



vhs Bitburger Land  
vbw Eisenach  
vhs Islek  
vhs Südeifel  
vhs VG Speicher







# Gemeinschaft



# Natur



# Kultur



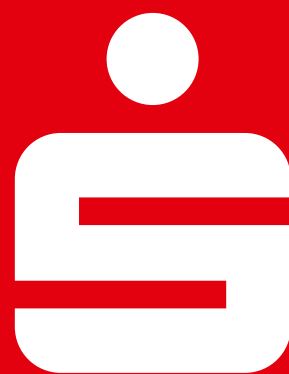
# Sport

## Der Region verbunden.

Als Finanzpartner vor Ort sind wir mitten im Geschehen dabei.

Beim Sponsoring für Kultur, Jugend, Sport und vieles mehr, genauso wie bei finanziellen Angelegenheiten. Wir setzen uns für das ein, was wirklich zählt. Für Sie, für die Region, für uns alle.

**Weil's um mehr als Geld geht.**



Kreissparkasse  
Bitburg-Prüm



## Grußwort

### Grußwort

Seit langem legt die Volkshochschule des Eifelkreises großen Wert auf eine Verankerung in der Region. Ziel bleibt es, die Region zu stärken; sowohl durch externe Anregungen als auch durch den lokal vorhandenen Sachverstand. Wir führen diese Tradition auch im aktuellen Bildungsjahr mit einem breiten Themenspektrum, mit Kursen und Studienfahrten fort.

Mit einem neuen Online-Kurs aber vor allem mit der Reihe „Comeback des Landlebens“ liegt diesmal der Schwerpunkt auf der Architektur.

Wir möchten damit auf das hinweisen, was am 11.6.2026 unter der Überschrift „Menschen wollen anders wohnen, als es Städte und Kommunen gerne hätten“ in der WELT stand. Statt „Industrialisierung des Wohnbaus“, so der Autor Dankwart Guratzsch, suchen die Menschen „Wohnglück, Identität, Schönheit“; statt „besinnungsloser Effektivierung und Normung serienmäßiger Wohnzeilen“ wollen sie auch im Bauen Individualität, Gestaltungsanspruch, „Vielfalt und handwerkliche Qualität“. Bei unseren Veranstaltungen soll konkretisiert werden, was sich einer repräsentativen Umfrage zufolge 94% der Bürger vor allem wünschen: „Orte zum Verweilen“.

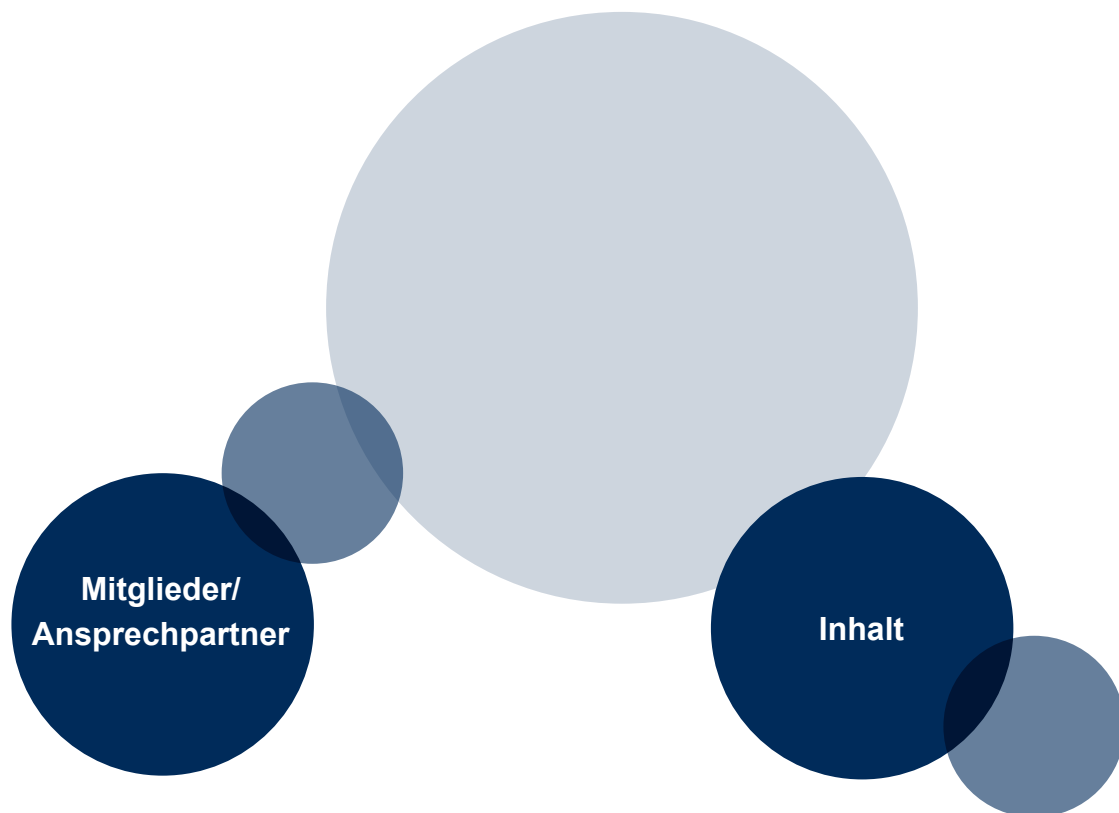
Die Volkshochschule ist ein Ort der Bildung, aber auch der Begegnung. Mein besonderer Dank für Ihren Einsatz geht

daher vor allem an die Dozenten und an alle Beteiligten für Ihr Engagement an unserem Programm; an die vhs Bitburger Land e.V., an das Volksbildungswerk Eisenach, an die vhs Islek, an die vhs Südeifel und die vhs VG Speicher. Nicht zuletzt gilt mein Dank den Teilnehmerinnen und Teilnehmern für ihr Interesse an unseren Angeboten.

Ich freue mich, dass ich Sie als Vorsitzender der Volkshochschule des Eifelkreises zum neuen Bildungsjahr begrüßen darf.

Ihr

Andreas Kruppert



**vhs Bitburger Land e.V.**  
**Claudia Wallenborn**  
 Telefon 06561 66-1070

**vhs Islek**  
**Sabrina Schwickerath**  
 Telefon: 06550 974117

**vhs Südeifel**  
**Irina Dunkel**  
**Hamidullah Rafiee**  
 Telefon 06564 69-12650

**vbw Eisenach**  
**Rita Keil**  
 Telefon 06506 991792  
**Jürgen Kockelmann**  
 Telefon 06506 912863

**vhs VG Speicher**  
**Lisa Grölinger**  
 Telefon 06562 6434

|                        |   |
|------------------------|---|
| Grußwort . . . . .     | 1 |
| Organisation . . . . . | 3 |

#### **Zentrale Veranstaltungen der Kreisvolkshochschule**

|                                                  |      |
|--------------------------------------------------|------|
| Studienfahrten . . . . .                         | 5    |
| Gartenexkursion . . . . .                        | 6    |
| Vortragsreihe: Comeback des Landlebens . . . . . | 8-15 |
| Kurs Innenarchitektur . . . . .                  | 16   |
| KI-Workshop . . . . .                            | 17   |

#### **Kooperationen**

|                                      |       |
|--------------------------------------|-------|
| »Einblicke« Jürgen Trittin . . . . . | 4     |
| BaukulTour . . . . .                 | 18    |
| Schloss Malberg . . . . .            | 20    |
| Cube 521. . . . .                    | 24-25 |

#### **Angebote unserer örtlichen Einrichtungen**

|                              |       |
|------------------------------|-------|
| vbw Eisenach . . . . .       | 28-29 |
| vhs Islek . . . . .          | 30-31 |
| vhs Bitburger Land . . . . . | 32-55 |
| vhs Südeifel . . . . .       | 56-60 |
| vhs VG Speicher . . . . .    | 61-64 |

|                                                             |       |
|-------------------------------------------------------------|-------|
| Stichwortregister . . . . .                                 | 66    |
| Allgemeine Hinweise, Impressum<br>und Datenschutz . . . . . | 67-68 |





Foto: Kreisverwaltung

„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.

#### **Mitglieder der Kreisvolkshochschule sind die örtlichen Einrichtungen:**

**vhs Bitburger Land e.V.,**

vertreten durch Bürgermeisterin Janine Fischer

**vbw Eisenach,** vertreten durch Rita Keil

**vhs Islek,** vertreten durch Sabrina Schwickerath

**vhs Südeifel,**

vertreten durch Bürgermeisterin Anna Carina Krebs

**vhs VG Speicher,** komm. vertreten durch Lisa Grölinger

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. Andreas Kruppert, Vorsitzender
2. Dr. Barbara Mikuda-Hüttel, pädagogische Leiterin
3. Alfred Marder, Geschäftsführer
4. Anke Krämer
5. Ralph Schmitz
6. Sabrina Schwickerath
7. Susanne Wex

## **Organisation**

der Kreisvolkshochschule  
Bitburg-Prüm e.V.

#### **Vorsitzender:**

Andreas Kruppert

#### **Leiterin:**

Dr. Barbara Mikuda-Hüttel

#### **Geschäftsführer:**

Alfred Marder

#### **Geschäftsstelle:**

Susanne Wex

#### **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](mailto:kvhs@bitburg-pruem.de)

[www.kvhs-bitburg-pruem.de](http://www.kvhs-bitburg-pruem.de)



Foto: © Laurence Chaperon

Einblicke

## Jürgen Trittin

im Gespräch  
mit Kulturamtsleiter  
Herbert Fandel

*Jürgen Trittin wurde am 25. Juli 1954 in Bremen geboren und zählt zu den prägenden Persönlichkeiten der deutschen Politik der vergangenen Jahrzehnte. Nach dem Abitur studierte er Sozialwissenschaften in Göttingen. Als langjähriger Grünen-Politiker, ehemaliger Bundesumweltminister und profilierter Debattenführer hat er wichtige politische Entwicklungen mitgestaltet.*

## In der Talkreihe Einblicke - Menschen mit Geschichte und Geschichten: Jürgen Trittin zu Gast

Jürgen Trittin kommt am **19. November 2026** nach Bitburg in das Haus Beda und wird der nächste Gast von Moderator Herbert Fandel in der Talkreihe „Einblicke - Menschen mit Geschichte und Geschichten“.

Der Kartenvorverkauf für die Veranstaltung wird rechtzeitig in der Presse bekanntgegeben. Tickets erhalten Sie an der bekannten Vorverkaufsstelle [www.ticket-regional.de](http://www.ticket-regional.de)

Weitere Informationen:  
[www.einblicke-talkreihe.de](http://www.einblicke-talkreihe.de)



Kennen Sie unser  
regionales Format?

**EINBLICKE**  
*Regional*

Einblicke Regional - Gesichter der Eifel und ihre Geschichte



Christine Neubauer zu Gast am 13.11.2025



Aloysius Söhngen zu Gast bei Einblicke Regional in Prüm, 31.05.2026



Reiner Calmund zu Gast, 15.05.2025

Fotos: Rudolf Höser





**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.*

## Studienfahrt an den Mosellauf zwischen Mertert und Wormeldingen



Mit Marc Schoellen geht es wieder ins 'Ländchen'; zunächst in den weitläufigen, öffentlichen Park von Mertert, der ab 1873 im Auftrag der Familie Pescatore, den Besitzern des stattlichen Anwesens („Schloss“) in Mertert, angelegt wurde. Der bedeutende Gartenarchitekt Edouard André zeichnete den Plan des Landschaftsgartens, der alle charakteristischen Ingredienzien solcher Anlagen enthielt: Weiher, Kaskade, Baumgruppen und ausgedehnte Rasenflächen mit verschiedenen Sichtachsen. Der ursprüngliche Entwurf ist nur noch teilweise erhalten geblieben.

Bei einem Abstecher nach Grevenmacher und einem Rundgang durch die im Mittelalter von den Grafen von Luxemburg gegründete Stadt mit ihren Sehenswürdigkeiten wie zum Beispiel der Stadtmauer, wandeln wir auch auf den Spuren von Goethe, der im Laufe der „Kampagne in Frankreich“ (1792) dort weilte. Das Winzerdörfchen Ehnen bietet auf engstem Raum eine Vielzahl von historischen Gebäuden wie der Kirche, Mühlen, Winzerhäuser, landwirtschaftliche Dependenzien verschiedener Klöster des Ancien Régime, aber auch den Garten des Winzermuseums (zurzeit im Umbau).

**Termin:** 17.07.2027

**Ort:** ab/bis Bitburg

**Kosten:** 70,00 € pro Person  
Nicht barrierefrei.

**Anmeldung:**

[www.kvhs-bitburg-pruem.de](http://www.kvhs-bitburg-pruem.de)

E-Mail: [kvhs@bitburg-pruem.de](mailto:kvhs@bitburg-pruem.de)

Tel.: 06561 15-2230

oder -4290



Fotos: Marc Schoellen





## 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“*

Wiederholung  
wegen hoher  
Nachfrage



## Gärten und Schlösser im Maasland

Viele kennen die berühmten Schlösser und Gärten an der Loire. Wer aber kennt die Kleinode in unserer belgischen Nachbarschaft, die noch nicht einmal zwei Stunden entfernt im Tal der Maas zwischen lieblichen Uferwiesen und bizarren Felsformationen zu entdecken sind?

Wir werden prächtige Parkanlagen besichtigen: Einen einzigartigen Fontänen- und Wasserpark aus dem 18. Jahrhundert, ein privates Schloss mit seiner historischen Einrichtung samt seinem mediterran anmutenden Pomeranzen- und Heckengarten bei Dinant und ein romantisch auf den Höhen gelegenes Schloss bei Huy.

**Termine zur Auswahl:** Samstag, 05.06.2027 und  
Samstag, 02.10.2027  
**Ort:** ab/bis Bitburg  
**Kosten:** 70,00 € pro Person  
zzgl. Eintrittspreise vor Ort

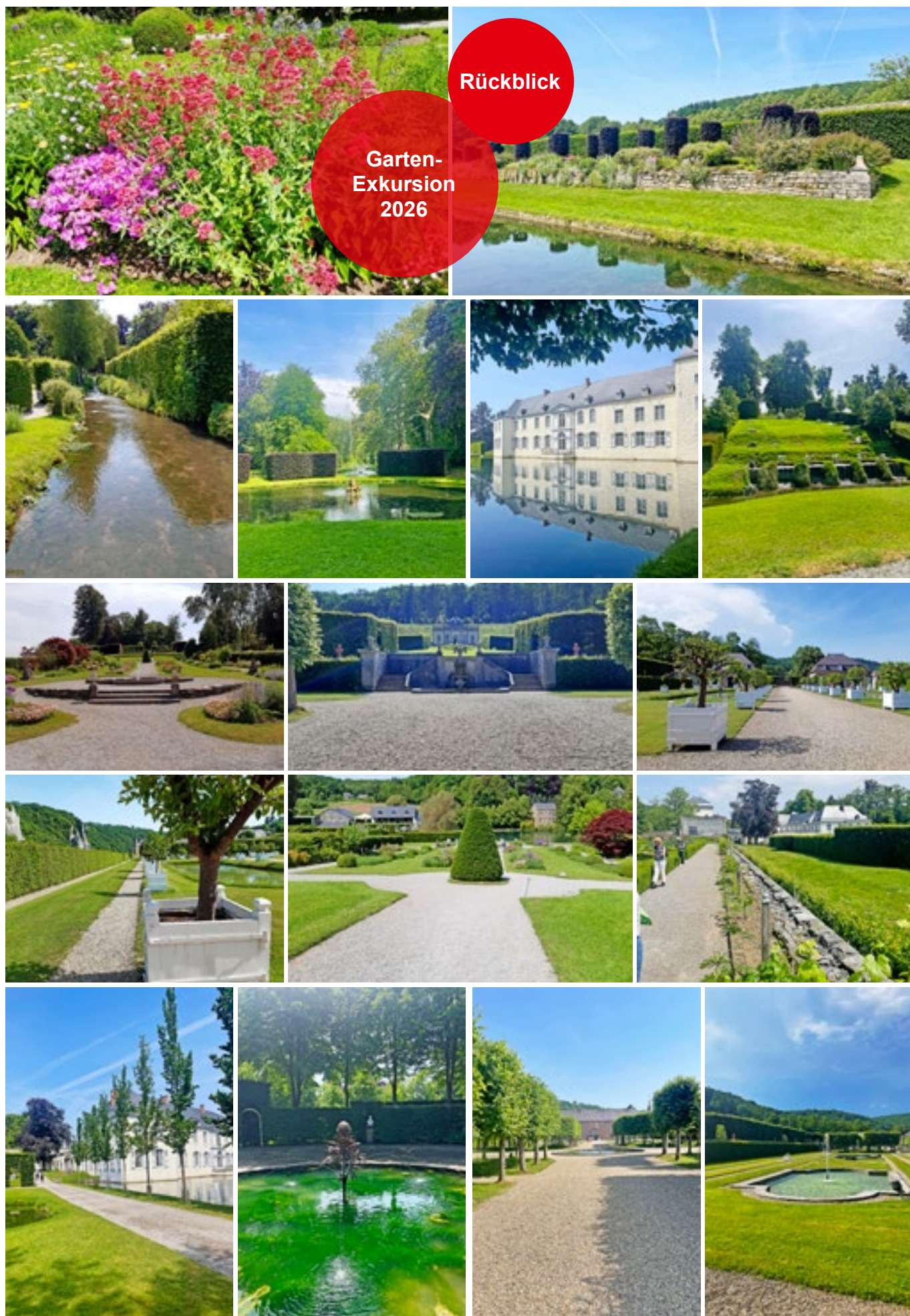
Nicht barrierefrei.



Fotos: Jean-Pol Grandmont, Marc Ryckaert

**Anmeldung:**  
[www.kvhs-bitburg-pruem.de](http://www.kvhs-bitburg-pruem.de)  
E-Mail: [kvhs@bitburg-pruem.de](mailto:kvhs@bitburg-pruem.de)  
Tel.: 06561 15-2230 oder -4290





Fotos: Barbara Mikuda-Hüttel und Heike Olk-Moos





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 circa 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 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“ Das Schloss Malberg

Nachdem die Verbandsgemeinde Bitburger-Land vor Jahrzehnten Schloss Malberg erworben und mit Landesfördermitteln vor dem Zusammenbruch bewahrt und einige Teile saniert hatte, stellte sich die Frage, wie soll das Schloss neu genutzt werden oder soll man es verkaufen? Soll es der Allgemeinheit zugänglich bleiben oder in das obligatorische Privatsanatorium umgewandelt werden?

In diese Diskussion stieß Niels Becker mit dem Vorschlag, das Hauptgebäude für kulturelle Nutzungen unangetastet zu lassen und im Arkadenbau, einem prominenten Nebengebäude im Schlosshof, eine sanfte touristische Nutzung und eine Gastronomie zu etablieren, um das Schloss Malberg wieder einer Nutzung zuzuführen, ohne Besucher und Kultur auszusperren. Gleichzeitig ging es darum, nicht einfach ein Dach über dem Kopf zu schaffen, sondern ein einmaliges Erlebnis in und mit der barocken Anlage.

Im Rahmen der Führung erläutert er sein Nutzungskonzept und die fertigen Einheiten des ersten Bauabschnitts sowie die Baustelle des zweiten Abschnitts können besichtigt werden.

**Termin:** Samstag, 17.04.2027

**Uhrzeit:** 15:00 Uhr

**Ort:** Schloss Malberg, Treffpunkt Innenhof, Eigenanreise

**Kosten:** 12,00 € pro Person

### Anmeldung:

[www.kvhs-bitburg-pruem.de](http://www.kvhs-bitburg-pruem.de)

E-Mail: [kvhs@bitburg-pruem.de](mailto:kvhs@bitburg-pruem.de)

Tel.: 06561 15-2230 oder -4290







mit  
Nina Dusartz  
de Vigneulle

*Nina Dusartz de Vigneulle studierte Philosophie, Kunstgeschichte und Klassische Archäologie in Trier. Seit ihrem Abschluss promovierte sie mit einer Arbeit über das Thema Krankheit und Fotografie an der Rheinischen Friedrich-Wilhelms-Universität in Bonn bei Prof. Dr. Birgit U. Münch. Dusartz de Vigneulle übernahm Lehraufträge an den Universitäten Trier und Bonn, ihre inhaltlichen Schwerpunkte liegen im Bereich der Modernen Kunstgeschichte, Fotografie, Grafik und Architekturgeschichte. Seitdem arbeitete sie in einem internationalen und von der GIZ geförderten Entwicklungshilfeprojekt zwischen Deutschland und Senegal, übernahm die Leitung des Kreisarchivs Bernkastel-Wittlichs und publiziert in kunsthistorischen Themengebieten. Sie lebt und arbeitet in Wittlich, wo sie seit 2024 das Kulturamt der Stadt Wittlich bekleidet. Sie leitet dort die Städtische Galerie für moderne Kunst, die städtischen Museen (CASA Tony M.), die ehemalige Synagoge und ist verantwortlich für die kulturelle Stadtentwicklung und Gedenkarbeit.*

## „Comeback des Landlebens“ Führung durch die Ausstellung „Mühlen im Liesertal. Eine Kultur- und Handwerksgeschichte“

Noch bis zum 30. Oktober ist in der Städtischen Galerie in Wittlich die lokalhistorische Ausstellung „Mühlen im Liesertal. Eine Kultur- und Handwerksgeschichte“ zu sehen, die zum ersten Mal die Geschichte der Mühlen im Liesertal präsentiert. Mühlen bildeten jahrtausendlang technologische Herzstücke der menschlichen Zivilisation: sie bändigten die Naturkräfte und machten ihre Energie nutzbar, prägten die Wirtschaft und Landschaft ihrer Region und fanden sich in jeder Siedlung. Von der Rothmühle bis zur Schladter Mühle werden ausgewählte Mühlen im Liesertal vorgestellt, die für die Stadt Wittlich und die Region von wirtschaftlicher und kultureller Relevanz waren, und ihre Entwicklung, Kultur- und Handwerksgeschichte thematisiert. Es gibt eine Vielzahl verschiedener Mühlenarten, die sich nach ihrer Antriebskraft und dem, was in ihnen hergestellt wird, unterscheiden.

