: 30,00 Euro

## Word 2016 für Frauen - Grundlagen, Auffrischung & Neues

Die neueste Word-2016-Benutzeroberfläche wird vorgestellt. Mit viel Spaß geht's an Texterstellung, -bearbeitung und -formatierung; auch das Zusammenspiel mit dem Internet findet seinen Platz. Anhand vieler praktischer Beispiele werden Briefe, Einladungen und Flyer erstellt, mit Grafiken, Formen und Screenshots gestaltet und so abgespeichert, dass alles hinterher auch wiedergefunden wird! Für Frauen, die die Grundlagen des genialen Textverarbeitungsprogramms für private oder berufliche Zwecke kennenlernen wollen! Ein kostenloses Handout wird zur Verfügung gestellt. Bildungsfreistellung ist möglich. Laptops stehen zur Verfügung, der eigene mit Word 2016 kann gerne mitgebracht werden.

Bildungsfreistellung ist möglich.

Es stehen Laptops zur Verfügung, der eigene Laptop mit Word 2016 kann sehr gerne mitgebracht werden!

**Kurs-Nr.: IO-191-502**

Leitung: Hille Arnhold

Termin: 5 Vormittage, 11.03. - 15.03.2019

Montag, 11.03.2019, 9:00 - 13:30 Uhr

Dienstag, 12.03.2019, 9:00 - 13:30 Uhr

Mittwoch, 13.03.2019, 9:00 - 13:30 Uhr

Donnerstag, 14.03.2019, 9:00 - 13:30 Uhr

Freitag, 15.03.2019, 9:00 - 13:30 Uhr  
(30 UE)

Ort: AWO Zentrum,  
Hauptstr. 531, 55743 Idar-Oberstein,  
Seminarraum, 3. OG

Teilnehmer: max. 13 - min. 8

Gebühren: 40,00 Euro

## PowerPoint 2016 für Frauen - Grundlagen, Auffrischung & Neues

Die neueste PowerPoint-2016-Benutzeroberfläche wird vorgestellt. Mit viel Spaß geht's an das Erstellen von professionellen und privaten PowerPoint Präsentationen.

Anhand vieler Beispiele werden das Zusammenspiel von Design und Folienlayout und das Einbinden von Texten, Grafiken, Formen, Musik und Video trainiert. Darüber hinaus gibt es viele Tipps für Fotoalben, Vortragstechniken und den Ausdruck von Folien und Handzetteln.

Für alle Frauen, die dieses sehr leicht zu lernende Präsentationsprogramm beruflich oder privat nutzen wollen! Ein kostenloses Handout wird zur Verfügung gestellt.

Bildungsfreistellung ist möglich.

Laptops stehen zur Verfügung; der eigene mit PowerPoint 2016 kann gerne mitgebracht werden.

Es stehen Laptops zur Verfügung, der eigene Laptop mit PowerPoint 2016 kann sehr gerne mitgebracht werden!

### **Kurs-Nr.: IO-191-503**

Leitung: Hille Arnhold

Termin: 3 Vormittage, 20.05. - 22.05.2019

Montag, 20.05.2019, 9:00 - 13:30 Uhr

Dienstag, 21.05.2019, 9:00 - 13:30 Uhr

Mittwoch, 22.05.2019, 9:00 - 13:30 Uhr

(18 UE)

Ort: AWO Zentrum,

Hauptstr. 531, 55743 Idar-Oberstein,

Seminarraum, 3. OG

Teilnehmer: max. 9 - min. 8

Gebühren: 30,00 Euro

## Excel 2016 für Frauen - Grundlagen, Auffrischung & Neues

Die neueste Excel-2016-Benutzeroberfläche wird vorgestellt. Mit viel Spaß geht's an Tabellenerstellung, -bearbeitung und -formatierung; auch das Zusammenspiel mit Word ist eine spannende Sache. Anhand vieler praktischer Beispiele werden eigene Tabellen erstellt und fremde bearbeitet, Zeitberechnungen, Tabellenverknüpfungen und das Arbeiten mit Formeln und Funktionen erlernt und so abgespeichert, dass alles hinterher auch wiedergefunden wird! Für alle Frauen, die dieses faszinierende Tabellenkalkulationsprogramm für berufliche oder private Zwecke kennenlernen möchten. Ein kostenloses Handout wird zur Verfügung gestellt.

Bildungsfreistellung ist möglich.

Es stehen 9 Laptops zur Verfügung, der eigene Laptop mit Excel 2016 kann sehr gerne mitgebracht werden!

