



VHS Arzfeld
VHS Bitburger Land
VBW Eisenach
VHS Südeifel
VHS VG Speicher
VBW Waxweiler



Ein goldenes Stück Eifel.

BITburger GoldInvest.

Schenken Sie ein goldenes Stück Eifel.

- ✓ hochwertige Gold-Geschenkkarte
- ✓ 1g Feingold in Sicherheits-Acryl
- ✓ zum attraktiven Preis von 75,- € (pro Karte)
- ✓ ideal als Geschenkidee oder Sammelobjekt

kskbitburg-pruem.de/bitburger-goldinvest

Weil's um mehr als Geld geht.



Kreissparkasse
Bitburg-Prüm



Grußwort

Grußwort

Angesichts unerreichbarer Neubauziele - die derzeitige Bundesregierung wollte 400.000 Wohnungen pro Jahr errichten - kommt immer mehr die „Sanierung im Bestand“ ins Blickfeld. Zugleich stehen in Deutschland circa 1,7 Millionen Wohnungen leer; meist in ländlichen Regionen. Revitalisierung, Ressourcen schonen, umwandeln und verdichten, das sind neuerdings die Schlagworte der Zukunft des Bauens! Um weniger Emissionen zu verursachen, sollten viel mehr ältere Häuser saniert und bestehende Gebäude umgewidmet werden. Diese aktuellen Trends bringen auch Chancen für den Eifelkreis, der immer noch einen großen Altbestand besitzt, der eine Alternative zu Neubau und Abriss bietet. Hier lässt sich vor allem alte Architektur revitalisieren, und zugleich kann man besichtigen, wie in landschaftsbezogener Weise gebaut wird. Ein Glücksfall für unsere Region sind jüngere Architekten wie zum Beispiel Johannes Götz, ein Wegbereiter eines orts- beziehungsweise landschaftsbezogenen Bauens. In der Reihe „Comeback des Landlebens“ werden neben ungewöhnlich qualitätvollen Sanierungen, auch Neubauten von Johannes Götz vorgestellt. Vieles spricht für unsere Region; nicht zuletzt eine lebendige Baukultur, die freilich weiterentwickelt werden muss.

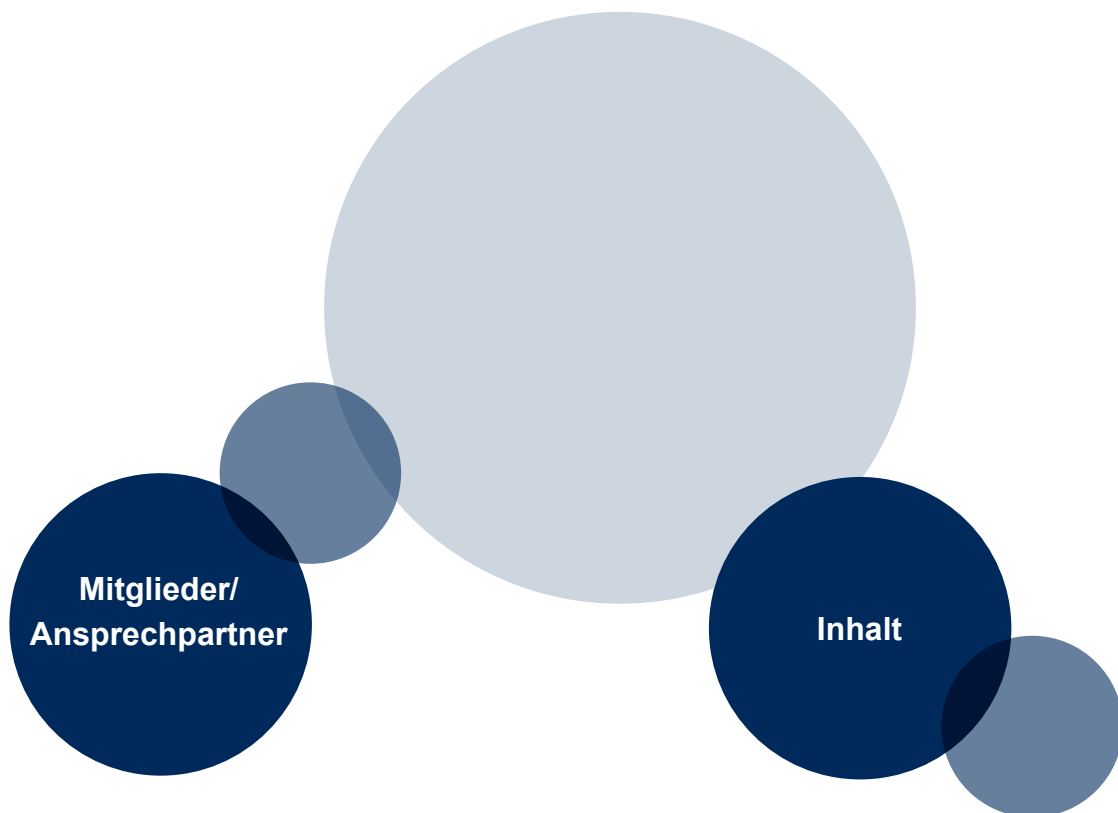
Die Volkshochschule des Eifelkreises hat von jeher einen starken regionalen Schwerpunkt, daher bietet sie auch im kommenden Bildungsjahr einen ganzen Strauß entsprechender Veranstaltungen an. Wie immer steht dabei die Stärkung unserer Region im Mittelpunkt; durch gezielte Anregungen von außen ebenso wie durch den hier vorhan-

denen Sachverstand. Viele unserer schon länger durchgeführten Seminare und Studienfahrten lenken den Blick auf Ziele mit großem Anregungspotential für die Heimat und auf die Schätze vor der eigenen Haustüre. So etwa die Besichtigungen der BaukulTour, die sehr gefragten Gartenkurse des Perma- und Selbstversorgerexperten Hans Peter Werner, die beliebten Luxemburg-Erkundungen mit Marc Schellen, die kunst- und kulturhistorischen Studienfahrten oder die Gartenexkursionen. Ein besonderer Dank dabei geht an die Teilnehmerinnen und Teilnehmer für ihr Interesse an unseren Angeboten.

Die sechs Volkshochschulen und Volksbildungswerke im Eifelkreis mit Arzfeld, Bitburger Land, Eisenach, Speicher, Südeifel und Waxweiler mit ihrem vielseitigen Programm leben vom ehrenamtlichen Engagement ihrer Leiterinnen und Leiter und von den in der Region verwurzelten Dozentinnen und Dozenten. Allen Akteuren, Kooperationspartnern und Sponsoren sei daher vielmals für ihre zuverlässige Unterstützung gedankt.

Ihr

Dr. Joachim Streit, MdL
Vorsitzender



VHS Bitburger Land e.V.

Claudia Wallenborn
 Telefon 06561 66-1070
Anke Krämer
 Telefon 06563 96-750

VHS Arzfeld

Sabrina Schwickerath
 Telefon: 06550 974117

VHS Südeifel

Natalie Korbel
 Telefon 06564 69-11257

VBW Eisenach

Simona Schneider
 Telefon 06506 9123366

VHS VG Speicher

Margret Rohler
 Telefon 06562 640

VBW Waxweiler

Sabrina Schwickerath
 Telefon: 06550 974117

Grußwort 1
 Organisation 3

Zentrale Veranstaltungen der Kreisvolkshochschule

Studienfahrten 5-7
 Gartenexkursion 8
 Neue Vortragsreihe: Comeback des Landlebens . . 10-14
 Quilt Kurs 15
 Gartenkurs 16
 Geschichte(-n) im Museum 19
 Feldenkrais 24

Kooperationen

»Einblicke« Christoph Daum 4
 Kreismuseum Bitburg-Prüm 17
 BaukulTour Eifel 20
 Schloss Malberg 22
 Cube 521. 26-27

Angebote unserer örtlichen Einrichtungen

VBW Eisenach 28
 VHS Arzfeld 29
 VHS Bitburger Land 30-54
 VBW Waxweiler 55
 VHS Südeifel 56-57
 VHS VG Speicher 58-62

Stichwortregister 63
 Allgemeine Hinweise und Datenschutz 64-65



Organisation

der Kreisvolkshochschule
Bitburg-Prüm e.V.

„Kreisvolkshochschule“ ist die Bezeichnung für die staatlich anerkannte Weiterbildungseinrichtung des Eifelkreises Bitburg-Prüm. Neben ihr bestehen im Kreisgebiet noch die staatlich anerkannten Volkshochschulen der Stadt Bitburg (in Trägerschaft der Kulturgemeinschaft Bitburg) und der Verbandsgemeinde Prüm.

Die Kreisvolkshochschule Bitburg-Prüm besitzt die Rechtsform eines eingetragenen Vereins (e.V.). Organe sind die Mitgliederversammlung und der Vorstand.

Die Kreisvolkshochschule ist Mitglied des Verbandes der Volkshochschulen von Rheinland-Pfalz in Mainz.

Vorsitzender:

Dr. Joachim Streit (MdL)

Leiterin:

Dr. Barbara Mikuda-Hüttel

Geschäftsführer:

Alfred Marder

Geschäftsstelle:

Susanne Wex

Mitglieder der Kreisvolkshochschule sind die örtlichen Einrichtungen:

VHS Arzfeld, vertreten durch Sabrina Schwickerath

VHS Bitburger Land e.V.

vertreten durch Bürgermeisterin Janine Fischer

VBW Eisenach, vertreten durch Simona Schneider

VHS Südeifel, vertreten durch Bürgermeister Moritz Petry

VHS VG Speicher, vertreten durch Margret Rohler

VBW Waxweiler, vertreten durch Sabrina Schwickerath

Die Volkshochschulen/Volksbildungswerke sind Einrichtungen der Erwachsenenbildung in der staatlich anerkannten Kreisvolkshochschule Bitburg-Prüm e.V.

Sie führen den Zusatz „in der Kreisvolkshochschule“.

Dem Vorstand der Kreisvolkshochschule gehören an:

1. Dr. Joachim Streit (MdL), Bitburg, Vorsitzender
2. Dr. Barbara Mikuda-Hüttel, pädagogische Leiterin
3. Alfred Marder, Geschäftsführer
4. Bettina Wilwers, Speicher
5. Ralph Schmitz, Bitburg
6. Susanne Roß, Arzfeld

Kreisverwaltung

des Eifelkreises Bitburg-Prüm
Trierer Str. 1, 54634 Bitburg

Tel. 06561 15-2230 oder 15-4290

Fax 06561 15-1001

kvhs@bitburg-pruem.de

www.kvhs-bitburg-pruem.de



Foto: christophdaum.de

Einblicke

Christoph Daum

im Gespräch
mit Kulturamtsleiter
Herbert Fandel

In der Talkreihe Einblicke – Menschen mit Geschichte und Geschichten: Christoph Daum zu Gast

Christoph Daum ist am **09. November 2023 um 19:00 Uhr** der nächste Gast von Herbert Fandel in der Talkreihe „Einblicke – Menschen mit Geschichte und Geschichten“.

Der Kartenvorverkauf für die Veranstaltung wird rechtzeitig in der Presse bekanntgegeben.

Kennen Sie schon
das neue Format? **EINBLICKE**
Regional

Einblicke Regional – Gesichter der Eifel und ihre Geschichte

Weitere Informationen:
www.einblicke-talkreihe.de



Günther Jauch zu Gast, 27.04.2023



Dr. Michael Dietzsch zu Gast bei Einblicke Regional, 18.09.2022



Oskar Lafontaine zu Gast, 10.11.2022

Fotos: Kreisverwaltung



**Studien-
fahrten**

mit
Marc Schoellen

Marc Schoellen, den die Teilnehmer unserer Vortragsveranstaltungen, Studienfahrten und Gartenexkursionen mit seinem feinsinnigen Eschen-, Hecken-, Hügel- und Quellengarten in Lintgen/Luxemburg bereits kennen, ist Historiker und Lehrer am Lyceum in Echternach. Aufgrund seiner Leidenschaft und seines Einsatzes für Natur- und Kulturlandschaft hat er ein Zusatzstudium für Gartenkunst und -denkmalpflege in London und Versailles absolviert.

Ein Ausflug im deutsch-luxemburgischen Grenzraum an der Sauer und Mosel: Rosport, Girsterklaus und Mertert



Rosport ist recht bekannt wegen seines Sprudelwassers. Weniger vertraut dürften die Besucher des Dorfs am Unterlauf der Sauer sein mit der Tatsache, dass dort der Erfinder und Ingenieur Henri Owen Tudor (1859-1928) eine Pionierrolle im Bereich der Elektrotechnik spielte. Tudor entwickelte den ersten brauchbaren Bleiakumulatoren in Rosport. Außerdem installierte er

1881 die erste elektrische Beleuchtungsanlage Luxemburgs im elterlichen Irminenhof in Rosport.

Auf halber Höhe über dem Sauerthal befindet sich heute noch die Villa Tudor, im Volksmund auch das „neue Schloss“ genannt. Kurz nach seiner Vermählung mit Marie-Madeleine Pescatore ließ der junge Ingenieur 1891/92 im Bering des „Irminenhofs“, einst Besitz des Irminenstifts von Oeren, dieses neugotische Herrenhaus in Anlehnung an englische Vorbilder errichten.. Die Villa, die seit 1970 im Besitz der Gemeinde Rosport ist und seit 2009 das kleine Tudor-Museum beherbergt, ist von einem kleinen Landschaftsgarten im „englischen Stil“ umgeben.

Knapp zwei Kilometer südlich von Rosport entfernt befindet sich die „Girsterklaus“, eine Kapelle, die seit dem 13. Jahrhundert als Wallfahrtsort zur Muttergottes von der „Hieselterheck“, d.h. vom Haselstrauch, lokale Bedeutung erlangt hat. Das romanische Bauwerk, das von einem stimmungsvollen Friedhof umgeben ist, wird geprägt von einem massiven Wehr- und Wachturm, der zugleich als Glockenturm dient. Der schlichte Innenraum der Kapelle ist mit drei Sandsteinaltären und einer Predigtkanzel aus der Trierer Werkstatt des Hans Ruprecht Hoffmann aus dem frühen 17. Jahrhun-

dert ausgestattet. Die „Girsterklaus“ bildet ein landschaftlich außerordentliches Ensemble.

Ein Abstecher nach Mertert lohnt sich ebenfalls; allein schon wegen der 1873 entstandenen Parkanlage, die der Unternehmer und Politiker Dominique-Antoine Pescatore (1872-1916) vom französischen Gartenarchitekten Edouard André (1840-1911) im Bereich seines im eklektischen Stil gestalteten Hauses anlegen ließ. Die ursprüngliche Einheit von „Schloss“ und Park ist seit der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts nicht mehr leicht zu erkennen, zumal einzelne Parzellen für Bebauungen abgetrennt wurden. Trotzdem vermittelt der Park mit seinem Teich und seinem alten Baumbestand noch immer einen recht guten Eindruck von der ursprünglichen Anlage. Hinweis: Nicht barrierefrei!

Termin: 13.7.2024,

Ort: ab/bis Bitburg

Kosten: 50,00 € pro Person

Anmeldung:

www.kvhs-bitburg-pruem.de

E-Mail: kvhs@bitburg-pruem.de

Tel.: 06561 15-2230 oder -4290



Fotos: Marc Schoellen



**Studien-
fahrten**

mit
Dr. Richard Hüttel

*Dr. Richard Hüttel
Studium der Kunsterziehung, Kunstgeschichte,
Christlichen Archäologie und Germanistik, Kustos der
Graphischen Sammlung der Universität Trier, stellvertre-
tender Direktor und Leiter der Sammlungen des Museums
der bildenden Künste in Leipzig. Seit dem Ruhestand
Gastkurator an verschiedenen deutschen Museen,
unter anderem am Buchheim-Museum/Starn-
berger See und der Kunsthalle Rostock.
Zahlreiche Publikationen.*

Tagesfahrt nach Heidelberg

„Der schönste Platz auf Erden“, so kennzeichnete nicht ohne Ironie Kurt Tucholsky Heidelberg. Tatsächlich lässt die Stadt niemanden kalt, und schon der Aufklärer Schubart meinte: „Man muss tot sein, wenn man nicht in Heidelberg auflebt.“

Wir wollen an einem Tag die beiden Schriftstellerurteile überprüfen, die wunderschöne Altstadt kennenlernen, die legendäre Schlossruine, auf einem Spaziergang einige Häuser berühmter Heidelberger erwandern, das großartige Kurpfälzische Museum besuchen und zum Abschluss in einer der gemütlichen Studentenkneipen die vielen Eindrücke des Tages an uns vorbeiziehen lassen. Ca. 2 km Fußweg.

Termin: 4.5.2024

Ort: ab/bis Bitburg

Kosten: 60,00 € pro Person

Anmeldung:

www.kvhs-bitburg-pruem.de

E-Mail: kvhs@bitburg-pruem.de

Tel.: 06561 15-2230 oder -4290





Kurpfälzisches Museum Innenansicht



Kurpfälzisches Museum Außenansicht



**Garten-
Exkursion**

mit
**Dr. Barbara
Mikuda-Hüttel**

*Dr. Barbara Mikuda-Hüttel
Studium der Kunstgeschichte, Slawistik und Germanistik
in Marburg/Lahn mit Studienaufenthalten in Lublin und
Krakau, danach tätig im Johann-Gottfried-Herder-
Institut in Marburg, zeitweise Mitglied im Landesbeirat für
Denkmalpflege Rheinland-Pfalz, Lehrbeauftragte an der
Hochschule Trier für Kunst/Architekturgeschichte und
Gartendenkmalpflege, Ausstellungskuratorin, Autorin
unter anderem der Bücher „Gärten der Region“ zur
Landesgartenschau Trier 2004 und „Palastgarten
Trier 1740-2014“, Herausgeberin unter anderem
des Buches „Schönheit in Stein. Ländliche
Architektur in der Südeifel“*

Nachbars Gärten im Großherzogtum

Mit den Gartenexkursionen 2024 geht es diesmal seit 2016 endlich wieder einmal zum „Verwandten-Besuch“ in eine der Eifel, dem Altluxemburgischen, eng verbundene Landschaft. Einstmals – ähnlich wie Trier – für die Rosenzucht berühmt, weist das kleine, so bodenständige wie internationale Luxemburg mit seiner parkartig gepflegten Kulturlandschaft eine erstaunliche Vielfalt an Gärten auf; vom klassischen Bauerngarten im Gutland oder im Éislek, von traditionellen Schloss- und Villenparks mit staunenswerten Gehölzbeständen bis hin zu Rhododendron-Gärten im Süden des Ländchens oder zu landschaftlichen Anlagen, mit denen unter anderem die im Großherzogtum lebenden Briten sich das Land anverwandelt haben.

Als die Deutsche Dendrologische Gesellschaft anlässlich einer Jahrestagung in Trier im Kriegsjahr 1916 eine Exkursion nach Luxemburg unternahm, war man nicht nur verblüfft darüber, dass man ohne Pass und Passierschein hier wie da mit der bloßen Mitgliedskarte problemlos die Grenzen überschreiten konnte, sondern besonders überrascht über die eindrucksvolle Natur, über die Flora und die Gärten des Landes. Auch wenn manches davon dem Modernismus zum Opfer fiel, so gibt es auch große Zugewinne, denn atmosphärische, eingewachsene Gärten sind das Resultat langer Friedenszeiten.

Hinweis: Nicht barrierefrei!

Termin: 15.06.2024

21.09.2024 (Wiederholung)

Abfahrt: ab/bis Bitburg

Kosten: 50,00 € zzgl. Eintrittspreise vor Ort

Anmeldung:

www.kvhs-bitburg-pruem.de

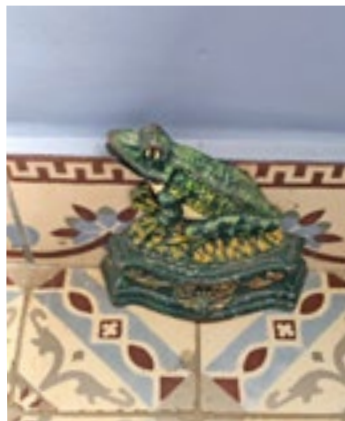
E-Mail: kvhs@bitburg-pruem.de

Tel.: 06561 15-2230 oder -4290



Fotos: Susanne Wex, Barbara Mikuda-Hüttel





Fotos: Susanne Wex und Barbara Mikuda-Hüttel



Es gibt in Deutschland etwa 35.000 Dörfer. Ein bekannter Dorfforscher, Prof. Gerhard Henkel, zog ein skeptisches Fazit über sie: „Ihr Zustand überwiegend angeschlagen“. Er sprach von der Entwicklung zu „Donut-Dörfern“, die er so charakterisierte: „In der Mitte zerfällt der Ortskern, außen wuchert ein Ring aus Neubaugebieten, und die versiegeln immer mehr Wiesen und Äcker“. Tatsächlich werden in Deutschland täglich cirka 60 Hektar als Siedlungs- und Verkehrsflächen ausgewiesen; rund 94 Fußballfelder.

Der Bedeutungsverlust der Dörfer spiegelt sich im Verschwinden von Schulen und Kirchen, Kneipen und Geschäften. Hat das Dorf eine Zukunft?

Es ist erstaunlich, dass eine Befragung der Stiftung Baukultur ergeben hat, dass fast 80 % der Deutschen am liebsten auf dem Land oder in Klein- und Mittelstädten wohnen (Frankfurter Allgemeine Zeitung vom 9.10.2018). Am 20.4.2022 konstatierte die Frankfurter Allgemeine Zeitung gar „eine schier unbändige neue Sehnsucht nach dem

Leben auf dem Lande“. Überall liest man, dass wir das Jahrzehnt der Städte hinter uns haben. Das neue Interesse an den Dörfern habe Gründe. Dort sei der Zusammenhalt der Nachbarn größer, das Tempo des Lebens gemächlicher, der Traum vom eigenen Garten erreichbar. Die Eigenheimquote liegt bei circa 80 %. Mit schnellem Internet lässt sich in der Zukunft auf dem Lande einfacher arbeiten, Co-Working und Co-Living seien, so ein Zukunftsforscher, keine urbanen Trends mehr.

Dennoch: Die Zukunft der Dörfer sieht nicht sehr rosig aus. Es braucht Verbesserungen, neue Ideen, Engagement und vor allem Personen, die am Comeback des Landlebens mitwirken. Wir haben einige von ihnen gewinnen können, die mit ihrem Stehvermögen, ihrer Fantasie und Beharrlichkeit für Impulse im ländlichen Raum sorgen.

Mit ihnen setzen wir die kürzlich begonnene Reihe Comeback des Landlebens fort.





mit
Niels Becker

Niels Becker in Ruwer geboren und in Grevenbroich aufgewachsen, ist seit 1996 selbständiger Rechtsanwalt in Krefeld und Denia (Spanien). Seit 2012 setzt er sich auf ganz ungewöhnliche Weise für die Aufwertung von Orten in der Eifel ein, indem er denkmalgeschützte Gebäude restauriert und neuen Nutzungen zuführt; so das Wollweber-Haus, das Arme-Leute-Haus und das Steinmetz-Haus in Dudeldorf oder derzeit Theis'-Haus in Eßlingen. Das ehemalige Spritzenhaus in Dudeldorf verwandelte er nach aufwendiger Sanierung in ein Bistro, eine ehemalige Sargschreinerei in ein Mini Co-Workspace. All diese Initiativen sind mit dem Eifelbaukulturpreis ausgezeichnet worden. Seit 2018 unterhält Niels Becker eine öffentliche private Partnerschaft mit der Stadt Bitburg zur Umnutzung der alten Schule in Mötsch als Ferienunterkünfte.

Verschiedene Veröffentlichungen zu regionalgeschichtlichen Themen, zur Hausforschung und zur Umnutzung von Denkmälern als Ferienunterkünfte u.a. im Heimatkalender des Eifelkreises und im „Holznagel“ der IG Bauernhaus, weisen ihn auch als versierten Bauforscher aus.

„Comeback des Landlebens“ Häuser vorher und nachher

Work in Progress: Baustellenbesuch eines Restaurierungsobjektes von 1734 in Eßlingen anschließend Besuch eines sanierten Handwerkerhauses von 1744 in Dudeldorf

Nach den langen kriegerischen Auseinandersetzungen im Bitburger Land im 17. Jahrhundert verbunden mit dem sozialen und wirtschaftlichen Zusammenbruch der Region schöpfte die Bevölkerung ab dem ersten Drittel des 18. Jahrhunderts wieder Mut, Neubauprojekte anzugehen. Bei diesem Ausflug werden zwei solcher Immobilien vorgestellt: Zum einen Theis' Haus in Eßlingen, eine Immobilie einer wohlhabenden Bauernfamilie im Bitburger Gutland. Nach jahrzehntelanger Vernachlässigung und abträglichen Veränderungen am Gebäude wird es nun saniert und in seinen Ursprungszustand zurückgebaut. Für die Teilnehmer wird verständlich, wie der beschwerliche Weg von der „Schrottimobilie“ zu einem top sanierten Denkmal verläuft. Ein solches kann dann im Anschluss in Dudeldorf besucht werden: Das von dem Steinmetz Peter Steinborn in der Bauersgasse im Ortskern errichtete Gebäude wurde in einen Zustand zurückgebaut, der nahe am Erbauungszustand liegt. Im Gebäude hat der

Erbauer in seinem kleinen Häuschen, vielleicht aus Marketinggründen für seine Kunden, viele Merkmale eingebaut, die im ersten Drittel des 18. Jahrhundert als „schick“ galten und die sich bis heute erhalten haben. Durch beide Objekte führt der Eigentümer, Niels Becker, und informiert über die Verwendung von historischen Bautechniken auf einer modernen Baustelle und darüber wie er solche Projekte angeht.

Termin: 14.10.2023

Uhrzeit: 15:00-17:00 Uhr

Ort: Eßlingen, anschl. Dudeldorf, Eigenanreise

Kosten: 5,00 €

Anmeldung:

www.kvhs-bitburg-pruem.de

E-Mail: kvhs@bitburg-pruem.de

Tel.: 06561 15-2230 oder -4290



Fotos: Niels Becker



mit
**Carlo F.
Sente Braga**

Als eine für die Denkmalpflege der Eifel und Luxemburgs überaus engagierte Persönlichkeit ist Carlo F. Sente als Retter historischer Bausubstanz in der Eifel wohlbekannt. Für seine vielen Restaurierungen erhielt er zahlreiche regionale und überregionale Preise, so 2015 die Silberne Halbkugel des Deutschen Preises für Denkmalschutz. Er ist Kunstmaler, publizierte Bücher und Beiträge über Antiquitäten und Restaurierung, ist aber seit 2013 auch Autor fiktionaler Literatur.

„Comeback des Landlebens“ Besuch in Feilsdorf

Carlo F. Sente Braga hat wie kaum ein anderer Dörfer der Südeifel attraktiver gemacht. In Wolsfeld, in Dudeldorf oder - zuletzt - in Feilsdorf zeugen eine ganze Reihe wunderschön restaurierter Häuser von seinem ganz ungewöhnlichen Engagement für ländliche Architektur. Er ist zugleich auch einer, der den Häusern völlig vergessene Geschichten entlockt, wie zum Beispiel in Wolsfeld, wo er neben seinen Arbeiten in Staub und Dreck auch im Archiv die schriftliche Erwähnung des Gebäudes entdeckte, die bis ins Jahr 792 zurückreichte. Carlo Sente Braga zeigt, wie man durch Sanierungen von heruntergekommenen Häusern die ganze Dorfumgebung wieder lebendig und schön machen kann. Er wird das an seinem Gutshaus De La Fontaine in Feilsdorf veranschaulichen. Das Interesse daran war im vergangenen Jahr so groß, dass wir den Besuch in Feilsdorf wiederholen.

Termin: 03.08.2024
Uhrzeit: 15:00-17:00 Uhr
Ort: Feilsdorf, Privatanwesen
Kosten: 5,00 €

Anmeldung:
www.kvhs-bitburg-pruem.de
E-Mail: kvhs@bitburg-pruem.de
Tel.: 06561 15-2230 oder -4290

Wiederholung
wegen hoher
Nachfrage



Fotos: Carlo F. Sente Braga



Fotos: Margret Beyer-Bretz, Marlen Meyer, Barbara Mikuda-Hüttel



Haus in Dockendorf 2009

„Comeback des Landlebens“ Regionalität, Dauerhaftigkeit und Schönheit Architektur in der Südeifel von Johannes Götz

„Die Architektur erstarrte immer mehr in der Banalität und einer völligen Negierung von Ort und Zeit“, schrieb schon 1960 der berühmte Baumeister Oswald Matthias Ungers. In seiner Kritik an „der gedankenlosen Zerstörung von Orten, Plätzen und historischen Gegebenheiten“ nahm er schon früh seine Architektur vorweg, die Respekt vor der Tradition zeigt. Sein Haus in Glashütte/Eifel sollte dieser Forderung entsprechen. Der später weltweit bekannte Ungers beeinflusste viele junge Architekten; nicht zuletzt Johannes Götz, wie Ungers aus der Eifel stammend. Der 1965 in Utscheid geborene Götz, der sieben Jahre im Büro Ungers gearbeitet

hat, kann schon jetzt ein beachtliches, an Regionalität, Dauerhaftigkeit und Schönheit orientiertes Werk vorweisen.

Termin: 01.06.2024

Uhrzeit: 15:00-17:00 Uhr

Ort: Bitburg, Dockendorf, Utscheid. Private Anreise

Kosten: 5,00 €

Anmeldung:

www.kvhs-bitburg-pruem.de

E-Mail: kvhs@bitburg-pruem.de

Tel.: 06561 15-2230 oder -4290

Fotos:
Johannes Götz



Haus in Dockendorf, Bestand vor dem Umbau



Elternhaus von Johannes Götz in Utscheid 1800



Haus in Wiersdorf 1997/98



Haus in Dockendorf nach 2003



Elternhaus von Johannes Götz in Utscheid 1800
Innenansicht



Geschäftshaus Bitburg, Karenweg



Aus alt mach neu – Quilt Kurs

mit
Bettina
Palaschewski

Die Kursleiterin, Bettina Palaschewski, hat ihren ersten Quiltkurs auf Anregung einer Freundin bei der Erwachsenenbildung in Brüssel absolviert und quiltet seither begeistert immer schönere und anspruchsvollere Stücke. Besuche auf Messen, der Austausch mit Anderen, spezialisierte Zeitschriften und Bücher bringen weitere Anregungen in diesem schier unermesslichen Gebiet. Besonders befriedigend ist die gemeinsame Werksamkeit, jeder für sich, aber doch im Miteinander können die Teilnehmerinnen sich mit Anregungen und Hilfestellungen gegenseitig unterstützen und im Endeffekt vielleicht sogar ein großes gemeinsames Projekt in Angriff nehmen. Die sogenannten Quilting Bees unserer nach Amerika ausgewanderten Vorfahrinnen sind dafür ein gutes Beispiel.