Mit der Zeit starben die Mühlen aufgrund des technischen Fortschritts weitgehend aus und verwandelten sich in moderne industrielle Anlagen. Davor jedoch übten sie nicht nur großen Einfluss auf Ökonomie, Handwerk und Gesellschaft aus, sondern hinterließen auch deutliche Spuren in unserer Kulturgeschichte. So findet man zahlreiche und vielseitige

Geschichten und Bilder von Mühlen, Müller, Müllerin und Co. in Kunst, Literatur und Musik, in Liedern, Märchen, Gedichten, Sagen usw. Dieser enorme Einfluss gipfelte in der Zeit der Romantik, in der die Mühlen thematik einen besonderen Aufschwung erhielt: Mühlen wurden zu Sinnbildern von Idylle, Naturnähe, Romantik und Erhabenheit, standen für das tägliche Brot, die Liebe zur Wandschaft, Heimatverbundenheit und wurden zu Inspirationsquellen mystischer Geschichten.

Zur Ausstellung ist ein eindrucksvoller Katalog erschienen.

**Termin:** Samstag, 17.10.2026  
**Uhrzeit:** 15:00 Uhr  
**Ort:** Um 14:45 Uhr im Eingangsbereich der Städtische Galerie im Alten Rathaus/Kulturamt Stadt Wittlich, Neustr. 2, 54516 Wittlich, Eigenanreise  
**Kosten:** 12,00 € zuzüglich 3,00 € Eintrittspreis vor Ort  
**Anmeldung:** [www.kvhs-bitburg-pruem.de](http://www.kvhs-bitburg-pruem.de)  
 E-Mail: [kvhs@bitburg-pruem.de](mailto:kvhs@bitburg-pruem.de)  
 Tel.: 06561 15-2230 oder -4290



Holzschnitt Hedwig Schulze



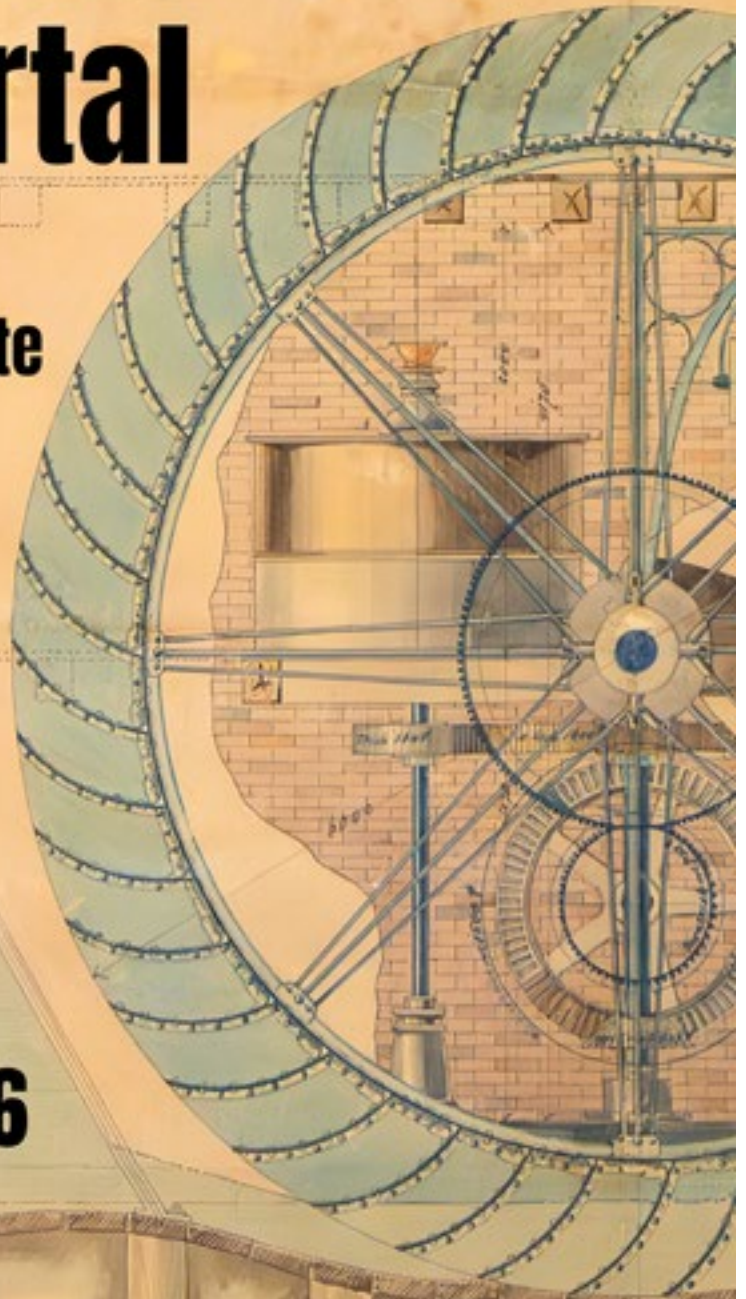
# Mühlen im Liesertal

Eine Kultur- und  
Handwerksgeschichte

Städtische  
Galerie  
im Alten  
Rathaus

19 April bis  
30 Oktober 2026

info@kulturamt.wittlich.de  
Neustraße 2  
54516 Wittlich







mit  
Dr. Richard Hüttel

*Dr. Richard Hüttel*

*Studium der Kunsterziehung, Kunstgeschichte, Christlichen Archäologie und Germanistik, Kustos der Graphischen Sammlung der Universität Trier, stellvertretender 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/Starnberger See, der Kunsthalle Rostock und Aschaffenburg. Zuletzt Mit-Kurator der Marc-Aurel-Ausstellung in Trier. Zahlreiche Publikationen.*

## „Comeback des Landlebens“ Auf den Spuren der Architekten Ilse und Bert Emmerich

Das ländliche Deutschland tut sich schwer, eine unverwechselbare bauliche Physiognomie zu bewahren. Man kann es kaum glauben, dass es in diesem Land einmal siebenundzwanzig Hauslandschaften gegeben haben soll. Vielerorts hat man den Eindruck des Immergleichen, einer uniformen Einheitsarchitektur. Erst genauere Blicke offenbaren Unterschiede, denn es gibt noch Reste einer regionalen Kultur des Bauens. Ilse und Bert Emmerich haben den ungeheuren Verlust einer reichen Welt der Architektur im Zweiten Weltkrieg beklagt. Mit großer Energie und Tatkraft haben sie ihren Beitrag dazu geleistet, das Vorhandene zu bewahren und das Neue in Behutsamkeit, Sensibilität und Solidität zu gestalten.

Einige dieser Bauten in Bitburg und der Eifel werden wir mit Dr. Richard Hüttel besuchen; dem Autor des Buches „Pioniere der Tradition. Die vergessenen Architekten Ilse und Bert Emmerich. Bitburg 2026“ (erhältlich bei der Kreisvolkshochschule).

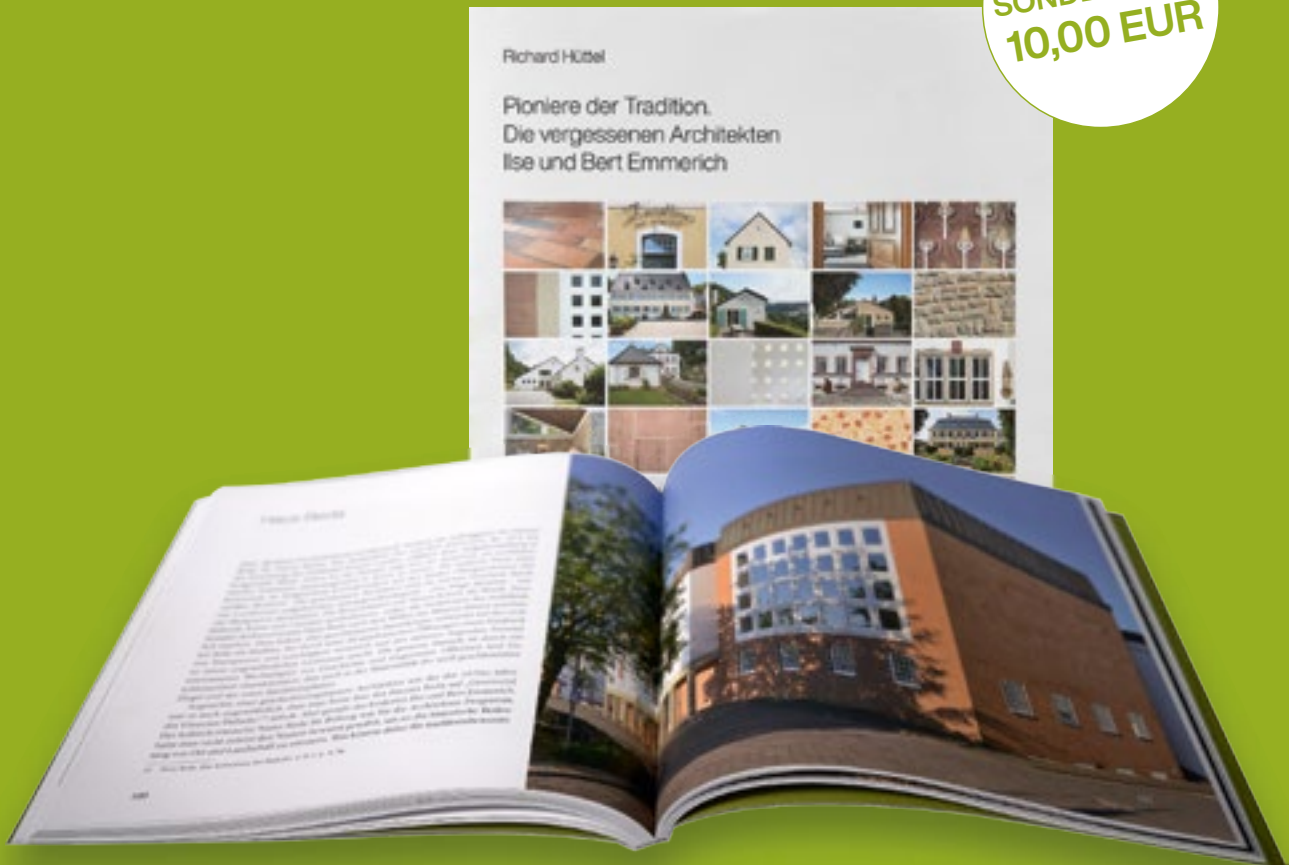
**Termin:** Samstag, 24.10.2026  
**Uhrzeit:** 14:00 Uhr  
**Ort:** Treffpunkt vor dem Haus Beda in Bitburg, Eigenanreise  
**Kosten:** 20,00 € pro Person  
**Anmeldung:** [www.kvhs-bitburg-pruem.de](http://www.kvhs-bitburg-pruem.de)  
 E-Mail: [kvhs@bitburg-pruem.de](mailto:kvhs@bitburg-pruem.de)  
 Tel.: 06561 15-2230 oder -4290



Architekturfotos : ©BohnFoto&Design, Trimport

# Pioniere der Tradition. Die vergessenen Architekten Ilse und Bert Emmerich

SONDERPREIS  
10,00 EUR



Das Wirken der Bitburger Architekten des Haus Beda –  
von den frühen Nachkriegsjahren bis in die 1970er

Von Dr. Richard Hüttel



148 Seiten reich bebildert mit Architekturfotos,  
Plänen und Skizzen, biografischen Daten und Werkverzeichnis der Architekten

## Zu bestellen oder abzuholen:

Kreisverwaltung des Eifelkreises  
Bitburg-Prüm  
Kulturamt Zimmer 223

Trierer Straße 1  
54634 Bitburg  
Tel. 06561/15-2230





mit  
Dr. Julia Köster

Dr. Julia Köster war im Eifelkreis von 2021 bis 2023 die Leiterin des Finanzamts Bitburg-Prüm und aus dieser Zeit bekannt als Landratskandidatin 2021. Seit 2023 ist sie Leiterin des Finanzamts Wittlich mit den Standorten Wittlich, Daun und Bernkastel-Kues. Die promovierte Juristin hat das hundertjährige Jubiläum des historisch einzigartigen „Winzersturms auf das Finanzamt Bernkastel“ am 25.2.1926 aus dem Blickwinkel „Protest in der Demokratie“ aufgearbeitet und lädt gemeinsam mit Dr. Matthias Vollet, dem Geschäftsführer der Kueser Akademie für Europäische Geistesgeschichte e. V., zu einer Führung durch die gleichnamige Ausstellung in Bernkastel-Kues ein.

## „Comeback des Landlebens“ 100 Jahre Winzersturm auf das Finanzamt Bernkastel – Protest in der Demokratie

Vor 100 Jahren traten die Moselwinzer vom Rand der Republik in ihren Mittelpunkt: Sie wehrten sich mit einem gewaltsamen Protest gegen die Weinsteuer und erreichten vier Wochen später in Berlin deren Abschaffung. Was steckte hinter dem „Winzersturm auf das Finanzamt Bernkastel vom 25.2.1926“? Löste die Abschaffung der Weinsteuer nachhaltig die Notlage der Winzer? Welche Parallelen gibt es zu Entwicklungen in unserer heutigen Demokratie?

Anhand dieses lokalhistorischen Ereignisses ist jeder/jede Interessierte eingeladen, diesen spannenden Fragen nachzugehen. Zur Aufarbeitung des Winzersturms haben sich die heutigen Vertreter der damaligen Beteiligten zusammengeschlossen und eine Ausstellung in 24 Tafeln und begleitenden Zeitdokumenten herausgebracht: Die Verbandsgemeinde Bernkastel-Wittlich, das Finanzamt Wittlich, zu dem auch der Standort Bernkastel gehört, der Bauern- und Winzerverband Bernkastel-Wittlich sowie unterstützend die Kueser Akademie für europäische Geistesgeschichte e. V.. Federführend haben Dr. Julia Köster sowie Dr. Matthias Vollet recherchiert und Dokumente, Fotos und Zeitzeugnisse zusammengetragen, die teilweise erstmals der Öffentlichkeit präsentiert werden. Beide Verantwortliche werden die ExkursionsteilnehmerInnen in die kulturhistorischen, wirtschaftlichen und politischen Rahmenbedingungen sowie die spannenden Abläufe und ungelösten Rätsel rund um den Winzersturm einführen. Die juristische Aufarbeitung durch den Grossprozess

vor dem Landgericht in Trier, das regionale, nationale und internationale Echo sowie eine Exkursion in die Literatur von Clara Viebig runden die Führung ab.

Im Anschluss an die Führung besteht die Möglichkeit zur Einkehr in einer Weinstube in der historischen Altstadt von Bernkastel-Kues.

Die Ausstellung ist außerhalb von Führungen bis zum 31.12.2026 während der Öffnungszeiten der Verbandsgemeindeverwaltung Bernkastel-Kues zu sehen.

[www.bernkastel-kues.de](http://www.bernkastel-kues.de)

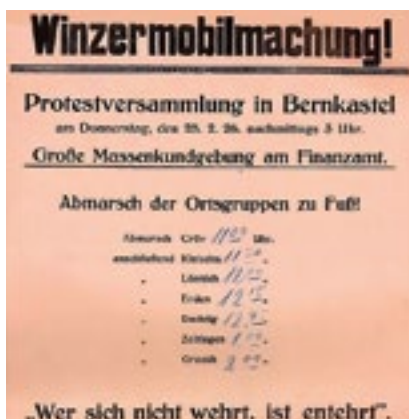
**Termin:** Samstag, 31.10.2026

**Uhrzeit:** 15:00 Uhr

**Ort:** Verbandsgemeindeverwaltung Bernkastel-Kues  
Gestade 18, 54470 Bernkastel-Kues,  
Eigenanreise

**Kosten:** 12,00 € pro Person

**Anmeldung:** [www.kvhs-bitburg-pruem.de](http://www.kvhs-bitburg-pruem.de)  
E-Mail: [kvhs@bitburg-pruem.de](mailto:kvhs@bitburg-pruem.de)  
Tel.: 06561 15-2230 oder -4290



Fotos: Urheberrecht privat

# WINZERSTURM 100 Jahre Bernkastel-Kues 1926 - 2026



## 100 Jahre Winzersturm in Bernkastel-Kues Protest in der Demokratie

Am 25. Februar 1926 entlud sich eine Demonstration von 5.000 Moselwinzern anlässlich deren existentieller Notlage in einen gewaltsamen Protest gegen das Finanzamt Bernkastel. In der Steuergeschichte einmalig erreichte dieser Protest faktisch die Abschaffung der Weinsteuer durch den Reichstag.

Das Geschehen vor 100 Jahren weist zahlreiche Bezüge zu Protestbewegungen in unserer heutigen Demokratie auf. Gerade die Bauern und Winzer in der Region machen wiederholt auf ihre aktuelle wirtschaftliche Lage aufmerksam.

Das historische Ereignis gibt Anlass zu erinnern, über Protest in der Demokratie nachzudenken sowie Chancen, Grenzen und Wirkweisen auszuloten.

Dazu haben wir eine Ausstellung konzipiert, die vom

**26. Februar 2026**

**bis zum 31. Dezember 2026**

Im Foyer der Verbandsgemeinde Bernkastel-Kues zu sehen ist.



Verbandsgemeinde  
Bernkastel-Kues



bwv



Rheinland-Pfalz  
FINANZAMT WITTLICH

Kooperationspartner



## Ausstellung

***Protest in der Demokratie***





Online-Kurs

mit  
Franziska Schlecht  
M.A. Innen-  
architektur

*Franziska Schlecht, M.A. Innenarchitektur ist die Gründerin von [deinwunschraum.de](http://deinwunschraum.de), einer Online-Einrichtungsberatung mit Sitz im Schwarzwald. Sie begleitet Privat- und Geschäftskunden bundesweit bei der Gestaltung ihrer Wunschräume, von der ersten Idee bis zum fertigen Konzept.*

*In ihrem VHS-Kurs „Innenarchitektur als Kunstform“ vermittelt sie kompaktes Wissen aus Kunst- und Designgeschichte, Architektur, Farb- und Materiallehre. Teilnehmende lernen praxisnah, wie man Räume ausmisst, Grundrisse zeichnet und ein eigenes Einrichtungskonzept entwickelt, mit digitalen und analogen Tools.*

*Ihr Motto: authentisch statt perfekt.*

## Innenarchitektur als Kunstform: Erstelle dein individuelles Einrichtungskonzept

Entdecken Sie die Kunst der Raumgestaltung!  
Bauen oder gestalten Sie Ihr Zuhause um und sind unsicher, welche Farben und Möbel zusammenpassen?  
In diesem inspirierenden Kurs lernen Sie, Ihre Räume wie ein Profi zu gestalten. Unsere Dozentin führt Sie durch die Welt der Innenarchitektur und zeigt Ihnen, wie Sie Ihre Wunschräume umsetzen.  
Sie entdecken faszinierendes aus der Kunst- und Designgeschichte, der Architektur und lernen bedeutende Architekt\*innen kennen.

**Termin:** Donnerstag, 01./08./15./22. Oktober 2026 (4x)

**Uhrzeit:** jeweils 19:00 - 20:30 Uhr

**Ort:** Online

**Kosten:** 45,00 € pro Person

### Anmeldung:

[www.kvhs-bitburg-pruem.de](http://www.kvhs-bitburg-pruem.de)

E-Mail: [kvhs@bitburg-pruem.de](mailto:kvhs@bitburg-pruem.de)

Tel.: 06561 15-2230 oder -4290

Nach und nach erarbeiten Sie Ihr eigenes Einrichtungs-Konzept. Praktische Fähigkeiten wie das Ausmessen von Räumen, das Zeichnen von Grundrissen sowie die Auswahl der richtigen Farben, Formen, Materialien und Beleuchtung stehen ebenfalls auf dem Programm. Sie lernen digitale und analoge Tools kennen, um Ihr Konzept zum Leben zu erwecken.