### **Kurs-Nr.: IO-191-504**

Leitung: Hille Arnhold

Termin: 5 Vormittage, 08.04. - 12.04.2019

Montag, 08.04.2019, 9:00 - 13:30 Uhr

Dienstag, 09.04.2019, 9:00 - 13:30 Uhr

Mittwoch, 10.04.2019, 9:00 - 13:30 Uhr

Donnerstag, 11.04.2019, 9:00 - 13:30 Uhr

Freitag, 12.04.2019, 9:00 - 13:30 Uhr

(30 UE)

Ort: AWO Zentrum,

Hauptstr. 531, 55743 Idar-Oberstein,

Seminarraum, 3. OG

Teilnehmer: max. 9 - min. 8

Gebühren: 40,00 Euro

## Bewerbung und Selbstmarketing für Frauen! Neue Wege bei der Jobsuche

**Neu!**

Frauen bewerben sich anders! Um im heutigen Bewerbungskarussell bestehen zu können, muss frau neue Wege gehen, selbstbewusst und mutig sein. In diesem neuen Kurs wird die klassische, schriftliche Bewerbung mit Lebenslauf, Anschreiben usw. neu beleuchtet. Noch wichtiger ist mittlerweile allerdings die Online-Bewerbung per Mail.

Weitere Themen: Social Media, Online-Formulare und der Bewerbungsflyer. Ein kostenloses Handout wird zur Verfügung gestellt.

Sehr gerne kann die eigene Bewerbung als Datei oder auf Papier mitgebracht werden.

### **Kurs-Nr.: IO-191-505**

Leitung: Hille Arnhold

Termin: 2 Vormittage, 26.03. und 27.03.2019

Dienstag, 10:00 - 13:00 Uhr

Mittwoch, 10:00 - 13:00 Uhr

(8 UE)

Ort: AWO Zentrum,

Hauptstraße 531, 55743 Idar-Oberstein,

Seminarraum, 3. OG

Teilnehmer: max. 10 - min. 8

Gebühren: 25,00 Euro

## Erste Schritte am Computer

**Neu!**

In kleinen, einfach erklärten Schritten wird der Computer in seiner Funktionsweise und Anwendung erläutert. Durch die Erklärung „was ein Computer“ ist, wird den Teilnehmenden die Handhabung erleichtert und verständlich gemacht. Grundkenntnisse über das Bedienen des Computers, der Umgang mit der Maus sowie Möglichkeiten sinnvoller Nutzung und wichtige Informationen über Datenschutz und Internet werden vermittelt.

Interessante Anwendungen, wie. z.B. zur Textverarbeitung werden für den einfachen Gebrauch vorgestellt.

Den inhaltlichen Fortschritt der Schulung bestimmen die Teilnehmenden selbst, da sie es sind, die das „Mysterium“ begreifen und vor allem benutzen werden.

Wer einen Laptop besitzt, kann diesen gerne zusätzlich zum Unterricht mitbringen.

### **Kurs-Nr.: IO-191-506**

Leitung: Andreas Gerth

Termin: 8 Abende, 07.05. - 25.06.2019

Dienstag, wöchentlich, 17:30 - 19:00 Uhr

(16 UE)

Ort: Realschule Plus Idar-Oberstein,

Rostocker Str. 2, 55743 Idar-Oberstein,

Computerraum I, EG

Teilnehmer: max. 12 - min. 8

Gebühren: 52,00 Euro



**Erste Schritte im Internet - so geht es****Neu!**

In diesem Kurs wird näher auf das Thema E-Mail und Internet eingegangen.

Sinnvolle Internetseiten, Sicherheit beim „Surfen“ sowie Funktionsweise des Onlineverkehrs werden beschrieben. Die Teilnehmer/innen werden auf mögliche Fallen hingewiesen und bekommen Werkzeuge an die Hand, wie sie sich sicher im „Netz“ bewegen können, damit das Tor zur Welt mit Spass beschriftet werden kann. Auch werden einfache Tipps zum Verfassen, Lesen und Beantworten von E-Mail Nachrichten besprochen.

Den inhaltlichen Fortschritt der Schulung bestimmen die Teilnehmer/innen selbst.

Die Kursteilnehmer/innen sollten Grundkenntnisse über den Umgang mit einem Computer mitbringen!