Aus alt mach neu – Quilt Kurs für Fortgeschrittene

In Kooperation mit der vhs Bitburger Land e.V.

Die jahrhundertealte Quilt- bzw. Patchwork-Kunst ist auch heutzutage noch ein künstlerisches Nähverfahren, um schöne, praktische und einmalige Geschenke und Gebrauchsgegenstände aus Stoff herzustellen. Dabei braucht es nicht viel, Stoffreste aus Baumwolle, Nadel und Faden, eine Schere und Stecknadeln, ein Bügeleisen und natürlich Fantasie.

Dieser Kurs richtet sich an Näherinnen, die mit ihrer Nähmaschine gut vertraut sind und runde Teile zusammennähen können. Wir wollen diesmal runde Formen nähen, Beispiele sind der typische Hochzeitsring-Quilt, der Weg des Betrunkenen und ähnliche Muster. Der Kurs ist für Fortgeschrittene geeignet, die Lust am Kreativen haben und gerne mit Stoffen umgehen.

Wegen der etwas anspruchsvollen Technik schlage ich vor, mit einem ganzen Kurstag zu beginnen, um das Zuschneiden und Zusammennähen der ersten Teile gemeinsam zu bewältigen. Danach geht es, wie im letzten Jahr in 2-stündigen Unterrichtsmodulen weiter.

Die Materialliste wird individuell erstellt, um den Projekten der TeilnehmerInnen gerecht zu werden.

Stoffe aus reiner Baumwolle eignen sich für diese Arbeiten am besten. Die Kursleiterin steht gerne für Informationen zur Verfügung.

Bitte die eigene Nähmaschine mitbringen, obwohl jedes Stück auch ganz von Hand genäht werden kann. Bügeltisch und Bügeleisen sind vorhanden. Zusätzliches Material kann im Laufe des Kurses gerne als Sammelbestellung mit Preisvorteil aufgegeben werden.



Termin: Samstag, 04.11.2023, 10-17 Uhr (Einstiegstag), mit kleineren Pausen
+ Donnerstag, 09.11./16.11./23.11./30.11./07.12./14.12.2023 jeweils von 18-20 Uhr (6x)

Ort: Grundschule Kyllburg

Kosten: 75,00 € pro Person zzgl. Material

Anmeldung:

www.kvhs-bitburg-pruem.de

E-Mail: kvhs@bitburg-pruem.de

Tel.: 06561 15-2230 oder -4290



Fotos: Bettina Palaschewski



Was ein
Garten sein
kann

mit
Hans Peter Werner

Hans Peter Werner, unser Spezialist für Permakultur, Selbstversorgung und Recycling, im Beruf Buchhalter-Prokurist und jetzt noch beratend tätig, ist als ältestes von fünf Geschwistern in der Landwirtschaft aufgewachsen, die ihn nie losgelassen hat.

Gartenkurs mit Hans Peter Werner in einem schönen und kreativen Selbstversorgergarten

Der aus dem frühen 18. Jahrhundert stammende, forstwirtschaftliche Begriff „Nachhaltigkeit“ ist seit einigen Jahren wieder in aller Munde. Wie Nachhaltigkeit und natürliche Kreisläufe jeder Einzelne praktizieren kann, das wurde schon zahlreichen Teilnehmern bei den Gartenkursen im Selbstversorgergarten der Familie Werner bei Wittlich in staunenswerter Weise deutlich. Sie inspirieren mit vielen gestalterischen und praktischen Anregungen.

Auch im kommenden Bildungsjahr wird Hans Peter Werner - unser Spezialist für Permakultur, Recycling und Selbstversorgung - die sehr gefragten Kurse wieder in seinem Garten anbieten. Man kann dabei eindrucksvoll erfahren, mit welchen einfachen Mitteln und guten Ideen sich ein steter Kreislauf herstellen lässt, der Natur und Mensch gleichermaßen dient; ob beim Umgang mit dem Trinkwasser, der Wasserreinigung oder der Nahrungskette für Mensch und Tier bis hin zur Konservierung von Lebensmitteln. Es wird unter anderem auch um verschiedene Möglichkeiten der Pflanzenanzucht und -vermehrung, um Kompostierung ohne Umsetzen, um Wurmzucht und Wurmkompost ohne Aufwand, um Fragen der Bodenbeschaffenheit, der intelligenten Bodennutzung, um Gehölze als Futterquellen für Insekten und Vögel bis hin zum Recycling von ausgemusterten Gegenständen gehen, die sich im Garten ganz überraschend als praktische Helfer erweisen können.



Termine zur Auswahl:

Samstag, 13. April 2024

Gruppe 1: 09:30-12:30 Uhr

Gruppe 2: 14:30-17:30 Uhr

Samstag, 20. April 2024

Gruppe 1: 09:30-12:30 Uhr

Gruppe 2: 14:30-17:30 Uhr

Ort: Altrich, Anfahrt individuell

Kosten: 15,00 € pro Person

Anmeldung:

www.kvhs-bitburg-pruem.de

E-Mail: kvhs@bitburg-pruem.de

Tel.: 06561 15-2230 oder -4290



Fotos : Barbara Mikuda-Hüttel



**Kultur-
Wanderung**
mit
**Museumsleiter
Burkhard Kaufmann
M.A.**

Kooperation
mit dem Kreismuseum
Bitburg-Prüm

Leiter:
Burkhard Kaufmann

**Wiederholung
wegen hoher
Nachfrage**

Wanderung auf historischen Straßen „Auf den Spuren der Geschichte durch den Bedhard“

Der Bedhard, der große Wald zwischen Bitburg und Oberweis, besteht nicht nur aus Bäumen. Alte Straßen, Hügelgräber, Siedlungsreste, Wegekreuze und andere historische Zeugnisse zeigen, wie wichtig dieses Gebiet schon für die Menschen früherer Zeiten war. Burkhard Kaufmann, Leiter des Kreismuseums Bitburg-Prüm, hilft diese Spuren zu entdecken und erläutert die geschichtlichen Hintergründe.

Rundwanderung, 9 km, Gehzeit 3 Stunden,
zwischendurch Rast

- Termin:** Frühjahr 2024 (Termin wird in der Presse und Homepage veröffentlicht)
- Uhrzeit:** 11:00 – 15:00 Uhr
- Treffpunkt:** Mitfahrer-Parkplatz an der B50/Abzweigung K67 Richtung Brecht
- Kosten:** 5,00 € pro Person
- Max. TN:** 20 Personen

Anmeldung:
www.kvhs-bitburg-pruem.de
 E-Mail: kvhs@bitburg-pruem.de
 Tel.: 06561 15-2230 oder -4290

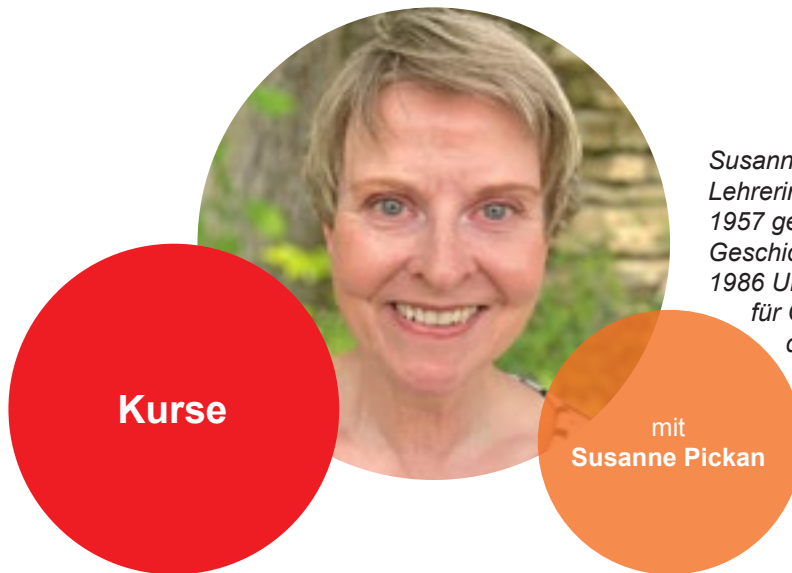


Teilnehmer der Wanderung am 12.03.2023



Entdecken Sie weitere Highlights

**Kurse, Veranstaltungen, Studienfahrten und
mehr. Jetzt auch online.**



Susanne Pickan

*Lehrerin, verheiratet, drei erwachsene Kinder, zwei Enkel
1957 geboren in Berlin (West), Studium (Englisch,
Geschichte) und Lehraufträge an der TU Berlin
1986 Umzug in die Eifel und nach Referendariat (Lehramt
für Gymnasien) am Studienseminar Trier Tätigkeit in
der Erwachsenenbildung (VHS, FH Trier) während
der Familienphase
2002 Wiedereintritt in den Schuldienst, zuerst an
der Otto-Hahn Realschule, dann am St.-Willi-
brord-Gymnasium in Bitburg*

„Geschichte(-n) im Museum“

Modul III: Das Mittelalter

Nachdem in Modul II das Imperium Romanum im Mittelpunkt stand, beschäftigen wir uns nun mit der Epoche, die später verächtlich als „Mittelalter“ oder auch als dunkle, finstere Zeit („The Dark Ages“) bezeichnet wurde. In den ca. 1000 Jahren, zwischen 500 bis 1500 n. Chr., wurde dennoch Herausragendes geschaffen und die Anfänge des heutigen Europas gelegt.

Wie das Frankenreich Karls des Großen als Nachfolger des Imperium Romanum und dann die Vorformen Deutschlands und Frankreichs entstehen, welches Herrschaftssystem (Feudalismus) sich herausbildet und wie die mittelalterliche Gesellschaft aussieht, soll am Anfang untersucht werden.

Der Kampf um die Macht im Ersten Deutschen Kaiserreich, dem „Heiligen Römischen Reich“, zwischen Kaiser und Papst, aber auch zwischen Kaiser und den Reichsfürsten soll nachgezeichnet werden, ebenso wie die Herausbildung der mittelalterlichen Stadt, in der die neue Gesellschaftsschicht der Bürger, die Patrizier, tonangebend sind.

Die Entstehung und Ausbreitung des Islam, die Kreuzzüge, und die Frage, warum das Mittelalter im 15./16. Jh. endet, schließen diese Reihe ab.

Zum Abschluss der Ausblick auf Modul IV: Die Frühe Neuzeit

Ort: Kreismuseum Bitburg, Altes Klassenzimmer, 1.EG

Anzahl: 10 Abende

Zeiten: 07.09.2023 – 30.11.2023, donnerstags

Uhrzeit: 18:00 – 19:30 Uhr

Kosten: 65,00 €

Max. TN: 15 Personen

Modul IV: Die Frühe Neuzeit

Ab ca.1500 endet das Mittelalter, und es beginnt die Epoche, welche als (Frühe) „Neuzeit“ bezeichnet wird.

Was aber ist das Neue, das diese Zeit prägt? Wir untersuchen die Umwälzungen, die sich aus der „Wiederentdeckung“ der Antike, der Renaissance, ergeben: das veränderte Weltbild, die darauffolgenden Entdeckungen und Eroberungen der „Neuen Welt“, des amerikanischen Kontinents, und die Folgen, welche die europäische Kolonisation für die indigenen Völker der Maya, Inka und Azteken hatten. Neu ist auch, dass in Folge der Reformversuche eines unbedeutenden Mönchs namens Martin Luther zwei Konfessionen in Deutschland und in Europa entstehen, eine Entwicklung, welche nicht nur 30 Jahre Krieg zur Folge hat,

sondern auch zur Herausbildung eines neuen Herrschaftssystems, des Absolutismus, führt.

Wie dieses Herrschaftssystem revolutionär überwunden wird und wie sich mit der Industriellen Revolution der Wandel von der traditionellen Agrargesellschaft hin zur modernen Industriegesellschaft vollzieht, wird Gegenstand des Moduls V sein.

Ort: Kreismuseum Bitburg, Altes Klassenzimmer, 1.EG

Anzahl: 10 Abende

Zeiten: 04.01.2024 – 14.03.2024, donnerstags

Uhrzeit: 18:00 – 19:30 Uhr

Kosten: 65,00 €

Max. TN: 15 Personen

Modul V: Die Französische Revolution und Industrielle Revolution

Nach den Wirren des 30jährigen Kriegs hatte sich bis zum 18. Jahrhundert in Europa die Herrschaft der Fürsten etabliert, die Bürger waren Untertanen ohne politische Rechte. Dagegen regte sich Widerstand: Nachdem die Bewohner der englischen Kolonien in Nordamerika ihren eigenen Staat – die USA – gegründet hatten, folgte Frankreich diesem Beispiel und sprengte die Ketten der absolutistischen Königsherrschaft. Die Ursachen, der blutige Verlauf, die Ergebnisse und die Auswirkungen dieser Französischen Revolution auf ganz Europa sollen in der ersten Hälfte des Kurses untersucht werden.

Ebenso umwälzend für das Leben der Menschen in Europa war der Prozess der Industrialisierung. Nachdem jahrhundertlang vorwiegend Agrarwirtschaft betrieben und in Handarbeit gefertigt wurde, entwickelt sich nun eine völlig neue Produktionsweise: Der Einsatz von Maschinen verändert den Alltag der Bevölkerung in nie gekannter Weise und Geschwindigkeit.

Wo und warum diese Industrielle Produktionsweise beginnt, wieso diese Entwicklung in Deutschland erst 100 Jahre später stattfindet und wie die Industrielle Revolution sich auf sämtliche Lebensbereiche auswirkt, wird in diesem Kurs untersucht.

Ort: Kreismuseum Bitburg, Altes Klassenzimmer, 1.EG

Anzahl: 10 Abende

Zeiten: 21.03.2024 – 13.06.2024, donnerstags

Uhrzeit: 18:00 – 19:30 Uhr

Kosten: 65,00 €

Max. TN: 15 Personen



Initiative
Baukultur Eifel

BaukulTour

Fachliche Begleitung:

Jacqueline Krakau,
Dorferneuerung
und Denkmalschutz

Architektinnen
und Architekten vor Ort



BaukulTour 2024 Holsthum und Ferschweiler

Thema Dorffinnenentwicklung:

- neue Nutzung in alten Gebäuden
- neues Bauen im Dorf

Tour:

Die historischen Dörfer in der Südeifel bieten eine Vielzahl an beispielhaften Inwertsetzungen von bestehender Bausubstanz und modernisierten Altbauten mit neuer Nutzung.

Die Route führt an verschiedenen Projekten in Holsthum, Ferschweiler und der neuen Hängebrücke der Irreler Wasserfällen vorbei, die im Rahmen des Baukulturpreises Eifel ausgezeichnet wurden.

Der Besuch vor Ort wird fachlich erläutert durch Architektinnen und Architekten, wodurch die Teilnehmer unmittelbar erfahren können, wie es gelingen kann Traditionelles und Bewährtes zu erhalten und passendes, zeitgemäßes und neues Bauen im Dorf zu etablieren. Ca. 2-3 Km Fußweg, barrierefrei.

Termin: 29.06.2024

Ort: Holsthum und Ferschweiler, Eigenanreise

Uhrzeit: 10:00 Uhr bis ca. 16:00 Uhr

Kosten: 10,00 € pro Person

Anmeldung:

www.kvhs-bitburg-pruem.de

E-Mail: kvhs@bitburg-pruem.de

Tel.: 06561 15-2230 oder -4290



Fotos: Kreisverwaltung



Rückblick
BaukulTour
in Wolsfeld
und Meckel
2023



Fotos: Jacqueline Krakau



Mit dem Förderverein Schloss Malberg, der sich seit über 25 Jahren für die Restaurierung und Belebung dieses außergewöhnlichen Kleinods in der Südeifel einsetzt, verbindet uns die gleiche Triebfeder: die Eifel für ihre Bewohner und Gäste vielseitig erlebbar zu machen und mit einem kulturellen Angebot zu bereichern. Klassische Kammerkonzerte, Chor- oder Kinderkonzerte, Vorträge, Lesungen, Ausstellungen, Theateraufführungen, Märkte und Open-Air-Konzerte sind ein „Angebot an Alle“, dieses „Denkmal von besonderer nationaler kultureller Bedeutung“ für sich in Besitz zu nehmen.

Von Mai bis Oktober:

Öffentliche Führung: samstags um 14.30 Uhr, in den rheinland-pfälzischen Sommerferien zusätzlich mittwochs um 14.30 Uhr, Gartenführungen und Familienführungen nach Ankündigungen auf der Homepage
Anmeldungen: 06561/94340 oder info@eifel-direkt.de
Öffnung der Gärten: mittwochs, sonn- und feiertags 11-18 Uhr

Aus dem Programm 2023:

• Tag des offenen Denkmals 2023

• Glanz des Barocks - Konzert für den Schloss-Erbauer Johann Werner von Veyder

Werke von Mouret, Vivaldi, Händel, Purcell u.a.
Zu Ehren des Schloss-Erbauers Johann Werner von Veyder (†1723) erklingt zu seinem 300. Todesjahr in der Schlosskapelle Musik aus seiner Zeit. Zu hören ist das Sinfonieorchester Gerolstein unter der Leitung von Wolfgang Merkes.

Veranstalter: Förderverein Schloss Malberg e.V.
Eintritt frei, das Orchester freut sich über eine Spende
Samstag, 09.09.23, 19 Uhr, Schlosskapelle

• Schlossführungen und musikalische Vorträge

Das Holzbläserquintett Quint Essenz bringt das Schloss „zum Klingen“. Die Musiker werden zu verschiedenen Zeiten über den Tag verteilt an verschiedenen Orten im Schlossgelände kürzere Kostproben ihrer Musik geben: Musik aus dem 17. und 18. Jahrhundert, dargeboten vom Holzbläserquintett Quint Essenz: Xenia Krämer-Thelen (Querflöte), Birgit Lobbe (Oboe), Marita Hofer (Klarinette), Hans-Jörg Wagner (Horn), Till Habel-Thomé (Fagott). Eintritt: frei
Sonntag, 10.09.23, 11-18 Uhr, Schlossanlage

• Comeback des Landlebens

Vom Landschloss für den Bischof zum Schloss für die Menschen auf dem Land? Neues Leben für Schloss Malberg. Ein kleiner, nicht zu ernst gemeinter Streifzug durch die Geschichte des Schlosses.

Veranstalter: Volkshochschule des Eifelkreises Bitburg-Prüm e.V.
Anmeldung: kvhs@bitburg-pruem.de, www.kvhs-bitburg-pruem.de oder 06561 152230
Sonntag, 10.09.23, 11 Uhr, Gartensaal · Eintritt frei

• Raaff Trio: Konzert für Cello, Horn und Klavier

Sie sind drei junge Musiker, Studenten der Hochschule für Musik und Tanz in Köln, teilweise mit Wurzeln in der Eifel: Simon Wangen (Vi-

loncello), Leonhard Zimmer (Horn), Anton-Conrad Salow. Im Sommer 2020 musizierten sie das erste Mal in dieser besonderen Besetzung. Inspiriert durch den charakteristisch dunklen Klang ihrer Instrumente, beschlossen sie, das Raaff Trio zu gründen. Auf Schloss Malberg sind sie mit Stücken von Franz Schubert, Luigi Boccherini, Robert Schumann, u.a. zu hören, dabei erklingen Originalwerke, aber auch Bearbeitungen für ihre Besetzung.

Veranstalter: Förderverein Schloss Malberg
Eintritt: 18 € (Mitglieder 15 €)
Karten: www.ticket-regional.de od. foerdereverein@schloss-malberg.de
Sonntag, 01.10.2023, 11 Uhr, Musiksalon

• Klassik im Schloss: Konzert für Piano und Violine

Marco Tezza (Piano), Paolo Ghidoni (Violine)
Robert Schumann Adagio und Allegro op.70
Johannes Brahms Sonate Nr. 1 G-Dur für Violine und Klavier, op. 78
Robert Schumann Paganini-Etuden op. 10
Veranstalter: Förderverein Schloss Malberg

Eintritt: 18 € (Mitglieder 15 €)
Karten: www.ticket-regional.de od. foerdereverein@schloss-malberg.de
Sonntag, 15.10.2023, 17 Uhr, Musiksalon

• Saisonabschlusskonzert mit Jessyca Flemming, Harfe Klassische Musik und Irische Weisen

Jessyca Flemming wurde in Berlin geboren und studierte Harfe in Weimar, Berlin und Rostock. Mit knapp sechs Jahren begann sie ihre musikalische Ausbildung am Klavier, ehe sie mit dem siebten Lebensjahr Harfenunterricht erhielt.

Seitdem führten sie Konzerte als Solistin und im Duo bzw. Trio quer durch Deutschland, aber auch ins Ausland wie z.B. nach Prag oder Paris.

Veranstalter: Musikkreis Springiersbach
Eintritt 12 € (Mitglieder 10 €)
Karten: musikkreis@t-online.de und www.ticket-regional.de
Sonntag, 29.10.2023, 17 Uhr, Gartensaal

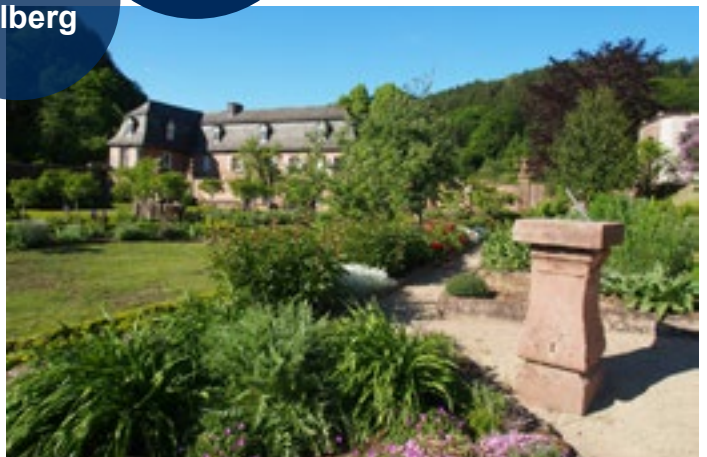
Das komplette Veranstaltungsprogramm mit den jeweils aktuellen Daten und weiteren Informationen zu den Veranstaltungen und Tickets finden Sie auf der Homepage www.schloss-malberg.de



Foto: Peter Weis



Impressionen
Schloss Malberg



Fotos: Barbara Mikuda-Hüttel, Carlo F. Sente Braga, Förderverein Schloss Malberg e.V.



**Gesundheit
und Bewegung:**

Feldenkrais
mit
Gertrud Roskoni-Dores

Foto:
Asmita Dores

Feldenkrais

Bewusstheit durch Bewegung

Kursleitung: Gertrud Roskoni-Dores

lizenzierte Feldenkrais-Lehrerin, Rommersheim

Dr. Moshe Feldenkrais (Physiker 1904-1984) entwickelte seine Methode nach wiederholten Knieverletzungen beim Sport. Die Ärzte gaben ihm wenig Hoffnung, je wieder beschwerdefrei gehen zu können. Eigenwillig wie er war, gab sich Feldenkrais mit der Meinung anderer Leute nicht zufrieden. Er begann sein Bewegungsverhalten zu erforschen, experimentierte mit bestimmten Bewegungsabläufen und lernte so, durch sensibilisierte Wahrnehmung wieder schmerzfrei zu gehen. Durch ein intensives Studium der Neurologie, Anatomie und Biomechanik und der kindlichen Bewegungsentwicklung entdeckte er die lebenslange Lern- und Entwicklungsfähigkeit des menschlichen Nervensystems. Auch erkannte er, dass Bewegen, Denken und Fühlen sich wechselseitig beeinflussen, weil Körper und Geist eine Einheit bilden. In den Feldenkrais-Lektionen „Bewusstheit durch Bewegung“ erkunden wir in sanften Bewegungsabläufen unsere eigenen Muster, verbessern unsere Wahrnehmung und lernen auf spielerische Weise neue Bewegungsmöglichkeiten kennen und Zusammenhänge zu

entdecken, die zu leichterem und harmonischerem Bewegen und Handeln im Alltag führen, sowie Schmerzen lindern und Verspannungen lösen können. „Beweglicher werden heißt lebendiger werden - körperlich, seelisch, geistig“.

Mitzubringen sind eine Matte oder Decke, ein kleines festes Kissen und warme Socken.

Termine: 08.09.-13.10.2023 (6x)
Weitere Termine in 2024
werden auf der Homepage veröffentlicht.

Uhrzeit: 18:30-19:30 Uhr

Ort: Turnhalle, St. Martin Schule Bitburg

Kosten: 38,00 €

Anmeldung:

www.kvhs-bitburg-pruem.de

E-Mail: kvhs@bitburg-pruem.de

Tel.: 06561 15-2230 oder -4290

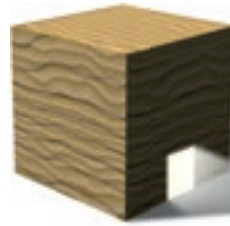




Fotos: Susanne Wex und Barbara Mikuda-Hüttel

Kooperationen CUBE521

1-3, Drücht
L-9764 MARNACH
Tel: +352 521 521
info@cube521.lu
www.cube521.lu



CUBE 521

Erstklassiges Schauspiel, mitreißende Konzerte, hervorragende Tanzkreationen und ein vielfältiges Kinder- und Jugend-Programm erwarten das Publikum in der Saison 23/24. Das Cube 521 ist ein Ort des Zusammenkommens und des Austausches, der Kommunikation zwischen Menschen, zwischen Publikum und Künstlern. Es ist uns ein Anliegen auch in dieser Saison zeitgemäße, kraftvolle Kulturveranstaltungen zu bieten, in der sich alle Generationen wiederfinden. Wir blicken mit Vorfreude auf die kommende Spielzeit und laden das Publikum herzlich ein unser Programm 23/24 zu entdecken.

Kultursaison 23/24



Florian Christl © Alexey Kalganov & Alina Palto

FLORIAN CHRISTL & ENSEMBLE

Florian Christls leidenschaftliche Spielweise und sein gleichermaßen spannender, sowie zutiefst ergreifender Kompositionsstil zeigen die allumfassende Liebe des in München lebenden Komponisten zur Musik. Seine Musik spricht radikal emotional unser Innerstes an, was seine Konzerte zu einem mitreißenden Erlebnis macht.

Mit seinem Debütalbum „**Inspiration**“ gelangte Florian Christl 2018 auf Anhieb in die globalen Klassik-Toplisten diverser Streaming-Plattformen und erreichte die Top 20 der deutschen Klassik-Charts. Seither begeistert er auf internationalen Tourneen ein breites Publikum. Sein zweites Album „**Episodes**“ erschien im Sommer 2020 und beinhaltet den weltweit millionenfach gestreamten Titel „**Vivaldi Variation**“.

Am 23. September präsentiert Florian Christl, zusammen mit seinem Streich-Ensemble, Werke seines aktuellen Albums „About Time“ (Sony Classical) und eine Auswahl seiner besten Stücke.

„MARLENE“ MIT CLAUDIA MICHELSEN

Marlene Dietrich – Ikone der Filmgeschichte, Vamp und Diva. Mit ihrer Lesung aus den Memoiren des Weltstars stellt **Claudia Michelsen** eine Frau vor, die sich ihr Leben lang systematisch dem Zugriff entzog und immer noch Rätsel aufgibt: Marlene Dietrich verkörperte wie kaum eine andere Künstlerin Glamour, Eleganz und Perfektion. Umso spannender und berührender sind ihre Tagebucheinträge, Briefe und Gedichte ... Claudia Michelsen, zweifache Grimme-Preisträgerin und vor allem bekannt als Kommissarin im Polizeiruf 110 oder als Tanzschulbesitzerin Caterina Schöllack in der überaus erfolgreichen Ku'damm-Serie, gehört zu den besten und profiliertesten deutschen TV-Schauspielerinnen.

Ein sehr berührender, intimer und unverfälschter Abend erwartet das Publikum am 3. November im Cube 521.



Claudia Michelsen
© Mathias Bothor

DIE WERKSTATT DER SCHMETTERLINGE

„**Die Werkstatt der Schmetterlinge**“ (24.03.2023) erzählt die Geschichte der „Gestalter aller Dinge“. Sie erschaffen Tiere und Pflanzen. Der junge Rodolfo träumt von einem Wesen, das fliegen kann wie ein Vogel und dabei so schön ist wie eine Blume. Aber so eine Erfindung verstieße gegen die Regeln, es ist verboten Pflanzen und Tiere zu vermischen. Um Rodolfo von seiner eigensinnigen Idee abzubringen, versetzt die Weise Alte ihn in die unbeliebte Insektenwerkstatt. Zwischen Spinnweben und Krabbeltieren führt Rodolfo die Arbeit an seinem Traum dennoch weiter. Als er sein Ergebnis schließlich der Weisen Alten präsentiert, ist auch sie von der Schönheit dieses Insekts berührt und beginnt, den Reichtum der Natur mit anderen Augen zu sehen. Es geht darum, an seine Träume zu glauben bis sie Wirklichkeit werden. Entdecken Sie die wundervolle Geschichte der nicaraguanischen Schriftstellerin Gioconda Belli und des Illustrators Wolf Erlbruch in einer Inszenierung für Kinder ab 4 Jahren.



Die Werkstatt der Schmetterlinge © Volker Beushausen



Foto: CUBE521

MAX MOOR & EMIL BRANDQVIST TRIO DIE SCHACHNOVELLE

Der gebürtige Schweizer Max Moor ist nicht nur als Schauspieler und erfolgreicher Autor eigener Buchtitel bekannt, sondern auch als höchst engagierter Moderator der sonntagabendlichen ARD-Kultursendung „**ttt - Titel, Thesen, Temperamente**“. Darüber hinaus ist Max Moor bekennender Literaturfan und liest dieselbe, wann immer er Zeit findet, mit ansteckender Begeisterung vor. Am 10. Mai 2024 widmet sich der Schauspieler Stefan Zweigs „Schachnovelle“.



Max Moor © Herbert Schulze

Mit markanter Stimme, präziser Erzählkunst und gewinnendem schauspielerischem Gestus lässt er das Publikum am Innenleben der Figuren, besonders der des Dr. B., teilnehmen. Perfekt untermalt und eingerahmt wird Moors Lesung durch die lyrischen Kompositionen des skandinavischen **Emil Brandqvist Trios**, das feinfühlig, von Debussy und Bill Evans inspirierten modernen Piano-Jazz bietet. Die hochbegabten Nordländer steuern einen filigranen Soundtrack bei, der den Abend musikalisch zum Höchstgenuss macht.