Halten Sie einen Meterstab, Zeichenutensilien, einen inspirierenden Gegenstand, ein Möbel-Foto, Ihren Pinterest-Account (falls vorhanden) und vorhandene Grundrisse bereit.

Wichtig ist ein internetfähiges Endgerät (PC, Tablet) mit Internetbrowser (möglichst kein Smartphone).

Dieser Kurs ist Ihre Chance, Ihre kreativen Fähigkeiten zu entfalten und Ihre Räume in ein wahres Meisterwerk zu verwandeln.

Also los!



Symbolbild



Markus Neubauer  
Lehrer an der Theobald-Simon-Schule in Bitburg  
und Leiter des Medienzentrums des Eifelkreises.

Neuer  
Kurs

mit  
Markus Neubauer

## Workshop Künstliche Intelligenz, Coding und Cardboard

Wie funktionieren diese Systeme eigentlich?

Wie lernen Maschinen aus Daten, Muster zu erkennen und eigenständig Entscheidungen zu treffen?

In diesem praxisorientierten

VHS-Kurs erhalten die Teilnehmenden einen Blick hinter die Kulissen moderner

KI-Technologien und lernen

zwei Konzepte des maschinellen

Lernens kennen. Dabei stehen

die Anwendungsmöglichkeiten,

aber auch die technischen und

mathematischen Grundlagen

im Mittelpunkt. Ziel ist es,

ein tieferes Verständnis

dafür zu entwickeln, wie

KI-Systeme arbeiten.

Im ersten Teil des Kurses

beschäftigen sich die Teilnehmenden

mit künstlichen neuronalen

Netzen. Anhand von Beispielen

werden zentrale Konzepte wie die

Forward- und Backwardpropagation

sowie die Delta-Lernregel erläutert.

Dabei wird gezeigt, wie neuronale

Netze aus Trainingsdaten lernen

und wie mathematische Berechnungen

zur Anpassung von Modellparametern

genutzt werden.

Im zweiten Teil richtet sich der

Fokus auf moderne generative

KI-Systeme. Die Teilnehmenden

lernen die Grundprinzipien

großer Sprachmodelle kennen

und erhalten Einblicke in die

Funktionsweise von Foundation-

Modellen wie BERT sowie

GPT-basierten Anwendungen.

Zu klären ist hierbei, wie solche

Modelle Texte analysieren, Zusammenhänge

erkennen und neue Inhalte generieren

können. Insgesamt werden Theorie und

Praxis auf kreative Weise

verbunden. Zunächst bauen die Teilnehmenden

aus Pappe, Schrauben und weiteren

Materialien ihre eigenen Robotermodelle.

Anschließend erstellen sie

mit der visuellen Programmierumgebung

MakeCode einfache Programmskripte

und integrieren diese in ihre

Robotermodelle. Zum Abschluss

statten sie diese mithilfe selbst

definierter und trainierter KI-

Modelle mit intelligenten Funktionen

aus.

**Wer hat Lust und Interesse?**

Der Kurs richtet sich an

alle Interessierten, die einen

tieferen Einblick in die Funktionsweise

moderner KI-Systeme gewinnen

möchten. Angesprochen sind

sowohl technisch Interessierte

als auch Neugierige ohne Vorkenntnisse.

Besondere Kenntnisse in

Mathematik, Programmierung

oder Elektronik sind nicht

erforderlich - lediglich Interesse

an neuen Technologien,

Kreativität und die Bereitschaft,

selbst aktiv zu werden.

**Termin:** 18.+ 25.03.2027, jeweils von 18:00 - 21:00 Uhr

**Ort:** Theobald-Simon-Schule Bitburg

**Kosten:** 25,00 € pro Person

**Anmeldung:**

[www.kvhs-bitburg-pruem.de](http://www.kvhs-bitburg-pruem.de)

E-Mail: [kvhs@bitburg-pruem.de](mailto:kvhs@bitburg-pruem.de)

Tel.: 06561 15-2230 oder -4290





**Initiative  
Baukultur Eifel**

**BaukulTour**

**Fachliche Begleitung:**

Jacqueline Krakau,  
Dorferneuerung und  
Denkmalschutz

Sabine Strunk,  
Dorferneuerung und  
Denkmalschutz

Architektinnen  
und Architekten vor Ort

## BaukulTour 2027 Oberkail

- Thema:** • Dorffinnenentwicklung:  
• neue Nutzung in alten Gebäuden  
• neues Bauen im Dorf

Die historischen Dörfer im Bitburger Land bieten eine Vielzahl an beispielhaften Inwertsetzungen von bestehender Bausubstanz und modernisierten Altbauten mit neuer Nutzung.

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.

**Termin:** 26.06.2027

**Ort:** Oberkail, Eigenanreise

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

**Kosten:** 15,00 € pro Person

**Anmeldung:**

[www.kvhs-bitburg-pruem.de](http://www.kvhs-bitburg-pruem.de)

E-Mail: [kvhs@bitburg-pruem.de](mailto:kvhs@bitburg-pruem.de)

Tel.: 06561 15-2230 oder -4290



Fotos: Jacqueline Krakau



Vorschau

BaukulTour  
in Oberkail  
2027







(Fotos: Förderverein)

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.

#### Öffnungszeiten:

Von Ostern bis 31. Oktober täglich außer Samstag von 11 bis 18 Uhr.

#### Aus dem Programm 2026/27:

##### 12.09.26 (Sa) 19:00 Uhr | Zarah Leander - Eine musikalische Revue

Die berühmtesten Hits eines Weltstars in einer unterhaltsamen Revue mit Claudia Dylla und Klaus-Peter Bungert (Klavier)  
Zarah Leander, Megastar und Schlagerlegende der UFA - Zeit, war die bestbezahlte Künstlerin der Filmgeschichte, ihre Lieder wurden millionenfach verkauft, die Filmindustrie verdiente an ihr enorme Summen. Wie alle Künstler ihrer Zeit geriet sie in die Wirren des zweiten Weltkrieges und kehrte 1942 nach Schweden zurück. Die Melodien der Leander gingen um die ganze Welt. Auch heute noch werden sie von Generation zu Generation weitergetragen. Dieser Abend ist eine Hommage an die Sängerin Zarah Leander. Sie selbst sagte in einem Interview: „Hier sind meine Lieder! Wenn ihr meine Filme vergesst, dann ist mir das wurscht!“

Ort: Gartensaal

Veranstalter: Förderverein Schloss Malberg

Eintritt: 18 € (Mitglieder 15 €)

Karten: [www.ticket-regional.de](http://www.ticket-regional.de) oder [foerderverein@schloss-malberg.de](mailto:foerderverein@schloss-malberg.de)

##### 13.09.26 (So) 11 bis 18 Uhr

##### Tag des offenen Denkmals 2026: NetzWERKE: Denkmale & Infrastruktur

Schlossführungen, Kaffee und Kuchen

17 Uhr Festkonzert des Sinfonieorchesters Gerolstein in der Schlosskapelle, Leitung Wolfgang Merkes

Ort: Schlossanlage,

Veranstalter: Förderverein Schloss Malberg zusammen mit der VG Bittburger Land

Eintritt: frei

##### 04.10.26 (So) 11:00 Uhr | Duo Fantastique

Florin Negreanu (Violine / Viola), Marlene Hemmer (Violine)

Die niederländische Geigerin Marlene Hemmer und der rumänisch-niederländische Geiger und Bratschist Florin Negreanu bilden das virtuose Ensemble Duo Fantastique, das ein Repertoire für zwei Violinen oder Violine und Viola präsentiert. Marlene Hemmer begann im Alter von vier Jahren mit dem Geigenspiel und konzertierte bereits als Solistin mit namhaften niederländischen Orchestern. Sie studierte unter anderem bei Zakhar Bron und Ana Chumachenko und war von 2014 bis 2021 Konzertmeisterin des Noord Nederlands Orkest.

Florin Negreanu begann mit fünf Jahren Geige zu spielen und absolvierte seine Ausbildung in Rumänien sowie sein Bachelor- und Masterstudium

an der CODARTS Rotterdam. Er ist Solist, Kammermusiker, Pädagoge, Geigenbauer und Restaurator, unterrichtet Violine an der Musikschule Bittburg-Prüm und ist Hausherr der „Alten Schule“ in Schüller (Rheinland-Pfalz), wo er regelmäßig Kammerkonzerte organisiert und künstlerische Projekte realisiert. Seit 2017 konzertieren die beiden Musiker gemeinsam als Duo Fantastique und begeistern ihr Publikum mit virtuosen und fantasievollen Interpretationen.

Das genaue Programm folgt.

Ort: Musiksalon

Veranstalter: Förderverein Schloss Malberg

Eintritt: 18 € (Mitglieder 15 €)

Karten: [www.ticket-regional.de](http://www.ticket-regional.de) oder [foerderverein@schloss-malberg.de](mailto:foerderverein@schloss-malberg.de)

##### 17.10.26 (Sa) 19:00 Uhr | ...blame it on Frank

Esther Millward (Gesang), Erhard Hoffmann (Keyboards), Michael Weins (Gitarren und Soundschnipselmaschine), Frank Heinrichs (Schlagzeug), Georges Majerus (Saxophone) und Richie (Bassgitarre)

Sie sind eine Band aus der Region, erfahren und professionell. Vier der sechs Musiker spielten schon vor 40+ Jahren in diversen musikalischen Konstellationen zusammen und fanden nun, nach langer Zeit (das Leben kam irgendwie dazwischen) wieder zueinander. Ihre Musik ist manchmal funky, manchmal bluesig, manchmal flott, manchmal jazzig, immer Groove, immer schön! So, oder so ähnlich, könnte man die Musik beschreiben. Eigentlich völlig konzeptlos, aber mit viel Geschmack für schöne Klänge und Grooves, energiegeladen, zum Mitwippen! Kein Mainstream, keine TOP 40s, keine Schublade passt so richtig, die Musiker drücken jedem Song ihren angenehmen, hörenswerten Stempel auf. Zum größten Teil besteht das Programm aus aufgefrischten, gecoverten Songs von z.B.: Sting, The Police, Chick Corea, Mezzoforte, Marcus Miller, Kraan, Hellmut Hattler, Bruce Conte (Power of Tower), Depeche Mode, u.a., einige Eigenkompositionen haben mittlerweile auch den Weg ins Programm gefunden.

Ort: Schlosskapelle

Veranstalter: Förderverein Schloss Malberg

Eintritt: frei (Spendenhut)

Reservierungen möglich unter [foerderverein@schloss-malberg.de](mailto:foerderverein@schloss-malberg.de)

##### 25.10.26 (So) 11:00 Uhr

##### Novalis Bläserquintett - Romantik zum Saisonabschluss

Michael Klink (Horn), Annette Rohland (Fagott), Gertrud Pazen (Querflöte), Barbara Görgen-Mahler (Oboe) und Ulrich Junk (Klarinette)

Seit 2017 wollen die Musiker und MusikerInnen aus der Region Koblenz - Trier mit ihrer Musik für Flöte, Oboe, Klarinette, Horn und Fagott zur Romantik verführen! Als Namenspatron haben sie sich Friedrich von Hardenberg, genannt Novalis, einen der Vertreter der frühen Romantik ausgesucht, der in einem Romanfragment mit der blauen Blume den Inbegriff romantischer Sehnsucht prägte. Für das Programm 2026 planen sie neben anderen Werken das Bläserquintett F-Dur von James Watson (1834-1893) und das Sextett in c-moll op. 40 für Klavier und Bläserquintett von Louise Farrenc (1804-1875).

Ort: Gartensaal

Veranstalter: Förderverein Schloss Malberg

Eintritt: 18 € (Mitglieder 15 €)

Karten: [www.ticket-regional.de](http://www.ticket-regional.de) oder [foerderverein@schloss-malberg.de](mailto:foerderverein@schloss-malberg.de)





Fotos: Raimond Spekking & Elke Wetzig, Michael Kramer, Inge Solchenbach





Volkshochschule  
Bitburg-Prüm e.V.



# Entdecken Sie weitere Highlights

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

**[www.kvhs-bitburg-pruem.de](http://www.kvhs-bitburg-pruem.de)**







## Kooperationen CUBE521

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



## Kultursaison 26/27 des Cube 521

### FILLS MONKEY | WE WILL DRUM YOU

Mit einem spektakulären Auftakt eröffnet das Duo „Fills Monkey“ am 26. September 2026 die Spielzeit 26|27. Yann Coste und Sébastien Rambaud präsentieren mit „We will drum you“ eine außergewöhnliche Show für die ganze Familie, die ausschließlich aus Rhythmen, Klängen und unwiderstehlichen Beats besteht. Mit beeindruckender Präzision verbinden sie Schlagzeugkunst mit Comedy, Artistik, Jonglage, Clownerie und Pantomime zu einem einzigartigen Bühnenerlebnis.

### ANDREA SAWATZKI | BIARRITZ

Am 3. Oktober 2026 ist die bekannte Schauspielerinnen und Bestsellerautorin Andrea Sawatzki zu Gast im Cube 521 und liest aus ihrem neuen Roman „Biarritz“. Mit großer Sensibilität erzählt sie eine bewegende Mutter-Tochter-Geschichte über Nähe und Distanz, über alte Verletzungen und die Möglichkeit einer späten Versöhnung.

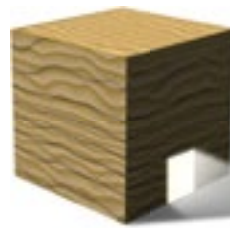
Im Mittelpunkt stehen Emmi, die seit Jahren in einem Altersheim lebt, ihre Freundin Marianne und Tochter Hanna. Eine gemeinsame Reise wird für die drei Frauen zu einem stillen Versuch, sich einander wieder anzunähern und Vergangenes neu zu betrachten. Nach dem Erfolg von „Brunnenstraße“ widmet sich Andrea Sawatzki erneut den feinen Zwischentönen menschlicher Beziehungen. Ein berührender Abend über das, was uns trennt, und das, was uns trotz allem miteinander verbindet.

### BEATS ON POINTE

Am 5. Dezember 2026 entführen internationale Tänzerinnen und Tänzer das Publikum mit „Beats on Pointe“ in eine faszinierende Welt aus Bewegung, Musik und visueller Magie. In eindrucksvol-



Beats on Pointe © Masters Choreography



# CUBE 521

### Cube 521: Gemeinsam Kultur erleben

Mit frischem Elan startet das Cube 521 am 26. September in die Saison 26 / 27 und lädt das Publikum dazu ein, unvergessliche Momente mit Musik, Theater und Tanz in familiärer Atmosphäre zu erleben. Auch in der neuen Spielzeit erwartet die Besucherinnen und Besucher ein abwechslungsreiches Programm, das hochkarätige Künstlerpersönlichkeiten, mitreißende Bühnenproduktionen und besondere Erlebnisse für alle Generationen miteinander verbindet. Wir freuen uns, gemeinsam mit den Künstlerinnen und Künstlern sowie unserem Publikum die Vielfalt der Kultur zu feiern und außergewöhnliche Begegnungen auf und vor der Bühne zu ermöglichen.

len Choreografien treffen klassisches Ballett, Contemporary, Jazz Dance, Hip-Hop und Streetdance auf Beatboxing, physische Comedy und Live-Perkussion.

Die unterschiedlichen Stile verschmelzen zu einer energiegeladenen Performance, die durch aufwendige Kostüme, mitreißende Hits von Künstlerinnen und Künstlern wie Beyoncé, Britney Spears, Rihanna und Michael Jackson sowie ein spektakuläres Lichtdesign ergänzt wird.

„Beats on Pointe“ vereint technische Perfektion und grenzenlose Kreativität zu einem außergewöhnlichen Bühnenerlebnis, das lange nach dem letzten Vorhang in Erinnerung bleibt.



Vocaldente © All rights reserved

### VOCALDENTE

Mit ihrem Weihnachtskonzert am 19. Dezember 2026 sorgen Vocaldente für festliche Stimmung im Cube 521. Das renommierte Vokalensemble nimmt sein Publikum mit auf eine musikalische Reise rund um den Globus und präsentiert Weihnachtslieder aus unterschiedlichsten Ländern und Kulturen.

Ob französischer Choral, Country-Klänge oder norwegische Weihnachtsmelodien - Vocaldente begeistert mit seinem unverwechselbaren A-cappella-Sound und einem abwechslungsreichen Programm, das mal besinnlich, mal humorvoll und mal voller Energie ist.

### DER ZERBROCHENE KRUG

Mit Heinrich von Kleists „Der zerbrochene Krug“ steht am 22. Januar 2027 ein Klassiker der deutschen Literatur auf dem Programm. Das zeitlose Schauspiel erzählt von Dorfrichter Adam, der ausgerechnet über ein Vergehen richten soll, das er selbst begangen hat.



Der zerbrochene Krug  
© Tobias Metz



Foto: CUBE521



Der zerbrochne Krug © Tobias Metz

Während das Publikum den Täter von Beginn an kennt, entfaltet sich die Spannung aus der Frage, wie sich Adam in seinen eigenen Lügen verstrickt und schließlich überführt wird. Mit großem Gespür für Komik eröffnet Kleist zugleich einen kritischen Blick auf Machtmissbrauch und gesellschaftliche Strukturen. Ein zeitloses Drama über Wahrheit, Verantwortung und Macht!

### JASMIN TABATABAI & DAVID KLEIN QUARTETT

Am 6. Februar 2027 präsentiert die deutsch-iranische Schauspielerin und Sängerin Jasmin Tabatabai gemeinsam mit dem David Klein Quartett ihr aktuelles Album „Jagd auf Rehe“. Bereits mit ihrem ersten Album als Jazz- und Chansonsängerin wurde sie mit dem Echo Jazz ausgezeichnet und begeistert seither mit ihrer unverwechselbaren Stimme und ihren ausdrucksstarken Live-Auftritten.

Begleitet von herausragenden Musikern verbindet sie Jazz und Chanson zu einem ebenso intimen wie mitreißenden Konzerterlebnis.


Jasmin Tabatabai  
© Mathias Bothor

### FISCH SUCHT FAHRRAD

Am 12. März 2027 sorgt die Komödie des Schlosspark Theaters Berlin „Fisch sucht Fahrrad“ für beste Unterhaltung. Im Mittelpunkt stehen Julia und Thomas, die nach dem Scheitern ihrer Ehe noch einmal den Schritt in die Welt des Datings wagen und dabei von einer Reihe turbulenter Missverständnisse überrascht werden.

Zwischen missglückten Verabredungen, Dating-Apps und gut gemeinten Verkopplungsversuchen geraten die beiden immer wieder in Situationen, die ebenso chaotisch wie urkomisch sind. In den Hauptrollen sind die bestbekannten Schauspielerinnen Janina Hartwig und Caroline Beil zu sehen.



Fisch sucht Fahrrad © Urbschat Derdehmel



Fisch sucht Fahrrad © Urbschat Derdehmel

Den ganzen Spielplan der Saison 2026/2027 finden Sie unter [www.cube521.lu](http://www.cube521.lu)

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





Besuchte 2023 den Kurs  
„ZUKUNFT Future Work“



Die Volkshochschule

# **Vielleicht der Beginn von etwas ganz Großem.**

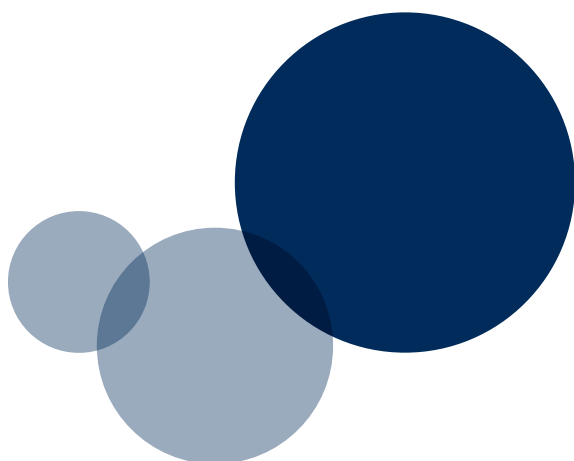
**Gemeinsam das Morgen gestalten.** Bereite  
dich bestmöglich auf die Zukunft vor – mit tollen  
Kursen, die dich auf einen guten Weg bringen.





Fotos: Heike Olk-Moos, Edith Pallien, Evi Höhn-Burian, Barbara Mikuda-Hüttel



**Leitungsteam:**

Rita Keil  
Tel. 06506 991792

Jürgen Kockelmann  
Tel. 06506 912863

E-Mail:  
vbweisenach@web.de  
www.kvhs-bitburg-pruem.de

## Volksbildungswerk Eisenach

in der Kreisvolkshochschule Bitburg-Prüm e.V.