**Kurs-Nr.: IO-191-507**

Leitung: Andreas Gerth

Termin: 8 Abende, 07.05. - 25.06.2019

Dienstag, wöchentlich, 19:15 - 20:45 Uhr  
(16 UE)Ort: Realschule Plus Idar-Oberstein,  
Rostocker Str. 2, 55743 Idar-Oberstein,  
Computerraum I, EG

Teilnehmer: max. 12 - min. 8

Gebühren: 52,00 Euro

**Das Firmen Special  
Standortförderung auf hohem Niveau**

Wir wissen um die Wichtigkeit der hier ansässigen Unternehmen. Das wollen wir mit einer besonderen Aktion würdigen.

Ideal für alle Personen mit Kundenkontakt  
Schnell umsetzbare Inhalte

- wertvolle Tipps zur Neukundengewinnung
- bewährte Maßnahmen zur Stammkundenbindung
- mit den richtigen Techniken zum Verkaufsabschluss
- Ausbau der Mundpropaganda
- mehr Spaß, mehr Umsatz, mehr Gewinn

Gerne auch zu dem Wunschthema „Weniger Stress, mehr Teamgeist“

Gebühren und Termine für Unternehmen aus dem Kreis Birkenfeld auf Anfrage.

Die Termine können wahlweise im Betrieb oder in Räumen der KVHS durchgeführt werden.

**Kurs-Nr.: IO-191-508**

Leitung: Peter Chmielewski

Termin: nach Vereinbarung

Teilnehmer: max. 10 - min. 8

Gebühren: nach Vereinbarung

## Grundbildung

**Besser spät als nie ...**

Es kann viele Gründe geben, warum man keinen Schulabschluss hat, aber es gibt keinen Grund, den Schulabschluss nicht nachzuholen.

Schulabschlüsse sind heute wichtiger denn je, kaum eine Stelle wird ohne Hauptschulabschluss vergeben und die Arbeitsagentur verlangt bei vielen ihrer Maßnahmen dieses Zeugnis als Zugangsvoraussetzung, aber auch der Real-schulabschluss wird häufig verlangt.



**Vorbereitungslehrgang zum nachträglichen Erwerb  
des qualifizierten Sekundarabschlusses 1  
(Realschulabschluss)**

Der Vorbereitungslehrgang soll die Teilnehmenden zu einem erfolgreichen Abschluss entsprechend der Landesverordnung über die Prüfung für Nichtschüler zum Erwerb des qualifizierten Sekundarabschlusses I (Abschlusszeugnis der Realschule) führen. Der Unterrichtsablauf wird von den Bedingungen dieser Prüfungsverordnung bestimmt. Teilnehmen können ehemalige Hauptschüler/innen, aber auch Realschüler/innen und Gymnasiasten/innen, denen es nicht möglich war, den qualifizierten Abschluss der Sekundarstufe I (Mittlere Reife) zu erlangen. Fächer: Deutsch, Englisch, Mathematik, Biologie, Erdkunde, Geschichte, Sozialkunde und Physik. Folgende Unterlagen sind bei der Anmeldung vorzulegen: 1. tabellarischer Lebenslauf mit genauer Darstellung des bisherigen Bildungsweges und mit Angabe über die bisherigen beruflichen Tätigkeiten, 2. das Abschluss- oder Abgangszeugnis der zuletzt besuchten Schule (Nachweis des Hauptschulabschlusses), 3. das ausgefüllte und unterschriebene Anmeldeformular.

**Kurs-Nr.: IO-191-601**

Leitung: Jörg Werner  
Termin: ab Sommer 2019  
Beginn auf Anfrage  
Teilnehmer: max. 20 - min. 20  
Gebühren: 750,00 Euro

Vom Tellerwäscher zum Überflieger... - Anzeige -



Machen Sie mehr aus Ihrem Talent: [www.weiterbildungsportal.rlp.de](http://www.weiterbildungsportal.rlp.de)

WEITERBILDUNGSPORTAL RHEINLAND-PFALZ

Rheinland Pfalz DIE LANDESREGIERUNG

Foto: © fotojagodka - Fotolia.com

**Stichwortverzeichnis alphabetisch****A**

Anmeldung 7  
Abentheuer 27  
Acrylmalerei 22  
Anmeldungen 07  
Aqua Fitness 22  
Aquarellmalerei 22

**B**

Beruf 59-64  
Bewerbung und Selbstmarketing für Frauen 63  
Bildende Kunst 23  
Bildungsfreistellung 60  
Bildungsprämie 11  
Birkenfeld 10, 18-22, 27, 30, 33-36, 52, 60