Emil Brandqvist Trio © Steven Haberland

JAZZMEIA HORN

Die Grammy-nominierte amerikanische Jazzmusikerin Jazzmeia Horn ist zurzeit eine der markantesten und außergewöhnlichsten Sängerinnen des modernen Jazz. Im Cube 521 präsentiert sie am 17. Mai 2024 Musik aus ihrem neuen Album „**Messages**“ sowie Musik von „**Dear Love**“ und viele weitere Kompositionen. Jazzmeia Horns Eigenkompositionen verbinden Jazztradition mit stilvollen Einflüssen aus R&B und Hip-Hop und sind voller Dynamik und Kreativität. Ihre kraftvollen Melodien lassen erahnen was aus Ella Fitzgerald, Billie Holiday oder Nina Simone heute hätte werden können. Die New York Times lobte die Sängerin und Komponistin Jazzmeia Horn als „eine der aufregendsten jungen Vokalistinnen des Jazz - verwurzelt in der Tradition, die sie eng mit dem Sound der Sängerinnen wie Nancy Wilson und Betty Carter verbindet, aber mit einer Lebendigkeit und Überzeugung, die sie fest in der Gegenwart verankert“. Jazzmeia Horn ist Preisträgerin der „Sarah Vaughan International Jazz Vocal Competition“ (2013) und der „Thelonious Monk Institute International Jazz Competition“ (2015).



Jazzmeia Horn (c) Alle Rechte vorbehalten

Den ganzen Spielplan der Saison 2023/2024 finden Sie unter www.cube521.lu

Wir freuen uns, Sie in der neuen Saison bei uns willkommen zu heißen!

**Leitung:**

Simona Schneider

Meileck 4a

54298 Eisenach

Tel. 06506 9123366

E-Mail:

vbweisenach@web.de

www.kvhs-bitburg-pruem.de

Volksbildungswerk Eisenach

in der Kreisvolkshochschule Bitburg-Prüm e.V.

Das Volksbildungswerk unterstützt die Bildung und Interessen der Bürger! Daher werden die Veranstaltungen des VBW Eisenach allen Bürgern / Bürgerinnen der Gemeinde Eisenach und Gilzem, sowie der angrenzenden Gemeinden angeboten und stehen Jedermann offen.

Wenn Sie Ideen, Wünsche oder Anregungen haben, wenden Sie sich gerne an die Leitung und es wird versucht, die Idee umzusetzen.

Die Termine werden kurzfristig auf der Homepage der Ortsgemeinde und im Mitteilungsblatt bekannt gegeben.

Traditionelle Brauchtumswanderung zur Wallfahrtskapelle „Girster Klause“ in Rosport.

Termin: 31. März 2024 (Ostersonntag)

Uhrzeit: 10:00 Uhr, Kindergarten Eisenach

Teilnahme: kostenfrei, Anmeldung erbeten

Die Mariä Himmelfahrt geweihte Girsterklause wurde erstmals am 27. Februar 1329 urkundlich erwähnt. Den Ort gab es jedoch schon früher, denn der Turm der Wallfahrtskapelle ist romanischen Ursprungs und stammt somit aus dem 11. und 12. Jahrhundert. Schon in dieser Zeit war die Klause ein Marienwallfahrtsort. Ziel der Wanderung ist die "Muttergottes von der Hieselterheck", eine kleine Muttergottesfigur, die sitzend dargestellt ist und aus dem 13. Jahrhundert stammt. Sie ist eine der wenigen Figuren, die aus dieser Zeit noch erhalten sind.



Fotos: Hermann Michels (Quelle: Visitluxembourg.com)

**Leiterin:**

Sabrina Schwickerath
 VGV Arzfeld
 Luxemburger Straße 6
 54687 Arzfeld
 Tel. 06550 974117
 E-Mail:
 sabrina.schwickerath@vgv-arzfeld.de
 www.kvhs-bitburg-pruem.de

Volkshochschule Arzfeld

in der Kreisvolkshochschule Bitburg-Prüm e.V.

Zurzeit stellt sich die Volkshochschule Arzfeld neu auf.

Wir möchten unser Angebot interessenorientiert ausweiten. Dafür nehmen wir gerne Ihre Vorschläge bezüglich relevanter Themen/ Kursinhalte entgegen. Wir werden uns dann bemühen, diese vor Ort umzusetzen.

Wir sind deshalb auch auf der Suche nach neuen Dozenten:

Sie haben Interesse, als Kursleiter der VHS auf Honorarbasis tätig zu werden? Sie haben besondere Kenntnisse oder Fähigkeiten, die Sie gerne anderen Menschen vermitteln möchten?

Sie haben Spaß im Umgang mit Menschen, Sie sind kommunikativ und können motivieren?

Dann melden Sie sich doch bei der Leiterin der VHS Arzfeld.

Sprachen

Französisch

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmerinnen und Teilnehmer ohne oder mit geringen Vorkenntnissen, vor allem an Arbeitssuchende oder Beschäftigte in Luxemburg und Belgien.

Er bietet die Möglichkeit, in relativ kurzer Zeit ein sprachliches Grundgerüst zur Kommunikation mit französisch-sprachigen Auftraggebern zu erwerben.

Der Kurs wird nach den sprachlichen Bedürfnissen des allgemeinen und täglichen Umgangs gestaltet mit folgenden Lernzielen:

- Verstehen durch Hören und Lesen
- Schreiben einfacher Sätze und Begriffe
- Sprechen mit erweitertem Wortschatz, in grammatisch korrekten Sätzen und Betonung.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden durch den Kurs befähigt, Situationen im sprachlichen Arbeitsalltag zu bewältigen.

Insgesamt sind 25 Doppelstunden vorgesehen. Der Kurs findet montags von 19:30 Uhr bis 21:00 Uhr statt.

Kursbeginn: 11.09.2023 um 19:30 Uhr

Kursleiter: Yolande Tiex

Gebühr: 125,00 €

Ort: Mehrzweckraum der Grundschule Arzfeld (nicht barrierefrei)

Wir nehmen dies zum Anlass, um nach Straßburg zu fahren und das europäische Parlament zu besichtigen. Im Anschluss besteht die Gelegenheit zum Gespräch mit einem Abgeordneten.

Am Nachmittag lernen Sie die elsässische Metropole während einer Schifffahrt auf der Ill kennen. Geplant ist weiterhin eine Führung durch das weltbekannte Straßburger Münster. Den Abschluss bildet ein gemeinsames Abendessen in einem typischen elsässischen Lokal an der Ill.

Termin: 25.04.2024 (Unter Vorbehalt)

Gebühr: 40,00 €

Entspannungskurs

In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Entspannungsmethoden kennen, die Ihnen helfen sollen, mit Stresssituationen und Ängsten besser umzugehen, sich ausgeglichener zu fühlen, die Konzentration zu verbessern oder einen erholsamen Schlafrhythmus zu erlangen. Die im Kurs erlernten Übungen können später an Ihre individuelle Situation angepasst und angewendet werden.

Die Übungen werden im Sitzen durchgeführt.

Insgesamt sind 8 Doppelstunden vorgesehen.

Kursbeginn: 14.09.2023, donnerstags 19:30-21:00 Uhr

Gebühr: 39,00 €

Kursleitung: Dianne Veenendaal

Ort: Grundschule Daleiden

Gesundheit
und
Entspannung

Fahrten - Exkursionen

Fahrt nach Straßburg

mit Besichtigung des Europaparlaments

2024 wird ein neues Europäisches Parlament gewählt.

**Geschichtlicher
Arbeitskreis Bitburger Land:**

Vorsitzender:
Dr. Christian Credner

Leitung/Geschäftsstelle:
Manfred Kottmann

Vorsitzender:
Bürgermeisterin
Janine Fischer

**Pädagogischer
Leiter:**
Dr. Holger Klein

Geschäftsstellen GAK:

Bücherei im Haus Beda
Brodenheckstraße 13-15
54634 Bitburg
Tel. 06561 9645-0

**VHS Verbandsgemeinde-
verwaltung Bitburger Land:**

Tel. 06561 66-1070
GS Kyllburg
Tel. 06563 96750



Vorsitzende:
Bürgermeisterin
Janine Fischer



Pädagogischer Leiter:
Dr. Holger Klein



Organisation, Anmeldungen, Information

Verbandsgemeindeverwaltung
Bitburger Land
Hubert-Prim-Str. 7,
54634 Bitburg
Claudia Wallenborn,
Tel.: 06561/66-1070
Mail: vhs@bitburgerland.de



Grundschule Kyllburg
Bademer Str. 76,
54655 Kyllburg
Anke Krämer,
Geschäftsführung
Tel.: 06563/9675-0
Mail: vhs@bitburgerland.de

Erwachsenenbildung in der Verbandsgemeinde Bitburger Land

Die Volkshochschule Bitburger Land e.V. ist die offizielle Erwachsenenbildungseinrichtung der Verbandsgemeinde Bitburger Land. Sie entstand nach der Fusion der beiden Verbandsgemeinden durch die Verschmelzung der beiden Einrichtungen Volksbildungswerk Bitburg-Land e.V. und Volkshochschule Kyllburg. Die Volkshochschule Bitburger Land e.V. ist Teil der Kreisvolkshochschule Bitburg-Prüm.

Aufgabe und Zielsetzung sind, laufend aktuelle neue Kenntnisse und Fertigkeiten zu vermitteln, die in Schule und Beruf erworbenen Kenntnisse und Fähigkeiten zu erweitern und für alle Altersgruppen interessante Angebote zur Freizeitgestaltung und Förderung der Gesundheit zu offerieren. Gerne werden auch Anregungen und Vorschläge zur Erweiterung des Angebots bei den beiden Geschäftsstellen angenommen. Die Angebote finden in verschiedenen Orten der Verbandsgemeinde Bitburger Land sowie auch in Bitburg statt.

Weitere Informationen zu diesen und anderen Kursen erhalten Sie aktuell jede Woche im Bitburger Landboten unter der Rubrik „Weiterbildung“ und unter www.vhs.bitburgerland.de.

Allgemeine Geschäftsbedingungen

Allgemeine Hinweise:

Die Volkshochschule (VHS) Bitburger Land e.V. ist eine freie, unabhängige Einrichtung der Erwachsenenbildung. Sie gehört der Kreisvolkshochschule Bitburg-Prüm an. Teilnehmen an den Kursen können alle Personen ohne Rücksicht auf ihre Vorbildung, ihren Beruf, ihre Nationalität und ihre Religionszugehörigkeit.

Geschäftsbedingungen der Volkshochschule Bitburger Land:

Sie können sich per Telefon, per Email, per Fax, schriftlich oder per Internet zu Kursen der Volkshochschule Bitburger Land anmelden. Vor Kursbeginn erhält jeder Teilnehmer eine schriftliche Einladung mit Rechnung. Jeder Teilnehmer trägt sich persönlich in die vom Kursleiter ausgeteilte Teilnehmerliste ein und unterschreibt diese eigenhändig. Außerdem sind die statistischen Angaben auszufüllen. Nach Möglichkeit sollten die Kursteilnehmer eine Telefonnummer angeben, unter der sie tagsüber erreicht werden können. Dies erleichtert die Benachrichtigung bei kurzfristigem Ausfall eines Kurses. Die Anmeldung vor Kursbeginn ist unbedingt erforderlich, da Kurse in der Regel nur bei mindestens 8 Teilnehmern durchgeführt werden können. Arbeitskreise und Kurse sind als Ganzes zu belegen. Eine Belegung von Einzelabenden ist nicht möglich.

Auf Wunsch der Teilnehmer kann ein Kurs auch mit weniger Personen durchgeführt werden, wenn die Angemeldeten mit einer anteiligen Kürzung der Unterrichtsstunden einverstanden sind oder die Kursgebühren anteilig erhöht werden. Für Studienreisen sind gesonderte Bedingungen bei der jeweiligen Reise zu beachten.

Das Überwechseln in einen anderen Kurs ist nur nach Rücksprache mit der Geschäftsstelle möglich. Durch das Versäumen einzelner Stunden oder das Abbrechen des Kurses entsteht kein Anspruch auf Rückerstattung bezahlter Gebühren.

Kursgebühren

Gebühren müssen erhoben werden, da die Zuschüsse des Landes zur Deckung der Kosten nicht ausreichen; sie sind eigentlich nur Kostenbeiträge. Die Kursgebühren sind im Programm bei den einzelnen Kursen jeweils angegeben. Sie werden auf das nachstehende Konto der Volks-hochschule Bitburger Land e.V. überwiesen:

VHS Bitburger Land

Volksbank Eifel e.G.

IBAN: DE 09 5866 0101 0006 2078 89

BIC: GENODED1BIT

Auch bei späterem Eintritt in Kurse und Lehrgänge ist die Teilnehmergebühr voll zu entrichten.

Falls von den Dozenten zur Unterstützung des Unterrichts Kopien angefertigt werden, kann von den Teilnehmern eine Kopierumlage verlangt werden.

Rücktritt/Abmeldung

Die Volkshochschule behält sich die Verlegung und die Absage von Kursen vor. Für Kurse, die nicht zustande kommen, werden die bereits entrichteten Gebühren zurückgezahlt. Weitergehende Ansprüche sind ausgeschlossen. Erfolgt eine kurzfristige Abmeldung innerhalb 3 Tage vor Veranstaltungsbeginn behält die VHS sich vor, die Kursgebühren bzw. eine Bearbeitungsgebühr in Rechnung zu stellen.

Für den Rücktritt von der Teilnahme an mehrtägigen Studienreisen gelten die jeweiligen Stornobedingungen des Reiseveranstalters.

Haftung

Die Teilnahme an den Veranstaltungen geschieht auf eigene Gefahr. Bei Personen-, Sach-, Vermögensschäden und anderen Verlusten tritt eine Haftung des VHS nur ein, wenn ihr Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit nachgewiesen wird.

Veranstaltungsorte

Die Volkshochschule Bitburger Land ist für die Durchführung ihrer Angebote auf die Bereitstellung von Räumlichkeiten durch verschiedene Träger angewiesen. Deshalb bitten wir unsere Teilnehmer sehr herzlich, durch entsprechendes Verhalten die Gastfreundschaft zu honorieren. Das Rauchen ist in allen Schulungsgebäuden untersagt.

Änderungen des Kursangebotes

Kurzfristige Änderungen des Kursangebotes sind nicht immer zu vermeiden und müssen der VHS vorbehalten bleiben. Sofern eine Änderung nicht allzu kurzfristig eintritt, wird sie rechtzeitig bekannt gegeben. Wenn möglich, geben wir dies auch schriftlich oder telefonisch bekannt. Dies setzt voraus, dass die Teilnehmer uns eine Telefonnummer oder Mailadresse angegeben haben, unter der sie tagsüber erreichbar sind.

Anmeldungen, Anfragen, Informationen:
Erwachsenenbildung der VG Bitburger Land

Geschäftsstellen:

• Verbandsgemeindeverwaltung Bitburger Land
Hubert-Prim-Straße 7, 54634 Bitburg
Claudia Wallenborn, Tel.: 06561 66-1070

• Grundschule Kyllburg
Bademer Str. 76, 54655 Kyllburg
Anke Krämer, Tel.: 06563 9675-0
vhs@bitburgerland.de

Geschichtlicher Arbeitskreis Bitburger Land:
Vorsitzender: Dr. Christian Credner

Geschäftsstelle:

• Bücherei im Haus Beda,
Brodheckstraße 13 – 15
54634 Bitburg
Manfred Kottmann, Tel.: 06561 9645-0

• Verbandsgemeindeverwaltung Bitburger Land
Hubert-Prim-Straße 7, 54634 Bitburg
Ralph Schmitz



Politik, Gesellschaft und Umwelt



23.014.004.BiL**Trennung und die daraus resultierenden Folgen**

Dieser Vortrag beinhaltet einen Überblick über die sich ergebenden rechtlichen Folgen einer Trennung von Eheleuten, Grundsätze der Unterhaltsberechnung in Form des Kinder- und Trennungsunterhalts, vermögensrechtliche Auseinandersetzung, Grundzüge der Zugewinnausgleichsberechnung. Was ist zu beachten, wenn es in einer Ehe zur Trennung kommt? Wie ermittelt sich der Unterhalt? Welche Schritte sind in die Wege zu leiten? Wie erfolgt die vermögensrechtliche Auseinandersetzung? Wie verhält sich das Eigentum an der gemeinsamen Immobilie?

Termine: Montag, ab 11.09.2023

Uhrzeit: 19:30 - 21:30, 1 x

Ort: Rechtsanwaltskanzlei Dr. Francois und Kollegen, Bitburg

Dozent/in: Thomas Grommes

Kosten: kostenlos / Anmeldung erforderlich!

23.014.003.BiL**Kündigung, Kündigungsschutzklage und sonstige Fallstricke im Arbeitsrecht**

Wenn Sie als Arbeitnehmer eine Kündigung erhalten haben, stehen Sie vor der Frage, ob Sie diese auf sich beruhen lassen oder ob Sie dagegen beim Arbeitsgericht eine Kündigungsschutzklage erheben sollten. In diesem Vortrag erhalten Sie Informationen zu der Frage, welche Ziele eine Kündigungsschutzklage hat und wie sie im Regelfall verläuft. Außerdem werden Sie informiert, unter welchen Umständen Sie bei einer Kündigungsschutzklage die Chance auf eine Abfindung haben, wie hoch diese gewöhnlich ist und welche Fristen Sie zwingend beachten müssen, wenn Sie eine solche Klage erheben wollen. Auch möchte Sie der Referent auf mögliche Fallstricke im Rahmen einer Abmahnung, rund um das Thema Urlaubsansprüche und Verfallsfristen hinweisen.

Termine: Donnerstag, ab 02.11.2023

Uhrzeit: 19:30 - 21:00, 1 x

Ort: Kanzlei Dr. Francois, Neuhaus und Kollegen, Bitburg

Dozent/in: Dr. Hendrik Francois

Kosten: kostenlos / Anmeldung erforderlich!

23.014.002.BiL**Vorsorgevollmacht - Betreuungsverfügung - Patientenverfügung**

Diese Begriffe tauchen in Medienberichten immer wieder auf, ohne dass sie hinreichend erläutert werden. Immer dann, wenn durch Krankheit, Unfall oder Alter ein Mensch in seiner geistigen oder körperlichen Leistungsfähigkeit eingeschränkt wird, sind Vorsorgemaßnahmen erforderlich. Der Betroffene kann rechtzeitig durch Verfügungen und Vollmachten seine Angelegenheiten weitgehend selbst bestimmen. Dies gilt ganz besonders auch im medizinischen Bereich. In diesem Kurs werden die Begriffe in sachkundiger und allgemein verständlicher Weise erläutert und konkrete Beispiele vorgestellt.

Termine: Montag, ab 06.11.2023

Uhrzeit: 19:00 - 21:00, 1x

Ort: Grundschule Kyllburg

Dozent/in: Dr. Thorsten Hilger

Kosten: kostenlos / Anmeldung erforderlich!

ZeitReisen

„*Historia magistra vitae*“ – „Geschichte ist die Lehrmeisterin des Lebens“ schreibt Cicero (106-43 v.Chr.), der bedeutendste Philosoph, Redner und Politiker der Römer.

Aber stimmt das? Lassen Sie uns gemeinsam darüber nachdenken und begleiten Sie mich auf einer Reise von der griechischen Antike bis in unsere Gegenwart.

In mehreren Modulen (jeweils ca. 10 Abende) möchte die Kursleiterin Ihnen die wichtigsten Ereignisse präsentieren, über spannende Quellen diskutieren und dabei immer wieder fragen, ob und was wir aus der Geschichte lernen können.

Die Kursleiterin, Frau Susanne Pickan, Lehrerin für Englisch und Geschichte am St.-Willibrord-Gymnasium Bitburg freut sich auf Ihre Begleitung durch die Jahrhunderte.

Modul 1: Einführung, Grundfragen, das antike Griechenland

Modul 2: Das Römische Reich von seinen Anfängen bis zum Untergang

Modul 3: Das Mittelalter

Modul 4: Die frühe Neuzeit – Entdeckungen und Eroberungen, Reformation und Glaubenskriege, Absolutismus

Modul 5: Die Französische Revolution, die Industrielle Revolution

Modul 6: Die Entstehung des deutschen Nationalstaats, (Zweites) Deutsches Kaiserreich

Modul 7: Erster Weltkrieg und Weimarer Republik

Modul 8: Die Zeit des Nationalsozialismus

Modul 9: Der Kalte Krieg und die Geschichte Deutschlands nach dem Zweiten Weltkrieg

Modul 10: Die Entwicklung in den zwei deutschen Staaten bis zur Wiedervereinigung

Kurs Nr. 23.063.001.BiL

Termine: Dienstag, ab 05.09.2023

Uhrzeit: 18:00 - 19:30, 10 x

Ort: Haus Beda Bitburg

Dozent/in: Susanne Pickan

Kurs Nr. 24.063.001.BiL

Termine: Dienstag, ab 09.01.2024

Uhrzeit: 18:00 - 19:30, 10 x

Ort: Haus Beda, Bitburg

Dozent/in: Susanne Pickan

Kurs Nr. 24.063.002.BiL

Termine: Dienstag, ab 09.04.2024

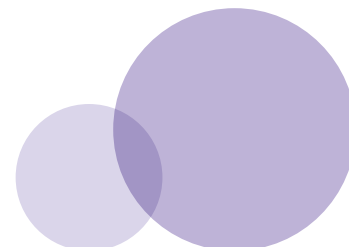
Uhrzeit: 18:00 - 19:30, 10 x

Ort: Haus Beda, Bitburg

Dozent/in: Susanne Pickan

Kosten je Kurs: 60,00 €

Materialkosten je Kurs: 5,00 €





Kultur und Gestalten



Aquarellmalen für Anfänger

Die Aquarellfarbe ist mein liebstes Medium zur bildnerischen Darstellung, so die Dozentin Anne Schoel Dipl. Malerei und Grafik, weil sie als freundliches Medium erscheint, denn gute Aquarelle sind normalerweise frisch, klar, natürlich und lebendig. Man braucht nicht viel dazu: Aquarellkasten mit Farben, Papier, Pinsel und ein Wasserglas... und schon kann man loslegen. In meinen Kursen lernen Sie mit den Aquarellfarben umzugehen, den Farbkreis, Kompositionslehre, Bildaufbau, das Zeichnen usw. Bereits bei den einfachen Übungen zu den Grundtechniken werden Sie feststellen, wie viel Freude die Aquarellmalerei macht. Ob Jugendliche, Erwachsene, Anfänger oder Fortgeschrittene, die Freude am Aquarellmalen steht neben dem persönlichen malerischen Fortschritt im Vordergrund. Überraschen Sie sich selbst und Ihre Lieben mit einem selbst gemalten Bild.

Kurs Nr. 23.021.003.BiL

Termine: Donnerstag, ab 05.10.2023

Uhrzeit: 17:00 - 19:00, 10x

Ort: Familienbildungsstätte, Bitburg

Dozent/in: Anne Schoel

Kosten: 67,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)
 90,00 € (gültig von 6 bis 7 Teilnehmenden)
 108,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

Kurs Nr. 24.021.001.BiL

Termine: Donnerstag, ab 25.01.2024

Uhrzeit: 17:00 - 19:00, 10x

Ort: Familienbildungsstätte, Bitburg

Dozent/in: Anne Schoel

Kosten: 67,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)
 90,00 € (gültig von 6 bis 7 Teilnehmenden)
 108,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

Aquarellmalen für Fortgeschrittene

Die Aquarellfarbe ist mein liebstes Medium zur bildnerischen Darstellung, so die Dozentin Anne Schoel Dipl. Malerei und Grafik, weil sie als freundliches Medium erscheint, denn gute Aquarelle sind normalerweise frisch, klar, natürlich und lebendig. Man braucht nicht viel dazu: Aquarellkasten mit Farben, Papier, Pinsel und ein Wasserglas... und schon kann man loslegen. In meinen Kursen lernen Sie mit den Aquarellfarben umzugehen, den Farbkreis, Kompositionslehre, Bildaufbau, das Zeichnen usw. Bereits bei den einfachen Übungen zu den Grundtechniken werden Sie feststellen, wie viel Freude die Aquarellmalerei macht. Ob Jugendliche, Erwachsene, Anfänger oder Fortgeschrittene, die Freude am Aquarellmalen steht neben dem persönlichen malerischen Fortschritt im Vordergrund. Überraschen Sie sich selbst und Ihre Lieben mit einem selbst gemalten Bild.

Kurs Nr. 23.021.004.BiL

Termine: Donnerstag, ab 05.10.2023

Uhrzeit: 19:00 - 21:00, 10x

Ort: Familienbildungsstätte, Bitburg

Dozent/in: Anne Schoel

Kosten: 67,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)
 90,00 € (gültig von 6 bis 7 Teilnehmenden)
 108,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

Kurs Nr. 24.021.002.BiL

Termine: Donnerstag, ab 25.01.2024

Uhrzeit: 19:00 - 21:00, 10x

Ort: Familienbildungsstätte, Bitburg

Dozent/in: Anne Schoel

Kosten: 67,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)
 90,00 € (gültig von 6 bis 7 Teilnehmenden)
 108,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

Acrylmalen - Workshop für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Jeder kann malen - jeder ist Kreativ!

In diesem Workshop kann man sich ausprobieren, seine Kreativität entdecken und Bilder nach eigenen Ideen oder Vorlagen gestalten.

Es ist immer wieder spannend und schön wie die Kursteilnehmer/innen ihre Bilder gestalten und dabei ihr Talent entdecken.

Die Malerei mit Acrylfarben bietet ein breites Spektrum. Bilder können „nur“ mit Acrylfarben gemalt werden oder es können verschiedene Materialien in die Bilder einarbeiten werden (einige Materialien wie Seidenpapier, Heavy Gel, Korkstückchen, Baumrinde, Sand, kleine Steinchen usw.) bringt die Kursleiterin mit.

Materialliste

Vom Kursteilnehmer mitzubringen:

- Leinwand (Größe nach eigener Wahl)
- Acrylfarben (versch. Farben)
- Pinsel f. Acrylfarben (versch. Größen)
- Wasserglas
- Alte beschichtete Tischdecke oder ähnliches zum Abdecken des Tisches
- Pappteller oder Kachel (Mischen der Farben)

Kurs Nr. 23.021.013.BiL

Termine: Samstag, ab 07.10.2023

Uhrzeit: 13:00 - 18:15, 1x

Ort: Grundschule Kyllburg

Dozent/in: Christa Heinz

Kosten: 21,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)
 24,50 € (gültig von 6 bis 7 Teilnehmenden)
 28,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

Kurs Nr. 23.021.012.BiL

Termine: Dienstag, ab 07.11.2023

Uhrzeit: 18:00 - 20:15, 5x

Ort: Grundschule Kyllburg

Dozent/in: Christa Heinz

Kosten: 45,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)
 60,00 € (gültig von 6 bis 7 Teilnehmenden)
 75,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

23.021.010.BiL Pleinairmalerei /Malerei im Freien

Am 07.10.2023, findet unter der Leitung von Anne Schoel Dipl. Malerei/Grafik ein Tagesseminar Pleinair-/Freiluftmalerei in Sefferweich statt. Wir werden verschiedene Eindrücke, Licht- und Schattenverhältnisse und die Farbigkeit der Natur eines herbstlichen Bauerngartens in den Gemälden darstellen. Wer Freude daran hat, mit Öl-, Acryl-, Pastell- bzw. Aquarellfarben die herbstlichen Eindrücke einzufangen bzw. diese in einer Zeichnung darzustellen, ist herzlich zu diesem Seminar eingeladen. Die benötigten Materialien einschl. Wasser und Sitzgelegenheit bzw. Staffelei oder Malbrett sind mitzubringen.

Wir beginnen um 9 Uhr bis 12 Uhr, von 12 Uhr bis 13 Uhr ist eine kleine Mittagspause eingeplant, hierzu bitte Verpflegung mitbringen, danach arbeiten wir weiter bis 16 Uhr. Im Anschluss ist eine kurze Bildbesprechung der einzelnen Werke vorgesehen. Für die Teilnehmer stehen Sanitäranlagen zur Verfügung. Bei schlechtem Wetter findet das Seminar eine Woche später, am 14.10.2023, statt

Termine: Samstag, ab 07.10.2023
 Uhrzeit: 09:00 - 16:00, 1x
 Ort: Bauerngarten, Sefferweich
 Dozent/in: Anne Schoel
 Kosten: 30,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)
 37,50 € (gültig von 6 bis 7 Teilnehmenden)
 45,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

23.021.009.BiL Hand- & Brush-Lettering

Sie erlernen in diesem Workshop die Grundlagen des Hand- und Brush-Letterings.

In erster Linie geht es um das Schreiben mit Pinselstiften! Nach einer kleinen Einführung zum richtigen Umgang mit Brushpens (=Pinselstifte) und dem passenden Papier, schreiben Sie ein modernes Lettering-Alphabet mit unterschiedlichen Brushpens. Hierbei werde ich Sie individuell begleiten.

Außerdem stelle ich Ihnen Techniken wie Schattierungen und Highlights, Blending und die Faux Kalligrafie vor. Keine Sorge, am Ende dieses kreativen Workshops kennen Sie nicht nur die Bedeutung dieser Begriffe, Sie werden die ein oder andere Technik bereits in Ihrem Lettering anwenden. Ein Starterset mit hochwertigen Stiften und einem Arbeitsheft erhalten Sie im Kurs.

Termine: Samstag, ab 07.10.2023
 Uhrzeit: 09:00 - 15:30, 1x
 Ort: Grundschule Kyllburg
 Dozent/in: Ursula Dillenburger
 Kosten: 80,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)
 105,00 € (gültig von 6 bis 7 Teilnehmenden)
 130,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)
 zzgl. Materialkosten: 15,00 €

23.022.002.BiL Aus Alt macht Neu

Wie kann man aus altem Papier, Zeitungen, Katalogen schönen Schmuck selber herstellen? Das erfahren Sie in diesem Kurs! Bringen Sie einfach altes Papier, Schere, Kleber und klaren Fingernagellack mit und lernen Sie, wie einfach Sie daraus schöne Ketten, Ohrringe, Armbänder und Anhänger fertigen können. Es ist ganz leicht, lassen Sie Ihrer Phantasie freien Lauf. Jedes Stück ist ein Unikat und das schon ab einem Materialpreis ab 1,50 € pro Stück.

Termine: Freitag, ab 03.11.2023
 Uhrzeit: 19:00 - 21:00, 1x
 Ort: Grundschule Kyllburg
 Dozent/in: Monika Dratwa
 Kosten: 8,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)
 11,00 € (gültig von 6 bis 7 Teilnehmenden)
 13,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

Nähkurs

Entdecken Sie Ihr neues Hobby oder frischen Sie Ihre Kenntnisse auf. Nähen Sie aus tollen Stoffen Ihr Lieblingskleidungsstück oder tolle Accessoires und Taschen. Mitzubringen ist die eigene Nähmaschine, Stoff, Garn, Stecknadeln etc.