Das Volksbildungswerk wurde in den 60er Jahren gegründet und bietet seither Bildungsveranstaltungen in der Gemeinde Eisenach an. Die Teilnahme ist für jeden offen. Anmeldungen erfolgen über die Kontaktdaten des Volksbildungswerkes Eisenach.

Sind bei der Veranstaltung keine Termine angegeben, werden diese eigens im Vorfeld auf der Homepage, dem Mitteilungskanal der Ortsgemeinde und im Mitteilungsblatt bekannt gegeben.

Das Leitungsteam freut sich über Ideen, Wünsche oder Anregungen zu weiteren Veranstaltungen.

### Leinenlos - Familienkurs Gemeinsam kreativ sein!

**Termin:** Fr., 11.9.2026  
**Uhrzeit:** 15:00 Uhr bis 17:15 Uhr,  
Dorfgemeinschaftshaus, Eisenach  
**Kosten:** 24,00 €, inkl. Verbrauchsmaterialien, zzgl. evtl.  
fertig genähter Teile zum Bedrucken; 8-12 TN

In diesem Kurs sind Kinder und Jugendliche gemeinsam mit einer Bezugsperson eingeladen, Textilien zu bedrucken. Nach kurzer Einführung werden mit Holzmodellen, Stempeln, Schablonen und Farben verschiedene Techniken erprobt. Weitere Details erhalten die TN rechtzeitig vor Start des Kurses.

### Leinenlos - altem Bauernleinen neues Leben einhauchen

**Termin:** Fr., 11.9.2026  
**Uhrzeit:** 18:15 Uhr bis 20:30 Uhr,  
Dorfgemeinschaftshaus, Eisenach  
**Kosten:** 29,00 € inkl. Verbrauchsmaterialien,  
ohne Leinen 24,00 €; 8-12TN,

Der Leinenlos-Workshop bietet die Möglichkeit, altes Bauernleinen zeitgemäß und modern zu gestalten. Erfahre Wissenswertes über dieses wunderbare Material und Gestalte dein ganz persönliches Einzelstück aus einer Vielzahl der Möglichkeiten. Freue dich auf das kreative Schaffen und genieße Ruhe und Entspannung vom Alltag. Weitere Details erhalten die TN rechtzeitig vor Start des Kurses.

### Symbolik, Handwerk und Nachhaltigkeit - Binden von Adventskränzen mit natürlichen Materialien

**Termin:** 21.11.2026  
**Uhrzeit:** 15:00 Uhr, Dorfgemeinschaftshaus, Eisenach  
**Kosten:** 8,00 €, Anmeldung erbeten  
**Material:** wird gestellt, Eigenes darf mitgebracht werden

Der Adventskranz ist mehr als nur ein Deko-Element - er ist ein Symbol für Licht, Hoffnung und Gemeinschaft. Im Kurs werden historische und symbolische Bedeutung des Adventskranzes vermittelt. Die TN erlernen Grundlagen des traditionellen Kranzbindens und nutzen natürliche Materialien und Alternativen.



## Traditionelle Brauchtumswanderung zur Wallfahrtskapelle „Girster Klaus“ in Rosport.

**Termin:** 28. März 2027 (Ostersonntag)  
**Uhrzeit:** 10:30 Uhr, Trierer Weg, Eisenach  
**Kosten:** kostenfrei, Anmeldung erbeten

Die Mariä Himmelfahrt geweihte Girsterklaus 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 Klaus 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. Sie erfahren kulturhistorische Zusammenhänge der Wallfahrten zur Girster Klaus.

### Geplante Veranstaltungen in 2027

- Präventionsveranstaltungen zum Thema Schockanrufe und Umgang mit Digitalen Medien
- Grundlagen des Tischtennispiels
- Orchideenwanderung
- Mundartabend



Fotos: Rita Keil und privat



**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 Islek

in der Kreisvolkshochschule Bitburg-Prüm e.V.

nach der Fusion des vbw Waxweiler, sowie der vhs Arzfeld im März 2025, dürfen wir Ihnen die neu aufgestellte vhs Islek vorstellen. Wir freuen uns, Ihnen viele neue Kurse präsentieren zu können. Im Laufe des Jahres werden noch einige dazukommen. Es sind weitere Kreativangebote, Tagesfahrten, Wanderungen und noch vieles mehr angedacht.

Bitte beachten Sie hier die Hinweise im Mitteilungsblatt, in den sozialen Medien, auf der Homepage der Verbandsgemeinde Arzfeld und der kvhs Bitburg-Prüm. Für Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung, für Anregungen sind wir immer offen!

### Sprachen

#### Französisch für den Beruf I

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

Dabei wird unsere Dozentin (gebürtige Luxemburgerin) individuell auf die sprachlichen Bedürfnisse der Teilnehmer eingehen. Die Teilnehmer werden durch den Kurs befähigt, Situationen im sprachlichen Arbeitsalltag zu bewältigen.

#### Die folgenden Lernziele stehen im Vordergrund:

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

#### Kurs Nr. 27.043.001.ARZ

Termine: Montag, 15.02.2027, 12 Termine  
 Uhrzeit: 19:30-21.00 Uhr  
 Ort: Mehrzweckraum, Grundschule Waxweiler (barrierefrei)  
 Dozentin: Yolande Tiex  
 Kursgebühr: ab 8 Teilnehmer: 105,00€  
 ab 10 Teilnehmer: 85,00€  
 ab 12 Teilnehmer: 70,00€

#### Französisch für den Beruf II

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer und Teilnehmerinnen mit Französischvorkenntnissen und die den ersten Kurs erfolgreich abgeschlossen haben, vor allem an Arbeitssuchende oder Beschäftigte in Luxemburg und Belgien. Dabei wird unsere Dozentin (gebürtige Luxemburgerin) individuell auf die sprachlichen Bedürfnisse der Teilnehmer eingehen.

#### Kursinhalte und Lernziele:

- Vertiefen, Erweitern und Ergänzen des Französisch-Wortschatzes und der Grammatik
- Verbessern der Aussprache, der Satzgestaltung und der Betonung
- Gesprächsführung durch Frage und Antwort

#### Kurs Nr. 27.043.002.ARZ

Termine: Mittwoch, 17.02.2027, 12 Termine  
 Uhrzeit: 19:30-21.00 Uhr  
 Ort: Mehrzweckraum, Grundschule Arzfeld (nicht barrierefrei)  
 Dozentin: Yolande Tiex  
 Kursgebühr: ab 8 Teilnehmer: 105,00€  
 ab 10 Teilnehmer: 85,00€  
 ab 12 Teilnehmer: 70,00€

#### Konversationskurs Französisch

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer und Teilnehmerinnen mit fortgeschrittenen Französischkenntnissen.

#### Kursinhalt:

- Verbesserung der Aussprache und der Satzgestaltung
- Gesprächsführung durch Frage und Antwort (Beruf/ Alltag)
- Vertiefung der Grammatik

#### Kursnummer: 27.043.003.ARZ

Termin: 16.02.2027, 8 Termine, alle 14 Tage  
 Uhrzeit: 19:30 Uhr-21:00 Uhr  
 Kursort: Grundschule Waxweiler  
 Kursleitung: Yolande Tiex  
 Kursgebühr: ab 8 Teilnehmer: 70,00€  
 ab 10 Teilnehmer: 58,00€  
 ab 12 Teilnehmer: 48,00€

**Nähkurs- kleine Stiche, große Freude**

In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, eigene Nähideen umzusetzen und dabei grundlegende Techniken kennenzulernen oder zu vertiefen.

Der Kurs ist sowohl für Anfänger als auch Fortgeschrittene geeignet.

**Kultur  
Gestalten**

Ob Sie ein neues Kleidungsstück nähen, ein altes Lieblingsstück verändern oder einfach etwas Neues ausprobieren möchten - unsere Kursleiterin unterstützt Sie mit ihrem großen Erfahrungsschatz gerne bei der Umsetzung Ihrer Ideen. Gemeinsam entdecken Sie kreative Möglichkeiten, um Ihre Projekte zu verwirklichen und Ihre Fertigkeiten weiterzuentwickeln.

Im Kurs steht Ihnen eine große Anzahl an Nähzeitschriften und Schnittmuster zur Verfügung, welche Sie jederzeit nutzen können. Eine Overlock-Nähmaschine ist vorhanden, die das saubere und präzise Nähen erleichtert.

Es besteht die Möglichkeit, in begrenzter Zahl, eine Maschine vor Ort auszuleihen.

In einer freundlichen, entspannten Atmosphäre möchten wir gemeinsam nähen, voneinander lernen und Freude am Selbstmachen erleben.

**Bitte mitbringen:**

Nähmaschine mit Verlängerungskabel (ca. 5 m) und Zubehör (Schere, Steck- und Nähadeln, Nähgarn, Maßband, Schneiderkreide, Bleistift, Schmitze, Stoffe).

Entstandene Materialkosten werden, nach Verbrauch, vor Ort eingesammelt

**Kursnummer 26.023.005.ARZ**

Termin: 20.10.2026, 6 Termine

Uhrzeit: 19:00-21:15 Uhr,

Kursort: Grundschule Arzfeld

Leitung: Valentina Martin

Kursgebühr: 5 Teilnehmer: 73€

6 Teilnehmer: 61€

**Gardetanz für Kinder  
im Alter von 5-8 Jahre**

In diesem Kurs erlernen die Kinder Grundlagen des Gardetanzes. Dazu gehören die richtige Körperhaltung, gemeinsames Marschieren, einfache Basisschritte und Kombinationen, aber keine Akrobatik. In der zweiten Hälfte des Kurses werden wir das Gelernte in einer Choreographie auf bekannter Musik zusammensetzen.

**Kursziele:**

- Vermittlung grundlegender Gardetanz-Techniken für Kinder
- Förderung von Koordination, Rhythmusgefühl, Körperhaltung und Teamfähigkeit

**Gesundheit  
und  
Bewegung**

**Kurs Nr. 26.032.001ARZ**

Termine: Freitag, 04.09.2026, 14 Termine

Uhrzeit: 16.00 Uhr-17:00 Uhr

Kursort: untere Turnhalle in Waxweiler

Kursleitung: Julia Reiter

Kursgebühr: 50,00€

**Das Erb- und Erbschaftssteuerrecht  
im Wandel der Zeit**

**- Vermögen erhalten, Angehörige entlasten, Konflikte vermeiden**

**Politik  
Gesellschaft  
Umwelt**

Das Seminar vermittelt kompakt und praxisnah wie der letzte Wille rechtssicher gestaltet und die Vermögensnachfolge steuerlich sinnvoll geplant wird. Zugleich zeigt das Seminar, wie steuerliche Freibeträge optimal genutzt und kostspielige Fehler bei der Nachfolgestaltung vermieden werden können.

**Im Mittelpunkt stehen:**

- Testament
- gesetzliche Erbfolge, Pflichtteil, Ehegatten
- Erbe von Minderjährigen
- Patchwork-Familien
- Schenkungen
- Pflegeleistungen, Sozialkassen
- persönliche Vorsorge im Sinne von Vorsorgevollmachten

**Kurs Nr. 26. 014.001ARZ**

Termine: Donnerstag, 29.10.2026, 18:30 Uhr- 20:00 Uhr

Kursort: großer Sitzungssaal VGV Arzfeld

Kursleitung: Wolfram Zimmer,  
LL.B., Rechtsanwalt, Nachlasspfleger  
Alexander Schmitz,  
Steuerberater und Betriebswirt B.Sc.

Kursgebühr: kostenfrei, Anmeldung erforderlich





**Erwachsenenbildungs-  
Einrichtung der  
Verbandsgemeinde  
Bitburger Land**



**GAK  
Geschichtlicher  
Arbeitskreis  
Bitburger Land**

Vorsitzender:  
Dr. Christian Credner  
Leitung/Geschäftsstelle:  
Manfred Kottmann

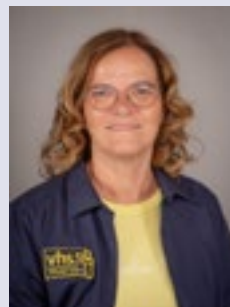
**Geschäftsstellen  
der vhs und  
des GAK Bitburger Land**  
Hubert-Prim-Straße  
54634 Bitburg  
Tel.: 06561 66-1070  
E-Mail: [vhs@bitburgerland.de](mailto:vhs@bitburgerland.de)  
[www.vhs-bitburgerland.de](http://www.vhs-bitburgerland.de)




Vorsitzende:  
Bürgermeisterin  
Janine Fischer



Pädagogische Leiterin:  
Susanne Pickan



Leiterin Geschäftsstelle:  
Claudia Wallenborn



vhs Geschäftsstelle:  
Daniela Kreutz Spilles

Fotos teilw.: Gero Keller

## Erwachsenenbildung in der Verbandsgemeinde Bitburger Land

Die Volkshochschule Bitburger Land e.V. ist die offizielle Erwachsenenbildungseinrichtung der Verbandsgemeinde Bitburger Land. 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](http://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 e.V. 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 5 Teilnehmern durchgeführt werden können. Arbeitskreise und Kurse sind als Ganzes zu belegen. Eine Belegung von Einzelabenden ist nicht möglich.

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 Volkshochschule Bitburger Land e.V. überwiesen:

Volkshochschule Bitburger Land  
Volksbank Trier 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.

|                                                                                                                            |                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>vhs Bitburger Land e.V.</b><br><b>Anmeldungen, Anfragen, Informationen:</b><br>Erwachsenenbildung der VG Bitburger Land | <b>Geschichtlicher Arbeitskreis Bitburger Land (GAK):</b><br>Informationen über die vhs Bitburger Land e.V. |
| <b>Geschäftsstellen:</b><br><b>Claudia Wallenborn, Tel.: 06561 66-1070</b>                                                 | <b>Geschäftsstelle:</b><br><b>Manfred Kottmann, Tel.: 06561 9645-0</b>                                      |
| Verbandsgemeindeverwaltung Bitburger Land<br>Hubert-Prim-Straße 7, 54634 Bitburg                                           |                                                                                                             |





# Politik, Gesellschaft und Umwelt





**27.014.001.BiL Erben, Vererben, Schenkungen**

- Was Sie über das Erbrecht wissen sollten

Das Thema Erbrecht ruft bei vielen Menschen gemischte Gefühle hervor - es berührt persönliche, familiäre und finanzielle Fragen. Doch gerade deshalb ist es umso wichtiger, sich frühzeitig und fundiert damit auseinanderzusetzen. Denn: Ein Großteil der privat verfassten Testamente ist fehlerhaft oder rechtlich nicht wirksam.

In unserem informativen Vortrag erhalten Sie einen umfassenden Überblick über die wichtigsten Aspekte des Erbrechts:

- Gesetzliche Erbfolge von Ehegatten und Verwandten
- Pflichtteil und Pflichtteilsrecht
- Testament und Erbvertrag - was ist zu beachten?
- Schenkungen zu Lebzeiten
- Sofortmaßnahmen nach dem Erbfall
- Erbschaftssteuer und Kosten der juristischen Beratung

Unser Ziel ist es, Ihnen das nötige Wissen zu vermitteln, um klare und rechtssichere Regelungen für den Ernstfall zu treffen - für sich selbst und Ihre Angehörigen.

Termine: Montag, ab 08.03.2027

Uhrzeit: 19:00 Uhr - 21:00 Uhr / 1 x

Ort: Grundschule Kyllburg

Dozent/in: Dr. Thorsten Hilger / Notar

Kosten: kostenfrei / Anmeldung ist erforderlich!

**26.014.006.BiL Trennung und die daraus resultierenden Folgen****Trennung - Was nun?****Rechtliche Folgen einer Trennung verständlich erklärt**

Dieser Vortrag richtet sich an alle, die sich in einer Trennungssituation befinden oder sich über die rechtlichen Grundlagen informieren möchten.

Eine Trennung stellt das Leben auf den Kopf - auch rechtlich. Was passiert mit dem Geld, dem Haus oder den gemeinsamen Sachen? Wer zahlt wie viel Unterhalt - und wie wird das berechnet?

Der Dozent gibt einen verständlichen Überblick über die wichtigsten juristischen Folgen einer Trennung. In diesem Vortrag erhalten Sie einen leicht verständlichen Überblick über die rechtlichen Folgen einer Trennung von Ehepartnern.

Folgende Themen werden behandelt:

- Wie Kinder- und Trennungsunterhalt berechnet werden
- Welche Schritte notwendig sind, um Dinge wie Eigentum und Vermögen zu regeln
- Was beim Zugewinnausgleich zu beachten ist
- Was mit einer gemeinsamen Immobilie passiert

Der Vortrag richtet sich an alle, die sich mit dem Thema Trennung auseinandersetzen müssen oder möchten.

Im Anschluss gibt es die Möglichkeit, allgemeine Fragen zu stellen (**keine individuelle Rechtsberatung**).

Termine: Donnerstag, ab 08.10.2026

Uhrzeit: 19:30 Uhr - 21:30 Uhr / 1 x

Ort: Rechtsanwaltskanzlei Dr. Francois & Kollegen, Bitburg

Dozent/in: Thomas Grommes / Rechtsanwalt & Finanzwirt

Kosten: kostenfrei / Anmeldung ist erforderlich!

**26.014.007.BiL Das Erb- und Erbschaftsteuerrecht im Wandel der Zeit**

- Den letzten Willen rechtssicher gestalten und steuerliche Fehler vermeiden

Vermögen wächst, Familienverhältnisse werden komplexer und die rechtlichen sowie steuerlichen Anforderungen nehmen zu. Gerade bei Ehegatten, Patchwork-Familien, minderjährigen und weggezogenen Kindern sowie lebzeitigen Schenkungen und getätigten Pflegeleistungen für den Nachlass zeigt sich, dass eine frühzeitige und rechtssichere Gestaltung spätere Konflikte vermeiden kann. Wer nichts regelt, überlässt die Verteilung seines Vermögens der gesetzlichen Erbfolge. Dies entspricht häufig nicht dem eigenen Willen und kann darüber hinaus für Angehörige erhebliche Folgen haben.

Das Seminar vermittelt verständlich und praxisnah aus der Sicht eines Rechtsanwalts und Steuerberaters,

- was gilt, wenn der Erbfall ohne Testament eintritt,
- wie gestalte ich den letzten Willen wirksam und rechtssicher
- welche Gestaltungen sich für Ehegatten besonders aufdrängen, auch um das eigene Vermögen gegenüber etwaigen neuen Ehepartnern zu sichern
- was bei minderjährigen Kindern einer besonderen rechtlichen Betrachtung bedarf,
- was gilt für Unverheiratete
- welche Bedeutung dem Pflichtteilsrecht in der anwaltlichen und steuerlichen Praxis zukommt,
- über welche Fragen im Erbfall besonders häufig gestritten wird,
- wie sich spätere Konflikte durch umsichtiges Vorgehen vermeiden lassen,
- welche Folgen lebzeitige Schenkungen für die spätere Nachlassverteilung haben können,
- welche rechtliche Relevanz Pflegeleistungen für den Nachlass entfalten können, insbesondere: wie wird Vermögen bewertet
- welche steuerlichen Überlegungen bei der Nachfolgegestaltung nicht außer Acht gelassen werden sollten,
- welche steuerlichen Freibeträge und Steuersätze es je nach Verwandtschaftsgrad gibt
- welche Möglichkeiten existieren, um die Steuerlast zu reduzieren, aber auch welche Fallstricke dabei lauern
- welche steuerlichen Folgen das Berliner Testament und die verschiedenen ehelichen Güterstände haben
- wie schütze ich mein Vermögen vor der Sozialkasse
- und was bei Patientenverfügung, Betreuungsverfügung und Vorsorgevollmacht im Interesse einer rechtssicheren Vorsorge zu beachten ist.

Das Seminar richtet sich an alle, die rechtzeitig vorsorgen und sich einen fundierten Überblick über die wesentlichen Fragen des Erb- und Erbschaftsteuerrechts sowie der persönlichen Vorsorge verschaffen möchten.

Termine: Montag, ab 12.10.2026

Uhrzeit: 19:00 Uhr - 21:00 Uhr / 1 x

Ort: Haus Beda, Bitburg

Dozent/in: Wolfram Zimmer

Rechtsanwalt & Wirtschaftsjurist

Alexander Schmitz

Partner Steuerberaterkanzlei

Heinrichs & Partner GbR

Kosten: kostenfrei / Anmeldung ist erforderlich!



#### **26.014.004.BiL Kündigung, Kündigungsschutzklage und sonstige Fallstricke im Arbeitsrecht Was Arbeitnehmer wissen sollten**

Eine Kündigung trifft viele Arbeitnehmer unerwartet - umso wichtiger ist es, in dieser Situation über die eigenen Rechte und Handlungsmöglichkeiten informiert zu sein. In diesem Vortrag erhalten Sie praxisnahe und verständliche Informationen darüber, wie Sie auf eine Kündigung reagieren können und wann es sinnvoll ist, eine Kündigungsschutzklage beim Arbeitsgericht einzureichen. Sie erfahren, welche Ziele mit einer solchen Klage verfolgt werden, wie ein typischer Verfahrensablauf aussieht und welche Erfolgsaussichten bestehen. Als weiteres Thema wird angesprochen Abfindung: Wann besteht überhaupt ein Anspruch? Wie wird die Höhe berechnet? Und welche Faktoren spielen bei einer möglichen Einigung eine Rolle? Besonders wichtig: Die Fristen für die Klageerhebung sind knapp bemessen - auch dazu erhalten Sie klare Hinweise.