**D**

Deutsch 53-54

**E**

EDV Kurse 60-64  
EDV Kurse für Frauen 61-62  
Einbürgerungstest 16  
Einführung in die Fotografie 22  
Englisch 52-56  
Erlebniswanderung mit Alpakas 18  
Erste Schritte am Computer 63  
Erste Schritte im Internet 64  
Escrimaworkshop für Frauen 27

**F**

Familienwanderung mit Lamas und Alpakas 19  
Ferien und Feiertage 8  
Feldenkrais 28  
Firmen Special 64  
Fischbach 37  
Französisch 56  
Frauenkurse 18, 20, 27, 36, 61-63

**G**

Gesundheit 26-48  
Goldschmieden 24  
Gollenberg 31  
Grundbildung 65-66

**H**

Heimbach 22  
Vortrag Herzgesunde Ernährung für Frauen 37

**I**

Idar-Oberstein 9-10, 12, 20-24, 36-46, 53-58, 61-65  
Inhaltsverzeichnis 6  
Italienisch 57

**J**

Japanisch 57

**K**

Kaleidoskop bauen 23  
Keramikgestaltung 23  
Kochkurs: Leckeres für Gäste und Feste Fingerfoods 33  
Kochkurs: Regional und saisonal kochen 33  
Körpertherapie und Biodynamik 43  
Kursleiter/innen Suche 4  
Kursorten 10  
KVHS-Außenstelle Fischbach-Reidenbachtal Angebote im Überblick 14  
KVHS-Außenstelle Rhaunen/Herrstein Angebote im Überblick 14  
KVHS-Geschäftsstelle Angebote im Überblick 12-13  
KVHS Team 5

**M**

Männerkurse 39  
MS Office Kurs 60

**P**

Patientenverfügung 17  
Pilates 46-47  
Politik-Gesellschaft-Umwelt 15-20

**Q**

Qi Gong 43-45

**R**

Rhaunen 46-48  
Rhetorik 20

**S**

Schriftreihen 69  
Schulabschlüsse 66  
Selbstverteidigung für Frauen  
Wing Chun 36  
Seniorentanz 25  
Spanisch 52, 58  
Sprachen 49-58  
Sprachniveaus 50  
Vortrag: Starke Knochen bis ins hohe Alter für Frauen 37  
Step Aerobic 48  
Stricken lernen 25

**T**

Tai Chi 35-36, 44  
Teilnahmebedingungen/ Gebühreordnung 7-8

**V**

Vorträge 17, 37

**W**

Workshops 20, 37, 48

**Y**

Yoga 27, 29, 32, 37, 40-42, 45-48  
Yin Yoga 45

© 2018 Kreisvolkshochschule Birkenfeld  
Titel/Satz/Grafik: reklame77 · MedienGestaltung, Oberreidenbach  
Druck: Prinz-Druck Print Media GmbH & Co KG, Idar-Oberstein  
Inhalt gedruckt auf holzfreiem Offsetpapier 80g/m<sup>2</sup>  
Umschlag gedruckt auf holzfreiem Bilderdruckpapier glänzend 250g/m<sup>2</sup>



## Schriftenreihe der Kreisvolkshochschule Birkenfeld

Noch lieferbare Bände der bisherigen Veröffentlichungen:

Bd.	Titel	Preis	Bd.	Titel	Preis
1	Auf den Spuren der Wittelsbacher im Elsaß 1981, H. Peter Brandt	1,00 Euro	25	Rhaunen – Bildband 1991, Helga Dudda	12,50 Euro
2	Heiteres und Betrübliches aus dem Leben des Regierungspräsidenten Laurenz Hannibal Fischer 1982, Hans Hannibal Fischer,	3,00 Euro	27	Wiedergutmachung? 1992, Edgar Mais	12,00 Euro
9	Aufsätze zur Geschichte der Ortsgemeinde Siesbach 1984, Eitel Veeck	7,00 Euro	28	Staatenlos und vogelfrei – Widerstand, Verweigerung und Verfolgung von Menschen aus dem Bereich der oberen Nahe 1933 bis 1945, 1. Teil: Die Ausgebürgerten 1993, Axel Redmer	7,50 Euro
11	Mittelhochdeutsche Wörter im Hottenbacher Dialekt 1984, Jörg Schröder	1,50 Euro	29	40 Jahre Kreisvolkshochschule Birkenfeld 1994, Ernst Theilen - Volker Heitmann - Hans Tietgens	2,50 Euro
12	Waldschäden durch Luftverunreinigung im Landkreis Birkenfeld 1984, Ulrich Sommer	2,50 Euro	30	Geheime Lageberichte aus dem Kreis Birkenfeld 1945-47 1995, Karl Nieten - Jakob Heep	2,50 Euro
13	Münzwesen und Notgeld im oldenburgischen Fürstentum und Landesteil Birkenfeld 1984, Jürgen Vesper	3,50 Euro	33	Vormärz und 1848er Revolution an der oberen Nahe 2002, Helmut Renner - H. Peter Brandt - Albrecht Eckhardt - Axel Redmer	6,50 Euro
17	Zur Geschichte der Juden in Idar-Oberstein 1986, Dorothee Meigen	2,50 Euro	34	Die Strafverfolgung der Täter aus dem KZ-System Hinzert 2003, Albert Pütz	2,50 Euro
18	Erinnerungen und Betrachtungen 1986, Friedrich L. Kronenberger	7,00 Euro	35	Von Birkenfeld nach Oldenburg und Berlin - Aus Oldenburger Gestapoberichten 1933 - 1936 2003, Albrecht Eckhardt	1,00 Euro
19	Die Waldlandschaft des Hoch- und Idarwaldes 1987, Karl-Hermann Gräf	1,00 Euro	36	Deutschland unter der NS-Diktatur - auch im Birkenfelder Land 2009, Edgar Mais	15,00 Euro
20	Die Geschichte der Polizei des Birkenfelder Landes 1987, Helmut Lieber	10,00 Euro	37	Von der Nahe in die Ferne. Zur Geschichte der Eisenbahnen in der Nahe-Hunsrück-Region 2011, Ulrich Hauth	18,50 Euro
21	Das Birkenfelder Land in der „Weltgeschichte“ der Mitte des letzten Jahrtausends v. Chr. Geb. 1989, Rolf Hachmann	4,00 Euro			
22	Die Regierungspräsidenten in Birkenfeld 1990, H. Peter Brandt	6,00 Euro			
23	Die Aufnahme von Vertriebenen und Flüchtlingen im Landkreis Birkenfeld nach dem zweiten Weltkrieg 1990, Dirk Palm	2,50 Euro			
24	Die Einwanderung von Berg- und Hüttenleuten aus den Montanzentren Sachsen, Harz und Tirol in den Mosel-Saar-Nahe-Raum 1991, Hans Eugen Bühler	4,50 Euro			

Alle Schriften können über die  
Kreisvolkshochschule Birkenfeld, Schneewiesenstr. 25,  
55765 Birkenfeld, bezogen werden.





Gleich unverbindlich ausprobieren:  
[www.volksbank-hunsrueck-nahe.de/mein\\_invest](http://www.volksbank-hunsrueck-nahe.de/mein_invest)

## Jetzt haben Sie es in der Hand, zeitgemäß zu sparen

Mit dem digitalen Anlage-Assistenten **MeinInvest** bequem, professionell und online Geld anlegen

MeinInvest ermittelt für Sie in Minutenschnelle eine persönliche Anlageempfehlung, verbunden mit der Leistung einer professionellen Vermögensverwaltung. Und das schon ab einem Anlagebetrag von 25,- Euro monatlich.

Entdecken Sie den neuen Service Ihrer Volksbank Hunsrück-Nahe eG.



Union  
Investment



Volksbank  
Hunsrück-Nahe eG  
[www.volksbank-hunsrueck-nahe.de](http://www.volksbank-hunsrueck-nahe.de)  
kundennah - kompetent - kreativ

Allein maßgebliche Rechtsgrundlage für die Vermögensverwaltung in MeinInvest ist die Rahmenvereinbarung MeinInvest unserer Bank, welche Sie jederzeit kostenlos in deutscher Sprache auf der Webseite unserer Bank einsehen können. Dieser können Sie auch dienstleistungsspezifische Informationen entnehmen. Die Eröffnung eines UnionDepots ist erforderlich. Allein maßgebliche Rechtsgrundlage hierfür sind die jeweils aktuellen Allgemeinen Geschäftsbedingungen, Zusatzvereinbarungen und Sonderbedingungen der Union Investment Service Bank AG, die Sie kostenlos in deutscher Sprache über den Kundenservice der Union Investment Service Bank AG erhalten. Diese Information stellt weder eine Handlungsempfehlung noch eine Anlageberatung durch die Volksbank Hunsrück-Nahe eG dar. Stand aller Informationen, Darstellungen und Erläuterungen: 4. Oktober 2018, soweit nicht anders angegeben.