Kurs Nr. 23.023.004.BiL

Termine: Donnerstag, ab 07.09.2023
 Uhrzeit: 19:00 - 21:15, 6x

Kurs Nr. 24.023.001.BiL

Termine: Donnerstag, ab 15.02.2024
 Uhrzeit: 19:00 - 21:15, 6x

Kurs Nr. 24.023.002.BiL

Termine: Donnerstag, ab 04.04.2024
 Uhrzeit: 19:00 - 21:15, 6x

Ort: Grundschule Kyllburg
 Dozent/in: Jutta Bläsius
 Kosten: 54,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)
 63,00 € (gültig von 6 bis 7 Teilnehmenden)
 75,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

23.023.006.BiL Familienkurse bei Leinenlos

Im Leinenlos-Familienkurs haben Kinder und Jugendliche die Möglichkeit gemeinsam mit einer Bezugsperson (Eltern, Großeltern, Paten...) wunderbare handgedruckte Projekte zu gestalten. In lockerer Atmosphäre erlernt ihr in einer Einführung verschiedenen Techniken und könnt dann gleich loslegen und euer Unikat anfertigen. Holzmodel, andere Stempel, Schablonen und viele Farben stehen euch zur Nutzung zur Verfügung. Ich bringe alle weiteren Verbrauchsmaterialien wie z. B. Unterlagen, Schwämme, Klebeband... mit, so dass ihr euch um nichts weiter kümmern müsst. Gerne könnt ihr eigenes Leinen mitbringen. Ihr erhaltet im Kurs eine bebilderte Anleitung, damit ihr euer bedrucktes Leinen zu Hause zu einem Kissen/Lichtbeutel...* nähen könnt. Wenn ihr kein eigenes Leinen habt, habe ich einfache Kissenhüllen/Lichtbeutel...* aus Baumwolle dabei, die ihr im Kurs erwerben könnt.

Termine: Samstag, ab 07.10.2023
 Uhrzeit: 10:00 - 12:30, 1x
 Ort: Grundschule Kyllburg
 Dozent/in: Alexandra Kipp-Müller
 Kosten: 12,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)
 16,00 € (gültig von 6 bis 7 Teilnehmenden)
 19,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

23.023.007.BiL Adventskalender und Geschenkbeutel

Heimlichkeiten, Überraschungen, Vorfreude... das ist doch das schönste im Advent. Ob für dich selbst, als Geschenk oder für deine Kinder, ein handgemachter Adventskalender zum Wieder befüllen ist immer etwas Besonderes. In diesem Kurs kannst du deinen immerwährenden Adventskalender aus deinem Leinen herstellen oder nachhaltige Geschenkbeutel mit individuellen Drucken gestalten.

Bei Bedarf können im Kurs einfache Beutel aus Baumwolle erworben werden.

Termine: Donnerstag, ab 09.11.2023
 Uhrzeit: 19:00 - 21:15, 1x
 Ort: Grundschule Kyllburg
 Dozent/in: Alexandra Kipp-Müller
 Kosten: 12,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)
 16,00 € (gültig von 6 bis 7 Teilnehmenden)
 19,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

23.024.002.BiL Landschaftsfotografie

Teilen Sie auch die Leidenschaft für die Landschaftsfotografie? Alles, was Sie mitbringen müssen, ist Ihre Kamera, Stativ - wenn vorhanden - und Unvoreingenommenheit. Die Kursleiterin möchte nicht nur Ihr fotografisches Können verbessern, sondern auch Ihren Enthusiasmus weitergeben und Sie kreativ inspirieren. Hierbei wird die Schönheit der Natur festgehalten. Je nach Tages- bzw. Jahreszeit haben Landschaften ihren besonderen Reiz. Frau Hoff möchte gerne die Morgenstunden dafür nutzen.

Termine: Samstag, ab 23.09.2023
 Uhrzeit: 07:00 - 12:00, 1x
 Ort: Biersdorf am See, Parkplatz
 Dozent/in: Anita Hoff
 Kosten: 40,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)
 45,00 € (gültig von 6 bis 7 Teilnehmenden)
 50,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

Verpflegung bitte selbst mitbringen!



Volkshochschule
Bitburg-Prüm e.V.



Erlebe dich neu!

Entdecke deinen Kurs.
Mit dem vhs-Kursfinder auf
www.volkshochschule.de

www.kvhs-bitburg-pruem.de



Gesundheit



Yoga I / 18 Uhr

In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Asanas / Körperübungen sowie verschiedene Atemtechniken und Entspannungsübungen kennen. Der Körper wird gekräftigt, wird geschmeidiger und flexibler. Die eigenen Gesundheitskompetenzen und Ressourcen werden gestärkt und erweitert. Die Konzentration und Vitalität wird verbessert. Die Entspannungsfähigkeit sowie der Umgang mit Stress wird erweitert. Durch Entspannungs-, Dehnungs- und Konzentrationsübungen finden Sie zu mehr Gelassenheit und schöpfen neue Kraft.

Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung, Socken, Gymnastikmatte, eine Decke als Unterlage, wenn vorhanden ein Meditationskissen

Kurs Nr. 23.031.017.BiL**Mehr Entspannung durch Herz-Kreislauftraining**

Termin: Montag, ab 04.09.2023

Uhrzeit: 18:00-19:15, 10x

Ort: Grundschule Kyllburg

Dozent/in: Gabi Peters

Kurs Nr. 24.031.012.BiL**Entspannt in den Sommer**

Termin: Montag, ab 08.04.2024

Uhrzeit: 18:00-19:15, 10x

Ort: Grundschule Kyllburg

Dozent/in: Gabi Peters

Kurs Nr. 24.031.010.BiL**Gesund, gestärkt und gedehnt mit Yoga**

Termin: Montag, ab 08.01.2024

Uhrzeit: 18:00-19:15, 10x

Ort: Grundschule Kyllburg

Dozent/in: Gabi Peters

Kurs Nr. 24.031.014.BiL**Fit in den Herbst**

Termin: Montag, ab 26.08.2024

Uhrzeit: 18:00-19:15, 10x

Ort: Grundschule Kyllburg

Dozent/in: Gabi Peters

Kosten je Kurs:

60,00 € (gültig ab 10 Teilnehmenden)

80,00 € (gültig von 8 bis 9 Teilnehmenden)

100,00 € (gültig von 6 bis 7 Teilnehmenden)

Yoga II / 19.15 Uhr

In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Asanas / Körperübungen sowie verschiedene Atemtechniken und Entspannungsübungen kennen. Der Körper wird gekräftigt, wird geschmeidiger und flexibler. Die eigenen Gesundheitskompetenzen und Ressourcen werden gestärkt und erweitert. Die Konzentration und Vitalität wird verbessert. Die Entspannungsfähigkeit sowie der Umgang mit Stress wird erweitert. Durch Entspannungs-, Dehnungs- und Konzentrationsübungen finden Sie zu mehr Gelassenheit und schöpfen neue Kraft.

Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung, Socken, Gymnastikmatte, eine Decke als Unterlage, wenn vorhanden ein Meditationskissen

Kurs Nr. 23.031.020.BiL**Mehr Entspannung durch Herz-Kreislauftraining**

Termin: Montag, ab 04.09.2023

Uhrzeit: 19:15-20:30, 10x

Ort: Grundschule Kyllburg

Dozent/in: Gabi Peters

Kurs Nr. 24.031.013.BiL**Entspannt in den Sommer**

Termin: Montag, ab 08.04.2024

Uhrzeit: 19:15-20:30, 10x

Ort: Grundschule Kyllburg

Dozent/in: Gabi Peters

Kurs Nr. 24.031.011.BiL**Gesund, gestärkt und gedehnt mit Yoga**

Termin: Montag, ab 08.01.2024

Uhrzeit: 19:15-20:30, 10x

Ort: Grundschule Kyllburg

Dozent/in: Gabi Peters

Kurs Nr. 24.031.015.BiL**Fit in den Herbst**

Termin: Montag, ab 26.08.2024

Uhrzeit: 19:15-20:30, 10x

Ort: Grundschule Kyllburg

Dozent/in: Gabi Peters

Kosten je Kurs:

60,00 € (gültig ab 10 Teilnehmenden)

80,00 € (gültig von 8 bis 9 Teilnehmenden)

100,00 € (gültig von 6 bis 7 Teilnehmenden)

Yoga – sanft

Wir üben eine sanfte Form des Yoga mit vielen fließenden Bewegungsabläufen. Die sanften Körperübungen (Asanas) fördern deine Beweglichkeit und füllen deine Energiereserven auf. Unter anderem erlernen sie die Pawanmukt-Asanas, mit denen wir uns durch alle Gelenke des Körpers bewegen und diese damit geschmeidig erhalten. Die einfachen Übungen lösen sehr wirkungsvoll Energieblockaden, und die Atemübungen versorgen den Körper mit viel Sauerstoff, sodass sie nach der Stunde ihr Energiereservoir wieder aufgefüllt haben. Wir beginnen mit einer sehr effektiven Anfangsentspannung oder einer Meditation, gefolgt von Atemübungen. Nach einfachen Aufwärmübungen folgen die Pawanmukt-Asanas und weitere sanfte Yogaübungen im Wechsel mit Entspannungs- und Lockerungsübungen. Eine Endentspannung rundet die Yoga-Stunde ab. Die Übungen können auf der Matte oder auf Stühlen durchgeführt werden.

Bitte eine Matte, warme Socken, wenn vorhanden ein Meditationskissen, eine Decke und evt. ein kleines flaches Kissen für den Nacken mitbringen.

Kurs Nr. 23.031.039.BiL**Einklang von Körper, Geist und Seele**

Termin: Dienstag, ab 05.09.2023

Uhrzeit: 14:15-15:45, 10x

Ort: Grundschule Kyllburg

Dozent/in: Gabi Peters

Kurs Nr. 24.031.006.BiL**Dehnübungen ganz sanft**

Termin: Dienstag, ab 09.04.2024

Uhrzeit: 14:15-15:45, 10x

Ort: Grundschule Kyllburg

Dozent/in: Gabi Peters

Kurs Nr. 24.031.004.BiL**Gelenkiger mit Yoga**

Termin: Dienstag, ab 09.01.2024

Uhrzeit: 14:15-15:45, 10x

Ort: Grundschule Kyllburg

Dozent/in: Gabi Peters

Kurs Nr. 24.031.008.BiL
Gelenkig und beweglich in den Herbst

Termin: Dienstag, ab 27.08.2024

Uhrzeit: 14:15-15:45, 10x

Ort: Grundschule Kyllburg

Dozent/in: Gabi Peters

Kosten je Kurs:

70,00 € (gültig ab 10 Teilnehmenden)

90,00 € (gültig von 8 bis 9 Teilnehmenden)

110,00 € (gültig von 6 bis 7 Teilnehmenden)

Yoga – sanft

Wir üben eine sanfte Form des Yoga mit vielen fließenden Bewegungsabläufen. Die sanften Körperübungen (Asanas) fördern deine Beweglichkeit und füllen deine Energiereserven auf. Unter anderem erlernen sie die Pawanmukt-Asanas, mit denen wir uns durch alle Gelenke des Körpers bewegen und diese damit geschmeidig erhalten. Die einfachen Übungen lösen sehr wirkungsvoll Energieblockaden, und die Atemübungen versorgen den Körper mit viel Sauerstoff, sodass sie nach der Stunde ihr Energiereservoir wieder aufgefüllt haben. Wir beginnen mit einer sehr effektiven Anfangsentspannung oder einer Meditation, gefolgt von Atemübungen. Nach einfachen Aufwärmübungen folgen die Pawanmukt-Asanas und weitere sanfte Yogaübungen im Wechsel mit Entspannungs- und Lockerungsübungen. Eine Endentspannung rundet die Yoga-Stunde ab. Die Übungen können auf der Matte oder auf Stühlen durchgeführt werden.

Bitte eine Matte, warme Socken, wenn vorhanden ein Meditationskissen, eine Decke und evt. ein kleines flaches Kissen für den Nacken mitbringen.

Kurs Nr. 23.031.023.BiL

Termin: Dienstag, ab 05.09.2023

Uhrzeit: 16:15-17:45, 10x

Ort: Grundschule Kyllburg

Dozent/in: Gabi Peters

Kurs Nr. 24.031.007.BiL**Gelenkiger mit Yoga**

Termin: Dienstag, ab 09.04.2024

Uhrzeit: 16:00-17:30, 10x

Ort: Grundschule Kyllburg

Dozent/in: Gabi Peters

Kurs Nr. 24.031.005.BiL**Gelenkiger mit Yoga**

Termin: Dienstag, ab 09.01.2024

Uhrzeit: 16:00-17:30, 10x

Ort: Grundschule Kyllburg

Dozent/in: Gabi Peters

Kurs Nr. 24.031.009.BiL**Gelenkig und beweglich in den Herbst**

Termin: Dienstag, ab 27.08.2024

Uhrzeit: 16:00-17:30, 10x

Ort: Grundschule Kyllburg

Dozent/in: Gabi Peters

Kosten je Kurs:

70,00 € (gültig ab 10 Teilnehmenden)

90,00 € (gültig von 8 bis 9 Teilnehmenden)

110,00 € (gültig von 6 bis 7 Teilnehmenden)

23.031.036.BiL**Stress und Verspannungen einfach abschütteln mit TRE**

Seelische und körperliche Anspannungen haben viele Ursachen: Alltagsstress, übermäßige Belastung bei der Arbeit und auch traumatische Erlebnisse führen zu Anspannungen und damit Verspannungen und Stress, die unser Wohlbefinden immer mehr beeinträchtigen. Neue neurologische Erkenntnisse und Erfahrungen haben in den letzten Jahren die Erkenntnis geliefert, dass der menschliche Organismus eine natürliche Methode der Selbstheilung besitzt. Durch das vielen Menschen bekannte körperliche Zittern (oder Vibrieren/Schütteln), welches u. a. oft nach einem großen Schreck oder nach einem Schock auftritt, ist der menschliche Körper in der Lage, die Anspannungen loszulassen und sich zu entspannen. Dieses Zittern wird durch die TRE-Übungen (Tension and Trauma Releasing Exercises nach Dr. David Berceci) in Gang gesetzt und geübt und die Selbstheilungskräfte des Organismus werden wieder aktiviert.

Bitte bringen Sie eine Decke oder eine Übungsmatte mit.

Termine: Mittwoch, ab 06.09.2023

Uhrzeit: 19:00 - 21:15, 3 x

Ort: Dr. Klein, Jakoby & Partner
Unternehmensberater, Bitburg

Dozent/in: Dr. Holger Klein

Kosten: 45,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)

60,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

52,50 € (gültig von 6 bis 7 Teilnehmenden)

23.031.009.BiL**Progressive Muskelentspannung nach Jacobson**

Diese Methode bewirkt durch Anspannung und Entspannung bestimmter Muskelgruppen eine schnelle, tiefe Entspannung des Körpers. Durch das Entspannungstraining können Verspannungen, Schlafstörungen, Stress und anderes positiv beeinflusst werden. Sie können Alltagsbelastungen besser bewältigen, Ihre Gesundheit stärken und insgesamt das Wohlbefinden steigern sowie die Lebensqualität erhöhen. Evtl. kann eine Bezuschussung des Seminars durch die Krankenkasse erfolgen.

Termine: Donnerstag, ab 07.09.2023

Uhrzeit: 19:00 - 20:30, 6 x

Ort: Grundschule Kyllburg

Dozent/in: Margit Wachuda

Kosten: 60,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)

72,00 € (gültig von 6 bis 7 Teilnehmenden)

84,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

Meine Ruheinsel

Achtsamkeit ist die Kunst, da zu sein. Im gegenwärtigen Augenblick unsere Umwelt und unser eigenes Erleben bewusst wahrnehmen, verbunden mit Eigenschaften wie Wohlwollen und Akzeptanz.

Wir setzen uns mit den verschiedenen Themenbereichen der Achtsamkeitspraxis auseinander, wie Gelassenheit, Gegenwärtigkeit, Akzeptanz, Loslassen, Kommunikation, Stressbewältigung, und vielem mehr. Auf dieser Basis können wir unseren Handlungsspielraum erweitern und die Richtung und Qualität unseres Lebens selbstverantwortlich gestalten. Entspannung ergänzt die Achtsamkeitspraxis in idealer Weise. Wir praktizieren die Achtsamkeitsbasierte Progressive Muskelentspannung, deren Wirksamkeit wissenschaft-

lich gut belegt ist, sowie eine Vielfalt an weiteren Entspannungsübungen, die auch leicht im Alltag zu nutzen sind. Die Ruheinsel kann fortlaufend besucht werden. Einstieg ist zu Beginn jeder 10er-Einheit möglich. Dieser Kurs ersetzt keine medizinische oder therapeutische Behandlung.

Kurs Nr. 23.031.032.BiL

Termin: Montag, ab 25.09.2023
Uhrzeit: 19:30-21:00, 10x
Ort: Gemeindehaus Rittersdorf
Dozent/in: Beate Kneip

Kurs Nr. 24.031.003.BiL

Termin: Montag, ab 15.01.2024
Uhrzeit: 19:30-21:00, 10x
Ort: Gemeindehaus Rittersdorf
Dozent/in: Beate Kneip
Kosten je Kurs:
90,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)
115,00 € (gültig von 6 bis 7 Teilnehmenden)
140,00 € (gültig ab 5 Teilnehmenden)

23.031.010.BiL

Handreflexzonenmassage – Gesundheit in deinen Händen

Die Reflexzonen an der Hand stehen in engem Kontakt mit den Organen des Körpers. Mit spezieller Massagetechnik und Harmonisierungsgriffen können wir auf die Organe einwirken. Körpereigene Regulations- und Abwehrkräfte werden aktiviert, die Entspannung der Muskulatur und die Aktivierung der Stoffwechselfvorgänge werden unterstützt. Im Alltag können Sie diese Massagetechnik leicht bei sich und anderen anwenden. Sie lernen die Anatomie der Hand kennen, die Reflexzonen und deren Aktivierung.

Termine: Montag, ab 25.09.2023
Uhrzeit: 15:00 - 17:15, 1 x
Ort: Haus Beda, Bitburg
Dozent/in: Margit Wachuda
Kosten: 12,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)
15,00 € (gültig von 6 bis 7 Teilnehmenden)
18,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

23.031.011.BiL

Finger-Yoga

Kennen Sie die „Merkel-Raute“ - diese typische Handhaltung unserer Altbundeskanzlerin, um deren Bedeutung immer wieder spekuliert wird? Finger-Yoga oder auch Mudras genannt, haben eine lange Tradition und dienen dazu, den Energieeinfluss im Körper zu harmonisieren. Durch das Beugen, Dehnen und Aneinanderlegen einzelner Finger wird Energie durch bestimmte Teile unseres Körpers geleitet. Das Fingerhalten können wir im Sitzen, Liegen oder Stehen praktizieren; es bedarf keiner speziellen Vorbereitung. Jeder unserer zehn Finger ist mit bestimmten Funktionen und Organen im Körper verbunden. So ist es nicht verwunderlich, dass gezielte Finger- und Handhaltungen in wenigen Minuten Stress mindern, beruhigen oder auch aktivieren können. Lernen Sie an diesem Abend mit Fingeryoga eine neue schnelle und unkomplizierte Hilfe im Alltag und Quelle für Gesundheit und Harmonie kennen.

Termine: Donnerstag, ab 02.11.2023
Uhrzeit: 18:30 - 21:00, 1 x
Ort: Grundschule Kyllburg
Dozent/in: Margit Wachuda
Kosten: 12,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)
15,00 € (gültig von 6 bis 7 Teilnehmenden)
18,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

23.031.012.BiL

Meditationen für Körper, Geist und Seele

Seit Menschengedenken ziehen sich Menschen in die Stille und Ruhe zurück, um Kräfte zu sammeln, innere Kraftquellen zu finden und zu aktivieren, um Klarheit und neue Lebensenergie zu erfahren. Auch die Schulmedizin weiß die hilfreiche Wirkung von Meditationen zu schätzen. Innere Bilder können einzelne Organe ansprechen. Körper, Geist und Seele können wieder in ein gesundes Gleichgewicht kommen. Die Meditationen finden im Sitzen statt ohne Musik mit besonderen Führungstexten.

Termine: Dienstag, ab 07.11.2023
Uhrzeit: 19:00 - 20:30, 6 x
Ort: Grundschule Kyllburg
Dozent/in: Margit Wachuda
Kosten: 60,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)
72,00 € (gültig von 6 bis 7 Teilnehmenden)
84,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

23.031.014.BiL

Wohlbefinden und Gelassenheit durch Meditation

Gerade in der dunklen Jahreszeit leiden viele Menschen unter gedrückter Stimmung, Energielosigkeit, Konzentrationsstörungen, innerer Unruhe, Schlafstörungen o. ä. Auch Schmerzen und die alltäglichen Herausforderungen werden oft belastender empfunden als sonst. Meditation ist eine Möglichkeit, den Geist zu beruhigen und die Seele zu harmonisieren. Durch die Regulierung der Atmung, das Loswerden der inneren Unruhe und das Finden der inneren Mitte können Wohlbefinden, Klarheit, Erleichterung, Freude etc. ausgelöst werden.

Schaffen Sie sich einen Freiraum im Alltagsstress und finden Sie in sich selbst eine Energiequelle und eine Möglichkeit, den Herausforderungen in Beruf, Familie und Freizeit gelassener und entspannter zu begegnen.

Bitte Matte, Decke und Kissen mitbringen.
Termine: Donnerstag, ab 09.11.2023
Uhrzeit: 17:30 - 19:00, 5 x
Ort: Grundschule Kyllburg
Dozent/in: Edith Menzior
Kosten: 35,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)
40,00 € (gültig von 6 bis 7 Teilnehmenden)
45,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

23.031.013.BiL

Fußreflexzonenmassage

Die Fußreflexzonenmassage ist eine energetische Massagetechnik, bei der durch die Behandlung der Füße der gesamte Körper beeinflusst werden soll. Ziel der Fußreflexzonenmassage ist es, den Menschen ins körperlich-geistig-seelische Gleichgewicht zu bringen. Die Selbstheilungskräfte des Körpers werden aktiviert. Positive Effekte: Harmonisierung der Organe, Schlacken werden ausgeschieden, Muskelverspannungen lösen sich, Anregung von Durchblutung und Lymphfluss. Vermittelt werden die Grundkenntnisse über die Fußreflexzonen und Techniken zur Selbstmassage.

Termine: Samstag, ab 18.11.2023
Uhrzeit: 09:00 - 13:30, 1 x
Ort: Grundschule Kyllburg
Dozent/in: Margit Wachuda
Kosten: 20,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)
26,00 € (gültig von 6 bis 7 Teilnehmenden)
32,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

24.031.001.BiL Achtsam leben - Vortrag

Unser Alltag ist oft geprägt von Hektik und Stress - wir fühlen uns überlastet, getrieben und manchmal einfach erschöpft. Wir sind nicht mehr in unserer Mitte.

Die Praxis der Achtsamkeit eröffnet uns einen Weg aus diesem Hamsterrad unseres Lebens. Wir können unserem Leben mit allem, was dazu gehört, gelassener begegnen. Ruhe und Klarheit stellen sich ein.

Achtsamkeit bedeutet, bewusst im gegenwärtigen Augenblick zu sein. Dem, was in uns und um uns herum gerade geschieht, die volle Aufmerksamkeit zu schenken.

Achtsamkeit hilft uns, die Dinge klarer zu sehen, auf unsere automatischen Reaktionsmuster zu verzichten und bewusst zu entscheiden, wie wir mit Situationen, Menschen, uns selbst und unserem Leben als Ganzes umgehen.

Achtsam zu leben unterstützt uns dabei, einen guten Weg für uns zu finden, wenn es schwierig wird - wenn die Dinge nicht so sind oder bleiben, wie wir es uns wünschen.

Dieser Kurs ersetzt keine medizinische oder therapeutische Behandlung.

Termine: Mittwoch, ab 31.01.2024

Uhrzeit: 19:00 - 21:00, 1 x

Ort: Haus Beda Bitburg

Dozent/in: Beate Kneip

Kosten: 10,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)
13,00 € (gültig von 6 bis 7 Teilnehmenden)
16,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

24.031.002.BiL Achtsam leben - Kurs

Unser Alltag ist oft geprägt von Hektik und Stress - wir fühlen uns überlastet, getrieben und manchmal einfach erschöpft. Wir sind nicht mehr in unserer Mitte.

Die Praxis der Achtsamkeit eröffnet uns einen Weg aus diesem Hamsterrad unseres Lebens. Wir können unserem Leben mit allem, was dazu gehört, gelassener begegnen. Ruhe und Klarheit stellen sich ein. Achtsamkeit bedeutet, bewusst im gegenwärtigen Augenblick zu sein. Dem, was in uns und um uns herum gerade geschieht, die volle Aufmerksamkeit zu schenken. Achtsamkeit hilft uns, die Dinge klarer zu sehen, auf unsere automatischen Reaktionsmuster zu verzichten und bewusst zu entscheiden, wie wir mit Situationen, Menschen, uns selbst und unserem Leben als Ganzes umgehen. Achtsam zu leben unterstützt uns dabei, einen guten Weg für uns zu finden, wenn es schwierig wird - wenn die Dinge nicht so sind oder bleiben, wie wir es uns wünschen. Dieser Kurs ersetzt keine medizinische oder therapeutische Behandlung.

Zum Kurs bitte Gymnastikmatte, Decke, Kissen, warme Socken mitbringen.

Termine: Mittwoch, ab 14.02.2024

Uhrzeit: 19:30 - 21:15, 4 x

Ort: Haus Beda Bitburg

Dozent/in: Beate Kneip

Kosten: 40,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)
52,00 € (gültig von 6 bis 7 Teilnehmenden)
64,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)
zzgl. 4,00 € Materialkosten

23.032.023.BiL Fitness- und Ausdauertraining

Körperliche Fitness fördert die Leistungsfähigkeit, stärkt den Geist und sorgt für den Erhalt unserer Gesundheit. Durch gezieltes Kraft- und Ausdauertraining verbessert sich Ihre funktionelle Beweglichkeit, die der Schlüssel zu einem vitalen und beschwerdefreien Alltag darstellt. In diesem Fitnesskurs erwartet Sie ein funktionelles Ganzkörpertraining

unter fachlicher Anleitung, welches Ihre körperliche Fitness verbessert und den Grundbaustein für ein gesundes und beschwerdefreies Leben legt. Nach einer kurzen Aufwärmphase, in der Körper und Geist auf das bevorstehende Training vorbereitet werden, wird durch ausgewählte Kräftigungsübungen Ihre Muskulatur nachhaltig aufgebaut und für die Anforderungen im Alltag gestärkt. Kurze Ausdauersequenzen ergänzen das Programm und regen das Herz-Kreislauf-System an, um die Versorgung Ihrer Gelenkstrukturen zu verbessern. Den Ausklang bestimmen dehnende und mobilisierende Elemente zur Förderung der Entspannung.

Termine: Dienstag, ab 05.09.2023

Uhrzeit: 20:00 - 21:00, 10 x

Ort: Grundschule Kyllburg

Dozent/in: Doris Wallenborn

Kosten: 40,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)
50,00 € (gültig von 6 bis 7 Teilnehmenden)
60,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

Zumba Kyllburg / Kooperation SV Kyllburg

Zumba ist der spanische Ausdruck für „sich schnell bewegen und Spaß haben“. Bei heißen Latino-Rhythmen und tollen Tanzbewegungen werden Stress und überflüssige Pfunde einfach weggetanzt. Fast nebenbei wird der Körper gestrafft, das Herz-/Kreislaufsystem gestärkt, Muskeln aufgebaut und die Kondition verbessert. Die Abfolge der Bewegungen ist leicht erlernbar.

Für Mitglieder des SV Kyllburg wird der Kurs zu einem Sonderpreis von 2,00 € je Kursstunde angeboten. Bitte bei der Anmeldung vermerken.

Termin: Dienstag, ab 05.09.2023

Uhrzeit: 18:00-19:00, 5x

Ort: Grundschule Kyllburg

Dozent/in: Sandra Keller

Kosten: 15,00 € (gültig ab 10 Teilnehmenden)
20,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)
25,00 € (gültig von 6 bis 7 Teilnehmenden)

Kurs Nr. 23.032.060.BiL

Termin: Dienstag, ab 07.11.2023

Uhrzeit: 18:00-19:00, 7x

Ort: Grundschule Kyllburg

Dozent/in: Sandra Keller

Kosten: 21,00 € (gültig ab 10 Teilnehmenden)
28,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)
35,00 € (gültig von 6 bis 7 Teilnehmenden)

23.032.021.BiL Balance-Fit

Körpertraining bestehend aus Dehn- und Kräftigungsübungen zur Mobilisierung und Stärkung der Muskulatur, zur Verbesserung der Haltung und der funktionellen Beweglichkeit. Besonderes Augenmerk gilt in diesem Kurs der Körpermitte, dem Zentrum unseres Körpers. Einzelne Muskeln werden hierbei gezielt aktiviert, entspannt oder gedehnt. Durch die gezielte Beanspruchung der tiefliegenden Muskulatur wird diese gestärkt und die innere Grundspannung erhöht. Nehmen Sie Ihren Körper verstärkt wahr und sorgen somit nachhaltig für ein leistungsstarkes, schmerzfreies Leben, in dem Körper und Geist vereint sind.

Termine: Dienstag, ab 05.09.2023

Uhrzeit: 19:00 - 20:00, 10 x

Ort: Grundschule Kyllburg

Dozent/in: Doris Wallenborn

Kosten: 40,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)
50,00 € (gültig von 6 bis 7 Teilnehmenden)
60,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

Zumba Kyllburg

Zumba ist der spanische Ausdruck für „sich schnell bewegen und Spaß haben“. Bei heißen Latino-Rhythmen und tollen Tanzbewegungen werden Stress und überflüssige Pfunde einfach weggetanzt. Fast nebenbei wird der Körper gestrafft, das Herz-/Kreislaufsystem gestärkt, Muskeln aufgebaut und die Kondition verbessert. Die Abfolge der Bewegungen ist leicht erlernbar.