Darüber hinaus beleuchtet der Referent weitere arbeitsrechtliche Stolperfallen, etwa im Zusammenhang mit Abmahnungen, Urlaubsansprüchen oder Verfallsfristen. Ziel ist es, Ihnen einen Überblick zu geben, der Sie in die Lage versetzt, Ihre Rechte besser einzuschätzen.

Der Vortrag richtet sich an Arbeitnehmer, die sich allgemein für das Thema Kündigungsschutz und arbeitsrechtliche Grundlagen interessieren.

Termine: Mittwoch, ab 21.10.202

Uhrzeit: 19:30 Uhr - 21:00 Uhr / 1 x

Ort: Rechtsanwaltskanzlei

Dr. Francois & Kollegen, Bittburg

Dozent/in: Dr. Hendrik Francois / Rechtsanwalt

Kosten: kostenfrei / Anmeldung ist erforderlich!

#### **26.014.002.BiL Vorsorgevollmacht - Betreuungsverfügung - Patientenverfügung**

Begriffe wie Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung begegnen uns häufig in den Medien - doch was genau verbirgt sich dahinter? Und warum ist es so wichtig, sich frühzeitig mit diesen Themen auseinanderzusetzen?

Ob durch Krankheit, Unfall oder altersbedingte Einschränkungen - wenn ein Mensch nicht mehr in der Lage ist, seine Angelegenheiten eigenständig zu regeln, sind klare und rechtlich wirksame Vorsorgemaßnahmen von großer Bedeutung. Durch rechtzeitig erstellte Verfügungen und Vollmachten können Sie sicherstellen, dass Ihre persönlichen, rechtlichen und medizinischen Wünsche respektiert und umgesetzt werden - auch dann, wenn Sie sich selbst nicht mehr dazu äußern können.

In unserem Kurs erhalten Sie:

- eine sachkundige und leicht verständliche Einführung in die wichtigsten Begriffe und rechtlichen Grundlagen
- konkrete Beispiele und praktische Hinweise,
- die Möglichkeit, Fragen zu stellen und Unsicherheiten zu klären.

Wir laden Sie herzlich ein, sich mit diesem wichtigen Thema auseinanderzusetzen - für sich selbst und Ihre Angehörigen.

**Jetzt anmelden - für mehr Selbstbestimmung im Ernstfall!**

Termine: Montag, ab 09.11.2026

Uhrzeit: 19:00 Uhr - 21:00 Uhr / 1 x

Ort: Grundschule Kyllburg

Dozent/in: Dr. Thorsten Hilger / Notar

Kosten: kostenfrei / Anmeldung ist erforderlich!



# Jetzt anmelden: vhs-Kurse für ALLE!

*Lernen  
verbindet.  
Zukunft  
gestalten.*

Entdecken Sie unser  
vielfältiges Kursangebot  
für Ihre persönliche  
Weiterbildung.



**Gesellschaft  
& Kultur**  
Verstehen.  
Mitgestalten.



**Sprachen**  
Verständigung.  
Weltweit.



**Beruf &  
Digitales**  
Kompetenzen.  
Zukunft.



**Gesundheit**  
Stärken.  
Wohlfühlen.



**Fahrten &  
Exkursionen**  
Erleben.  
Entdecken.

**Melden Sie sich jetzt an –  
wir freuen uns auf Sie!**



Online buchen:  
[vhs.bitburgerland.de](https://vhs.bitburgerland.de)



E-Mail:  
[vhs@bitburgerland.de](mailto:vhs@bitburgerland.de)



Telefonisch:  
**06561 66 1070**

Geschäftsstelle Bitburg  
Hubert-Prim-Str. 7  
54634 Bitburg

Frau Wallenborn  
Mo–Mi: 08:00–16:00 Uhr  
Do: 08:00–18:00 Uhr



Erwachsenenbildung

Entdecken - Lernen - Erleben



**Kursprogramm**

der Erwachsenenbildungseinrichtung der  
Verbandsgemeinde Bitburger Land

Aktuelles  
Kursprogramm







# Kultur und Gestalten



### 26.021.003.BiL + 27.021.001.BiL

#### Aquarellmalen für Fortgeschrittene + Anfänger

#### Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der Aquarellmalerei!

Die Aquarellfarbe ist ein freundliches Medium - klar, frisch, natürlich und lebendig. Für die erfahrene Dozentin ist sie das liebste Ausdrucksmittel in der bildnerischen Gestaltung. In diesem Kurs entdecken Sie die Leichtigkeit und Ausdruckskraft der Aquarellmalerei und lernen Schritt für Schritt, wie Sie Ihre eigenen Bildideen umsetzen können. Mit einfachen Mitteln - einem Aquarellkasten, Papier, Pinsel und einem Glas Wasser - können Sie sofort loslegen. Anne Schoel führt Sie praxisnah und mit viel Einfühlungsvermögen durch die Grundlagen: Farbenlehre, Kompositionsprinzipien, Bildaufbau und zeichnerische Elemente. Bereits bei den ersten Übungen werden Sie merken, wie viel Freude das Malen mit Aquarell bereiten kann.

Der Kurs richtet sich an Jugendliche und Erwachsene - ob Anfänger oder Fortgeschrittene. Im Mittelpunkt steht nicht nur der persönliche malerische Fortschritt, sondern vor allem die Freude am kreativen Schaffen.

Überraschen Sie sich selbst - und Ihre Liebsten - mit einem selbst gemalten Bild!

Termine: Donnerstag, ab 15.10.2026 + ab 14.01.2027

Uhrzeit: von 19:00 Uhr bis 21:00 Uhr / 10 x je Kurs

Ort: Kath. Familienbildungsstätte, Bitburg

Dozent/in: Anne Schoel (Dipl. Malerei und Grafik)

Kosten: 65,00 € (gültig ab 10 Teilnehmenden)

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

95,00 € (gültig von 6 bis 7 Teilnehmenden)

110,00 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)

### 26.023.005.BiL +27.023.001BiL+27.023.002.BiLNähkurs Nähkurs für Einsteiger\*innen und Fortgeschrittene - Kreativ an der Nähmaschine

Entdecken Sie Ihr neues Lieblingshobby oder frischen Sie Ihre Nähkenntnisse auf! In diesem Kurs gestalten Sie unter fachkundiger Anleitung individuelle Kleidungsstücke, modische Accessoires oder praktische Taschen - ganz nach Ihrem Geschmack und Können.

Egal ob Sie gerade erst beginnen oder schon Näherfahrung mitbringen: Hier können Sie Ihrer Kreativität freien Lauf lassen, den Umgang mit der Nähmaschine vertiefen und wertvolle Tipps rund um Schnittmuster, Stoffauswahl und Verarbeitungstechniken erhalten.

Bitte mitbringen:

Eigene Nähmaschine, Stoffe Ihrer Wahl, Passendes Nähgarn, Stecknadeln, Schere, Maßband, Schneiderkreide etc. Freuen Sie sich auf gemeinsame Nähstunden in entspannter Atmosphäre - für sich selbst, zum Verschenken oder einfach, weil Selbstgemachtes Freude macht!

Termine: Donnerstag, ab 22.10.2026 (5x)

+ ab 11.02.2027 (6x)

+ ab 08.04.2027 (4x)

Uhrzeit: jeweils von 19:00 Uhr bis 21:15 Uhr

Ort: Grundschule Kyllburg

Dozent/in: Jutta Bläsius

Kosten je 10,50 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)

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

Kurstag: 15,50 € (gültig bei 5 Teilnehmenden)







**Gesundheit**



**26.031.038.BiL QiGong Kurs**

Was ist Zhineng Qigong?

Zhineng Qigong ist eine in den 1980er-Jahren entwickelte Form des medizinischen Qigong. Sie verbindet traditionelle Methoden und Lehren aus dem alten China - darunter die Traditionelle Chinesische Medizin - mit Erkenntnissen der modernen Medizin und Wissenschaft. Ziel ist es, durch fließende Bewegungen, Meditation, Visualisierung und bewusste Wahrnehmung die Lebensenergie Qi zu harmonisieren und ins Gleichgewicht zu bringen.

Kursinhalt: In diesem Kurs erleben die Teilnehmenden die Praxis des Zhineng Qigong:

sanfte, fließende Bewegungen, bewusste Langsamkeit, Entspannung und innere Ruhe.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Anfänger:innen sind herzlich willkommen. Teilnehmende mit Erfahrung haben die Möglichkeit, ihre Praxis zu vertiefen und zu verfeinern.

Termine: Donnerstag, ab 17.09.2026  
+ Termine 2027 noch in Planung

Uhrzeit: 18:15 Uhr - 19:45 Uhr / 10 x

Ort: Grundschule Kyllburg

Dozent/in: Olivier Rijcken

Kosten: 55,00 €  
(gültig ab 10 Teilnehmenden)

**26.031.024.BiL Fußreflexzonenmassage - Grundlagen und Selbstanwendung****Energetisches Gleichgewicht durch achtsame Berührung**

Die Fußreflexzonenmassage ist eine ganzheitliche Massagetechnik, bei der durch gezielte Stimulation der Reflexzonen an den Füßen der gesamte Körper positiv beeinflusst werden kann.

Ziel ist es, das körperlich-geistig-seelische Gleichgewicht zu fördern und die Selbstheilungskräfte des Körpers zu aktivieren.

In diesem Kurs lernen Sie die Grundkenntnisse über die Zuordnung der Reflexzonen zu den Organen und Körpersystemen kennen. Mit einfachen Techniken zur Selbstmassage erfahren Sie, wie Sie Verspannungen lösen, die Durchblutung und den Lymphfluss anregen sowie die Ausscheidung von Schlacken unterstützen können. Die Anwendung kann harmonisierend auf den gesamten Organismus wirken und das Wohlbefinden steigern.

**Inhalte des Kurses:**

- Einführung in die Fußreflexzonenmassage
- Lage und Bedeutung der wichtigsten Reflexzonen
- Praktische Übungen zur Selbstmassage
- Achtsame Berührung und energetische Wirkung

**Hinweis:** Der Kurs ersetzt keine medizinische Behandlung, kann aber präventiv und unterstützend zur Gesundheit beitragen.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, ein kleines Handtuch und Schreibmaterial mit.

**Umfangreiche Materialien (Bild und Text) werden im Kurs zur Verfügung gestellt und dienen der zusätzlichen Übungsunterstützung zu Hause.**

Termine: Samstag, 26.09.2026

Uhrzeit: 09:00 Uhr - 13:30 Uhr / 1 x

Ort: Grundschule Kyllburg

Dozent/in: Margit Wachuda

Kosten: 20,00 €  
(gültig ab 8 Teilnehmenden)

**26.031.037.BiL + 27.031.007.BiL****Ruheinsel - Achtsamkeit, Entspannung, Resilienz Unser Nervensystem regulieren****Jede Woche Zeit für mich. Zeit zum Runterkommen, Entspannen, und Kraft tanken.**

Wir lernen und praktizieren verschiedene Formen der Entspannung, vor allem die „Achtsamkeitsbasierte Progressive Muskelentspannung nach Jacobson (PME)“. Diese ursprüngliche Art der PME vereint Entspannung und Achtsamkeit - beides unmittelbar über unseren Körper erfahrbar. Wir integrieren die aktuellen Erkenntnisse der Nervensystemregulation, die uns ein noch tieferes Verständnis für uns, unseren Körper und unseren Umgang mit Herausforderungen vermittelt. Wir stärken unsere Fähigkeit, aus eigener Verantwortung zu innerer Ruhe, Stabilität und Gelassenheit zu gelangen. Verschiedene Themenbereiche und Impulse aus der Achtsamkeitspraxis sowie unterschiedliche Atemübungen unterstützen uns auf unserem Weg zu seelischer und körperlicher Balance. PME, Achtsamkeit und Resilienz begleiten uns über den Abend hinaus in unseren Alltag und unser Leben. Sie unterstützen uns, alle Aspekte unseres Seins klarer zu sehen und auf dieser Basis bewusster und gelassener handeln zu können.

Termine: Montag, ab 05.10.2026 + ab 11.01.2027

Uhrzeit: 19:30 Uhr - 21:00 Uhr / 10 x

Ort: Gemeindehaus Rittersdorf

Dozent/in: Beate Kneip

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

**26.031.015.BiL Yoga I / 18 Uhr +****26.031.016.BiL Yoga II / 19:15 Uhr****Achtsamkeit und Selbstwahrnehmung****Kombination aus langsamen Bewegungen, bewusster Atmung und Achtsamkeitstechniken zur Förderung von Körperbewusstsein und emotionaler Balance.**

Im Mittelpunkt stehen langsame, achtsame Bewegungen, gezielte Atemtechniken und ausgewählte Achtsamkeitsübungen, die das Körperbewusstsein stärken und zu emotionaler Balance beitragen. Durch die Kombination aus Asanas, Atem- und Entspannungsübungen wird der Körper gekräftigt, flexibler und geschmeidiger. Gleichzeitig stärken wir die eigenen Gesundheitsressourcen, verbessern Konzentration und fördern Vitalität. Die regelmäßige Praxis unterstützt dabei, innere Ruhe zu finden, die eigene Stressresilienz zu erhöhen und gelassener mit den Anforderungen des Alltags umzugehen.

**Kursinhalte:**

- Gezielte Asana-Praxis zur Förderung von Kraft, Flexibilität und Körperwahrnehmung
- Atemtechniken (Pranayama) zur Regulation des Nervensystems und Förderung der inneren Ruhe
- Achtsamkeitstechniken zur besseren Selbstwahrnehmung und emotionalen Ausgeglichenheit
- Entspannungsübungen zur Vertiefung der Regeneration und Stressbewältigung

Dieser Kurs ist nicht für absolute Anfänger geeignet, sondern richtet sich vorwiegend an Teilnehmende mit Yoga-Erfahrung, die ihre Praxis bewusst weiterentwickeln möchten.

Termine: Montag, ab 19.10.2026

+ Termine 2027 noch in Planung

Uhrzeit: 18:00 Uhr - 19:15 Uhr + 19:15 Uhr - 20:30 Uhr / 10 x

Ort: Grundschule Kyllburg

Dozent/in: Gabi Peters

Kosten: 60,00 €  
je Kurs: (gültig ab 10 Teilnehmenden)



**26.031.017.BiL Yoga - sanft / 14:15 Uhr +****26.031.018.BiL Yoga - sanft / 16:00 Uhr****Stärkung der inneren Balance**

- Übungen zur sanften Kräftigung von Rücken, Bauch und Beckenboden
- Förderung von Gleichgewicht und Stabilität, körperlich wie mental

In diesem Kurs erwartet Sie eine sanfte und wohltuende Form des Yoga, die Körper, Geist und Seele in Einklang bringt. Durch fließende Bewegungsabläufe und achtsames Üben fördern wir Ihre innere Balance und bringen neue Energie in Ihren Alltag.

Im Mittelpunkt stehen Übungen zur behutsamen Kräftigung von Rücken, Bauch und Beckenboden sowie zur Förderung von Gleichgewicht und Stabilität - sowohl körperlich als auch mental. Wir praktizieren unter anderem die Pawanmukt-Asanas, eine Übungsreihe, die alle Gelenke sanft mobilisiert und beweglich hält. Diese einfachen, aber sehr effektiven Übungen helfen, Energieblockaden zu lösen und die Lebensenergie wieder zum Fließen zu bringen.

Jede Stunde beginnt mit einer kurzen Anfangsentspannung oder Meditation und gezielten Atemübungen, um im Hier und Jetzt anzukommen. Danach folgen sanfte Aufwärm- und Dehnübungen, die sich mit den Pawanmukt-Asanas sowie weiteren sanften Yogapositionen und Entspannungseinheiten abwechseln. Eine geführte Endentspannung bildet den ruhigen Ausklang der Stunde.

Der Kurs ist für alle geeignet - unabhängig von Alter oder Vorkenntnissen. Die Übungen können flexibel auf der Matte oder auf einem Stuhl ausgeführt werden.

Lassen Sie sich auf eine Reise zu mehr Gelassenheit, Beweglichkeit und innerer Kraft ein. Gönnen Sie sich diese bewusste Zeit für sich!

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

Termine: Dienstag, ab 20.10.2026  
+ Termine 2027 noch in Planung

Uhrzeit: 14:15 Uhr - 15:45 Uhr + 16:00 Uhr - 17:30 Uhr  
10 x

Ort: Grundschule Kyllburg

Dozent/in: Gabi Peters

Kosten 90,00 €

je Kurs: (gültig von 8 bis 9 Teilnehmenden)

**26.031.029.BiL Finger-Yoga +****27.031.001.BiL Finger-Yoga****Kleine Gesten, große Wirkung**

Kennen Sie die „Merkel-Raute“? Diese typische Handhaltung unserer Altbundeskanzlerin hat vielfach Rätsel aufgegeben - doch sie erinnert an eine jahrtausendealte Praxis: das Finger-Yoga, auch Mudras genannt.

Finger-Yoga ist eine einfache, aber äußerst wirkungsvolle Methode, um Körper und Geist in Einklang zu bringen. Durch das gezielte Beugen, Dehnen und Aneinanderlegen der Finger wird der Energiefluss im Körper beeinflusst. Dabei ist jede Fingerhaltung mit bestimmten Organen, Emotionen und Funktionen verbunden.

Diese Form des Yoga kann überall praktiziert werden - im Sitzen, Stehen oder Liegen - und erfordert weder Vorkenntnisse noch spezielle Kleidung. Bereits wenige Minuten täglicher Übung können helfen, Stress zu reduzieren, innere Ruhe zu fördern oder neue Energie zu schöpfen.

In diesem Workshop lernen Sie leicht umsetzbare Mudras

für den Alltag kennen, mit denen Sie aktiv etwas für Ihre Gesundheit, Konzentration und seelische Balance tun können.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung und Offenheit für neue Impulse.

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Termine: Dienstag, 20.10.2026 + 16.03.2027

Uhrzeit: 17:30 Uhr - 19:30 Uhr / 1 x

Ort: Grundschule Kyllburg

Dozent/in: Margit Wachuda

Kosten 12,00 €

je Kurs: (gültig ab 8 Teilnehmenden))

**26.031.032.BiL Loslassen, annehmen, im Flow sein****Halbtags-Seminar**

Manchmal halten wir unbewusst an Gedanken, Gefühlen oder Situationen fest, die uns belasten. Dieses Seminar lädt dich ein, bewusst loszulassen - von dem, was dir nicht mehr guttut - und so Raum für Neues in deinem Leben zu schaffen. Gleichzeitig übst du, das anzunehmen, was sich nicht ändern lässt, um gelassener und freier im Hier und Jetzt zu leben.

Mit bewährten Methoden aus Achtsamkeit, Meditation, Körperarbeit und psychologischer Selbstreflexion unterstützt dich dieser Kurs dabei, innere Klarheit zu gewinnen, neue Perspektiven zu entdecken und mit mehr Leichtigkeit durchs Leben zu gehen.

**Inhalte des Seminars:**

- Loslassen von belastenden Gedanken, Gefühlen und Mustern
  - Annehmen und Akzeptieren von Unveränderbarem
  - Achtsamkeits- und Meditationsübungen für innere Ruhe
  - Körperarbeit zur Förderung von Entspannung und Energiefluss
  - Selbstreflexion für mehr Klarheit und Selbstvertrauen
  - Wege, um „im Flow“ zu bleiben - präsent, offen und gelassen
- Für alle geeignet, die mehr innere Balance, emotionale Freiheit und Lebensfreude entwickeln möchten.

Termine: Samstag, 24.10.2026

Uhrzeit: 09:00 Uhr - 13:00 Uhr / 1 x

Ort: Haus Beda, Bitburg

Dozent/in: Anja Voßwinkel-Theis

Kosten: 24,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)

**26.031.033.BiL Qi Gong Intensiv-Workshop****Deine Auszeit für Energie, Ruhe Balance**

Gönne dir eine wohltuende Pause vom Alltag und tauche ein in die harmonische Welt des Qigong. Mit sanften, fließenden Bewegungen, bewusster Atmung und meditativer Achtsamkeit bringst du Körper und Geist in Einklang, baust Stress ab und schöpft neue Kraft.

**Inhalte des Workshops:**

- Sanfte, leicht erlernbare Qigong-Übungen
  - Vertiefte Atemtechniken für Entspannung und Vitalität
  - Meditation und Achtsamkeitspraxis zur inneren Balance
  - Aktivierung und Harmonisierung deiner Lebensenergie (Qi)
- Ob Einsteigerin oder Fortgeschrittener - dieser Workshop ist für alle geeignet, die ihre Gesundheit stärken, innere Ruhe finden und mehr Gelassenheit in ihr Leben bringen möchten.