Kurs Nr. 23.032.027.BiL

Termin: Dienstag, ab 05.09.2023

Uhrzeit: 19:00-20:00, 5x

Ort: Grundschule Kyllburg

Dozent/in: Sandra Keller

Kosten: 15,00 € (gültig ab 10 Teilnehmenden)
 20,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)
 25,00 € (gültig von 6 bis 7 Teilnehmenden)
 30,00 € (gültig ab 5 Teilnehmenden)

Kurs Nr. 23.032.028.BiL

Termin: Dienstag, ab 07.11.2023

Uhrzeit: 19:00-20:00 Uhr, 7x

Ort: Grundschule Kyllburg

Dozent/in: Sandra Keller

Kosten: 21,00 € (gültig ab 10 Teilnehmenden)
 28,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)
 35,00 € (gültig von 6 bis 7 Teilnehmenden)
 42,00 € (gültig ab 5 Teilnehmenden)

Zumba@Fitness Bickendorf

Zumba Fitness ist ein lateinamerikanisches Tanz und Fitnessprogramm. Tanzschritte wie z.B. Cha Cha Cha, Salsa, Flamenco, Bachata werden in leichten Choreographien mit viel Spaß vermittelt. Die Intensität wird durch Aerobic Elemente verstärkt und Muskelaufbau, Kondition und Koordination werden gefördert.

Kurs Nr. 23.032.007.BiL

Termin: Mittwoch, ab 06.09.2023

Uhrzeit: 18:00-19:00, 6x

Kurs Nr. 24.032.001.BiL

Termin: Mittwoch, ab 10.01.2024

Uhrzeit: 18:00-19:00, 10x

Kurs Nr. 24.032.005.BiL

Termin: Mittwoch, ab 05.06.2024

Uhrzeit: 18:00-19:00, 6x

Kurs Nr. 23.032.008.BiL

Termin: Mittwoch, ab 06.09.2023

Uhrzeit: 19:15-20:15, 6x

Kurs Nr. 24.032.002.BiL

Termin: Mittwoch, ab 10.01.2024

Uhrzeit: 19:15-20:15, 10x

Kurs Nr. 24.032.006.BiL

Termin: Mittwoch, 05.06.2024

Uhrzeit: 19:15-20:15, 6x

Kurs Nr. 23.032.009.BiL

Termin: Mittwoch, ab 08.11.2023

Uhrzeit: 18:00-19:00, 7x

Kurs Nr. 24.032.003.BiL

Termin: Mittwoch, ab 10.04.2024

Uhrzeit: 18:00-19:00, 5x

Kurs Nr. 24.032.007.BiL

Termin: Mittwoch, 28.08.2024

Uhrzeit: 18:00-19:00, 7x

Kurs Nr. 23.032.010.BiL

Termin: Mittwoch, ab 08.11.2023

Uhrzeit: 19:15-20:15, 7x

Kurs Nr. 24.032.004.BiL

Termin: Mittwoch, ab 10.04.2024

Uhrzeit: 19:15-20:15, 5x

Kurs Nr. 24.032.008.BiL

Termin: Mittwoch, ab 28.08.2024

Uhrzeit: 19:15-20:15, 7x

Ort: Grundschule Bickendorf

Dozent/in: Sonja Peters

Kosten: 4,50 € (gültig ab 10 Teilnehmenden) je Std.
 5,50 € (gültig von 8 bis 9 Teilnehmenden) je Std.
 7,50 € (gültig von 6 bis 7 Teilnehmenden) je Std.
 9,50 € (gültig bei 5 Teilnehmenden) je Std.

Pilates-Training Kyllburg

Körpertraining bestehend aus Dehn- und Kräftigungsübungen zur Formung und Stärkung der Muskulatur, zur Verbesserung der Haltung, zur Erhöhung von Flexibilität und Gleichgewicht und Vereinigung von Körper und Geist. Ziel des Kurses ist das Erlernen der Grundspannung in verschiedenen Ausgangsstellungen, Erlernen der Grundübungen für Anfänger, Erweiterung des Programms bis hin zu Fortgeschrittenen Übungen, unter Berücksichtigung der Pilates-Prinzipien.

Kurs Nr. 23.032.037.BiL**Pilates meets Rückenfit!**

Termin: Mittwoch, ab 06.09.2023

Uhrzeit: 17:30-18:30, 6x

Kurs Nr. 23.032.018.BiL**Pilates meets Rückenfit!**

Termin: Mittwoch, ab 06.09.2023

Uhrzeit: 16:30-17:30, 6x

Ort: Grundschule Kyllburg

Dozent/in: Andrea Crames

Kosten: 18,00 € (gültig ab 10 Teilnehmenden)
 21,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)
 27,00 € (gültig von 6 bis 7 Teilnehmenden)
 33,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

Kurs Nr. 23.032.038.BiL**60. Min Pilates: Mobilisation und Stabilität!**

Termin: Mittwoch, ab 08.11.2023

Uhrzeit: 17:30-18:30, 7x

Kurs Nr. 23.032.018.BiL**Pilates meets Rückenfit!**

Termin: Mittwoch, ab 06.09.2023

Uhrzeit: 16:30-17:30, 7x

Ort: Grundschule Kyllburg

Dozent/in: Andrea Crames

Kosten: 24,50 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)
 31,50 € (gültig von 6 bis 7 Teilnehmenden)
 38,50 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)
 21,00 € (gültig ab 10 Teilnehmenden)

Zumba Burbach

Zumba ist der spanische Ausdruck für „sich schnell bewegen und Spaß haben“. Bei heißen Latino-Rhythmen und tollen Tanzbewegungen werden Stress und überflüssige Pfunde einfach weggetanzt. Fast nebenbei wird der Körper gestrafft, das Herz-/Kreislaufsystem gestärkt, Muskeln aufgebaut und die Kondition verbessert. Die Abfolge der Bewegungen ist leicht erlernbar.

Kurs Nr. 23.032.032.BiL

Termin: Mittwoch, ab 06.09.2023

Uhrzeit: 18:30-19:30, 10x

Ort: Gemeindehalle Burbach

Dozent/in: Jennifer Mulbach

Kosten: 30,00 € (gültig ab 10 Teilnehmenden)
 40,00 € (gültig von 8 bis 9 Teilnehmenden)
 50,00 € (gültig von 6 bis 7 Teilnehmenden)
 60,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

Kurs Nr. 23.032.033.BiL

Termin: Mittwoch, ab 06.12.2023
 Uhrzeit: 18:30-19:30, 3x
 Ort: Gemeindehalle Burbach
 Dozent/in: Jennifer Mulbach
 Kosten: 9,00 € (gültig ab 10 Teilnehmenden)
 12,00 € (gültig von 8 bis 9 Teilnehmenden)
 15,00 € (gültig von 6 bis 7 Teilnehmenden)
 18,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

Bauchtanz für Anfänger

Diese einzigartige Kunstform ist eine der ältesten und geheimnisvollsten Tänze der Welt. Es ist eine einzigartige Disziplin ohne Altersgrenze, die wunderschöne Musiknoten und bunten Farben kombiniert, mit positiven Auswirkungen auf die körperliche und mentale Ebene. Im Unterricht werden wir nach einem Stretching, Übungen für alle Körperpartien vertiefen, neue Schritte lernen und auf melodische Musik tanzen. Zusammen werden wir auch eine fröhliche und sentimentale Choreographie lernen. Für den magischen "Orientalischen Tanz" bist du perfekt so wie du bist!

Bitte ein paar Socken und ein Tuch, das man um die Hüfte binden kann, mitbringen.

Kurs Nr. 23.032.043.BiL

Termin: Mittwoch, ab 06.09.2023
 Uhrzeit: 19:30-20:30, 5x

Kurs Nr. 24.032.017.BiL

Termin: Mittwoch, ab 10.04.2024
 Uhrzeit: 19:30-20:30, 5x

Kurs Nr. 23.032.044.BiL

Termin: Mittwoch, ab 08.11.2023
 Uhrzeit: 19:30-20:30, 5x

Kurs Nr. 24.032.018.BiL

Termin: Mittwoch, ab 05.06.2024
 Uhrzeit: 19:30-20:30, 5x

Ort: Grundschule Kyllburg

Dozent/in: Irena Mascia Turner

Kosten je Kurs:

20,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)
 25,00 € (gültig von 6 bis 7 Teilnehmenden)
 30,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

23.032.054.BiL Reiten für Spät- oder Wiedereinsteiger

Der Kurs richtet sich an Erwachsene mit wenig oder keiner Reiterfahrung, die Freude am Partner Pferd erleben und sich langsam und ohne Stress dem Reiten nähern möchten. Auch ängstliche Reiter/innen sind herzlich willkommen. Es wird in die Grundlagen des Reitens hinein geschnuppert und der richtige Umgang mit dem Pferd erlernt. Geübt wird auf ausgeglichenen und freundlichen Pferden und Ponys, an der frischen Luft und in entspannter Atmosphäre. Es werden sechs Kurstermine mit maximal 6 Teilnehmern angeboten, die 1x Theorie- und 5x Reiten mit qualifiziertem Reitunterricht umfassen. Bei der Theorie wird das Pferdeverhalten, Halftern, Anbinden, Putzen und Satteln am Pferd vermittelt. Ab dem zweiten Termin finden praktische Unterrichtseinheiten je nach Ausbildungs- und Konditionsstand (Longe oder freies Reiten) auf dem Reitplatz oder im Gelände statt. Bitte mitbringen: Lange Hose, feste Schuhe, wetterfeste Jacke, Reithelm oder Fahrradhelm. Bei Bedarf kann ein Helm auch kostenlos ausgeliehen werden

Termine: Samstag, ab 09.09.2023
 Uhrzeit: 17:00 - 18:30, 6 x
 Ort: Nengshof, Wißmannsdorf
 Dozent/in: Team Nengshof
 Kosten: 120,00 €

Pilot für einen Tag –**Den Alltag eines Piloten live erleben**

In diesem kompakten Seminar erhalten Sie einen eindrucksvollen und spannenden Einblick in Theorie und Praxis der Fliegerei. In Begleitung eines erfahrenen Fluglehrers sind Sie „Pilot für einen Tag“. Dieser Lehrgang richtet sich an alle Flugbegeisterte, die schon immer einmal selbst ein Flugzeug steuern wollten, sowie an potenzielle Schein-anwärter zur Sport-Piloten-Lizenz.

Körperliche Voraussetzungen:

- Mindestalter 16 Jahre, mit Einverständniserklärung
- maximale Körpergröße von 1,99 m
- Maximalgewicht 100 kg
- normale Bewegungsfähigkeit
- körperliche und geistige Gesundheit

Je nach Wetterlage kann der Termin auf den nächsten Tag fallen: Sonntag, am 18.09.2022 oder muss verschoben werden.

Kurs Nr. 23.032.063.BiL

Termine: Samstag, ab 09.09.2023
 Uhrzeit: 09:30-16:30, 1x
 Ort: Flugschule Flugplatz Ernzen
 Dozent/in: Ultraleicht Flugverein Ernzen e.V.
 Kosten: 219,00 €

Kurs Nr. 24.032.011.BiL

Termine: Samstag, ab 16.03.2024
 Uhrzeit: 09:30-16:30, 1x
 Ort: Flugschule Flugplatz Ernzen
 Dozent/in: Ultraleicht Flugverein Ernzen e.V.
 Kosten: 219,00 €

23.032.046.BiL Bogenschießen

Der Bogensport, eine der ältesten, olympischen Disziplinen, erfreut sich in der heutigen Zeit größter Beliebtheit. Dabei steht nicht nur die sportliche Herausforderung im Mittelpunkt, sondern auch das körperliche und seelische Wohlbefinden. Beim Bogensport werden Muskulatur, Bänder, Sehnen, Wirbelsäule und Gelenke sowie Atmung, Geist und Seele in Einklang gebracht. Die Konzentration ist in dieser Sportart Voraussetzung, den Bewegungsapparat gezielt einzusetzen.

Termine: Samstag, ab 16.09.2023
 Uhrzeit: 14:00 - 17:00, 1 x
 Ort: Trainingsparcour Feldbogenschützen Biersdorf am See

Dozent/in: Dr. Holger Klein
 Kosten: 20,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)
 24,00 € (gültig von 6 bis 7 Teilnehmenden)
 28,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)
 zzgl. Materialkosten: 20,00 € und
 Nutzungsgebühr Trainingsparcour: 10,00 €

23.032.065.BiL Fliegen lernen - wie werde ich Pilot

Dieser Infoabend richtet sich an alle Flugbegeisterten und gibt einen ausführlichen Einblick in Theorie, den Weg eines Anwärters zum „Luffahrschein“ und den Alltag in der Fliegerei. Wir geben Tipps und beantworten Fragen zu Kosten und Ausbildung.

Termine: Freitag, ab 22.09.2023
 Uhrzeit: 18:30 - 19:30, 1 x
 Ort: Flugschule Flugplatz Erzen
 Dozent/in: Ultraleicht Flugverein Erzen e.V.
 Kosten: kostenlos / Anmeldung erforderlich

23.032.076.BiL

Selbstverteidigung für Kinder/Jugendliche ab 10 Jahren / Kickboxing

Was ist Kickboxen? Kickboxen ist eine Kampfsportart, bei der Schlag und Tritttechniken kombiniert werden. Es wird eingeteilt in Semi/Leicht und Vollkontakt. Immer nach einem festgelegten Reglement.

Traditionelle Elemente wie Taekwon Do und Karate fließen hier ein. Ebenso wie das konventionelle Boxen.

Kickboxen fördert Ausdauer, Konzentration, Koordination und Beweglichkeit. In erster Linie ist es ein Wettkampfsport kann aber auch effektiv in der Selbstverteidigung genutzt werden. Diverse Farb-Graduierungen (Gürtel) zeigen den persönlichen Fähigkeitsstand an. Diese enden nach jahrelangem Training mit einem Meistergrad. (Schwarzgurt 1.DAN) Die Meistergrade sind wiederum eingeteilt in 1.DAN – 8.DAN. Prüfungen sind aber nicht zwingend erforderlich um am Training teilzunehmen!!

Zur Schutzausrüstung gehört in der Regel Boxhandschuhe, Schienbeinschoner, Kopfschutz und Mundschutz.

Ihr habt keine Erfahrungen und keine Vorkenntnisse, dann seid ihr in diesem Kurs genau richtig. Sucht ihr eine effektive Selbstverteidigung könnte Kickboxen genau richtig sein! Zudem ist es extrem Sportlich und macht eine Menge Spaß. Kursinhalte:

- Gefahren erkennen, bewerten und meiden
- Umgang in Stresssituationen
- Übungen an der Pratze und Kissen
- Übungen am Partner
- Übungen unter Stresseinwirkung
- Abwehr von Angriffen

Termine: Donnerstag, ab 02.11.2023
 Uhrzeit: 18:00 - 19:30, 6 x
 Ort: Grundschule Kyllburg
 Dozent/in: Christian Nitsch
 Kosten: 72,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)
 60,00 € (gültig von 6 bis 7 Teilnehmenden)
 48,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)

23.032.073.BiL

Selbstverteidigung/ Krav Maga

Möchten Sie sich sicherer fühlen und für den Alltag und den Extremfall fit sein?

Wir stellen ihnen das in Israel entwickelte Selbstverteidigungssystem Krav Maga vor und vermitteln effektive Techniken zur Selbstverteidigung. Krav Maga berücksichtigt natürliche und instinktive Reaktionen, die im Training sinnvoll eingebunden werden. Es gibt keine Wettkämpfe, keine Gürtel und keine Prüfungen. Wir zeigen Ihnen in unserem Intensivkurs wie Sie Gefahren frühzeitig erkennen und meiden können. Das sichere Reagieren unter Stress bilden weitere wichtige Trainingsschwerpunkte. Sollte das Meiden nicht möglich sein, wird ein Angriff mit einfachen aber effektiven und stresserprobten Techniken abgewehrt. Wir holen Sie auf Ihrem aktuellen Fitnesslevel und Stress-Resistenzniveau ab und machen Sie in kurzer Zeit fit. Dieser Kurs erfordert keine Vorkenntnisse, ist aber auch für erfahrene Menschen eine Möglichkeit ins Krav Maga einzusteigen.

Kursinhalt: Theoretische Grundlagen (Konfliktphasen/ recht-

liche Grundlagen/Kommunikation); Effektive, leicht erlernbare Schlag- und Tritttechniken; Funktionaler Kopfschutz; Abwehr der häufigsten Übergriffe; Pratzentraining und Partnertraining; Stressimpfungstraining/Rollenspiele, um Handlungskompetenz aufzubauen; Stressmanagement, um den Überblick auch in kritischen Situationen zu behalten.

Termine: Donnerstag, ab 02.11.2023
 Uhrzeit: 18:30 - 19:30, 6 x
 Ort: Gemeindehaus Niederweiler
 Dozent/in: Jonas und Marie Rösch
 Kosten: 42,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)
 54,00 € (gültig von 6 bis 7 Teilnehmenden)
 66,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

Gymnastikkurs zur Verbesserung der Körperhaltung und Beweglichkeit

Dieser Kurs richtet sich an alle, die etwas für die Gesundheit ihres Körpers tun möchten. Erlernt werden unter exakter Anleitung spezielle Übungen zur Kräftigung, Stabilisierung und Beweglichkeit sowie auch zur Dehnung und Lockerung der Muskulatur. Besonders beachtet und trainiert werden dabei die Atmung und eine gute und entspannte Körperhaltung, die Beschwerden und Schmerzen vor allem im Kopf-, Nacken- oder Rücken lindern kann.

Die Übungen sind für Teilnehmer jeden Alters geeignet. Bei entsprechender Teilnehmerzahl wird der Kurs fortlaufend (außerhalb der Ferien) angeboten. Einstieg ist jederzeit möglich. Bringen Sie bitte eine Matte (Isomatte o.ä.), Handtuch und Getränke mit.

Kurs Nr. 23.032.051.BiL

Termine: Dienstag, ab 14.11.2023
 Uhrzeit: 18:30-19:30, 5x
 Ort: Gemeindehaus Niederweiler
 Dozent/in: Anna Mushake
 Kosten: 20,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)
 27,50 € (gültig von 6 bis 7 Teilnehmenden)
 35,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

Kurs Nr. 24.032.013.BiL

Termine: Dienstag, ab 09.01.2024
 Uhrzeit: 18:30 - 19:30, 10 x

Kurs Nr. 24.032.014.BiL

Termine: Dienstag, ab 19.03.2024
 Uhrzeit: 18:30 - 19:30, 10 x

Kurs Nr. 24.032.015.BiL

Termine: Dienstag, ab 04.06.2024
 Uhrzeit: 18:30 - 19:30, 10 x
 Ort: Gemeindehaus Niederweiler
 Dozent/in: Anna Mushake
 Kosten je Kurs:
 40,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)
 55,00 € (gültig von 6 bis 7 Teilnehmenden)
 70,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

6-Einheiten-Golf-Grundkurs für Anfänger

Im praktischen Unterricht von je 120 Minuten (jeweils sonntags) werden Sie in der Gruppe auf dem Übungsgelände betreut. Dort wird ihnen Schwung, Schlag, Griff, Haltung und Stand erklärt. Langsam und stetig entwickelt sich ein Gefühl für Schläger und Ball. In dem Kurs können Sie das Erlernte direkt auf der Golfanlage ausprobieren. Leihschläger und Übungsbälle sind in der Kursgebühr enthalten. Am letzten Kurstag findet ein Abschlussturnier mit anschließender Siegerehrung statt. Alle Teilnehmer erhalten eine Teilnehmerurkunde.

Bequeme Kleidung u. Joggingschuhe sind empfehlenswert!

Kurs Nr. 24.032.021.BiL

Termine: Sonntag, ab 07.04.2024

Uhrzeit: 14:00 - 16:00, 3 x

Kurs Nr. 24.032.022.BiL

Termine: Sonntag, ab 19.05.2024

Uhrzeit: 14:00 - 16:00, 3 x

Kurs Nr. 24.032.023.BiL

Termine: Sonntag, ab 23.06.2024

Uhrzeit: 14:00 - 16:00, 3 x

Kurs Nr. 24.032.024.BiL

Termine: Sonntag, ab 04.08.2024

Uhrzeit: 14:00 - 16:00, 3 x

Ort: Golfanlage Lietzenhof, Lietzenhof, Burbach

Dozent/in: Team Lietzenhof

Kosten: je Kurs 66,00 €

23.033.002.BiL Die 12 Schüssler Salze

Die Biochemie ist eine nach dem Arzt Dr. Schüssler benannte Heilweise mit Mineralstoffen. Der Mensch wird dabei ganzheitlich im Miteinander von Körper, Geist und Seele gesehen. Der Ansatz beruht auf der Ansicht, dass Mineralstoffe als Funktionsmittel im Körper wirken und deshalb unterstützend zur Gesundheitspflege im Alltag eingesetzt werden können.

1. Abend: Die Teilnehmer bekommen eine Einführung in die ersten 6 Schüssler-Salze und ihre Wirkungsweisen.

2. Abend: Erarbeitung weiterer 6 Schüssler-Salze, mit Möglichkeiten zur Unterstützung des Körpers bei Alltagsbeschwerden und Erfahrungsaustausch.

3. Abend: Als Ergänzung zu Teil 1 und 2 bietet das Seminar nach einem kurzen Überblick über die 12 Salze die Möglichkeit, die Salze in Formen der äußerlichen Anwendung kennen zu lernen. Selbstverständlich ersetzt das Seminar nicht Diagnosen oder medizinische Behandlungsempfehlungen durch Ärzte oder Therapeuten.

Bitte für alle 3 Termine Block und Stift mitbringen.

Termine: Montag, ab 04.09.2023

Uhrzeit: 15:00 - 17:15, 3 x

Ort: Haus Beda Bitburg

Dozent/in: Margit Wachuda

Kosten: 36,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)

45,00 € (gültig von 6 bis 7 Teilnehmenden)

54,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

zzgl. Materialkosten: 4,00 €

23.033.005.BiL Warum wir ausreichend Cholesterin und Vitamin D benötigen

Vitamin D wirkt wie eine innere Sonne. Neueste Studien beweisen die erstaunlichen Erfolge des Sonnenvitamins bei chronischen Erkrankungen. Besonders bei Rheuma, Muskelschmerzen, Depression und Erschöpfung kann die Einnahme eines Vitamin-D-Präparats hilfreich sein. Auch Autoimmunerkrankungen, Osteoporose, Bluthochdruck und Diabetes profitieren von einem dauerhaft gut eingestellten Vitamin-D-Spiegel. Welchen Beitrag können Sonne und Ernährung leisten? Erfahren Sie alles rund um das Sonnenvitamin D und die Wichtigkeit des Cholesterins.

Termine: Dienstag, ab 10.10.2023

Uhrzeit: 18:00 - 19:30, 1 x

Ort: Haus Beda Bitburg

Dozent/in: Sonja Streit

Kosten: 10,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)

13,00 € (gültig von 6 bis 7 Teilnehmenden)

16,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

23.033.009.BiL Immunsystem stärken

Nicht nur in Zeiten eines Corona-Virus ist es wichtig, ein starkes Immunsystem zu haben, um vor Krankheiten besser geschützt zu sein. Kommen Sie gestärkter durch die Erkältungszeiten.

Termine: Dienstag, ab 14.11.2023

Uhrzeit: 18:00 - 19:30, 1 x

Ort: Haus Beda Bitburg

Dozent/in: Sonja Streit

Kosten: 10,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)

13,00 € (gültig von 6 bis 7 Teilnehmenden)

16,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

24.033.001.BiL**LaufYoga (BreathWalk®): Atmen-Gehen-Entspannen**

Atmen und Gehen sind die zwei natürlichsten Dinge, die wir tun. Beim LaufYoga lernen Sie, Spaziergehen, bewusste Atemmuster und Yogaübungen in verschiedenen Programmen zu kombinieren. So können Sie Ihren Körper vitalisieren, mental wirklich abschalten und einen deutlichen Stressabbau erfahren – sozusagen eine wohltuende Auszeit mit sich selbst nehmen. Ihr Kopf wird wieder frei, die vielen inneren Stimmen kommen zur Ruhe und Sie balancieren Ihre emotionalen Stimmungen aus. Anschließend fühlen Sie sich erfrischt, aufnahmefähig und ausgeglichen. LaufYoga ist für Frauen und Männer jeden Alters geeignet. Bitte bequeme, wetterangepasste Kleidung und Schuhe mitbringen. Es werden keine Stöcke benutzt.

Termine: Donnerstag, ab 16.05.2024

Uhrzeit: 17:30 - 19:00, 5 x

Ort: 54636 Biersdorf am See, Parkplatz

Dozent/in: Maria Müller

Kosten: 50,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)

62,50 € (gültig von 6 bis 7 Teilnehmenden)

75,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

23.034.011.BiL Werden Sie geprüfte/r Bierkenner/in

Zusammen mit HoppiThek GbR - Die BierExperten - bieten wir Ihnen in ein Biererlebnis der besonderen Art.

Freitag, 15.09.2023, ab 18:30 Uhr Gasthaus Wings, Röhl
Wir starten mit dem Beginner-Kurs (Einstieg in die Bierwelt) bei dem Sie die ersten Einblicke in die professionelle Bierwelt bekommen. Das Ganze erleben Sie in Form eines Biertastings bei einem bieraffinen Drei-Gänge-Menü. Lernen Sie, wie sie professionell ein Bier verkosten, wie die Anfänge unseres beliebten Genussgetränkes, vor mehr als 13.000 Jahren, aussahen. Lernen Sie die typischen, deutschen Bierstile kennen und unterscheiden und erfahren Sie, wie es dazu gekommen ist. Haben Sie Spaß bei spannenden und neuen Aromenspielen und trainieren Sie Ihren Gaumen auf neue Art und Weise. Am Schluss erwartet Sie ein spannendes Special! Einer unserer Biersommeliers wird Sie durch diesen ersten Abend führen und Sie sind einen Schritt weiter auf dem Weg zum Bierexperten.

Der Abend beinhaltet:

- Sechs spannende, deutsche Bierspezialitäten und ein passendes Drei -Gänge-Menü

- Zu jedem „Biergang“ reichen wir Wasser und Weißbrot zur Neutralisierung.

- Ein kleines Quiz zur Überprüfung rundet den Abend ab!

Nach diesem Kurs erhalten Sie eine Teilnahmeurkunde, die dann zum ersten Teil beim Weg der Zertifizierung zum geprüfte/r Bierkenner (m/w/d) gilt.

Die weiteren, auf den Beginner-Kurs aufbauenden Kurse sind in Planung.

Zur HoppiThek GbR: Wir sind Nadja und Patrick Schäfer, zwei International Beersommeliers und Qualified Beer Judges, aus der Eifel, die sich 2021 mit der HoppiThek GbR selbstständig gemacht haben.

Wir bieten Ihnen ein breites Portfolio rund um das Thema Bier an. Darunter zählen Bierverkostungen, Biersommelierabende, Bierevents, Schulungen, Beratungen für Gastronomie, sowie Einzel- und Großhandel, Begleitung von Brauereien im Bereich Produktportfolio und Produktbeschreibung, sowie Außendarstellung und Social Media.

Wir planen Ihren Firmenabend, oder Geburtstag, auch ein Jungesellinnenabschied ist bei uns in besten Händen. Aber auch in der Gastronomie können wir Ihnen spannende Event-Konzepte, oder Bierpairings zu Ihren Menükarten bieten.

Ein Biertasting ist immer ein tolles Event! Überzeugen Sie sich und erleben Sie mit uns Ihren Biermoment.

Bier ist „get together“ – wir sprechen darüber!

Termine: Freitag, ab 15.09.2023
 Uhrzeit: 18:30 - 22:00, 1 x
 Ort: Gasthaus Wings, Röhl
 Dozent/in: HoppiThek GbR
 Kosten: 68,00 € insgesamt
 38,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)
 Bieraffines Drei-Gänge-Menü incl. Wasser und Weißbrot während des Tastings: 30,00 €

23.034.003.BiL Facetten der römischen Küche

„De re coquinaria“, die römische Küche gilt seit vielen Jahren als Geheimtipp unter Gourmets. Es ist an der Zeit, mit althergebrachten Klischees aufzuräumen, die die Kochkunst der alten Römer als überaus gewöhnungsbedürftig schildern. Das durch Verwendung von Fischsauce und vielen Kräutern hervorgerufene Rümpfen der Nase steht im absoluten Gegensatz zum Geschmackserlebnis eines römischen 6-Gang Menüs. Edgar Comes als Autor des mit dem „Gourmant Award“ ausgezeichneten „Römerkochbuches“ hat die besten, bei vielen Gelegenheiten getesteten, antiken Gerichte und Menüs exklusiv zusammengestellt. Von den Vorspeisen über die sehr vielfältigen Hauptgerichte bis hin zu den Desserts des Imperium Romanum können die Teilnehmerinnen und Teilnehmer im wahrsten Sinne des Wortes „Antike schmecken“.

Termine: Dienstag, ab 26.09.2023
 Uhrzeit: 19:00 - 22:00, 1 x
 Ort: Grundschule Kyllburg
 Dozent/in: Edgar Comes
 Kosten: 10,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)
 12,50 € (gültig von 6 bis 7 Teilnehmenden)
 15,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

23.034.010.BiL Lass uns Kochen

Lass uns Kochen ist ein gemeinsames Kochen an sechs Abenden von Menüs in drei Gängen.

Saison bedingte Küche mit regionalen Lebensmitteln. Das Menü bestehend aus Vorspeise, Hauptgang und Dessert wird Schritt für Schritt vorab besprochen und dann gemeinsam zubereitet. Natürlich werden wir es anschließend gemeinsam verkosten und es darf auch gerne bewertet werden. Ein Kurs für alle die Spaß am Kochen haben, egal ob Anfänger oder Kocherfahren. Die Lebensmittelkosten werden nach Bedarf vor Ort abgerechnet.

Termine: Donnerstag, ab 02.11.2023
 Uhrzeit: 18:30 - 21:30, 6 x
 Ort: Grundschule Kyllburg
 Dozent/in: Michael Rothbart
 Kosten: 42,00 € (gültig ab 10 Teilnehmenden)
 54,00 € (gültig von 8 bis 9 Teilnehmenden)
 66,00 € (gültig von 6 bis 7 Teilnehmenden)
 78,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

23.034.007.BiL Immunbooster Quicki

Was wir essen hat den größten Einfluss auf ein Top Immunsystem. 5 einfache Dinge (Lebensmittel-Nährstoffe-Super Food) die innerhalb kurzer Zeit deine Abwehrkräfte wesentlich verbessern.

Nicht nur das Immunsystem verbessert sich, auch Schlaf, Nervenkostüm und gute Laune! Der Stoffwechsel kommt auf Touren.

Nein! Man muss nicht sein ganzes Essen umstellen! Nein! Man braucht dafür keine komplizierten Gerichte kochen! Ja! Ein MEHR an Nährstoffe zusätzlich braucht unser Körper! Im Workshop erkläre ich was, wozu und wie es einfach anzuwenden ist. Super geeignet für die ganze Family - Special Empfehlungen auch für Kids.