Termine: Samstag, 24.10.2026

Uhrzeit: 14:00 Uhr - 16:30 Uhr / 1 x

Ort: Haus Beda Bitburg

Dozent/in: Anja Voßwinkel-Theis

Kosten: 16,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)

### 26.031.026.BiL Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Entspannung lernen - Gesundheit fördern - Wohlbefinden steigern

Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson ist ein wissenschaftlich anerkanntes Entspannungsverfahren, bei dem durch das gezielte Anspannen und anschließende Entspannen bestimmter Muskelgruppen eine tiefe körperliche und mentale Entspannung erreicht wird. In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie Verspannungen lösen, Stress reduzieren und innere Ruhe finden können. Die Methode eignet sich ideal zur Vorbeugung und Linderung von stressbedingten Beschwerden wie Schlafstörungen, Nervosität, Kopfschmerzen oder muskulären Verspannungen. Durch regelmäßiges Üben können Sie Ihre Belastbarkeit im Alltag verbessern, das allgemeine Wohlbefinden steigern und aktiv etwas für Ihre Gesundheit tun.

**Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung, eine Decke oder Matte sowie ggf. ein kleines Kissen.

Termine: Freitag, ab 30.10.2026

Uhrzeit: 18:30 Uhr - 20:00 Uhr / 6 x

Ort: Grundschule Kyllburg

Dozent/in: Margit Wachuda

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

### 26.031.027.BiL + 27.031.002 Handreflexzonenmassage - Gesundheit in deinen Händen

Unsere Hände sind mehr als nur Werkzeuge des Alltags - sie spiegeln den gesamten Körper wider. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mit gezielten Massage- und Harmonisierungsgriffen über die Reflexzonen der Hand Einfluss auf Ihre Organe und den gesamten Organismus nehmen können. Die Handreflexzonenmassage ist eine einfache und zugleich wirkungsvolle Methode zur Unterstützung der körpereigenen Abwehrkräfte, zur Entspannung der Muskulatur und zur Anregung von Stoffwechselprozessen. Sie eignet sich hervorragend zur Selbstanwendung und kann auch bei anderen angewendet werden - ideal zur Gesundheitsförderung im Alltag.

**Im Kurs erlernen Sie:**

- die Grundlagen der Handanatomie,
- die Lage und Bedeutung der wichtigsten Reflexzonen,
- verschiedene Massagetechniken zur Aktivierung und Harmonisierung der Reflexzonen.

Bringen Sie Ihre Hände und Ihre Neugier mit - alles Weitere lernen Sie Schritt für Schritt.

**Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Umfangreiche Materialien (Bild und Text) werden im Kurs zur Verfügung gestellt und dienen der zusätzlichen Übungsunterstützung zu Hause.**

Termine: Dienstag, 03.11.2026 + 22.04.2027

Uhrzeit: 19:00 Uhr - 21:15 Uhr / 1 x

Ort: Grundschule Kyllburg

Dozent/in: Margit Wachuda

Kosten: 12,00 €

je Kurs: (gültig ab 8 Teilnehmenden)

### 26.031.034.BiL Stark im Stress - Stressmanagement im Alltag

Halbtags-Seminar

Fühlst du dich oft gehetzt, überfordert oder ausgelaugt? Stress ist im Alltag weit verbreitet - doch du kannst lernen, gelassener und widerstandsfähiger damit umzugehen. In

diesem praxisorientierten Seminar entdeckst du, wie du deine persönlichen Stressauslöser erkennst und mit einfachen, wirksamen Techniken zu mehr Ruhe und innerer Balance findest.

**Inhalte des Seminars:**

- Verstehen, wie Stress entsteht und sich im Körper zeigt
- Selbstreflexion: eigene Stressmuster erkennen
- Kennenlernen verschiedener Bewältigungsstrategien
- Sofort-Methoden zur Entspannung
- Tipps zur langfristigen Stärkung deiner Stressresistenz
- Transfer des Gelernten in deinen Alltag

Dieses Seminar ist ideal für alle, die ihre Gesundheit schützen, Belastungen besser meistern und mehr Gelassenheit in ihr Leben bringen möchten.

Termine: Samstag, 21.11.2026

Uhrzeit: 09:00 Uhr - 13:00 Uhr / 1 x

Ort: Haus Beda, Bitburg

Dozent/in: Anja Voßwinkel-Theis

Kosten: 24,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)

### 26.031.035.BiL Meditation - Intensiv Workshop

Zeit für dich

Schenke dir eine bewusste Auszeit und entdecke die wohl-tuende Kraft der Meditation. Lerne, den Geist zur Ruhe zu bringen, dich selbst neu wahrzunehmen und innere Klarheit zu gewinnen.

**Inhalte des Workshops:**

- Verschiedene Meditationsformen zum Kennenlernen
  - Atem- und Achtsamkeitsübungen für den Alltag
  - Entspannungstechniken für Körper und Geist
  - Praktische Tipps zur Integration in dein tägliches Leben
- Ob Einsteiger oder Fortgeschrittener - dieser Workshop ist für alle geeignet, die mehr Gelassenheit, Klarheit und innere Harmonie finden möchten.

Termine: Samstag, 21.11.2026

Uhrzeit: 14:00 Uhr - 16:30 Uhr / 1 x

Ort: Haus Beda, Bitburg

Dozent/in: Anja Voßwinkel-Theis

Kosten: 16,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)

### 26.032.013.BiL Bauchtanz für Anfänger

Die Sprache der Seele

Bauchtanz ist mehr als Bewegung - es ist ein Ausdruck innerer Stärke, Freude und Weiblichkeit. Diese uralte Tanzkunst verbindet fließende Bewegungen mit mitreißender Musik und farbenfrohem Ausdruck.

In unserem Kurs beginnen wir mit einem sanften Stretching, lernen neue Schritte und lassen uns von orientalischen Melodien tragen. Gemeinsam tanzen wir eine Choreografie, die Raum lässt für Fröhlichkeit, Gefühl und persönliche Entfaltung.

**Vorerfahrung sind keine erforderlich - nur die Lust, etwas Neues zu entdecken.**

Du brauchst nichts weiter mitzubringen - nur dich selbst, genau so wie du bist.

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

Termine: Mittwoch, ab 02.09.2026

+ Termine 2027 noch in Planung

Uhrzeit: 19:30 Uhr - 20:30 Uhr / 5 x

Ort: Grundschule Kyllburg

Dozent/in: Irena Mascia Turner

Kosten: 20,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)



**26.032.026.BiL „Männersport“ - nur für Männer**

Gezielte Dehn- und Mobilisationsübungen für mehr Beweglichkeit und Kraft

**Förderung der Beweglichkeit und Flexibilität zur Verletzungsprophylaxe, Regeneration und verbesserten Bewegungsqualität im Training.**

Dieser Kurs richtet sich speziell an Männer, die ihre Beweglichkeit, Flexibilität und Fitness gezielt verbessern möchten. Im Fokus stehen effektive Dehn- und Mobilisationsübungen, die helfen, Verletzungen vorzubeugen, die Regeneration zu fördern und die Bewegungsqualität im Training zu steigern. In unserem ganzheitlichen Training kombinieren wir Kraft-, Ausdauer- und Haltungselemente, um Muskeln zu aktivieren, die Körperhaltung zu verbessern und das Herz-Kreislauf-System zu stärken. Mit gezielten Übungen zur Rumpfstabilität, funktionellen Bewegungsabläufen und aktivierenden Cardio-Elementen formen wir nicht nur den Körper, sondern stärken auch die innere Balance. Unterstützt durch Atemtechniken und das Erlernen einer stabilen Körpergrundspannung runden wir das Programm sinnvoll ab. Der Kurs ist sowohl für Anfänger als auch Fortgeschrittene geeignet: Wir starten gemeinsam mit Basisübungen und steigern uns individuell.

**Für wen?**

Männer jeden Alters und Fitnesslevels, die aktiv etwas für ihre Gesundheit und Fitness tun möchten.

**Ihre Vorteile:**

- Steigerung von Beweglichkeit und Flexibilität
- Verletzungsprophylaxe durch gezieltes Training
- Verbesserung von Kraft, Ausdauer und Haltung
- Förderung der Regeneration und Körperwahrnehmung
- Ganzheitliches Wohlbefinden und mehr Energie im Alltag

**Machen Sie mit - für mehr Kraft, Energie und ein besseres Körpergefühl!**

Termine: Montag, ab 07.09.2026  
+ Termine 2027 noch in Planung  
Uhrzeit: 20:00 Uhr - 21:00 Uhr / 10 x  
Ort: Gemeindehaus, Malbergweich  
Dozent/in: Hannah Verkoyen  
Kosten: 30,00 € (gültig ab 10 Teilnehmenden)

**26.032.036.BiL Fit ab 50**

Bewegung mit Anpassung und Progression

**„Bewegung hält den Körper fit, und die Seele gesund.“**

In diesem Kurs steht Ihre Gesundheit und Fitness im Mittelpunkt. Körperliche Aktivität verbessert nachhaltig das Wohlbefinden und unterstützt Sie dabei, sich vital und beweglich zu fühlen.

**Was Sie erwartet:**

- Individuelle Anpassung der Übungen an Ihr persönliches Fitnesslevel
- Schrittweise Steigerung der Trainingsintensität für nachhaltige Erfolge
- Dehnübungen zur Förderung der Flexibilität
- Leichte Kraftübungen zur Stärkung der Muskulatur
- Ganzheitliches Bewegungsprogramm, das sowohl Körper als auch Geist guttut

Ziel des Kurses ist es, Ihre Muskelspannung zu erhöhen und die Beweglichkeit zu verbessern - ganz in Ihrem Tempo und angepasst an Ihre Bedürfnisse. So fördern Sie nachhaltig Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden.

Termine: Montag, ab 07.09.2026  
+ Termine 2027 noch in Planung  
Uhrzeit: 19:00 Uhr - 20:00 Uhr / 10 x  
Ort: Gemeindehaus, Malbergweich  
Kosten: 30,00 € (gültig ab 10 Teilnehmenden)

**26.032.031.BiL Balance-Fit**

Förderung von Gleichgewicht und Koordination

**Mehr Sicherheit und Wohlbefinden durch gezieltes Körpertraining**

Übungen zur Verbesserung der Balance stärken die Körperwahrnehmung und reduzieren das Sturzrisiko. Ganz nach dem Motto von Joseph Pilates: „Veränderung geschieht durch Bewegungen und Bewegung heilt.“

Balance Fit ist ein effektives Ganzkörpertraining, das Kraft- und Dehnübungen kombiniert, um Muskulatur zu formen, zu stärken und die Haltung zu verbessern. Inspiriert von den Pilates-Prinzipien werden Flexibilität und Gleichgewicht gezielt gefördert, um Körper und Geist in Einklang zu bringen.

Im Kurs erlernen Sie eine stabile Grundspannung in verschiedenen Ausgangsstellungen. Vom Einstieg mit Grundübungen für Anfänger bis hin zu fortgeschrittenen Bewegungen erweitern wir das Programm gemeinsam Schritt für Schritt.

**Für wen?**

Für alle, die ihre Balance, Koordination und Körperwahrnehmung verbessern möchten - unabhängig vom Fitnesslevel.

**Ziele des Kurses:**

- Verbesserung der Gleichgewichtsfähigkeit
- Stärkung der Muskulatur und Haltung
- Förderung der Beweglichkeit und Flexibilität
- Erhöhung der Körperwahrnehmung und Sicherheit im Alltag

**Kommen Sie in Bewegung und stärken Sie Ihre Balance - für mehr Stabilität und Lebensqualität!**

Termine: Montag, ab 07.09.2026  
+ Termine 2027 noch in Planung  
Uhrzeit: 18:00 Uhr - 19:00 Uhr / 10 x  
Ort: Gemeindehaus, Malbergweich  
Dozent/in: Hannah Verkoyen  
Kosten: 30,00 €  
je Kurs (gültig ab 10 Teilnehmenden)

**26.032.053.BiL 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 Scheinanwärter 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

Termine: Samstag, 12.09.2026  
Uhrzeit: 09:30 Uhr - 16:30 Uhr / 1 x  
Ort: Flugschule Flugplatz Erzen  
Dozent/in: FI Laurent Fels, Gero Keller  
Kosten: 219,00 €

**26.032.073.BiL Schnupperkurs Kutschfahren**

Das Angebot richtet sich an alle, die gerne einmal etwas Neues ausprobieren und Kutsche fahren in seiner ganzen Faszination erleben möchten. Selbst einmal die Zügel in

die Hand nehmen und vielleicht ein neues Hobby für sich entdecken. Zuerst wird Theorie vermittelt und praktisch am Fahrlehrgerät geübt. Nach einer gemeinsamen Pause werden die Pferde angespannt und zusammen fahren wir dann durch die schöne Eifellandschaft.

#### **Die Theorie und Praxis umfasst folgendes:**

- Einblicke in die Fahrlehre von Benno v. Achenbach
- Übungen am Fahrlehrgerät
- Mithilfe beim An-/Ausspannen
- Einblicke in Geschirr und Wagenkunde
- Fahren durch die schöne Eifellandschaft

Termine: Samstag, 12.09.2026

Uhrzeit: 10:00 Uhr - 15:00 Uhr / 1 x

Ort: Nengshof, Wißmannsdorf

Dozent/in: Nengshof Carsten Lenz

Kosten: 50,00 €

#### **26.032.003.BiL Balance-Fit**

Balance Training zu einer starken Tiefenmuskulatur

Möchten Sie Ihre Körperhaltung verbessern, Ihre Beweglichkeit fördern und gleichzeitig Ihre Tiefenmuskulatur stärken? Dann ist unser Kurs Balance-Fit genau das Richtige für Sie! In diesem ganzheitlichen Körpertraining stehen Dehn- und Kräftigungsübungen im Mittelpunkt, die gezielt auf die Mobilisierung und Stärkung Ihrer Muskulatur ausgerichtet sind. Besonderes Augenmerk legen wir auf die Körpermitte - das Zentrum unseres Körpers. Durch die bewusste Aktivierung, Entspannung und Dehnung einzelner Muskelgruppen wird insbesondere die tiefliegende Muskulatur gestärkt und die innere Grundspannung gefördert.

Das Ergebnis: Eine verbesserte Haltung, mehr Stabilität und ein neues Körpergefühl. Sie lernen, Ihren Körper intensiver wahrzunehmen und schaffen damit die Basis für ein leistungsfähiges, schmerzfreies Leben, in dem Körper und Geist in Einklang stehen.

Starten Sie jetzt - für mehr Balance, Kraft und Lebensqualität!

Termine: Dienstag, ab 20.10.2026

+ Termine 2027 noch in Planung

Uhrzeit: 19:00 Uhr - 20:00 Uhr / 10 x

Ort: Grundschule Kyllburg

Dozent/in: Doris Wallenborn

Kosten: 40,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)

#### **26.032.044.BiL 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.

Termine: Dienstag, ab 20.10.2026

+ Termine 2027 noch in Planung

Uhrzeit: 18:00 Uhr - 19:00 Uhr + 19:00 Uhr - 20:00 Uhr / 10 x

Ort: Grundschule Kyllburg

Dozent/in: Sandra Keller

Kosten: 30,00 € (gültig ab 10 Teilnehmenden)

#### **26.032.089.BiL Zumba@gold Bickendorf**

Zumba gold ist ein leichtes, lateinamerikanisches Tanz- und Fitnessprogramm für Einsteiger und aktive Erwachsene.

Es fördert die Kreativität, Kondition und Koordination. Tanzschritte wie z.B. Cha Cha Cha, Salsa, Cumbia usw. halten Körper und Geist fit. Die Teilnehmer folgen dem Fluß der Musik und ihrem inneren rhythmischen Empfinden.

Hier steht der Spaß und nicht die Perfektion an erster Stelle.

Termine: Mittwoch, ab 21.10.2026

+ Termine 2027 noch in Planung

Uhrzeit: 18:30 Uhr - 19:30 Uhr / 8 - 10 x

Ort: Grundschule Bickendorf

Dozent/in: Sonja Peters

Kosten: 6,00 € je Termin

(gültig ab 10 Teilnehmenden)

#### **26.032.071.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: Mittwoch, ab 04.11.2026

Uhrzeit: 16:00 Uhr - 18:00 Uhr / 6 x

Ort: Nengshof, Wißmannsdorf

Dozent/in: Nengshof Carsten Lenz

Kosten: 120,00 €

(gültig ab 5 Teilnehmenden)

#### **27.032.009.BiL 6-Einheiten-Golf-Grundkurs für Anfänger Erleben Sie die Faszination Golf - Schritt für Schritt zum sicheren Schwung!**

Im praktischen Unterricht (jeweils sonntags, 120 Minuten) werden Sie auf dem Übungsgelände individuell in der Gruppe betreut. Dabei lernen Sie die wichtigsten Grundlagen des Golfsports kennen: Schwung, Schlagtechnik, Griff, Haltung und Stand. Mit jeder Übung entwickeln Sie ganz entspannt ein besseres Gefühl für Schläger und Ball.

Das Gelernte können Sie direkt auf der Golfanlage anwenden und erste praktische Spielerfahrungen sammeln. Leihschläger und Übungsbälle sind bereits in der Kursgebühr enthalten. Zum Abschluss des Kurses erwartet Sie ein kleines Abschlussturnier mit anschließender Siegerehrung. Alle Teilnehmenden erhalten außerdem eine Teilnehmerurkunde. Empfohlen werden bequeme Freizeitkleidung und Joggingsschuhe.

Termine: Sonntag, ab 28.03.2027

+ Termine 2027 noch in Planung

Uhrzeit: 14:00 Uhr - 16:00 Uhr / 3 x

Ort: Golfanlage Lietzenhof, Burbach

Dozent/in: Team Lietzenhof

Kosten: 66,00 €



**26.032.090.BiL HIIT - High Intensity Interval Training**

Dein Power-Workout für mehr Energie, Fitness und Lebensfreude!

Du willst dich fit fühlen, deinen Körper stärken und dein Herz-Kreislauf-System in Schwung bringen - hast aber keine Lust auf stundenlange Workouts ohne sichtbaren Effekt? Dann ist High Intensity Interval Training (HIIT) genau das Richtige für DICH!

**Fitnessstraining für alle - ganz ohne Vorkenntnisse!**

Ob Einsteiger oder Sportprofi - HIIT ist für jedes Alter und jedes Fitnesslevel geeignet. Jeder trainiert in seinem eigenen Tempo und nach seinen individuellen Möglichkeiten. Effektiv. Abwechslungsreich. Zeitsparend.

Kurze, intensive Einheiten in Form eines vielseitigen Zirkeltrainings bringen dich ins Schwitzen - und gleichzeitig deinen Zielen näher:

- Fett verbrennen
- Muskeln aufbauen
- mehr Energie im Alltag

Dazu gehören immer ein Aufwärmen sowie ein kleiner Cool Down. Und das Beste: Der Spaß steht im Vordergrund!

Motivierende Musik, gute Stimmung und ein abwechslungsreiches Training machen jede Einheit zu einem echten Energie-Kick.

**Mach mit - und spüre den Unterschied!****Bitte eine Iso-Matte mitbringen**

Termine: Montag, ab 09.11.2026  
+ Termine 2027 noch in Planung /

Uhrzeit: 20:00 Uhr - 21:00 Uhr / 7 - 10 x

Ort: Grundschule Kyllburg

Dozent/in: Carolin Steinke

Kosten: 5,00 € je Termin (gültig ab 10 Teilnehmenden)

**26.033.001.BiL Die 12 Schüssler Salze****Salze des Lebens - Dreiteiliges Intensivseminar****Die Kraft der Mineralstoffe entdecken**

Die Biochemie nach Dr. Schüssler ist eine naturheilkundliche Methode, bei der Mineralstoffe gezielt eingesetzt werden, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen.

Im Mittelpunkt steht der Gedanke, dass bestimmte Mineralstoffe als Funktionsmittel auf Zellebene wirken und so zur Gesundheitsförderung und Selbstregulation des Körpers beitragen können.

In diesem dreiteiligen Seminar lernen Sie die Grundlagen und Anwendungsmöglichkeiten der 12 klassischen Schüssler-Salze kennen. Neben theoretischem Wissen stehen auch praktische Hinweise für den Alltag sowie Raum für Erfahrungsaustausch im Vordergrund.

**1. Abend:** Einführung in die Biochemie nach Dr. Schüssler. Vorstellung und Wirkungsweise der ersten 6 Salze - die sogenannten „Basissalze“.

**2. Abend:** Vertiefung mit den weiteren 6 Funktionsmitteln. Anwendungsmöglichkeiten bei typischen Alltagsbeschwerden sowie gemeinsamer Erfahrungsaustausch.

**3. Abend:** Ganzheitlicher Überblick über alle 12 Salze. Praktische Tipps zur äußerlichen Anwendung (z. B. als Salben, Cremes oder Wickel).