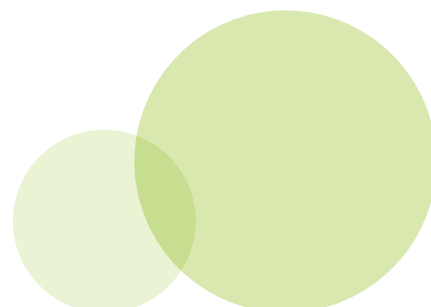
Jeder Teilnehmer bekommt im Workshop die Unterlagen mit den wichtigsten Infos, Anleitungen und Rezepten zum Mitnehmen.

Termine: Montag, ab 06.11.2023
 Uhrzeit: 19:00 - 20:30, 1 x
 Ort: Grundschule Kyllburg
 Dozent/in: Iris Arimond
 Kosten: 22,00 €

23.034.004.BiL Traditionelle Eifeler Küche

Festtagsküche und „Arme-Leute-Essen“ lagen in früheren Zeiten in der Eifel durchaus sehr nahe beieinander. Viele Rezepte aus der „guten alten Zeit“ sind heute nicht mehr „in“ oder schlechthin in Vergessenheit geraten. Meistens aus der Not geboren, haben die alten Gerichte es durchaus verdient, die heutigen Küchen wieder zu bereichern. Der Referent Edgar Comes - ein echter Eifeler Jung aus Pickließem und Hobbykoch aus Leidenschaft - ist in der Landwirtschaft groß geworden und wird die Teilnehmer in die Geheimnisse der traditionellen Eifeler Küche einweihen.

Termine: Dienstag, ab 07.11.2023
 Uhrzeit: 19:00 - 22:00, 5 x
 Ort: Grundschule Kyllburg
 Dozent/in: Edgar Comes
 Kosten: 45,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)
 55,00 € (gültig von 6 bis 7 Teilnehmenden)
 65,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)





 **Sprachen**

23.041.006.BiL**Deutsch als Fremdsprache, Stufe B1.2**

Dieser Kurs bietet den Kursteilnehmern die Möglichkeit, ihre sprachlichen Kompetenzen zu festigen. Es werden Themen durchgenommen wie: unsere Freunde, Technik und Alltag, Rund ums Produkt, Rat und Hilfe, aus der Politik und Geschichte und mit Menschen. Er bereitet die Teilnehmer auch zum Test B1 für Zuwanderer vor.

Termine: Freitag, ab 08.09.2023

Uhrzeit: 18:00 - 21:00, 10x

Ort: Grundschule Kyllburg

Dozent/in: Rosa Danilov

Kosten: 90,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)

120,00 € (gültig von 6 bis 7 Teilnehmenden)

145,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

23.041.003.BiL**Deutsch für ausländische Mitbürger - Fortgeschrittene – Stufe A2.1**

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer mit sehr guten Vorkenntnissen. Er setzt vorangegangene Kurse voraus, in denen sprachliche Fähigkeiten sowie Hörverständnis vertieft wurden, Wortschatz erweitert und grammatische Strukturen erlernt wurden. Es wird erwartet, dass Teilnehmer sich im Präsens, Futur sowie im Perfekt unterhalten können. Themen wie Arbeitswelt, Mobilität, Schule/Studium, Familie/Mutterschutz/Elternzeit, Gesundheit/Krankheit/Arztbesuche, Feste und Feiertage etc. werden vermittelt.

This course is aimed at participants with very good previous knowledge of the German language. Participants must have advanced linguistic and listening comprehension skills. In this course, vocabulary skills will be expanded and more advanced grammatical structures learned. In this course, it is expected that participants become proficient in the present, future and perfect tenses. Topics such as working environment, mobility, school/studies, family/maternity protection, parental leave, health/illness/medical visits, festivals and holidays, etc. will be discussed.

Termine: Samstag, ab 09.09.2023

Uhrzeit: 14:30 - 17:30, 10x

Ort: Grundschule Kyllburg

Dozent/in: Rosa Danilov

Kosten: 90,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)

120,00 € (gültig von 6 bis 7 Teilnehmenden)

145,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

24.041.001.BiL**Deutsch für ausländische Mitbürger - Anfänger A1.1**

Dieser Kurs will ausländischen Mitbürgern Grundkenntnisse in der deutschen Sprache vermitteln. Für Teilnehmer ohne oder mit geringen Vorkenntnissen als Hilfe zur Integration in Deutschland.

This course teaches foreign citizens about basic German language skills. The course is for participants without any background, or with only basic knowledge, of the German language. This course will help with integration in Germany.

Termine: Freitag, ab 12.01.2024

Uhrzeit: 18:00 - 21:00, 10x

Ort: Grundschule Kyllburg

Dozent/in: Rosa Danilov

Kosten: 90,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)

120,00 € (gültig von 6 bis 7 Teilnehmenden)

145,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

24.041.004.BiL**Deutsch für ausländische Mitbürger - Fortgeschrittene – Stufe A2.2**

Dieser Kurs bietet den Teilnehmern die Möglichkeit die vier Fertigkeiten - Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben – nochmals in Alltagssituationen zu trainieren und systematisch zu erweitern. Themen wie Warenwelt, Post und Telefon, Unterwegs, Reisen, auf der Bank und verschiedene weitere Lebenssituationen werden vermittelt. Der Kurs ist auch eine Vorbereitung zum Test A1 für Zuwanderer.

Termine: Samstag, ab 13.01.2024

Uhrzeit: 14:30 - 17:30, 10x

Ort: Grundschule Kyllburg

Dozent/in: Rosa Danilov

Kosten: 90,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)

120,00 € (gültig von 6 bis 7 Teilnehmenden)

145,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

24.041.005.BiL**Deutsch als Fremdsprache, Stufe B1.1**

Dieser Kurs richtet sich an alle, die etwas Deutsch sprechen. Es wird in handlungsorientierten Phasen wie z. B. in Rollenspielen trainiert, wie man unter anderem in Bewerbungsgesprächen sprachlich souverän auftritt. Der Kurs führt die Teilnehmer sicher zum Sprachniveau der Stufe B1 und bereitet die Lernenden gründlich auf die anschließende B1-Abschlussprüfung vor.

Termine: Samstag, ab 13.01.2024

Uhrzeit: 09:00 - 12:00, 10x

Ort: Grundschule Kyllburg

Dozent/in: Rosa Danilov

Kosten:

90,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)

120,00 € (gültig von 6 bis 7 Teilnehmenden)

145,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

24.041.002.BiL**Deutsch für ausländische Mitbürger - Fortgeschrittene – Stufe A1.2**

Aufbauend auf den Anfängerkurs A1.1 werden Sprachkompetenz und die grammatischen Strukturen erweitert. Konversationsübungen werden verstärkt und größere Sicherheit beim freien Sprechen gefördert.

This second course expands upon vocabulary and grammar skills. Students will learn to hold conversations in German and will become more comfortable speaking the language.

Termine: Freitag, ab 12.04.2024

Uhrzeit: 18:00 - 21:00, 10x

Ort: Grundschule Kyllburg

Dozent/in: Rosa Danilov

Kosten: 90,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)

120,00 € (gültig von 6 bis 7 Teilnehmenden)

145,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

24.041.006.BiL**Deutsch als Fremdsprache, Stufe B1.2**

Dieser Kurs bietet den Kursteilnehmern die Möglichkeit, ihre sprachlichen Kompetenzen zu festigen. Es werden Themen durchgenommen wie: unsere Freunde, Technik und Alltag, Rund ums Produkt, Rat und Hilfe, aus der Politik und Geschichte und mit Menschen. Er bereitet die Teilnehmer auch zum Test B1 für Zuwanderer vor.

Termine: Samstag, ab 13.04.2024
 Uhrzeit: 09:00 - 12:00, 10x
 Ort: Grundschule Kyllburg
 Dozent/in: Rosa Danilov
 Kosten: 90,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)
 120,00 € (gültig von 6 bis 7 Teilnehmenden)
 145,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

24.041.007.BiL

Deutsch als Fremdsprache, Stufe B1.1

Dieser Kurs richtet sich an alle, die etwas Deutsch sprechen. Es wird in handlungsorientierten Phasen wie z. B. in Rollenspielen trainiert, wie man unter anderem in Bewerbungsgesprächen sprachlich souverän auftritt. Der Kurs führt die Teilnehmer sicher zum Sprachniveau der Stufe B1 und bereitet die Lernenden gründlich auf die anschließende B1-Abschlussprüfung vor.

Termine: Samstag, ab 13.04.2024
 Uhrzeit: 14:30 - 17:30, 10x
 Ort: Grundschule Kyllburg
 Dozent/in: Rosa Danilov
 Kosten: 90,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)
 120,00 € (gültig von 6 bis 7 Teilnehmenden)
 145,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

Schnellkurs Französisch für den Urlaub oder Kurztrip

Dieser Kurs ist geeignet für diejenigen, die einen Urlaub oder Kurztrip in Frankreich planen und gerne ein paar Grundkenntnisse in der französischen Sprache erwerben möchten. Es werden vor allem die Bereiche Restaurantbesuch, Einkaufen oder Fragen nach dem Weg geübt, etc.

Kurs Nr. 23.043.002.BiL

Termine: Samstag, ab 02.09.2023
 Uhrzeit: 09:00 - 12:15, 2x
 Ort: Grundschule Kyllburg
 Dozent/in: Marion Garcon
 Kosten: 30,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)
 34,00 € (gültig von 6 bis 7 Teilnehmenden)
 38,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

Kurs Nr. 23.043.003.BiL

Termine: Samstag, ab 16.09.2023
 Uhrzeit: 09:00 - 12:15, 2x
 Ort: Grundschule Kyllburg
 Dozent/in: Marion Garcon
 Kosten: 30,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)
 34,00 € (gültig von 6 bis 7 Teilnehmenden)
 38,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

23.044.002.BiL Spanisch Aufbaukurs

Sie möchten Ihre Spanischkenntnisse wieder auffrischen und erweitern, dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Der Kurs richtet sich an fortgeschrittene Anfänger, die Ihre Grundkenntnisse verbessern möchten.

Termine: Donnerstag, ab 07.09.2023
 Uhrzeit: 19:00 - 20:30, 10x
 Ort: Grundschule Kyllburg
 Dozent/in: Dr. Amado A. Rodriguez Huezco
 Kosten: 70,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)
 90,00 € (gültig von 6 bis 7 Teilnehmenden)
 110,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

Deutsche Gebärdensprache (DGS) für Anfänger

Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich für die Gebärdensprache interessieren, sie erlernen wollen und noch über wenig oder keine Vorkenntnisse in DGS verfügen. Er ist

für Hörende eine erste Begegnung mit der für sie sicher ungewohnten visuellen Sprache und zielt darauf ab, den Körper als sprachliches Ausdrucksmittel gebrauchen zu lernen, die visuelle Wahrnehmungsfähigkeit zu schärfen, aber auch dazu, sich Grundgebärden anzueignen, die eine einfache Kommunikation mit gehörlosen Menschen ermöglichen. Themen: Grundkenntnisse, Fingeralphabet, Zahlen, W-Fragen, einfache Dialoge

Kurs Nr. 23.045.002.BiL

Termine: Donnerstag, ab 07.09.2023
 Uhrzeit: 19:00 - 20:30, 12x
 Ort: Grundschule Kyllburg
 Dozent/in: Sandra Steinmetz
 Kosten: 72,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)
 96,00 € (gültig von 6 bis 7 Teilnehmenden)
 120,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)
 zzgl. Materialkosten: 7,00 €

Kurs Nr. 24.045.001.BiL

Termine: Freitag, ab 12.01.2024
 Uhrzeit: 19:00 - 20:30, 12x
 Ort: Grundschule Kyllburg
 Dozent/in: Sandra Steinmetz
 Kosten: 72,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)
 96,00 € (gültig von 6 bis 7 Teilnehmenden)
 120,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)
 zzgl. Materialkosten: 7,00 €

Luxemburgisch Anfänger

Dieses Sprachentraining richtet sich sowohl an Pendler, die nach Luxemburg zu ihrem Arbeitsplatz fahren sowie auch an Menschen, die einfach Lust haben, mehr über die (Umgangs-)Sprache und Kultur unseres Nachbarlandes zu erfahren. Vermittelt werden Kenntnisse in Sprache und Schrift sowie über Sitten und Bräuche etc. in Luxemburg. Leichte Vorkenntnisse z. B. durch Kennen unseres Dialektes oder regelmäßigen Kontakt mit der luxemburgischen Sprache sind von Vorteil.

Grundlage für den Unterricht ist das Lehrbuch „Alles an der Rei“ von Editions Saint Paul.

Der Kurs führt **nicht** zu einem Nachweis für die Bescheinigung über die bestandene Prüfung zur Beurteilung der Sprachkompetenz im Luxemburgischen.

Eine Zertifizierung ist NICHT möglich, eine Teilnahmebescheinigung hingegen kann ausgestellt werden.

Kurs Nr. 23.046.003.BiL

Termine: Dienstag, ab 17.10.2023
 Uhrzeit: 19:30 - 21:00, 10x
 Ort: Haus Beda Bitburg
 Dozent/in: Roland Bisenius
 Kosten: 70,00 € (gültig ab 10 Teilnehmenden)
 90,00 € (gültig von 8 bis 9 Teilnehmenden)
 110,00 € (gültig von 6 bis 7 Teilnehmenden)
 130,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

Kurs Nr. 24.046.001.BiL

Termine: Dienstag, ab 06.02.2024
 Uhrzeit: 19:30 - 21:00, 10x
 Ort: Haus Beda, Bitburg
 Dozent/in: Roland Bisenius
 Kosten: 70,00 € (gültig ab 10 Teilnehmenden)
 90,00 € (gültig von 8 bis 9 Teilnehmenden)
 110,00 € (gültig von 6 bis 7 Teilnehmenden)
 130,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)



Arbeit und Beruf



23.051.004.BiL**Excel (2007, 2013 und 2016) für Einsteiger**

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC. Dieser Kurs vermittelt die Möglichkeiten einer modernen Tabellenkalkulationssoftware um Rechenschemen für den Alltag zu erstellen: Strukturen eines elektronischen Arbeitsblattes, Umgang mit der Benutzeroberfläche, Erstellen von einzelnen Tabellen mit einfachen Formeln, häufig benutzte Formeln aus Mathematik, Wirtschaft und Logik, Formatierungen und Gestalten der Tabellen, Erklärung der verschiedenen Adressierungsarten an Beispielen, Erstellen von Diagrammen aus den Tabellen, Speichern, Laden, Bearbeiten der Tabellen, Anzeigen und Ausdrucken der Formeln der Tabellen.

Termine: Dienstag, ab 05.09.2023

Uhrzeit: 18:30 - 21:30, 7x

Ort: Grundschule Kyllburg

Dozent/in: Alfred Jung

Kosten: 70,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)
87,50 € (gültig von 6 bis 7 Teilnehmenden)
105,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

23.051.010.BiL Excel Fortgeschritten

Lernen Sie in diesem Seminar, wie Sie in Excel Formulare und Listen entwickeln, schützen und gegen Fehleingaben absichern können. Mit speziellen Excel Funktionen führen Sie Datenanalysen und Listenzuordnungen durch. Seminarinhalte: Schutzmechanismus: (Blattschutz, Arbeitsmappenschutz, Formelschutz, Datengültigkeitsprüfung, Hinweistexte und Warnmeldungen) Eingabemasken: (Formulare) mit Interaktiven Steuerelementen Alternative Zellreferenzen Spezielle Funktionen: Matrixfunktionen (SVERWEIS, INDEX), Datenbankfunktionen, verschachtelte Funktionen, Arrayfunktionen Datenanalyse mit Pivot

Termine: Montag, ab 06.11.2023

Uhrzeit: 18:30 - 20:00, 4x

Ort: Grundschule Kyllburg

Dozent/in: Sascha Krämer

Kosten: 48,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)
60,00 € (gültig von 6 bis 7 Teilnehmenden)
72,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

23.051.002.BiL**Word (2007, 2013 und 2016) für Einsteiger**

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC. Der Kurs vermittelt die Möglichkeiten einer modernen Textverarbeitungssoftware um Briefe, Einladungen etc. zu erstellen: Programmoberfläche (Symbolleisten, Menüs), Dokumentenverwaltung, Zeichen- und Absatzformatierung, Rechtschreibung, Alternativwörter (Thesaurus), Zwischenablage, Tabulatoren, Spalten, Grafiken bzw. Bilder einbinden, Serienbriefherstellung, speichern, laden, bearbeiten, anzeigen und ausdrucken der Dokumente.

Termine: Dienstag, ab 14.11.2023

Uhrzeit: 18:30 - 21:30, 7x

Ort: Grundschule Kyllburg

Dozent/in: Alfred Jung

Kosten: 70,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)
87,50 € (gültig von 6 bis 7 Teilnehmenden)
105,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

23.053.005.BiL Wie sag' ich das bloß?

Wertschätzende Kommunikation ist der Schlüssel für gelingende Beziehungen. Dies gilt sowohl im privaten als auch im beruflichen Alltag, sei es innerhalb der Familie,

im Freundes- und Bekanntenkreis oder auch im Kollegenkreis oder gegenüber Vorgesetzten. Oft gelingt Kommunikation ganz leicht und reibungslos, manchmal aber auch nicht. In diesem Seminar erfahren Sie zunächst anhand von Kommunikationsmodellen, wie unsere Kommunikation funktioniert und woran es liegen kann, dass das, was wir sagen, bei unserem Gegenüber ganz anders ankommt als es beabsichtigt war. In diesem Seminar können Sie grundlegende Techniken hierzu erlernen und erproben. Sie werden erkennen, wie durch eine veränderte Wortwahl eine positivere Wirkung erzielt werden kann. Sie werden den Erfolg spüren und er kann Sie in vielen künftigen Situationen im privaten oder beruflichen Bereich unterstützen. Sie werden künftig in der Lage sein, die meist unangenehmen „kritischen“ Gespräche entspannter anzugehen und erfolgreicher zu führen.

Termine: Samstag, ab 09.09.2023

Uhrzeit: 09:00 - 13:30, 1x

Ort: Grundschule Kyllburg

Dozent/in: Gisela Daldrop

Kosten: 23,00 € zzgl. Kopierumlage (gültig ab 8 Teilnehmenden)
26,50 € zzgl. Kopierumlage (gültig von 6 bis 7 Teilnehmenden)
30,00 € zzgl. Kopierumlage (gültig bei 5 Teilnehmenden)

23.053.011.BiL**Durchbruch in der Social Media Welt**

Sie sind Unternehmer/in, bieten lokal Ihre Dienstleistungen/Produkte an, sind aber noch NICHT auf Social Media zu finden. Zeit Ihrem Unternehmen eine Seite auf Facebook zu kreieren. Gemeinsam gehen wir durch die Einstellungen und bauen Ihre Seite auf. Ermöglichen Sie es Ihren Kunden auch online mehr über Sie & Ihr Unternehmen zu erfahren. Verschwenden Sie nicht Ihre wertvolle Zeit indem Sie sich mühselig dadurch wurschteln, lassen Sie es sich mit Spaß und Leichtigkeit zeigen wie es geht.

Voraussetzungen: Eine Unternehmenseite auf Facebook In Kooperation mit Unternehmensberatung Dr. Klein, Jakoby & Partner

Termine: Montag, ab 11.09.2023

Uhrzeit: 19:00 - 20:30, 2x

Ort: Grundschule Kyllburg

Dozent/in: Carine Merens

Kosten: 55,00 € (gültig ab 10 Teilnehmenden)
70,00 € (gültig von 8 bis 9 Teilnehmenden)
90,00 € (gültig von 6 bis 7 Teilnehmenden)
110,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

23.053.012.BiL Durchbruch in der Social Media Welt

Sie sind Unternehmer/in, bieten lokal Ihre Dienstleistungen/Produkte an, sind aber noch NICHT auf Social Media zu finden. Zeit Ihrem Unternehmen eine Seite auf Instagram zu kreieren. Gemeinsam gehen wir durch die Einstellungen & bauen Ihre Seite auf. Ermöglichen Sie es Ihren Kunden auch online mehr über Sie & Ihr Unternehmen zu erfahren. Verschwenden Sie nicht Ihre wertvolle Zeit indem Sie sich mühselig dadurch wurschteln, lassen Sie es sich mit Spaß & Leichtigkeit zeigen wie es geht.

Voraussetzungen: Eine Unternehmenseite auf Instagram In Kooperation mit Unternehmensberatung Dr. Klein, Jakoby & Partner

Termine: Montag, ab 18.09.2023
 Uhrzeit: 19:00 - 20:30, 2x
 Ort: Grundschule Kyllburg
 Dozent/in: Carine Merens
 Kosten: 55,00 € (gültig ab 10 Teilnehmenden)
 70,00 € (gültig von 8 bis 9 Teilnehmenden)
 90,00 € (gültig von 6 bis 7 Teilnehmenden)
 110,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

23.053.006.BiL Wie reagiere ich bloß?

Wertschätzende Kommunikation ist der Schlüssel für gelingende Beziehungen. Dies gilt sowohl im privaten als auch im beruflichen Alltag, sei es innerhalb der Familie, im Freundes- und Bekanntenkreis oder auch im Kollegenkreis oder gegenüber Vorgesetzten. Oft gelingt Kommunikation ganz leicht und reibungslos, manchmal aber auch nicht. In diesem Seminar erfahren Sie zunächst anhand von Kommunikationsmodellen, wie unsere Kommunikation funktioniert und woran es liegen kann, dass es uns so schwerfällt, mit Kritik klug umzugehen. Sie werden erkennen, dass wir es durch unsere Reaktion auf geäußerte Kritik selbst in der Hand haben, diese Kritik für uns positiv zu nutzen und davon zu profitieren - und damit auch zu einer erfolgreichen Kommunikation und Beziehungsgestaltung beizutragen. In diesem Seminar werden Sie lernen, sich der Kritik nicht so hilflos ausgeliefert zu fühlen, sondern sie für sich zu nutzen. Sie lernen Techniken kennen, wie Sie Kritik für sich nutzen und davon profitieren können. Sie werden künftig in der Lage sein, den meist unangenehmen, „kritischen“ Gespräche gelassener entgegen zutreten, entspannter auf kritische Äußerungen zu reagieren und damit den Gesprächsverlauf positiver zu gestalten.

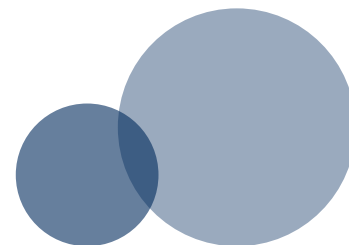
Termine: Samstag, ab 23.09.2023
 Uhrzeit: 09:00 - 13:30, 1x
 Ort: Grundschule Kyllburg
 Dozent/in: Gisela Daldrop
 Kosten: 23,00 € zzgl. Kopierumlage
 (gültig ab 8 Teilnehmenden)
 26,50 € zzgl. Kopierumlage
 (gültig von 6 bis 7 Teilnehmenden)
 30,00 € zzgl. Kopierumlage
 (gültig bei 5 Teilnehmenden)

23.053.003.BiL Ich mach mein Ding!

Erreichen Sie durch Selbstcoaching mehr im privaten und beruflichen Leben! Manchmal fühlt man sich im Leben wie in einer Sackgasse. Es scheint nicht wirklich weiter zu gehen. Durch Selbstcoaching finden Sie Wege, sich zunächst der eigenen Situation bewusst zu werden und sich über die Wünsche nach Veränderung klarzuwerden. Im nächsten Schritt geht es darum, ein bestimmtes Ziel zu erreichen, das bislang unerreichbar schien. Mit diesem Kurs erhalten Sie einen Überblick über die Möglichkeiten des Selbstcoachings. Sie lernen verschiedene Methoden kennen, die Sie im Berufs- und Privatleben eigenständig – je nach Anlass Schritt für Schritt – anwenden können. Sie bekommen Unterstützung, Ihre Arbeit oder Ihr Privatleben noch bewusster zu reflektieren, Bewältigungsstrategien zu entdecken, Blockaden aufzuheben und neue Motivation zu entdecken. Dabei wird die Referentin auf Ihre individuellen Situationen und Fragestellungen eingehen.

Ihre Selbstcoaching-Erfolge begleiten Sie auch später in verschiedenen Lebenslagen und wirken somit langfristig.

Termine: Montag, ab 06.11.2023
 Uhrzeit: 18:00 - 19:30, 5x
 Ort: Haus Beda Bitburg
 Dozent/in: Gisela Daldrop
 Kosten: 55,00 € zzgl. Kopierumlage
 (gültig ab 8 Teilnehmenden)
 65,00 € zzgl. Kopierumlage
 (gültig von 6 bis 7 Teilnehmenden)
 75,00 € zzgl. Kopierumlage
 (gültig bei 5 Teilnehmenden)





Fahrten und Exkursionen

23.071.002.BiL Tagesfahrt zur BUGA nach Mannheim. 1 Tag BUGA Mannheim

Wo, wenn nicht in Mannheim, der Stadt, die bereits 1907 und 1975 mit Gartenschauen auf sich aufmerksam gemacht hat. Hier findet 2023 die BUGA statt - und das auf zwei Ausstellungsgeländen, die kaum unterschiedlicher sein könnten. Einerseits der Luisenpark, der nach dem Vorbild englischer Landschaftsparks entstanden ist. Im Gegensatz dazu steht das Spinelli-Gelände. Aus den ehemaligen US-Militärbaracks werden farbenprächtige Gärten zum Flanieren, Schauen, Staunen!

Von einem zum anderen Park gelangt man bequem in acht Minuten mit der Seilbahn und genießt die Aussicht über den Neckar. Wir wünschen Ihnen einen schönen Tag mit vielen, tollen Momenten!

In Kooperation mit Müller-Kylltal-Reisen GmbH
Leistungen:

- Fahrt im modernen Reisebus
 - Tagesticket BUGA Mannheim inkl. Fahrt mit der Seilbahn
- Abfahrt: Bitburg, Bedaplatz

Termine: Donnerstag, ab 28.09.2023

Uhrzeit: 07:00 - 23:00, 1x

Dozent/in: Müller-Kylltal-Reisen GmbH

Kosten: 70,00 €

23.071.003.BiL Advent Tagesfahrt Bonn & Mittelaltermarkt Siegburg 1 Tag Advent Tagesfahrt

Festlich geschmückte Straßen, bunte Lichterketten und ein feiner Duft aus gebrannten Mandeln und Zimt – besuchen Sie auf einer zauberhaften Adventsreise einen schönen Weihnachtsmarkt und stöbern Sie bei einer Tasse Glühwein nach einem Weihnachtsgeschenk für Ihre Liebsten!

„Seyd herzlich willkommen geheißen, Ihr lieben Leute von Nah und Fern, hier auf dem altehrwürdigen Marktplatz zu Siegburg“.

Um Jahrhunderte zurückversetzt fühlt sich, wer in der Vorweihnachtszeit über den Siegburger Marktplatz schlendert. Hier trifft man auf Gaukler, Büttel und Handwerker. Holzene Marktstände, Fackeln und Kerzen, kaum noch ausgeübte Handwerkskünste, feine Gewänder und Musici – erleben Sie eine einmalige Atmosphäre, die Jahr für Jahr tausende Besucher begeistert. Lieder des Mittelalters werden vorgetragen, Gaukelei und Schabernack unterhalten das Publikum, Händler bieten an geschmückten Ständen ihre Waren feil. Auch für das leibliche Wohl ist bestens gesorgt. Auf dem Rückweg steht noch ein Besuch des Weihnachtsmarktes in Bonn auf dem Programm.

Leistungen:

- Fahrt im modernen Fernreisebus
 - Besuch des Weihnachtsmarktes in Bonn
 - Besuch des Mittelaltermarktes in Siegburg
- Abfahrt: Bitburg, Bedaplatz

Termine: Freitag, ab 01.12.2023

Uhrzeit: 07:00 - 23:00, 1x

Dozent/in: Müller-Kylltal-Reisen GmbH

Kosten: 39,00 €

Rückblick

Garten-
Exkursion





Leiterin:

Sabrina Schwickerath
VGV Arzfeld
Luxemburger Straße 6
54687 Arzfeld
Tel. 06550 974117
E-Mail:
sabrina.schwickerath@vg-arzfeld.de
www.kvhs-bitburg-pruem.de

Volksbildungswerk Waxweiler

in der Kreisvolkshochschule Bitburg-Prüm e. V.

Zurzeit stellt sich das Volksbildungswerk Waxweiler neu auf.

Wir möchten unser Angebot interessenorientiert ausweiten. Dafür nehmen wir gerne Ihre Vorschläge bezüglich relevanter Themen/ Kursinhalte entgegen. Wir werden uns dann bemühen, diese vor Ort umzusetzen.

Wir sind deshalb auch auf der Suche nach neuen Dozenten:

- Sie haben Interesse, als Kursleiter der VHS auf Honorarbasis tätig zu werden?
- Sie haben besondere Kenntnisse oder Fähigkeiten, die Sie gerne anderen Menschen vermitteln möchten?
- Sie haben Spaß im Umgang mit Menschen, Sie sind kommunikativ und können motivieren?

Dann melden Sie sich doch bei der Leiterin.



Vorsitzender:
Bürgermeister
Moritz Petry



Geschäftsstelle:

Verbandsgemeindeverwaltung
Südeifel
Natalie Korbel – Leiterin der VHS
Pestalozzistraße 7, 54673 Neuerburg
E-Mail: korbel.natalie@vg-suedeifel.de
Tel. 06564 69-11257
www.kvhs-bitburg-pruem.de



Volkshochschule Südeifel in der Kreisvolkshochschule Bitburg Prüm e.V.

Die Teilnahme an den angebotenen Veranstaltungen steht jedermann offen. Alle Anmeldungen sind an die Leiterin der VHS Südeifel zu richten. Die Termine werden rechtzeitig im Mitteilungsblatt der Verbandsgemeinde veröffentlicht. Die Benachrichtigung der angemeldeten Teilnehmer erfolgt rechtzeitig schriftlich oder per E-Mail vor Kursbeginn. Anregungen und Wünsche zur Durchführung von weiteren Kursen, welche nicht angeboten werden, sind an die Geschäftsstelle der Volkshochschule Südeifel in Neuerburg zu richten. Wir werden dann prüfen, ob wir einen solchen Kurs anbieten und durchführen können.