Anwendungserfahrungen, Fragen und Austausch.

**Hinweis:** Dieses Seminar dient der allgemeinen Gesundheitsbildung und ersetzt keine ärztliche Diagnose oder Therapie.

**Zielgruppe:** Für interessierte Laien, die sich mit naturheilkundlichen Methoden zur Gesundheitsvorsorge beschäftigen möchten. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Termine: Montag, ab 14.09.2026

Uhrzeit: 19:00 Uhr - 21:15 Uhr / 3 x

Ort: Grundschule, Kyllburg

Dozent/in: Margit Wachuda

Kosten: 42,00 €  
(gültig ab 8 Teilnehmenden)

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

Atmen und Gehen - zwei der natürlichsten Bewegungen unseres Lebens. In diesem Kurs verbinden wir beides mit ausgewählten Yogaübungen zu einem ganzheitlichen Erlebnis für Körper, Geist und Seele. LaufYoga nach der BreathWalk®-Methode lädt Sie ein, bewusstes Gehen mit gezielten Atemmustern und achtsamen Bewegungssequenzen zu kombinieren.

**Das Ergebnis:** mehr Vitalität, ein klarer Kopf, weniger Stress und ein rundum gutes Körpergefühl.

Die sanfte Kombination aus Bewegung, bewusster Atmung und Entspannung hilft Ihnen, innere Ruhe zu finden, emotionale Ausgeglichenheit zu fördern und neue Energie zu tanken. Gönnen Sie sich eine wohltuende Auszeit in der Natur - ganz ohne Leistungsdruck, aber mit spürbarem Effekt.

**Für wen?**

LaufYoga ist für Frauen und Männer jeden Alters geeignet, deren Fitness es zulässt, den See innerhalb einer Stunde zum umrunden.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

**Bitte mitbringen:**

Bequeme, wetterangepasste Kleidung und flache, gut sitzende Schuhe. Es werden keine Stöcke verwendet.

**Gönnen Sie sich eine achtsame Pause vom Alltag - mit LaufYoga!**

Termine: Donnerstag, ab 22.04.2027 bis 16.09.2026

Uhrzeit: 17:30 Uhr - 19:00 Uhr

Termine: 5 x (1x monatlich)

Ort: Stausee Bitburg Kisok, Biersdorf am See

Dozent/in: Maria Müller

Kosten: 55,00 €  
(gültig ab 8 Teilnehmenden)

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

Kursbeschreibung siehe oben!

Der Kurs in der Goldvariante ist für Frauen und Männer jeden Alters geeignet, die in der Lage sind, langsam etwa 2 Kilometer zu gehen. Hier wird der See nicht umrundet.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

**Bitte mitbringen:**

Bequeme, wetterangepasste Kleidung sowie flache, gut sitzende Schuhe. Grundsätzlich werden keine Stöcke verwendet; diese können jedoch bei Bedarf gerne eingesetzt werden.

**Gönnen Sie sich eine achtsame Pause vom Alltag - mit LaufYoga - Gold!**

Termine: Donnerstag, ab 22.04.2027 bis 16.09.2026

Uhrzeit: 16:00 Uhr - 17:00 Uhr

Termine: 5 x (1x monatlich)

Ort: Stausee Bitburg Kisok, Biersdorf am See

Dozent/in: Maria Müller

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

### 26.034.006.BiL Facetten der römischen Küche

- ein Geschmackserlebnis der besonderen Art!

#### „De re coquinaria“ - Die Kunst des Kochens im alten Rom

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der römischen Küche, die längst mehr ist als nur ein Geheimtipp unter Gourmets! In diesem besonderen Kochkurs räumen wir mit den hartnäckigen Vorurteilen über die Esskultur des antiken Rom auf. Fernab von Klischees zeigt sich die römische Kochkunst als überraschend vielfältig, fein abgestimmt und voller raffinierter Aromen.

Gemeinsam mit Edgar Comes, Autor des mit dem „Gourmand Award“ ausgezeichneten Römerkochbuchs, entdecken Sie exklusive Rezepte, die auf Basis antiker Quellen wie der berühmten „De re coquinaria“ sorgfältig rekonstruiert wurden. Das Ergebnis: ein römisches 6-Gänge-Menü, das nicht nur geschichtlich spannend, sondern auch geschmacklich ein echtes Erlebnis ist.

Ob aromatische Vorspeisen, kreative Hauptgerichte mit Kräutern und feinen Saucen oder süße Verführungen aus dem alten Rom - dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, antike Geschichte mit allen Sinnen zu erleben. Lassen Sie sich überraschen von der Eleganz und Raffinesse der Küche des Imperium Romanum!

**Hinweis:** Die Lebensmittelkosten werden nach Verbrauch direkt vor Ort abgerechnet.

Termine: Dienstag, am 22.09.2026

Uhrzeit: 19:00 Uhr - 22:00 Uhr / 1 x

Ort: Grundschule Kyllburg

Dozent/in: Edgar Comes

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

### 26.034.009.BiL Britische Bierwelt

#### „Auf den Spuren der Porter“

Tradition, Vielfalt Geschichte

#### Bierkenner-Abend: Britische Bierwelt - Tradition, Vielfalt & Geschichte

Begeben Sie sich gemeinsam mit dem internationalen Biersommelier Patrick Schäfer auf eine genussvolle Reise auf die britischen Inseln.

Die faszinierende Bierwelt Großbritanniens gilt als Urva-ter vieler heute weltweit gefeierter, obergäriger Bierstile. Von milden, malzbetonten Alles über feinerherbe Bitter bis hin zu röstigen, tiefdunklen Porters - entdecken Sie die beeindruckende Bandbreite britischer Braukunst. Lernen Sie die britische Pubkultur - das Real Ale mit mir kennen! Tauchen Sie ein in die Welt schottischer Aromen, erleben Sie die Tiefe fassgereifter Biere und verstehen Sie, warum gerade diese Insel die Biergeschichte nachhaltig geprägt hat.

Sie kennen die wahre Geschichte des India Pale Ale?

Nein? Dann ist dieser Abend Ihr perfekter Einstieg auf dem Weg zum Kenner der britischen Bierwelt.

#### Dieses Tasting ist:

- die ideale Ergänzung für Teilnehmer der ersten Bierkenner-Kurse
  - ebenso perfekt geeignet als Einstieg in eine der spannendsten Bierkulturen der Welt - ganz ohne Vorkenntnisse
- Kulinarisch begleitet wird der Abend vom beliebten Schnitzel aus dem Gasthaus zur Post - herzlich, klassisch und die ideale Grundlage für sechs charakterstarke Biere.

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, 25.09.2026

Uhrzeit: 19:00 Uhr - 22:00 Uhr / 1 x

Ort: Hotel Gasthaus zur Post, Kyllburg

Dozent/in: HoppiThek GbR

Kosten: Teilnehmergebühr Biertasting: 35,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)

Schnitzel, Pommes und Salat: 15,00 € (nicht rabattierbar)

### 26.034.004.BiL Lass uns Kochen

Kochen verbindet - Kulinarik in Gemeinschaft erleben

#### Lass uns Kochen - Gemeinsam genießen lernen

In diesem Kurs wird die Küche zum Treffpunkt: An sechs Abenden bereiten wir mit frischen, regionalen Zutaten abwechslungsreiche Drei-Gänge-Menüs zu. Jeder bringt sich ein, jeder lernt dazu. Die Rezepte werden gemeinsam besprochen, gekocht und im Anschluss in geselliger Runde verkostet.

Ob Neuling am Herd oder routinierter Hobbykoch - hier zählt der Spaß am Tun und der Genuss danach.

**Lebensmittelkosten werden im Kurs direkt abgerechnet.**

Termine: Donnerstag, ab 01.10.2026

Uhrzeit: 18:00 Uhr - 21:00 Uhr / 6 x

Ort: Grundschule Kyllburg

Dozent/in: Michael Rothbart

Kosten: 42,00 €

(gültig ab 10 Teilnehmenden)

### 26.034.007.BiL Traditionelle Eifeler Küche

Von Festtagsschmaus bis „Arme-Leute-Essen“

In früheren Zeiten lagen in der Eifel Festtagsküche und einfache Alltagsgerichte oft eng beieinander. Was heute vielfach in Vergessenheit geraten ist, war einst Ausdruck von Kreativität und regionaler Esskultur - häufig aus der Not geboren, aber voller Geschmack und Raffinesse.

**Dieser Kurs lädt Sie ein auf eine kulinarische Zeitreise in die „gute alte Zeit“.**

Unter der Anleitung von Edgar Comes - einem leidenschaftlichen Hobbykoch und aufgewachsen in der Landwirtschaft - entdecken Sie traditionelle Eifeler Rezepte neu: Deftige Eintöpfe, rustikale Beilagen, typische Festtagsspeisen und vergessene Klassiker aus Großmutter's Küche. Dabei erfahren Sie nicht nur Interessantes über die Herkunft und Bedeutung der Gerichte, sondern kochen und genießen auch gemeinsam in geselliger Runde.

**Hinweis:** Die Lebensmittelkosten werden nach tatsächlichem Bedarf vor Ort abgerechnet.

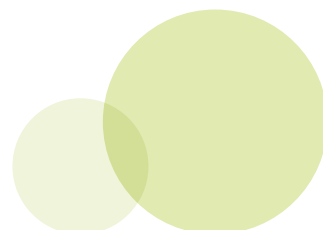
Termine: Dienstag, ab 03.11.2026

Uhrzeit: 19:00 Uhr - 22:00 Uhr / 5 x

Ort: Grundschule Kyllburg

Dozent/in: Edgar Comes

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







**Sprachen**



### **26.041.003.BiL Deutsch für ausländische Mitbürger - Anfänger A1.1**

Dieser Kurs vermittelt ausländischen Mitbürgern Grundkenntnisse in der deutschen Sprache.

Für Teilnehmer ohne oder mit geringen Vorkenntnissen als Hilfe zur Integration in Deutschland.

Der Kurs schließt **nicht** mit einer Prüfung ab. Sie können eine Teilnehmerbescheinigung erhalten, die belegt, welches Sprachniveau unterrichtet wurde.

Termine: Montag, ab 02.11.2026

Uhrzeit: 18:00 Uhr - 19:30 Uhr / 10 x

Ort: Grundschule Kyllburg

Dozent/in: Rosa Danilov

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

### **27.041.006.BiL Deutsch im Gespräch**

#### **- Konversationskurs für Alltag und Beruf**

In diesem Kurs steht das Sprechen im Mittelpunkt. Die Teilnehmenden haben die Möglichkeit, ihre Deutschkenntnisse aktiv anzuwenden, zu vertiefen und mehr Sicherheit im Gespräch zu gewinnen.

In lockerer Atmosphäre sprechen wir über Themen aus Alltag, Beruf und Gesellschaft. Durch Dialoge, kleine Übungen und gemeinsame Gespräche erweitern die Teilnehmenden ihren Wortschatz, wiederholen wichtige Redemittel und festigen grundlegende grammatische Strukturen.

Der Kurs bietet viel Gelegenheit, Deutsch zu sprechen, Fragen zu stellen und Hemmungen abzubauen. Ziel ist es, die kommunikativen Fähigkeiten zu stärken und sich im Alltag und im Berufsleben sicherer ausdrücken zu können.

#### **Voraussetzungen:**

Grundkenntnisse der deutschen Sprache (ab Niveau A1.1). Der Kurs ist offen für alle, die ihre Deutschkenntnisse auffrischen, üben oder weiter ausbauen möchten.

Termine: Dienstag, ab 06.04.2027

Uhrzeit: 18:00 Uhr - 19:30 Uhr / 10 x

Ort: Grundschule Kyllburg

Dozent/in: Rosa Danilov

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

### **27.041.002.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.

Der Kurs schließt **nicht** mit einer Prüfung ab. Sie können eine Teilnehmerbescheinigung erhalten, die belegt, welches Sprachniveau unterrichtet wurde.

Termine: Montag, ab 11.01.2027

Uhrzeit: 18:00 Uhr - 19:30 Uhr / 19 x

Ort: Grundschule Kyllburg

Dozent/in: Rosa Danilov

Kosten: 95,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)

### **27.041.003.BiL Deutsch-Grammatikkurs**

#### **Grundlagen festigen - Sicherheit gewinnen**

In diesem kompakten Grammatikkurs frischen wir zentrale Themen der deutschen Grammatik auf und üben sie praxisnah ein. Der Kurs richtet sich an alle Deutschlernenden ab Niveau A1.1 bis B1.2, die gezielt ihre Grammatikkenntnisse verbessern möchten - unabhängig vom aktuell besuchten Sprachkurs.

#### **Inhalte:**

- Pronomen
- Deklination der Substantive
- Deklination der Adjektive
- Die drei Grundformen der Verben
- Konjugation der Verben im Aktiv

#### **Voraussetzung:**

Grundkenntnisse der deutschen Sprache (Niveau A1.1 oder höher) Offen für alle, die ihre Grammatikkenntnisse auffrischen oder vertiefen möchten

Termine: Dienstag, ab 16.02.2027

Uhrzeit: 18:00 Uhr - 19:30 Uhr / 10 x

Ort: Grundschule Kyllburg

Dozent/in: Rosa Danilov

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

### **27.041.001.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.

Der Kurs schließt **nicht** mit einer Prüfung ab. Sie können eine Teilnehmerbescheinigung erhalten, die belegt, welches Sprachniveau unterrichtet wurde.

Termine: Freitag, ab 29.01.2027

Uhrzeit: 18:00 Uhr - 21:00 Uhr / 7 x

Ort: Grundschule Kyllburg

Dozent/in: Rosa Danilov

Kosten: 70,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)

### **27.041.005.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.

Der Kurs schließt **nicht** mit einer Prüfung ab. Sie können eine Teilnehmerbescheinigung erhalten, die belegt, welches Sprachniveau unterrichtet wurde.

Termine: Montag, ab 05.04.2027

Uhrzeit: 18:00 Uhr - 19:30 Uhr / 20 x

Ort: Grundschule Kyllburg

Dozent/in: Rosa Danilov

Kosten: 100,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)

### **27.041.004.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. Der Kurs schließt **nicht** mit einer Prüfung ab. Sie können eine Teilnehmerbescheinigung erhalten, die belegt, welches Sprachniveau unterrichtet wurde.

Termine: Freitag, ab 09.04.2027

Uhrzeit: 18:00 Uhr - 21:00 Uhr / 10 x

Ort: Grundschule Kyllburg

Dozent/in: Rosa Danilov

Kosten: 100,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)

### 26.041.008.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. Der Kurs schließt **nicht** mit einer Prüfung ab. Sie können eine Teilnehmerbescheinigung erhalten, die belegt, welches Sprachniveau unterrichtet wurde.

Termine: Freitag, ab 06.11.2026

Uhrzeit: 18:00 Uhr - 21:00 Uhr / 10 x

Ort: Grundschule Kyllburg

Dozent/in: Rosa Danilov

Kosten: 100,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)

### 26.042..... BiL Englisch Sprachkurse noch in Planung

### 26.043..... BiL Französisch Sprachkurse noch in Planung

### 26.044.003.BiL Spanisch für Anfänger

Wussten Sie, dass Spanisch zu den meistgesprochenen Sprachen der Welt zählt? In mehr als 20 Staaten ist Spanisch für ca. 523 Millionen Menschen die Muttersprache! Viele lateinamerikanische Länder befinden sich gerade im Aufschwung, daher ist Spanisch auch auf dem Arbeitsmarkt zunehmend gefragt. Der Kursleiter ist Muttersprachler und bereits seit vielen Jahren für die VHS tätig.

Termine: Donnerstag, ab 10.09.2026

Uhrzeit: 18:00 Uhr - 19:30 Uhr / 10 x

Ort: Grundschule Kyllburg

Dozent/in: Dr. Amado A. Rodriguez Huevo

Kosten: 70,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)

### 26.044.004.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 10.09.2026

Uhrzeit: 19:30 Uhr - 21:00 Uhr / 10 x

Ort: Grundschule Kyllburg

Dozent/in: Dr. Amado A. Rodriguez Huevo

Kosten: 70,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)

### 26.045.004.BiL Deutsche Gebärdensprache (DGS) für Anfänger

Dieser Kurs richtet sich an alle, die die Deutsche Gebärdensprache (DGS) kennenlernen und erste kommunikative Fähigkeiten erwerben möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Für hörende Teilnehmende bietet der Kurs eine spannende Begegnung mit einer visuellen Sprache und der Kultur gehörloser Menschen. Sie lernen, den eigenen Körper als sprachliches Ausdrucksmittel einzusetzen, Ihre visuelle Wahrnehmung zu schärfen und sich grundlegende Gebärden für einfache Alltagssituationen anzueignen.

Im Mittelpunkt stehen praktische Übungen und die direkte Anwendung der erlernten Gebärden. Ziel ist es, einfache Gespräche führen und erste Kontakte mit gehörlosen Menschen selbstständig gestalten zu können.

#### Kursinhalte:

Grundkenntnisse der Deutschen Gebärdensprache (DGS)  
Fingeralphabet

Zahlen und Zählen

W-Fragen (Wer? Was? Wo? Wann? Warum?)

Aufbau einfacher Dialoge und Alltagssituationen

Einführung in die visuelle Kommunikation

Der Kurs bietet einen lebendigen und praxisnahen Einstieg in die Welt der Gebärdensprache und fördert zugleich ein besseres Verständnis für die Lebenswelt gehörloser Menschen.

Termine: Freitag, ab 11.09.2026

Uhrzeit: 19:00 Uhr - 20:30 Uhr / 12 x

Ort: Grundschule Kyllburg

Dozent/in: Sandra Steinmetz

Kosten: 72,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)

Material: 7,00 € (nicht rabattierbar)

### 26.045.003.BiL Deutsche Gebärdensprache (DGS) - Fortsetzungskurs

Für Teilnehmende mit Grundkenntnissen

Dieser fortlaufende Aufbaukurs richtet sich an alle, die bereits erste Grundkenntnisse in der Deutschen Gebärdensprache (DGS) erworben haben - etwa durch einen Anfängerkurs - und ihre Fähigkeiten nun weiter vertiefen möchten. Ziel ist es, die Kommunikationssicherheit in der DGS zu stärken und den Wortschatz systematisch zu erweitern.

Neben der Wiederholung und Festigung bereits bekannter Inhalte wie dem Fingeralphabet, Zahlen, W-Fragen und einfachen Dialogen, wird zunehmend auf flüssige Alltagskommunikation, grammatische Strukturen der DGS und nonverbale Ausdrucksmittel wie Mimik und Körpersprache eingegangen.

In praxisnahen Übungen lernen die Teilnehmenden, sich differenzierter auszudrücken, kurze Gespräche zu führen und einfache Situationen des Alltags in Gebärdensprache zu meistern. Auch kulturelle Aspekte der Gehörlosengemeinschaft werden thematisiert.

**Voraussetzung:** Grundkenntnisse in DGS, z. B. durch Besuch eines Anfängerkurses oder vergleichbare Vorkenntnisse.

Termine: Donnerstag, ab 10.09.2026

Uhrzeit: 19:00 Uhr - 20:30 Uhr / 12 x

Ort: Grundschule Kyllburg

Dozent/in: Sandra Steinmetz

Kosten: 72,00 € (gültig ab 8 Teilnehmenden)

Material: 7,00 € (nicht rabattierbar)



cloud

## Digitales Fundament für starke Weiterbildung

vielseitig und modular

[www.vhs.cloud](http://www.vhs.cloud)





# Arbeit und Beruf



### 26.053.004.BiL Ich mach mein Ding!

Mehr erreichen durch Selbstcoaching - Klarheit gewinnen, Ziele verwirklichen

**„Gestalte dein Leben, wie du es dir vorstellst!“**

Ein Kurs für alle, die privat oder beruflich weiterkommen möchten.

Manchmal fühlt sich das Leben festgefahren an - im Alltag, im Beruf oder im persönlichen Umfeld. Wir spüren, dass Veränderung nötig ist, wissen aber nicht, wo wir anfangen sollen. Genau hier setzt Selbstcoaching an.

In diesem praxisnahen Kurs entdecken Sie, wie Sie mit gezielten Selbstcoaching-Methoden mehr Klarheit über Ihre aktuelle Situation und Ihre persönlichen Wünsche gewinnen. Schritt für Schritt entwickeln Sie Wege, Ihre Ziele zu formulieren und auch zu erreichen - egal, ob es um berufliche Entwicklung, mehr innere Balance oder konkrete Lebensveränderungen geht.

Sie lernen alltagstaugliche Techniken kennen, die Sie eigenständig anwenden können - immer dann, wenn Sie neue Motivation, Entscheidungshilfen oder einen Perspektivwechsel brauchen.

Die Kursleiterin begleitet Sie dabei individuell und unterstützt Sie dabei, persönliche Blockaden zu erkennen, neue Handlungsspielräume zu eröffnen und Ihre Ressourcen gezielt zu nutzen.