Gesundheit und Bewegung

Fitness und Entspannung mit ZENbo Balance

ZENbo Balance ist ein Kurskonzept, das fernöstliche Bewegungsübungen, aus dem Yoga, Qi Gong und Tai Chi, sowie klassische Entspannungsverfahren, wie z. B. die Progressive Muskelentspannung und Autogenes Training mit Meditation & ZEN vereint. Ein ganzheitliches Body & Mind Kursformat. Am Anfang der Kurseinheit hilft die Meditation oder eine Anfangsentspannung zur Zentrierung und Klärung des Geistes und um „anzukommen“. Anschließend folgen Atemübungen und danach zum Aufwärmen der Sonnengruß. Die anschließenden Übungen, hauptsächlich Dehnübungen, fördern Ihr inneres Gleichgewicht, als auch Ihren Gleichgewichtssinn. Ihre Beweglichkeit wird verbessert, Bauch und Rücken werden gekräftigt und die Körperwahrnehmung wird geschult. Die Stunde endet mit einer Entspannungsübung, die Ihnen Kraft gibt für die kommende Woche. Dieser Kurs ist für Frauen und Männer jeden Alters, sowie Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Bitte bringen Sie eine Matte, eine Decke, ein Meditationskissen und warme Socken mit.

Termine: Donnerstag, ab 24.08.2023

Uhrzeit: 16:00 Uhr bis 17:15 Uhr

Dauer: 10 x

Ort: Prümzurlay, Dorfgemeinschaftshaus

Leitung: Gabi Peters

Kosten: 70,00 €

Yoga Sanft

Die Yogastunde beginnt mit einer Anfangsentspannung, die zum innerlichen sammeln und ankommen dient. Danach praktizieren wir 1 bis 2 Atemübungen. Diese erhöhen das Lungenvolumen, die körpereigene Energie, Vitalität und ihre Konzentration. Hiernach wird der gesamte

Körper, bzw. die Muskeln mit dem Sonnengruß aufgewärmt. Sie erlernen verschiedene Varianten des Sonnengrußes (Rückengerecht bis etwas anspruchsvoller). Anschließend wenden wir uns den Asanas zu und dehnen und strecken den Körper. Ihr Körper gewinnt mehr Flexibilität, vor allem in der Wirbelsäule und wird gelenkiger und beweglicher. Durch langes, konzentriertes Halten der Asanas kräftigen Sie Ihre gesamte Muskulatur. Diese wird besser durchblutet, zudem können sich Verspannungen in verschiedenen Muskelpartien besser abbauen. Ihre Konzentration wird erhöht, ihr körperliches Wohlbefinden verbessert sich, sowie die Lebensenergie. Zum Abschluss regenerieren die Muskeln mit einer Endentspannung.

Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung, Socken, Gymnastikmatte, eine Decke als Unterlage, wenn vorhanden ein Meditationskissen

Termine: Donnerstag, ab 24.08.2023

Uhrzeit: 17:30 Uhr bis 19:00 Uhr

Dauer: 10 x

Ort: Prümzurlay, Dorfgemeinschaftshaus

Leitung: Gabi Peters

Kosten: 70,00 €

Yoga Mittelstufe

In der Yoga Mittelstufe praktizieren Sie schon etwas fortgeschrittener die Yoga Vidya Grundreihe, auch mit Variationen und in verschiedenen Schwierigkeitsgraden. Die Grundtechniken werden vertieft, sie lernen weitere Atemtechniken, sowie Entspannungs- und Meditationstechniken kennen. Durch bereits erworbenen Kenntnisse können Sie ihre regelmäßige Praxis vertiefen und werden schon bald feststellen, dass nicht nur ihr Körper stärker, entspannter und flexibler ist, sondern dass Sie auch von den Wirkungen des Yoga auf Geist und Psyche profitieren.

Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung, Socken, Gymnastikmatte, eine Decke als Unterlage, wenn vorhanden ein Meditationskissen

Termine: Donnerstag, ab 24.08.2023

Uhrzeit: 19:10 Uhr bis 20:40 Uhr

Dauer: 10 x

Ort: Prümzurly, Dorfgemeinschaftshaus

Leitung: Gabi Peters

Kosten 70,00 €

Folgende Termine für ZENBO, Yoga sanft und Yoga Mittelstufe sind für das Jahr **2024** vorgesehen:

11. Januar | 11. April | 22. August

Sobald weitere Details bekannt sind, finden Sie diese auf unserer Homepage: www.kvhs-bitburg-pruem.de

Fußreflexzonenmassage

Die Fußreflexzonenmassage ist eine energetische Massagetechnik, bei der durch die Behandlung der Füße der gesamte Körper beeinflusst werden soll. Ziel der Fußreflexzonenmassage ist es, den Menschen ins körperlich-geistig-seelische Gleichgewicht zu bringen. Die Selbstheilungskräfte des Körpers werden aktiviert. Positive Effekte: Harmonisierung der Organe, Schlacken werden ausgeschieden, Muskelverspannungen lösen sich, Anregung von Durchblutung und Lymphfluss. Vermittelt werden die Grundkenntnisse über die Fußreflexzonen und Techniken zur Selbstmassage. Die Fußreflexzonenmassage ist eine gute Ergänzung zur Handreflexzonenmassage.

Termin: Samstag, der 09.09.2023
von 09:00 – 13:30 Uhr

Leitung: Margit Wachuder

Ort: GRS-Irrel, Auf Omesen 13

Kosten: 20,00 €

Gesundheit in deinen Händen – Einführung in die Handreflexzonenmassage

Die Reflexzonen an der Hand stehen in engem Kontakt mit den Organen des Körpers. Mit spezieller Massagetechnik und Harmonisierungsgriffen können wir auf die Organe einwirken. Körpereigene Regulations- und Abwehrkräfte werden aktiviert, die Entspannung der Muskulatur und die Aktivierung der Stoffwechselforgänge werden unterstützt. Im Alltag können Sie diese Massagetechnik leicht bei sich und anderen anwenden.

Sie lernen die Anatomie der Hand kennen, die Reflexzonen und deren Aktivierung.

Termin: Mittwoch, der 04.10.2023
von 19:00 – 21:30 Uhr

Leitung: Margit Wachuder

Ort: GRS-Irrel, Auf Omesen 13

Kosten: 20,00 €

Die 12 Schüssler Salze – Salze des Lebens – Dreiteiliges Intensivseminar

Die Biochemie ist eine nach dem Arzt Dr. Schüssler benannte Heilweise mit Mineralstoffen. Mit deren Hilfe ist es möglich, einfach und wirkungsvoll Gesundheitspflege im Alltag zu betreiben. Der Mensch wird dabei nicht nur mit seinen krankhaften Symptomen gesehen, sondern ganzheitlich im Miteinander von Körper, Geist und Seele.

1. Abend: Die Teilnehmer bekommen eine Einführung in die biochemische Heilweise der ersten 6 Schüssler-Salze, ihre Wirkungsweise und Anwendungsmöglichkeiten.

2. Abend: Erarbeitung weiterer 6 Schüssler-Salze, ihrer An-

wendungsmöglichkeiten zur Unterstützung der Selbstheilkräfte des Körpers bei Alltagsbeschwerden, Wirkung auf den Organismus und Erfahrungsaustausch.

3. Abend: Als Ergänzung zu Teil 1 und 2 bietet das Seminar nach einem kurzen Überblick über die 12 Salze die Möglichkeit Formen der äußerlichen Anwendung kennen zu lernen: als Salben, Bäder, Umschläge, Cremes usw.

Praktische Erarbeitung und Anwendung ergänzen das Seminar. Der wissenschaftliche Nachweis steht noch aus.

Termin: Mittwoch, der 08.11, 15.11, 22.11.2023
von 19:00 – 21:30 Uhr

Leitung: Margit Wachuder

Ort: GRS-Irrel, Auf Omesen 13

Kosten: 32,00 €, darin inbegriffen Materialkosten

Kreatives Malen für Anfänger und Fortgeschrittene

Am Montag, 16.10.2023 beginnt ein weiterer Kurs kreatives Malen – Zeichnen, Aquarell, Acryl, Öl, Pastell. Dieser Kurs richtet sich an Anfänger und Fortgeschrittene. Die Teilnehmer werden da abgeholt, wo sie im Moment mit ihrer kreativen Malerei stehen; gleichzeitig werden Anfängern die zeichnerischen und malerischen Fähigkeiten vermittelt, ohne die eigene Ausdrucksweise zu stark zu beeinflussen. Der Dozentin ist es wichtig, dass die Kursteilnehmer im Zuge des Kurses zu einem eigenen Stil finden.

Kursbeginn: Montag, 16.10.2023, 09:00 Uhr bis 12:00 Uhr

Dauer: 10 x á 3 Zeitstunden

Ort: Dorfgemeinschaftshaus Prümzurly

Kursleitung: Frau Hedi Westram

Kosten 93,00 €

Computerkurs für Senioren

Die VHS führt Computerkurse für Senioren/-innen durch. In Kleinstgruppen und entspannter Atmosphäre erlernen Sie in einem angemessenen Tempo PC Grundkenntnisse. Sie brauchen keinerlei Vorkenntnisse mitzubringen.

Ziel ist es, den Teilnehmern die Angst und Bedenken im Umgang mit dem Computer zu nehmen und die Freude am Arbeiten mit dem Computer zu wecken. Mitzubringen ist ein eigener Laptop. Gearbeitet wird mit Microsoft Windows.

Kursbeginn: Dienstag, ab 12.09.2023

Termine: 16:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Ort: Grundschule Körperich, Gaytalstr. 43

Dauer: 8x

Leitung: Arno Bourggraff

Kosten: 40,00 €

Bei weniger als 5 Anmeldungen, kann der jeweilige Kurs nicht stattfinden. Unter 8 Kursteilnehmern erhöht sich die Kursgebühr.

Neue Termine für das 1. Halbjahr 2024 finden Sie auf unserer Internetseite der Volkshochschule (kvhs-bitburg-pruem.de) und im Mitteilungsblatt der Verbandsgemeinde Südeifel.

Anmeldungen, Anfragen, Informationen:

Volkshochschule Südeifel

Natalie Korbel – Leiterin der VHS

dienstags 08:00 Uhr bis 16:00 Uhr

donnerstags 08:00 Uhr bis 18:00 Uhr

mittwochs und freitags 08:00 Uhr bis 12:00 Uhr

Kultur und
Gestalten

EDV
Arbeit + Beruf



Geschäftsstelle:
Verbandsgemeindeverwaltung
Speicher
Bahnhofstraße 36
54662 Speicher
Tel. 06562 640
E-Mail: vhs@vg-speicher.de
www.kvhs-bitburg-pruem.de

Volkshochschule der Verbandsgemeinde Speicher in der Kreisvolkshochschule Bitburg-Prüm e.V.

Die Volkshochschule der Verbandsgemeinde Speicher ist die offizielle Erwachsenenbildungseinrichtung der Verbandsgemeinde Speicher. Sie ist Teil/Außenstelle der Kreisvolkshochschule Bitburg-Prüm.

Gerne werden auch Anregungen und Vorschläge zur Erweiterung des Angebots bei der Geschäftsstelle entgegengenommen. Die Angebote finden in verschiedenen Orten der Verbandsgemeinde Speicher statt. Damit die Volkshochschule der Verbandsgemeinde Speicher für alle Zielgruppen noch attraktiver und lebendiger wird, sind wir auf Ihre Mithilfe angewiesen. Wir suchen Kursleiter. Wenn Sie ein interessantes Hobby haben oder Experte auf einem bestimmten Gebiet sind dürfen Sie sich gerne an uns wenden.

Anmeldungen zu den Kursen können bevorzugt online über die Homepage der Kreisvolkshochschule www.kvhs-bitburg-pruem.de, per Email, oder telefonisch erfolgen. Vor bzw. mit Kursbeginn erhält jeder Teilnehmer eine schriftliche Anmeldebestätigung mit Rechnung.

Die Anmeldung vor Kursbeginn ist unbedingt erforderlich, da Kurse in der Regel nur bei mindestens 8 Teilnehmern durchgeführt werden können. Kurse sind als Ganzes zu belegen. Eine Belegung von Einzelstunden ist nicht möglich. Durch das Versäumen einzelner Stunden oder das Abbrechen des Kurses entsteht kein Anspruch auf Rückerstattung bezahlter Gebühren.

Kursgebühren müssen erhoben werden, da die Zuschüsse des Landes zur Deckung der Kosten nicht ausreichend sind. Die Kursgebühren sind auf das folgende Konto der Volkshochschule der Verbandsgemeinde Speicher zu überweisen:

Kreissparkasse Bitburg-Prüm
IBAN: DE 97 5865 0030 0007 608383
SWIFT-BIC: MALADE51BIT

Kurzfristige Änderungen des Kursangebotes sind nicht immer zu vermeiden.

Die Volkshochschule der Verbandsgemeinde Speicher behält sich die Verlegung und die Absage von Kursen vor. Für Kurse, welche nicht zustande kommen, werden die bereits gezahlten Gebühren zurückerstattet. Weitergehende Ansprüche sind ausgeschlossen. Erfolgt eine kurzfristige Abmeldung innerhalb von drei Tagen vor Kursbeginn, behält sich die VHS vor, die Kursgebühren bzw. eine Bearbeitungsgebühr in Rechnung zu stellen.

Die Teilnahme an den Veranstaltungen geschieht auf eigene Gefahr. Bei Personen-, Sach-, und Vermögensschäden und anderen Verlusten tritt eine Haftung der Volkshochschule der Verbandsgemeinde Speicher nur ein, wenn ihr Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit nachgewiesen werden kann.

Die Volkshochschule der Verbandsgemeinde Speicher ist für die Durchführung ihrer Angebote auf die Bereitstellung von Räumlichkeiten durch verschiedene Träger angewiesen. Deshalb bitten wir unsere Teilnehmer sehr herzlich, die Gastfreundschaft durch ein entsprechendes Verhalten zu honorieren. Das Rauchen ist in allen Schulungsgebäuden untersagt. Im Laufe des Jahres werden die Kurse der Volkshochschule der Verbandsgemeinde Speicher ständig aktualisiert und ergänzt. Bitte informieren Sie sich auf der Homepage der Kreisvolkshochschule oder in der örtlichen Presse („Et Bletchen - zwischen Kyll und Römermauer“).

Wir wünschen Allen, die von unserem Angebot Gebrauch machen, viel Freude und Erfolg.

Kultur und Gestalten

Ballettkurse ab 30.09.2023

Kinder verfügen über einen natürlichen Umgang mit Bewegung und Kreativität. Leider werden diese den Kindern eigenen Fähigkeiten durch langes Sitzen in der Schule oder am Computer oft unterdrückt. Unter fachkundiger Anleitung erlernen die Kinder Bewegungsabläufe des klassischen Balletts und haben die Möglichkeit, ihrem Bewegungsdrang nachzugeben, ihre Musikalität zu fördern, Haltungsschäden vorzubeugen oder zu korrigieren, die Koordination zu verbessern und ihre Muskulatur zu kräftigen. Die Phantasie des Kindes wird geweckt und das Selbstvertrauen gestärkt.

Termin Ballett I:

Kurs-Nr. 23.032.031.SPE, Samstag 9.30 Uhr bis 10.30 Uhr

Termin Ballett II:

Kurs-Nr. 23.032.032.SPE, Samstag 10.30 Uhr bis 11.30 Uhr

Termin Ballett III:

Kurs-Nr. 23.032.033.SPE, Samstag 11.30 Uhr bis 13.00 Uhr

Ort: Turnhalle Grundschule Speicher

Dozentin: Frau Silvia Cinto-Noack

Kosten: Kurse I + II: 40,00 Euro · Kurs III: 58,00 Euro

Ballettkurse ab 13.01.2024

Kinder verfügen über einen natürlichen Umgang mit Bewegung und Kreativität. Leider werden diese den Kindern eigenen Fähigkeiten durch langes Sitzen in der Schule oder am Computer oft unterdrückt. Unter fachkundiger Anleitung erlernen die Kinder Bewegungsabläufe des klassischen Balletts und haben die Möglichkeit, ihrem Bewegungsdrang nachzugeben, ihre Musikalität zu fördern, Haltungsschäden vorzubeugen oder zu korrigieren, die Koordination zu verbessern und ihre Muskulatur zu kräftigen. Die Phantasie des Kindes wird geweckt und das Selbstvertrauen gestärkt.

Termin Ballett I:

Kurs-Nr. 24.032.015.SPE, Samstag 9.30 Uhr bis 10.30 Uhr

Termin Ballett II:

Kurs-Nr. 24.032.018.SPE, Samstag 10.30 Uhr bis 11.30 Uhr

Termin Ballett III:

Kurs-Nr. 24.032.021.SPE, Samstag 11.30 Uhr bis 13.00 Uhr

Ort: Turnhalle Grundschule Speicher

Dozentin: Frau Silvia Cinto-Noack

Kosten: Kurse I + II: 40,00 Euro · Kurs III: 58,00 Euro

Ballettkurse ab 06.04.2024

Kinder verfügen über einen natürlichen Umgang mit Bewegung und Kreativität. Leider werden diese den Kindern eigenen Fähigkeiten durch langes Sitzen in der Schule oder am Computer oft unterdrückt. Unter fachkundiger Anleitung erlernen die Kinder Bewegungsabläufe des klassischen Balletts und haben die Möglichkeit, ihrem Bewegungsdrang nachzugeben, ihre Musikalität zu fördern, Haltungsschäden vorzubeugen oder zu korrigieren, die Koordination zu verbessern und ihre Muskulatur zu kräftigen. Die Phantasie des Kindes wird geweckt und das Selbstvertrauen gestärkt.

Termin Ballett I:

Kurs-Nr. 24.032.016.SPE, Samstag 9.30 Uhr bis 10.30 Uhr

Termin Ballett II:

Kurs-Nr. 24.032.019.SPE, Samstag 10.30 Uhr bis 11.30 Uhr

Termin Ballett III:

Kurs-Nr. 24.032.022.SPE, Samstag 11.30 Uhr bis 13.00 Uhr

Ort: Turnhalle Grundschule Speicher

Dozentin: Frau Silvia Cinto-Noack

Kosten: Kurse I + II: 40,00 Euro · Kurs III: 58,00 Euro

Ballettkurse ab 22.06.2024

Kinder verfügen über einen natürlichen Umgang mit Bewegung und Kreativität. Leider werden diese den Kindern eigenen Fähigkeiten durch langes Sitzen in der Schule oder am Computer oft unterdrückt. Unter fachkundiger Anleitung erlernen die Kinder Bewegungsabläufe des klassischen Balletts und haben die Möglichkeit, ihrem Bewegungsdrang nachzugeben, ihre Musikalität zu fördern, Haltungsschäden vorzubeugen oder zu korrigieren, die Koordination zu verbessern und ihre Muskulatur zu kräftigen. Die Phantasie des Kindes wird geweckt und das Selbstvertrauen gestärkt.

Termin: Ballett I :

Kurs-Nr. 24.032.017.SPE, Samstag 9.30 Uhr bis 10.30 Uhr

Termin Ballett II:

Kurs-Nr. 24.032.020.SPE, Samstag 10.30 Uhr bis 11.30 Uhr

Termin Ballett III:

Kurs-Nr. 24.032.023.SPE, Samstag 11.30 Uhr bis 13.00 Uhr

Ort: Turnhalle Grundschule Speicher

Dozentin: Frau Silvia Cinto-Noack

Kosten: Kurse I + II: 40,00 Euro · Kurs III: 58,00 Euro

Kurs-Nr. 23.032.025.SPE

Sport für Männer

Viele von uns gehen einer Bürotätigkeit nach und kennen daher die gesundheitlichen Probleme, die infolge des langen Sitzens mit „verkürzten Sehnen“ und geschwächter Muskulatur einhergehen. Unter fachkundiger Anleitung werden in diesem Kurs Übungen vorgestellt, die die Rumpfmuskulatur, also Bauch- und Rückenregion stärken. Mit den erlernten Bewegungsabläufen können sich die Kursteilnehmer auch zu Hause regelmäßig sportlich betätigen und so ihre Grundkondition steigern. Zur Abrundung des Programms werden in den Kursstunden zusätzlich verschiedene Ballspiele ohne Leistungsdruck betrieben.

Termin: Mittwoch 13.09.2023

Uhrzeit: jeweils 18.30 Uhr bis 20.00 Uhr

Ort: Turnhalle der Grundschule Speicher

Dozent: Herr Marco Schneider

Kosten: 40,00 Euro (10 Termine)

Gesundheit und Bewegung

Kurs-Nr. 24.032.024.SPE

Sport für Männer

Viele von uns gehen einer Bürotätigkeit nach und kennen daher die gesundheitlichen Probleme, die infolge des langen Sitzens mit „verkürzten Sehnen“ und geschwächter Muskulatur einhergehen. Unter fachkundiger Anleitung werden in diesem Kurs Übungen vorgestellt, die die Rumpfmuskulatur, also Bauch- und Rückenregion stärken. Mit den erlernten Bewegungsabläufen können sich die Kursteilnehmer auch zu Hause regelmäßig sportlich betätigen und so ihre Grundkondition steigern. Zur Abrundung des Programms werden in den Kursstunden zusätzlich verschiedene Ballspiele ohne Leistungsdruck betrieben.

Termin: Mittwoch 10.01.2024

Uhrzeit: jeweils 18.30 Uhr bis 20.00 Uhr

Ort: Turnhalle der Grundschule Speicher

Dozent: Herr Marco Schneider

Kosten: 40,00 Euro (10 Termine)

Kurs-Nr. 24.032.006.SPE**Sport für Männer**

Viele von uns gehen einer Bürotätigkeit nach und kennen daher die gesundheitlichen Probleme, die infolge des langen Sitzens mit „verkürzten Sehnen“ und geschwächter Muskulatur einhergehen. Unter fachkundiger Anleitung werden in diesem Kurs Übungen vorgestellt, die die Rumpfmuskulatur, also Bauch- und Rückenregion stärken. Mit den erlernten Bewegungsabläufen können sich die Kursteilnehmer auch zu Hause regelmäßig sportlich betätigen und so ihre Grundkondition steigern. Zur Abrundung des Programms werden in den Kursstunden zusätzlich verschiedene Ballspiele ohne Leistungsdruck betrieben.

Termin: Mittwoch 20.03.2024

Uhrzeit: jeweils 18.30 Uhr bis 20.00 Uhr

Ort: Turnhalle der Grundschule Speicher

Dozent: Herr Marco Schneider

Kosten: 40,00 Euro (10 Termine)

Kurs-Nr. 23.032.029.SPE**Wirbelsäulengymnastik**

Wirbelsäulengymnastik ist die beste Therapie und Vorsorge gegen Rückenschmerzen. Das Ziel von Wirbelsäulengymnastik ist die Kräftigung der Rumpfmuskulatur. Unter fachkundiger Anleitung von Frau Stefanie Schappo wird durch das Erlernen spezieller Übungen die Rücken-Fitness verbessert. Dies trägt erheblich zur Verbesserung des allgemeinen Gesundheitszustandes bei.

Termin: Montag 18.09.2023

Uhrzeit: 19.00 Uhr bis 20.00 Uhr

Ort: Turnhalle der Grundschule Speicher

Dozentin: Frau Stefanie Schappo

Kosten: 35,00 Euro (10 Termine)

Kurs-Nr. 24.032.009.SPE**Wirbelsäulengymnastik**

Wirbelsäulengymnastik ist die beste Therapie und Vorsorge gegen Rückenschmerzen. Das Ziel von Wirbelsäulengymnastik ist die Kräftigung der Rumpfmuskulatur. Unter fachkundiger Anleitung von Frau Stefanie Schappo wird durch das Erlernen spezieller Übungen die Rücken-Fitness verbessert. Dies trägt erheblich zur Verbesserung des allgemeinen Gesundheitszustandes bei.

Termin: Montag 08.01.2024

Uhrzeit: 19.00 Uhr bis 20.00 Uhr

Ort: Turnhalle der Grundschule Speicher

Dozentin: Frau Stefanie Schappo

Kosten: 35,00 Euro (10 Termine)

Kurs-Nr. 24.032.010.SPE**Wirbelsäulengymnastik**

Wirbelsäulengymnastik ist die beste Therapie und Vorsorge gegen Rückenschmerzen. Das Ziel von Wirbelsäulengymnastik ist die Kräftigung der Rumpfmuskulatur. Unter fachkundiger Anleitung von Frau Stefanie Schappo wird durch das Erlernen spezieller Übungen die Rücken-Fitness verbessert. Dies trägt erheblich zur Verbesserung des allgemeinen Gesundheitszustandes bei.

Termin: Montag 08.04.2024

Uhrzeit: 19.00 Uhr bis 20.00 Uhr

Ort: Turnhalle der Grundschule Speicher

Dozentin: Frau Stefanie Schappo

Kosten: 35,00 Euro (10 Termine)

Kurs-Nr. 24.032.011.SPE**Wirbelsäulengymnastik**

Wirbelsäulengymnastik ist die beste Therapie und Vorsorge gegen Rückenschmerzen. Das Ziel von Wirbelsäulengymnastik ist die Kräftigung der Rumpfmuskulatur. Unter fachkundiger Anleitung von Frau Stefanie Schappo wird durch das Erlernen spezieller Übungen die Rücken-Fitness verbessert. Dies trägt erheblich zur Verbesserung des allgemeinen Gesundheitszustandes bei.

Termin: Montag 16.09.2024

Uhrzeit: 19.00 Uhr bis 20.00 Uhr

Ort: Turnhalle der Grundschule Speicher

Dozentin: Frau Stefanie Schappo

Kosten: 35,00 Euro (10 Termine)

Kurs-Nr. 23.032.027.SPE**Gymnastik für Jung und Alt**

Unter fachkundiger Anleitung von Frau Anja Felten erlernen Sie Methoden eines leichten Herz-Kreislauf-Trainings, präventiver Rückengymnastik, Dehn-, Kräftigungs- und Koordinationsübungen sowie Entspannung. Nachhaltig wird der gesamte Körper gestärkt. Vergessen Sie den Alltag bei Musik und Bewegung.

Mitzubringendes Material: Sportkleidung, Sportschuhe und Matte

Termin: Mittwoch 16.08.2023

Uhrzeit: 19.00 Uhr bis 20.00 Uhr

Ort: Eifellandhalle Orenhofen

Dozentin: Frau Anja Felten

Kosten: 30,00 Euro (10 Termine)

Kurs-Nr. 23.032.028.SPE**Gymnastik für Jung und Alt**

Unter fachkundiger Anleitung von Frau Anja Felten erlernen Sie Methoden eines leichten Herz-Kreislauf-Trainings, präventiver Rückengymnastik, Dehn-, Kräftigungs- und Koordinationsübungen sowie Entspannung. Nachhaltig wird der gesamte Körper gestärkt. Vergessen Sie den Alltag bei Musik und Bewegung.

Mitzubringendes Material: Sportkleidung, Sportschuhe und Matte.

Termin: Mittwoch 08.11.2023

Uhrzeit: 19.00 Uhr bis 20.00 Uhr

Ort: Eifellandhalle Orenhofen

Dozentin: Frau Anja Felten

Kosten: 21,00 Euro (7 Termine)

Kurs-Nr. 24.032.007.SPE**Gymnastik für Jung und Alt**

Unter fachkundiger Anleitung von Frau Anja Felten erlernen Sie Methoden eines leichten Herz-Kreislauf-Trainings, präventiver Rückengymnastik, Dehn-, Kräftigungs- und Koordinationsübungen sowie Entspannung. Nachhaltig wird der gesamte Körper gestärkt. Vergessen Sie den Alltag bei Musik und Bewegung.

Mitzubringendes Material: Sportkleidung, Sportschuhe und Matte

Termin: Mittwoch 10.01.2024

Uhrzeit: 19.00 Uhr bis 20.00 Uhr

Ort: Eifellandhalle Orenhofen

Dozentin: Frau Felten

Kosten: 30,00 Euro (10 Termine)

Kurs-Nr. 24.032.008.SPE **Gymnastik für Jung und Alt**

Unter fachkundiger Anleitung von Frau Anja Felten erlernen Sie Methoden eines leichten Herz-Kreislauf-Trainings, präventiver Rückengymnastik, Dehn-, Kräftigungs- und Koordinationsübungen sowie Entspannung. Nachhaltig wird der gesamte Körper gestärkt. Vergessen Sie den Alltag bei Musik und Bewegung.

Mitzubringendes Material: Sportkleidung, Sportschuhe und Matte

Termin: Mittwoch 17.04.2024

Uhrzeit: 19.00 Uhr bis 20.00 Uhr

Ort: Eifellandhalle Orenhofen

Dozentin: Frau Felten

Kosten: 30,00 Euro (10 Termine)

Kurs-Nr. 23.032.024.SPE

Wassergymnastik

Dieses spezielle „Fitnessstraining“ nutzt den natürlichen Widerstand und den Auftrieb des Wassers. Das Ganzkörpertraining macht nicht nur Spaß, ist effektiv und gelenkschonend, sondern fördert auch die Gesundheit. Wassergymnastik trainiert Kraft, Ausdauer, erhöht die Beweglichkeit und verbessert sowohl die Kondition als auch die Koordination. Das Training eignet sich für alle Fitnesslevel. Wassergymnastik ist auch für Nichtschwimmer geeignet.

Termin: Dienstag 10.10.2023

Uhrzeit: 15.00 Uhr bis 15.45 Uhr

Ort: Schwimmbad Speicher, Altstraße 7

Leitung: DLRG Ortsgruppe Speicher

(Frau Weimann, Frau Erz)

Kosten: 36,00 Euro (9 Termine)

Kurs-Nr. 24.032.003.SPE

Wassergymnastik

Dieses spezielle „Fitnessstraining“ nutzt den natürlichen Widerstand und den Auftrieb des Wassers. Das Ganzkörpertraining macht nicht nur Spaß, ist effektiv und gelenkschonend, sondern fördert auch die Gesundheit. Wassergymnastik trainiert Kraft, Ausdauer, erhöht die Beweglichkeit und verbessert sowohl die Kondition als auch die Koordination. Das Training eignet sich für alle Fitnesslevel. Wassergymnastik ist auch für Nichtschwimmer geeignet.

Termin: Dienstag 09.01.2024

Uhrzeit: 15.00 Uhr bis 15.45 Uhr

Ort: Schwimmbad Speicher, Altstraße 7

Leitung: DLRG Ortsgruppe Speicher

(Frau Weimann, Frau Erz)

Kosten: 40,00 Euro (10 Termine)

Kurs-Nr. 24.032.004.SPE

Wassergymnastik

Dieses spezielle „Fitnessstraining“ nutzt den natürlichen Widerstand und den Auftrieb des Wassers. Das Ganzkörpertraining macht nicht nur Spaß, ist effektiv und gelenkschonend, sondern fördert auch die Gesundheit. Wassergymnastik trainiert Kraft, Ausdauer, erhöht die Beweglichkeit und verbessert sowohl die Kondition als auch die Koordination. Das Training eignet sich für alle Fitnesslevel. Wassergymnastik ist auch für Nichtschwimmer geeignet.

Termin: 09.04.2024

Uhrzeit: 15.00 Uhr bis 15.45 Uhr

Ort: Schwimmbad Speicher, Altstraße 7

Leitung: DLRG Ortsgruppe Speicher

(Frau Weimann, Frau Erz)

Kosten: 40,00 Euro (10 Termine)

Kurs-Nr. 24.032.005.SPE

Wassergymnastik

Dieses spezielle „Fitnessstraining“ nutzt den natürlichen Widerstand und den Auftrieb des Wassers. Das Ganzkörpertraining macht nicht nur Spaß, ist effektiv und gelenkschonend, sondern fördert auch die Gesundheit. Wassergymnastik trainiert Kraft, Ausdauer, erhöht die Beweglichkeit und verbessert sowohl die Kondition als auch die Koordination. Das Training eignet sich für alle Fitnesslevel. Wassergymnastik ist auch für Nichtschwimmer geeignet.

Termin: 02.07.2024

Uhrzeit: 15.00 Uhr bis 15.45 Uhr

Ort: Schwimmbad Speicher, Altstraße 7

Leitung: DLRG Ortsgruppe Speicher

(Frau Weimann, Frau Erz)

Kosten: 40,00 Euro (10 Termine)

Kurs-Nr. 23.032.030.SPE

Aqua-Jogging

Unter fachkundiger Anleitung werden verschiedene Übungen für die Gelenke und den Muskelaufbau erlernt. Die gelenkschonende Bewegung stärkt Herz und Kreislauf, Blutgefäße und Bindegewebe, senkt Blutfett- und Blutzuckerwerte und baut körperliche und seelische Spannungen ab. Wer regelmäßig Aquajogging betreibt, verbessert seine Kondition und Motorik. Die Sportart kann dauerhaft betrieben werden und ist für beinahe jeden Menschen geeignet.

Termin: 20.09.2023

Uhrzeit: 18.15 Uhr bis 19.00 Uhr

Ort: Schwimmbad Speicher

Dozentin: Frau Claudia Messerich

Kosten: 50,00 Euro (10 x)

Kurs-Nr. 24.032.012.SPE

Aqua-Jogging

Unter fachkundiger Anleitung werden verschiedene Übungen für die Gelenke und den Muskelaufbau erlernt. Die gelenkschonende Bewegung stärkt Herz und Kreislauf, Blutgefäße und Bindegewebe, senkt Blutfett- und Blutzuckerwerte und baut körperliche und seelische Spannungen ab. Wer regelmäßig Aquajogging betreibt, verbessert seine Kondition und Motorik. Die Sportart kann dauerhaft betrieben werden und ist für beinahe jeden Menschen geeignet.

Termin: 10.01.2024

Uhrzeit: 18.15 Uhr bis 19.00 Uhr

Ort: Schwimmbad Speicher

Dozentin: Frau Claudia Messerich

Kosten: 50,00 Euro (10 Termine)

Kurs-Nr. 24.032.013.SPE

Aqua-Jogging

Unter fachkundiger Anleitung werden verschiedene Übungen für die Gelenke und den Muskelaufbau erlernt. Die gelenkschonende Bewegung stärkt Herz und Kreislauf, Blutgefäße und Bindegewebe, senkt Blutfett- und Blutzuckerwerte und baut körperliche und seelische Spannungen ab. Wer regelmäßig Aquajogging betreibt, verbessert seine Kondition und Motorik. Die Sportart kann dauerhaft betrieben werden und ist für beinahe jeden Menschen geeignet.

Termin: 10.04.2024

Uhrzeit: 18.15 Uhr bis 19.00 Uhr

Ort: Schwimmbad Speicher

Dozentin: Frau Claudia Messerich

Kosten: 50,00 Euro (10 Termine)

Kurs-Nr. 24.032.014.SPE**Aqua-Jogging**

Unter fachkundiger Anleitung werden verschiedene Übungen für die Gelenke und den Muskelaufbau erlernt. Die gelenkschonende Bewegung stärkt Herz und Kreislauf, Blutgefäße und Bindegewebe, senkt Blutfett- und Blutzuckerwerte und baut körperliche und seelische Spannungen ab. Wer regelmäßig Aquajogging betreibt, verbessert seine Kondition und Motorik. Die Sportart kann dauerhaft betrieben werden und ist für beinahe jeden Menschen geeignet.

Termin: 10.07.2024

Uhrzeit: 18.15 Uhr bis 19.00 Uhr

Ort:

Schwimmbad Speicher

Dozentin: Frau Claudia Messerich

Kosten: 50,00 Euro (10 Termine)

Kurs-Nr. 23.032.022.SPE**Senioren-gymnastik in Orenhofen**

In diesem Kurs, der speziell für Seniorinnen und Senioren ausgelegt ist, werden Bewegungsabläufe und Übungen gelernt, die leicht in den alltäglichen Tagesablauf integriert werden können. Mit „Stuhlgymnastik“ und unter Verwendung von vielen unterschiedlichen kleinen Übungsgeräten wie z.B. Stöcken, Therabänder, Igelbällen wird die Bewegungsfähigkeit, Koordination und Wahrnehmung gefördert. Die spielerischen und an die Möglichkeiten der einzelnen Teilnehmer angepassten Gymnastikübungen bringen den Körper in Schwung und sorgen für neue Lebensenergie im Alltag.

Termin: Dienstag 12.09.2023

Uhrzeit: 10.00 Uhr bis 11.00 Uhr

Ort: Orenhofen, Eifellandhalle, Am Sportplatz

Dozentin: Reha-Trainerin und Seniorenberaterin

Helma Heinz-Stamer

Kosten: 26,00 Euro (10 Termine)

Kurs-Nr. 24.032.001.SPE**Senioren-gymnastik in Orenhofen**

In diesem Kurs, der speziell für Seniorinnen und Senioren ausgelegt ist, werden Bewegungsabläufe und Übungen gelernt, die leicht in den alltäglichen Tagesablauf integriert werden können. Mit „Stuhlgymnastik“ und unter Verwendung von vielen unterschiedlichen kleinen Übungsgeräten wie z.B. Stöcken, Therabänder, Igelbällen wird die Bewegungsfähigkeit, Koordination und Wahrnehmung gefördert. Die spielerischen und an die Möglichkeiten der einzelnen Teilnehmer angepassten Gymnastikübungen bringen den Körper in Schwung und sorgen für neue Lebensenergie im Alltag.

Termin: Dienstag 09.01.2024

Uhrzeit: 10.00 Uhr bis 11.00 Uhr

Ort: Orenhofen, Eifellandhalle, Am Sportplatz

Dozentin: Reha-Trainerin und Seniorenberaterin

Helma Heinz-Stamer

Kosten: 40,00 Euro (15 Termine)

Kurs-Nr. 24.032.026.SPE**Senioren-gymnastik in Orenhofen**

In diesem Kurs, der speziell für Seniorinnen und Senioren ausgelegt ist, werden Bewegungsabläufe und Übungen gelernt, die leicht in den alltäglichen Tagesablauf integriert werden können. Mit „Stuhlgymnastik“ und unter Verwendung von vielen unterschiedlichen kleinen Übungsgeräten wie z.B. Stöcken, Therabänder, Igelbällen wird die Bewegungsfähigkeit, Koordination und Wahrnehmung gefördert. Die spielerischen und an die Möglichkeiten der einzelnen Teilnehmer

angepassten Gymnastikübungen bringen den Körper in Schwung und sorgen für neue Lebensenergie im Alltag.

Termin: Dienstag 11.06.2024

Uhrzeit: 10.00 Uhr bis 11.00 Uhr

Ort: Orenhofen, Eifellandhalle, Am Sportplatz

Dozentin: Reha-Trainerin und Seniorenberaterin

Helma Heinz-Stamer

Kosten: 40,00 Euro (15 Termine)

Kurs-Nr. 23.032.023.SPE**Schongymnastik für Senioren in Herforst**

In diesem Kurs, der speziell für Seniorinnen und Senioren ausgelegt ist, werden Bewegungsabläufe und Übungen gelernt, die leicht in den alltäglichen Tagesablauf integriert werden können. Mit „Stuhlgymnastik“ und unter Verwendung von vielen unterschiedlichen kleinen Übungsgeräten wie z.B. Stöcken, Therabänder, Igelbällen wird die Bewegungsfähigkeit, Koordination und Wahrnehmung gefördert. Die spielerischen und an die Möglichkeiten der einzelnen Teilnehmer angepassten Gymnastikübungen bringen den Körper in Schwung und sorgen für neue Lebensenergie im Alltag.

Termin: Mittwoch 06.09.2023

Uhrzeit: 10.00 Uhr bis 11.00 Uhr

Ort: Gemeindehaus Herforst, Römerstr. 37

Dozentin: Reha-Trainerin und Seniorenberaterin

Helma Heinz-Stamer

Kosten: 26,00 Euro (10 Termine)

Kurs-Nr. 24.032.002.SPE**Schongymnastik für Senioren in Herforst**

In diesem Kurs, der speziell für Seniorinnen und Senioren ausgelegt ist, werden Bewegungsabläufe und Übungen gelernt, die leicht in den alltäglichen Tagesablauf integriert werden können. Mit „Stuhlgymnastik“ und unter Verwendung von vielen unterschiedlichen kleinen Übungsgeräten wie z.B. Stöcken, Therabänder, Igelbällen wird die Bewegungsfähigkeit, Koordination und Wahrnehmung gefördert. Die spielerischen und an die Möglichkeiten der einzelnen Teilnehmer angepassten Gymnastikübungen bringen den Körper in Schwung und sorgen für neue Lebensenergie im Alltag.

Termin: Mittwoch 10.01.2024

Uhrzeit: 10.00 Uhr bis 11.00 Uhr

Ort: Gemeindehaus Herforst, Römerstr. 37

Dozentin: Reha-Trainerin und Seniorenberaterin

Helma Heinz-Stamer

Kosten: 40,00 Euro (15 Termine)

Kurs-Nr. 24.032.025.SPE**Schongymnastik für Senioren in Herforst**

In diesem Kurs, der speziell für Seniorinnen und Senioren ausgelegt ist, werden Bewegungsabläufe und Übungen gelernt, die leicht in den alltäglichen Tagesablauf integriert werden können. Mit „Stuhlgymnastik“ und unter Verwendung von vielen unterschiedlichen kleinen Übungsgeräten wie z.B. Stöcken, Therabänder, Igelbällen wird die Bewegungsfähigkeit, Koordination und Wahrnehmung gefördert. Die spielerischen und an die Möglichkeiten der einzelnen Teilnehmer angepassten Gymnastikübungen bringen den Körper in Schwung und sorgen für neue Lebensenergie im Alltag.

Termin: Mittwoch 12.06.2024

Uhrzeit: 10.00 Uhr bis 11.00 Uhr

Ort: Gemeindehaus Herforst, Römerstr. 37

Dozentin: Reha-Trainerin und Seniorenberaterin

Helma Heinz-Stamer

Kosten: 40,00 Euro (15 Termine)



Stichwort-Register

Politik – Gesellschaft – Umwelt

Förderverein	22
Kündigung	33
Natur und Garten.	8,16
Trennung – Beziehungen	33
Vollmacht.	33
Vorsorge	33

Kultur – Gestalten

Acryl	35
Adventskalender	36
Aquarell	35
Architektur, Baukultur	10,11,12,14,20
Fotografie	36
Handlettering	36
Konzert	22,26
Kultur	4,22,26
Malen.	35,57
Museum	6
Musik	26,27
Nähen	35
Papiers Schmuck.	35
Quilt	15
Theater.	26

Geschichte – Heimatkunde

Brauchtum	28
Französische Revolution.	19,33
Frühe Neuzeit	19,33
Geschichte	5,19,33
Heimatgeschichte	5,17
Landleben	10,11,12,14
Mittelalter.	19,33
Restaurierung	11,12,14,20

Gesundheit – Entspannung – Bewegung – Ernährung

Feldenkrais.	24
Achtsamkeit	40,42
Aqua Jogging.	61,62
Ausdauer.	42
Balance Fit	42
Ballett.	59
Bauchtanz	44
Bewusstheit	24

Biertasting	46
Entspannung	39
Finger-Yoga	41
Fitness	42
Fußreflexzonenmassage.	41,57
Golf.	45
Gymnastik	45,60,61,62
Handreflexzonenmassage	41,57
Kochen	47
Lauf-Yoga	46
Meditation	41
Pilates	43
Pilot.	44
Progressive Muskelentspannung (PME)	40
Reiten	44
Schüssler Salze	46,57
Selbstverteidigung	45
Stressbewältigung	29,40
TRE	40
Wassergymnastik	61
Wirbelsäulengymnastik.	60
Vitamine	46,47
Yoga	39,56
Zenbo	56
Zumba	42,43

Sprachen

Deutsch	49
Französisch	29,50
Gebärdensprache	50
Luxemburgisch.	50
Spanisch	50

EDV – Arbeit –Beruf

Computerkurse.	57
Excel	52
Kommunikation.	53
Rhetorik	52
Selbstcoaching.	53
Social Media	52
Word	52

Fahrten – Exkursionen

Tagesfahrten	5,6,8,29,54
Wanderungen	17,20,28

Allgemeine Hinweise

Die Volkshochschule des Landkreises Bitburg-Prüm e.V. (Kreisvolkshochschule) ist als staatlich anerkannte Einrichtung der Weiterbildung in Rheinland-Pfalz Mitglied im Verband der Volkshochschulen von Rheinland-Pfalz e.V. Ihre Bildungsarbeit erfolgt auf der Grundlage des rheinland-pfälzischen Weiterbildungsgesetzes.

Die KVHS besitzt die Rechtsform eines eingetragenen Vereins (e.V.). Organe sind die Mitgliederversammlung und der Vorstand.

Mitglieder der Kreisvolkshochschule sind die örtlichen Einrichtungen:

VHS Arzfeld, vertreten durch Sabrina Schwickerath
 VHS Bitburger Land e.V., vertreten durch Bürgermeisterin Janine Fischer
 VBW Eisenach, vertreten durch Simona Schneider
 VHS Südeifel, vertreten durch Bürgermeister Moritz Petry
 VHS VG Speicher, vertreten durch Margret Rohler
 VBW Waxweiler, vertreten durch Sabrina Schwickerath
 Die Volkshochschulen/Volksbildungswerke sind Einrichtungen der Erwachsenenbildung in der staatlich anerkannten Kreisvolkshochschule Bitburg-Prüm e.V. Sie führen den Zusatz „in der Kreisvolkshochschule“.

Dem Vorstand gehören an:

Dr. Joachim Streit, MdL, Vorsitzender
 Dr. Barbara Mikuda-Hüttel, pädagogische Leiterin
 Alfred Marder, Geschäftsführer
 Bettina Wilwers
 Ralph Schmitz
 Susanne Roß

Die Veranstaltungen der VHS/VBW unterliegen grundsätzlich keinerlei Zugangsbeschränkungen. Abweichungen von diesem Grundsatz werden in den Kursbeschreibungen explizit erwähnt (z.B. Seniorenkurse; erforderliche Vorkenntnisse).

Alle Veranstaltungen der Kreisvolkshochschule und ihrer örtlichen Einrichtungen werden rechtzeitig zusätzlich in den Nachrichtenblättern der jeweiligen Verbandsgemeinde und in der Tagespresse bekannt gegeben.

Anmeldungen zu den Veranstaltungen nehmen entgegen:

Für zentrale Veranstaltungen der Kreisvolkshochschule deren Geschäftsstelle Kreisverwaltung des Eifelkreises Bitburg-Prüm, Trierer Str. 1, Zimmer 223, Tel. 06561/15-2230 oder Zimmer 429, Tel. 15-4290, für Veranstaltungen der örtlichen Volkshochschulen und Volksbildungswerke deren Leiter/in oder Geschäftsstelle.

Allgemeine Geschäftsbedingungen

1. Zustandekommen des Vertrages

Der Vertrag kommt mit der Anmeldung einer Veranstaltung und der Annahme durch die/das VHS/VBW zustande. Die Anmeldung kann persönlich, schriftlich, telefonisch oder online erfolgen. Die Anmeldungen werden von der/dem VHS/VBW in zeitlicher Reihenfolge angenommen. Die Anmeldung vor Kursbeginn ist unbedingt erforderlich. Jeder Teilnehmer trägt sich persönlich in die vom Kursleiter, Kursleiterin, ausgeteilte Teilnehmerliste ein und unterschreibt diese eigenhändig. Außerdem sind die statistischen Angaben auszufüllen. Nach Möglichkeit sollten die Kursteilnehmer eine Telefonnummer angeben, unter der sie tagsüber erreicht werden können. Dies erleichtert die Benachrichtigung bei kurzfristigem Ausfall eines Kurses. Arbeitskreise und Kurse sind als Ganzes zu belegen. Eine Belegung von Einzelabenden ist nicht möglich.

2. Bezahlung und Kursgebühr

Die vereinbarte Gebühr wird mit dem Zustandekommen des Vertrages fällig (bargeldlos). Vor Kursbeginn erhält jeder Teilnehmer eine schriftliche Einladung mit Rechnung zur Überweisung. Die Kursgebühren schließen etwaige Materialkosten und Eintrittsgelder vor Ort nicht ein. Auch bei späterem Eintritt in Kurse und Lehrgänge ist die Teilnehmergebühr voll zu entrichten.

3. Rücktritt vom Vertrag/Abmeldung

Die Kreisvolkshochschule behält sich grundsätzlich die Verlegung und die Absage von Kursen und Veranstaltungen vor.

a) Die/das VHS/VBW kann von dem Vertrag zurücktreten

- wenn die Mindestzahl von 8 Teilnehmerinnen/Teilnehmern nicht erreicht wird,
 - wenn der/die von der/dem VHS/VBW verpflichtete Kursleiter/ in aus Gründen, die nicht in der Risikosphäre der/des VHS/VBW liegen (z.B. Krankheit), ausfällt. Bereits entrichtete Gebühren werden voll zurückerstattet. Weitere Ansprüche hat der/ die Teilnehmer/in nicht.

b) Der/die Teilnehmer/in kann bis zum Tag vor dem 2. Unterrichtstermin durch schriftliche Erklärung vom Vertrag zurücktreten. Es wird eine Bearbeitungsgebühr von 3,00 € einbehalten.

Bei Veranstaltungen, die an weniger als sieben Terminen stattfinden, ist ein Rücktritt nur möglich, wenn von dem/der Teilnehmer/in eine Ersatzperson gestellt wird.

Wenn Kurstermine erst nach der Anmeldung festgelegt werden können, ist eine Abmeldung nach Bekanntgabe des Termins (jedoch spätestens bis zum Tag vor dem 1. Unterrichtstermin) ohne Zahlung einer Bearbeitungsgebühr möglich. Langzeitmaßnahmen können mit einer Frist von sechs Wochen zum

Ende des laufenden Semesters gekündigt werden. Durch das unbegründete Versäumen einzelner Unterrichtsstunden oder das Abbrechen eines Kursbesuches entsteht kein Anspruch auf Rückerstattung bezahlter Gebühren. Rückerstattung ist nur in begründeten Einzelfällen möglich (z.B. Umzug), wenn der/die Teilnehmer/in die Abmeldung schriftlich und mit Begründung vollzieht. Die Gebühren werden in diesem Fall anteilmäßig zurückbezahlt (abzüglich einer Verwaltungsgebühr in Höhe von 16,00 €).

4. Prüfungen und Bescheinigungen

Der Vertrag beinhaltet keinen Anspruch auf Zulassung und Ableistung einer Prüfung. Teilnahmebescheinigungen werden auf Wunsch gegen ein geringes Entgelt ausgestellt, wenn mindestens 80 % der Kursstunden besucht wurden.

5. Urheberrecht

Fotografieren und Bandmitschnitte in den Veranstaltungen sind nicht gestattet. Eventuell ausgeteiltes Lehrmaterial darf ohne Genehmigung der/des VHS/VBW auf keine Weise vervielfältigt werden.

6. Haftung

Die Teilnahme an den Veranstaltungen geschieht auf eigene Gefahr. Die Haftung der/des VHS/VBW für Schäden jedwelcher Art und unabhängig davon, aus welchem Rechtsgrund sie entstehen mögen, ist auf die Fälle beschränkt, in denen der/dem VHS/VBW Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit zur Last fällt.

7. Leistungsumfang, Schriftform

Der Umfang der Leistungen der/des VHS/VBW ergibt sich aus der Kursbeschreibung des jährlich erscheinenden Programms und dem Inhalt der eigenen Website www.kvhs-bitburg-pruem.de. Der/ die Kursleiter/in ist zur Änderung der Vertragsbedingungen und zur Abgabe von Zusagen nicht berechtigt. Änderungen jedwelcher Art bedürfen der Schriftform.

8. Statistische Angaben

Angaben zu Alter und Geschlecht dienen ausschließlich statistischen Zwecken. Der/dem VHS/VBW ist die Erhebung, Speicherung und Verarbeitung personenbezogener Daten zu eigenen innerbetrieblichen Zwecken gestattet.

9. Veranstaltungsorte

Kann ein Kurs wegen zu geringer Teilnehmerzahl nicht abgehalten werden, so wird die Kreisvolkshochschule im Einvernehmen mit den gemeldeten Interessenten versuchen, diese einer benachbarten Einrichtung zuzuführen. Haben sich aus einem Ort, der nicht Sitz einer Volkshochschule oder eines Volksbildungswerkes ist, mindestens 8 Teilnehmer/ innen zu einem Kurs angemeldet, dann findet der Kurs, sofern es Räumlichkeiten und Einrichtungen gestatten, an dem Ort der gemeldeten Teilnehmer/innen statt. Die Volkshochschulen sind in den jeweiligen Veranstaltungsgebäuden zu Gast. Die Einrichtungsgegenstände sind schonend zu behandeln, die Arbeitsplätze sauber zu verlassen. Das Rauchen in den Unterrichtsräumen ist nicht gestattet. Bitte beachten Sie die ausgewiesenen Schließzeiten.

Beratung

Die/das VHS/VBW berät Sie gerne bei der Auswahl geeigneter Kurse und kann möglicherweise mit dem Kursangebot benachbarter Weiterbildungseinrichtungen helfen.

Wünsche und Anregungen

Ihre Wünsche, Anregungen und auch Ihre Kritik können viel dazu beitragen, das Kursangebot zu erweitern und zu verbessern. Wenn Sie also eine gute Idee haben, Verbesserungsvorschläge machen wollen oder über Fertigkeiten verfügen, die Sie auch anderen Teilnehmerinnen und Teilnehmern vermitteln möchten, so rufen Sie uns bitte an.



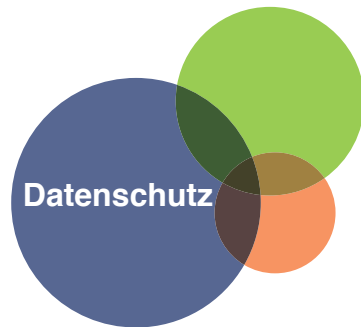
**Volkshochschule des Landkreises
 Bitburg-Prüm e.V. ***
 Kreisverwaltung
 Trierer Str. 1
 54634 Bitburg

Telefon 06561 15-2230 oder 15-4290
Fax 06561 15-1001

kvhs@bitburg-pruem.de
www.kvhs-bitburg-pruem.de

*gemäß rheinland-pfälzischem Weiterbildungsgesetz
 staatlich anerkannt

Umschlagfotos: Johannes Götz und Jacqueline Krakau
Layout + Druck: Zeydruck, Bitburg



1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Die Volkshochschule des Landkreises Bitburg-Prüm e.V. (KVHS genannt), Trierer Straße 1, 54634 Bitburg, vertreten durch den Vorsitzenden Dr. Joachim Streit (MdL), ist verantwortlich im Sinne des Datenschutzrechts.

2. Speicherung von Zugriffsdaten

Bei jedem Zugriff auf unsere Website werden Zugriffsdaten in einer Protokolldatei auf dem Webserver unseres Providers gespeichert. Dieser Datensatz besteht aus der IP-Adresse des anfragenden Endgeräts, Datum und Uhrzeit des Abrufs, dem Namen und der URL der angeforderten Datei, der übertragenen Datenmenge, der Meldung, ob der Abruf erfolgreich war, Erkennungsdaten des verwendeten Browsers und Betriebssystems, Website, von der aus der Zugriff erfolgt, sowie dem Namen Ihres Internet-Zugangs-Providers.

Die Erhebung dieser Daten ist aus technischen Gründen notwendig. Diese Daten erlauben uns selbst keinen Rückschluss auf Ihre Person. Eine Nutzung unserer Website ist ohne Bereitstellung Ihrer IP-Adresse technisch leider nicht möglich.

3. Cookies

Wir speichern auf dem Speichermedium Ihres Endgeräts Cookies, um den Besuch unserer Website attraktiv zu gestalten und die Nutzung bestimmter Funktionen zu ermöglichen. Dies dient unserem Vertriebsinteresse als berechtigtes Interesse. Cookies sind kleine Textdateien, die vom Webserver unseres Providers an den Browser Ihres Endgeräts versandt und auf diesem gespeichert werden. Die Cookies werden benötigt, um Sie z.B. nach erfolgreicher Anmeldung zu Ihrem Nutzerkonto für die gesamte Dauer Ihres Besuches identifizieren und autorisieren zu können. Sie werden auch dann benötigt, wenn Sie Angaben z.B. im Rahmen einer Anmeldung für einen Kurs machen, ohne sich registriert zu haben, um Ihnen die mehrmalige Eingabe Ihrer Daten zu ersparen. Diese Cookies werden nach Ende Ihrer Browser-Sitzung wieder vom Speichermedium Ihres Endgeräts gelöscht (sog. Sitzungs-Cookies). Meist ist der Browser Ihres Endgeräts so eingestellt, dass dieser die Erstellung und Speicherung von Cookies akzeptiert. Sie haben die Möglichkeit, Ihren Browser so einzurichten, dass er die Speicherung und Verwendung von Cookies generell oder für den Einzelfall ablehnt. In diesem Fall kann allerdings der Funktionsumfang unserer Website eingeschränkt sein.

4. Kursanmeldung

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name und Adresse, Telefonnummer) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind und für statistische Zwecke. Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet. Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

5. Nutzerkonto

Sie haben die Möglichkeit, ein Nutzerkonto für unsere Website anzulegen. Beim Anlegen eines Nutzerkontos werden Sie aufgefordert, Daten (Anrede, Vorname, Name, Geburtsjahr, E-Mail-Adresse, Wunschpasswort) anzugeben. Die mit einem Sternchenhinweis gekennzeichneten Datenfelder sind Pflichtangaben und dienen der Begründung und Durchführung des Nutzungsvertrags. Die übrigen Angaben sind freiwillig. Ohne Angabe Ihrer E-Mailadresse und Erstellung eines Passworts können wir die Zugangsdaten nicht authentifizieren und kein geschütztes Nutzerkonto anbieten. Ohne Angabe Ihres Geburtsjahrs können wir nicht prüfen, ob wir die Zustimmung Ihrer Eltern für die Einrichtung des Nutzerkontos benötigen. Die Nichtbereitstellung der freiwilligen Angaben bleibt folgenlos. Das Anlegen eines Nutzerkontos ist freiwillig. Sie können Kursanmeldungen jederzeit auch ohne Benutzerkonto vornehmen. Nachdem Sie ein Nutzerkonto angelegt haben, können Sie in diesem Ihre persönlichen

Daten einsehen und bearbeiten. Sie erhalten ferner eine Übersicht der gebuchten Kurse. Bitte achten Sie darauf, sich vor Verlassen unserer Website von Ihrem Nutzerkonto abzumelden. Dies können Sie durch Anklicken der Schaltfläche „Logout“ auf unserer Website vornehmen. Dies dient dem Schutz Ihrer Daten vor dem unberechtigten Zugriff Dritter. Ihr Nutzerkonto können Sie jederzeit gegenüber uns kündigen. Wir behalten uns das Recht vor, Ihr Nutzerkonto mit einer Frist von 4 Wochen zu kündigen, soweit Sie das Konto mehr als 3 Jahre nicht genutzt haben.

6. Kontaktformular

Bei Nutzung unseres Kontaktformulars werden Sie aufgefordert, Datensätze (E-Mailadresse, Name, Telefonnummer, Nachricht) anzugeben. Die mit einem Sternchenhinweis gekennzeichneten Datenfelder sind Pflichtangaben und dienen der Bearbeitung Ihres Anliegens. Dies dient abhängig von Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer der Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen oder der Vertragsdurchführung. Die übrigen Angaben sind freiwillig. Ohne Bereitstellung der Pflichtangaben erhalten Sie von uns keine Antwort. Die Nichtbereitstellung freiwilliger Angaben bleibt folgenlos.

7. Gesetzliche und vertragliche Pflichten zur Bereitstellung

Die Bereitstellung Ihrer Daten uns gegenüber und der Nutzung unseres Kontaktformulars ist weder vertraglich noch gesetzlich vorgeschrieben.

8. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen, Adresse, E-Mail-Adresse und – soweit angegeben – Telefonnummer, an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z.B. Telc-Sprachprüfungen, Xpertprüfungen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten (Name, Adresse, Geburtsdatum) an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Bei Kursen, die durch Landesmittel gefördert werden, kann eine Übertragung an andere Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung.

Eingebundene Videos auf der Homepage: Es wird eine 2-Klick-Lösung verwendet. Der Besucher muss der Übertragung von Informationen an YouTube und Google zustimmen. Erst dann wird das Video geladen und Daten entsprechend übertragen. Vor dem Akzeptieren der Meldung werden keinerlei Daten an YouTube oder Google übertragen.

9. Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die VHS die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

10. Datensicherheit

Der Zugang zu Ihrem Nutzerkonto ist nur nach Eingabe Ihres persönlichen Passwortes möglich. Sie sollten Ihre Zugangsinformationen stets vertraulich behandeln und das Browserfenster schließen, wenn Sie die Kommunikation mit uns beendet haben, insbesondere wenn Sie Ihr Endgerät gemeinsam mit anderen nutzen. Bitte berücksichtigen Sie, dass wir uns zwar bemühen, eine sichere und zuverlässige Website für Nutzer zu gestalten, ein Zugriff Dritter jedoch nicht 100%ig ausgeschlossen werden kann. Bitte beachten Sie, dass bei der Kommunikation per E-Mail keine vollständige Vertraulichkeit und Datensicherheit gewährleistet ist. Wir empfehlen daher bei vertraulichen Informationen den Postweg.

11. Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt. Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

12. Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der VHS gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren, sowie Daten sperren oder löschen zu lassen. Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

Der Landesbeauftragte für den Datenschutz
und die Informationsfreiheit Rheinland-Pfalz
Postfach 30 40
55020 Mainz
Telefon: 06131 8920-0
Fax: 06131 8920-299
E-Mail: poststelle@datenschutz.rlp.de



1

WIKI