**Selbstcoaching kann ein kraftvoller Begleiter durch viele Lebenslagen sein - starten Sie jetzt Ihren Weg zu mehr Selbstwirksamkeit und Zufriedenheit!**

Termine: Montag, ab 02.11.2026

Uhrzeit: 18:00 Uhr - 19:30 Uhr / 5 x

Ort: Haus Beda, Bitburg

Dozent/in: Gisela Daldrop

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

### 26.053.005.BiL Wie sag' ich das bloß?

Wertschätzend kommunizieren in Alltag und Beruf

**Wie Worte wirken - nutzen Sie ihre Kraft!**

Ob im Familienleben, unter Freunden oder am Arbeitsplatz: Unsere Kommunikation prägt unsere Beziehungen. Ein liebevoll gemeintes Wort kann Nähe schaffen, ein unglücklich formulierter Satz dagegen schnell zu Missverständnissen führen. Oft läuft ein Gespräch wie von selbst - manchmal jedoch auch nicht. Und genau hier setzt dieses Seminar an. In diesem praxisnahen Kurs erfahren Sie, wie Kommunikation wirklich funktioniert - und warum das Gesagte nicht immer so ankommt, wie es gemeint war. Anhand bewährter Kommunikationsmodelle lernen Sie, Ihre Ausdrucksweise bewusster zu gestalten und gezielt wertschätzend zu kommunizieren.

**Was Sie erwartet:**

- Grundlagen der zwischenmenschlichen Kommunikation
- Erkennen typischer Stolperfallen in Gesprächen
- Praktische Übungen zur wertschätzenden Gesprächsführung
- Techniken für einen konstruktiven Umgang mit Kritik und Konflikten
- Tipps zur Vorbereitung und Durchführung „schwieriger“ Gespräche

Erleben Sie, wie durch kleine Änderungen in der Wortwahl große Wirkung erzielt werden kann - und wie Sie mit mehr Klarheit, Empathie und Gelassenheit kommunizieren können. So werden auch heikle Gespräche zu echten Chancen für Verständigung und Verbindung.

Termine: Samstag, 14.11.2026

Uhrzeit: 09:00 Uhr - 13:30 Uhr / 1 x

Ort: Haus Beda, Bitburg

Dozent/in: Gisela Daldrop

Kosten: 35,00 € zzgl. Kopierumlage  
(gültig ab 8 Teilnehmenden)

### 26.053.006.BiL Wie reagiere ich bloß?

Kritik respektvoll zu äußern und anzunehmen ist ein Schlüssel zu professionellem Verhalten.

**„Sag's schlaue, nimm's klug.“**

Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihre Kommunikationsfähigkeiten verbessern möchten - im privaten wie im beruflichen Umfeld. Ob in der Familie, im Freundeskreis oder im Beruf - gelungene Kommunikation ist der Schlüssel für gute Beziehungen.

Doch was tun, wenn Gespräche schwierig werden und Kritik uns trifft?

In diesem praxisnahen Seminar lernen Sie, wie Kommunikation funktioniert und warum es uns manchmal so schwerfällt, gelassen auf Kritik zu reagieren. Mit Hilfe bewährter Kommunikationsmodelle und konkreter Übungen entdecken Sie, wie Sie konstruktiv mit kritischen Rückmeldungen umgehen können - ohne sich angegriffen oder hilflos zu fühlen.

**Ziel des Seminars:**

Statt Kritik als persönlichen Angriff zu sehen, lernen Sie, sie als Chance zur Weiterentwicklung zu nutzen. Sie entwickeln Strategien, um auch in herausfordernden Gesprächen souverän und wertschätzend zu bleiben.

Sie erfahren unter anderem:

- Wie Kommunikation „tickt“ - und wo Missverständnisse entstehen
- Warum Kritik oft so verletzend wirkt - und wie Sie sich davon innerlich abgrenzen können
- Wie Sie ruhig, klar und selbstbewusst reagieren - auch in emotional aufgeladenen Situationen
- Wie Sie durch bewusste Reaktionen Gespräche in eine positive Richtung lenken

**Für wen ist der Kurs geeignet?**

Für alle, die in Alltag oder Beruf gelassener mit Kritik umgehen und ihre Kommunikationskompetenz stärken möchten.

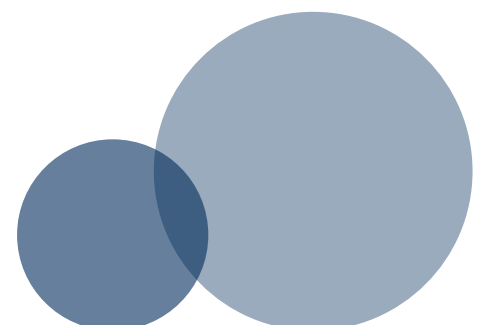
Termine: Samstag, 12.12.2026

Uhrzeit: 09:00 Uhr - 13:30 Uhr / 1 x

Ort: Haus Beda, Bitburg

Dozent/in: Gisela Daldrop

Kosten: 35,00 € zzgl. Kopierumlage  
(gültig ab 8 Teilnehmenden)





**Fahrten - Exkursionen**
**26.071.005.BiL  
Tagesfahrt Limburg und Maria Laach**

Stadtführung Altstadt &amp; Dom,

Diözesanmuseum + Domschatz

Diese Reise führt uns zunächst nach Limburg an der Lahn - eine der schönsten Fachwerkstädte Deutschlands mit dem imposanten Dom als Wahrzeichen - und anschließend ins Benediktinerkloster Maria Laach am Laacher See. Ein Tag voller Kultur, Geschichte und beeindruckender Architektur erwartet Sie.

**08:00 Uhr** **Abfahrt ab Bitburg (Bedaplatz)**  
**Im modernen Reisebus fahren wir nach Hessen in die malerische Stadt Limburg an der Lahn.**

**10:30 - 12:00 Uhr** **Ankunft in Limburg an der Lahn**  
**Geführte Stadtführung Altstadt & Dom (1,5 Std.)**

Die Altstadt von Limburg ist ein wahres Schmuckstück: schmale Gassen, reich verzierte Fachwerkhäuser aus dem Mittelalter und barocke Bürgerhäuser prägen das Stadtbild. Ein besonderer Höhepunkt ist der weltberühmte Limburger Dom St. Georg, der hoch über der Lahn thront. Unsere Stadtführung macht die Geschichte der Stadt und des Doms lebendig.

**12:00 - 13:30 Uhr** **Besuch Diözesanmuseum & Domschatz**

Im Diözesanmuseum entdecken wir den bedeutenden Domschatz mit kostbaren mittelalterlichen Kunstwerken, liturgischen Geräten und Skulpturen. Das Museum ergänzt den Eindruck des Domes um spannende Einblicke in kirchliche Kunst und Glaubenspraxis.

**13:00 - 15:00 Uhr** **Mittagspause (individuell in der Altstadt)**

Zeit für eine kleine Stärkung - gemütliche Cafés und Bistros in der Altstadt laden zu einer kurzen Pause ein. Möglichkeit zum Besuch des Werner-Senger-Haus & Haus der sieben Laster

**15:00 Uhr** **Fahrt nach Maria Laach**

Besuch Benediktinerkloster Maria Laach  
 Das Benediktinerkloster Maria Laach, direkt am Laacher See gelegen, gehört zu den bedeutendsten romanischen Bauwerken Deutschlands. Die sechsstürmige Abteikirche beeindruckt durch ihre Architektur, Schlichtheit und spirituelle Ausstrahlung. Auf dem Klostergelände laden außerdem die Gärtnerei, Buch- und Kunsthandlungen sowie ein Café zum Besuch ein. Hier haben Sie Gelegenheit, das klösterliche Leben zu spüren und in die besondere Atmosphäre einzutauchen.

**18:30 Uhr** **Rückfahrt nach Bitburg**

**Leistungen:**

- Busfahrt im modernen Reisebus ab/bis Bitburg
- Geführter Stadtrundgang in Limburg (Altstadt & Dom)
- Eintritt & Besuch Diözesanmuseum mit Domschatz
- ggf. Besichtigung Werner-Senger-Haus & Haus der 7 Laster
- Besuch Benediktinerabtei Maria Laach (Kirche & Gärtnerei, individuelle Zeit)
- VHS-Reisebegleitung

Termine: Samstag, 24.10.2026  
 Abfahrt: Bedaplatz, Bitburg  
 Reiseleitung: Monika Bach  
 Kosten: 105,00 €  
 (gültig von 15 bis 19 Teilnehmenden)  
 85,00 € (gültig ab 20 Teilnehmenden)

**26.071.004.BiL Tagesfahrt Saarbrücken**

Stadtrundgang, Römische Villa Borg, Saarschleife/Cloef  
 Entdecken Sie auf dieser Tagesfahrt die Vielseitigkeit des Saarlandes: von der lebendigen Landeshauptstadt Saarbrücken über die faszinierende römische Villa Borg bis hin zum berühmten Naturwahrzeichen der Saarschleife. Kultur, Geschichte und Natur verbinden sich zu einem abwechslungsreichen Ausflug.

**08:00 Uhr** **Abfahrt ab Bitburg (Bedaplatz)**  
 Start in den Tag mit bequemer Busfahrt in Richtung Saarland.

**ca. 09:30 Uhr** **Ankunft in Saarbrücken, St. Johanner Markt**

Der St. Johanner Markt ist das Herzstück Saarbrückens - mit barocken Fassaden, kleinen Boutiquen, Galerien, gemütlichen Cafés und dem lebendigen Treiben einer Studentenstadt.

**10:00 Uhr** **Saarlandmuseum**

Die Sammlung der Klassischen Moderne spiegelt vor allem den produktiven Austausch der in Deutschland und Frankreich wirkenden Avantgarde-Strömungen vom Impressionismus bis in die Kunstproduktion der 1960er Jahre wieder. Zu den herausragenden Werkkomplexen zählen die Gemälde der Berliner Sezession mit Max Liebermann, Lovis Corinth und insbesondere Max Slevogt. Daneben prägen hochrangige Gemälde und Skulpturen des deutschen Expressionismus das Profil der Saarbrücker Bestände. Hauptwerke von Max Beckmann finden sich ebenso wie solche der Bauhaus-Meister Oskar Schlemmer, Lyonel Feininger oder László Moholy-Nagy. Umfangreiche Werkkonvolute von Albert Weisgerber und Hans Purrmann verdankt das Haus der 1982 eingegliederten Sammlung Kohl-Weigand. Mit der prominent vertretenen Malerei des Informel ebenso wie mit dem Nachlass des Bildhauers Alexander Archipenko beherbergt das Saarlandmuseum einzigartige Werkgruppen. Im Skulpturenpark der Modernen Galerie am Saarufer findet sich zudem ein Ensemble von Monumentalplastiken, dessen Spektrum von Aristide Maillols *Vénus sans bras* (1920) über Anthony Caros *Panama* (1976/80) bis hin zu Pae Whites *Torrance* (2017) reicht.

**11:30 Uhr** **Freizeit: Altstadt erkunden, Bummeln, Gelegenheit zum Mittagessen oder Cafebesuch**

Sie haben Zeit, Saarbrücken in Ihrem eigenen Tempo zu erleben: ein Spaziergang durch die charmanten Altstadtgassen, ein Besuch in einem der traditionsreichen Cafés, oder ein kurzer Abstecher zum Saarbrücker Schloss mit schönem Blick über die Saar. Die Stadt vereint französisches Flair mit saarländischer Herzlichkeit. Ob regionale Spezialitäten wie „Dibbelabbes“ oder französisch inspirierte Küche - Saarbrücken bietet kulinarische Vielfalt. Sie können aus den Restaurants am St. Johanner Markt wählen oder in einem der Lokale rund um das Schloss einkehren.

### 14:30 Uhr Ludwigskirche & Umgebung

- Kurzer Fußweg zur Ludwigskirche
- Gelegenheit für Fotos, einen kleinen Einblick in die Architektur oder selbstständige Erkundung

Die Ludwigskirche in Saarbrücken gilt als eine der stilreinsten und schönsten evangelischen Barockkirchen in Deutschland, vergleichbar mit dem Michel in Hamburg oder der Frauenkirche in Dresden.

Zusammen mit dem Ludwigsplatz, den umliegenden Palais und Beamtenhäusern bildet sie ein einzigartiges Barockensemble in Saarbrücken, das 1775 fertiggestellt wurde. Nach völliger Zerstörung im zweiten Weltkrieg wurden die Kirche und das Palais originalgetreu wieder aufgebaut. Heute ist die Ludwigskirche innen und außen ein einzigartiges barockes Schmuckstück, dessen Glanz die Besucher nachhaltig beeindruckt

### 15:00 Uhr Historisches Museum Saar mit Führung „Von der Burg zum Schloss“

Die Geschichte des Saarbrücker Schlosses von den sichtbaren Spuren vom Mittelalter über die frühe Neuzeit mit der unterirdischen Borganlage bis zur Blütezeit Saarbrückens im Barock können Sie samstags und sonntags im Rahmen der öffentlichen Führung „Von der Burg zum Schloss“ erleben.

Vom Historischen Museum Saar aus steigen Sie hinab in eine eindrucksvolle unterirdische Borganlage aus dem 13. bis 18. Jahrhundert. Entdecken Sie Reste mittelalterlicher Wehranlagen, eine Schießkammer, Bollwerke und Kasematten aus der Renaissance, einen „Geheimgang“, ein im Burggraben errichtetes Ballhaus und ein Verlies, die über Jahrhunderte unter der Erde verborgen lagen. Auf dem Schlossplatz können Sie die spannende Geschichte des von Friedrich Joachim Stengel im 18. Jahrhundert errichteten Barockschlosses bis ins 20. Jahrhundert weiter verfolgen.

### 16:30 - 18:00 Uhr Zeit zur freien Verfügung 18:00 Uhr Rückfahrt nach Bitburg

#### Leistungen

- Busfahrt im modernen Reisebus ab/bis Bitburg
- Saarlandmuseum
- Historisches Museum Saar mit Führung
- vhs Reiseleitung

Termine: Samstag, ab 14.11.2026

Abfahrt: Bedaplatz, Bitburg

Reiseleitung: Monika Bach

Kosten: 99,00 € (gültig von 15 bis 19 Teilnehmenden)  
79,00 € (gültig von 20 bis 30 Teilnehmenden)

### 08:00 Uhr Abfahrt in Bitburg (Beda-Platz)

Gemeinsame Busfahrt nach Aachen.

### ca. 10:30 Uhr Besuch Centre Charlemagne (Führung, ca. 60 Min.)

Im Stadtmuseum Aachens tauchen wir in die reiche Geschichte der Stadt ein - von den Römern über Karl den Großen bis hin zur Neuzeit. Die Dauerausstellung ist in sechs Abteilungen gegliedert und bietet neben wertvollen Exponaten auch multimediale Erzählungen. Im Geschichtslabor können Besucher die Lebenswelt der Karolingerzeit interaktiv erfahren.

UNESCO-Welterbe Aachener Dom

Die Pfalzkapelle Karls des Großen ist ein Meisterwerk der Baukunst und eines der bedeutendsten Wahrzeichen Europas. Seit 1978 ist der Dom die erste deutsche Kulturstätte auf der UNESCO-Welterbeliste.

### 13:00 Uhr Führung durch die Domschatzkammer

Die Aachener Domschatzkammer gilt als bedeutendste kirchliche Schatzkammer nördlich der Alpen. Etwa 130 Exponate - darunter prunkvolle Reliquiare, liturgische Geräte, Handschriften, Messgewänder und Skulpturen - dokumentieren die herausragende Rolle des Aachener Doms als Krönungskirche deutscher Könige, Grabeskirche Karls des Großen und Wallfahrtsort.

### anschließend Freizeit in Aachen

Gestalten Sie den Nachmittag ganz nach Ihren Wünschen:

- Bummeln Sie durch die historische Altstadt,
- besuchen Sie den berühmten Aachener Weihnachtsmarkt rund um Dom und Rathaus,
- oder genießen Sie die Atmosphäre in einem der zahlreichen Cafés.

### ca. 20:00 Uhr Rückkunft in Bitburg

#### Leistungen

- Fahrt im modernen Reisebus ab/bis Bitburg
- Eintritt & Führung Centre Charlemagne (Stadtmuseum Aachen)
- Eintritt & Führung Domschatzkammer Aachen
- Freizeit zum Besuch des Weihnachtsmarktes oder für eigene Erkundungen
- VHS-Reisebegleitung

Termine: Samstag, ab 12.12.2026

Abfahrt: Bedaplatz, Bitburg

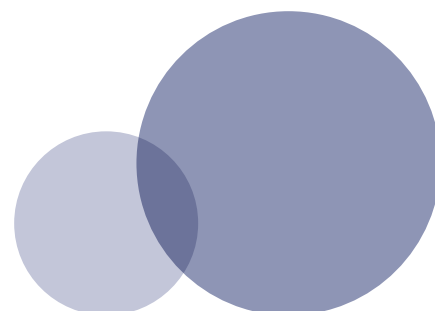
Reiseleitung: Monika Bach

Kosten: Preis noch in Planung!

### 26.071.006.BiL Aachen

#### Centre Charlemagne / Dom und Domschatzkammer / Weihnachtsmarkt

Die Kaiserstadt Aachen verbindet 2000 Jahre Geschichte mit lebendigem Stadtleben. Auf unserer VHS-Tagesfahrt erkunden wir das Centre Charlemagne, den weltberühmten Aachener Dom und die Domschatzkammer. Am Nachmittag bleibt Zeit für einen Besuch des stimmungsvollen Aachener Weihnachtsmarktes oder einen Stadtbummel durch die historischen Gassen.







**Vorsitzende:**  
Bürgermeisterin  
Anna Carina Krebs



**Geschäftsstelle:**  
Verbandsgemeindeverwaltung  
Südeifel  
Irina Dunkel - Hamidullah Rafiee  
Pestalozzistraße 7  
54673 Neuerburg  
E-Mail: vhs@vg-suedeifel.de  
Tel. 06564 69-12650  
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

#### Die 12 Schüssler Salze - Salze des Lebens - Dreiteiliges Intensivseminar Die Kraft der Mineralstoffe entdecken

Die Biochemie nach Dr. Schüssler ist eine naturheilkundliche Methode, bei der Mineralstoffe gezielt eingesetzt werden, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen.

Im Mittelpunkt steht der Gedanke, dass bestimmte Mineralstoffe als Funktionsmittel auf Zellebene wirken und so zur Gesundheitsförderung und Selbstregulation des Körpers beitragen können.

In diesem dreiteiligen Seminar lernen Sie die Grundlagen und Anwendungsmöglichkeiten der 12 klassischen Schüssler-Salze kennen. Neben theoretischem Wissen stehen auch praktische Hinweise für den Alltag sowie Raum für Erfahrungsaustausch im Vordergrund.

##### 1. Abend:

Einführung in die Biochemie nach Dr. Schüssler. Vorstellung und Wirkungsweise der ersten 6 Salze - die sogenannten „Basissalze“.

##### 2. Abend:

Vertiefung mit den weiteren 6 Funktionsmitteln. Anwendungsmöglichkeiten bei typischen Alltagsbeschwerden sowie gemeinsamer Erfahrungsaustausch.

##### 3. Abend:

Ganzheitlicher Überblick über alle 12 Salze. Praktische Tipps zur äußerlichen Anwendung (z. B. als Salben, Cremes oder Wickel). Anwendungserfahrungen, Fragen und Austausch.

##### Hinweis:

Dieses Seminar dient der allgemeinen Gesundheitsbildung und ersetzt keine ärztliche Diagnose oder Therapie.

##### Zielgruppe:

Für interessierte Laien, die sich mit naturheilkundlichen Methoden zur Gesundheitsvorsorge beschäftigen möchten.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.  
Bitte für alle 3 Termine Block und Stift mitbringen.

##### Kurse:

**26.033.007.SÜD** Mittwoch von 02.09.2026  
bis 16.09.2026

**27.033.002.SÜD** Dienstag von 13.04.2027  
bis 27.04.2027

Uhrzeit: 19:00 - 21:30 Uhr

Dauer: 3 Termine

Ort: Grund- und Realschule Plus,  
Nelsstr. 4, 54673 Neuerburg,  
Haupteingang, linke Tür

Leitung: Frau Margit Wachuda

Teilnehmerbeitrag: 55,00 € / Kurs

#### Kochkurs: „Mild genießen - Afghanische Küche“

Der geplante Kochkurs vermittelt grundlegende Kenntnisse der afghanischen sowie ausgewählter asiatischer Küchen. Im Mittelpunkt stehen milde, ausgewogene Gerichte, die bewusst an den mitteleuropäischen Geschmack angepasst sind und ohne scharfe Zutaten zubereitet werden.

Neben der praktischen Zubereitung der Speisen erhalten die Teilnehmenden eine Einführung in typische Zutaten, Gewürze und Zubereitungstechniken. Darüber hinaus werden kulturelle Hintergründe der jeweiligen Gerichte in angemessenem Umfang berücksichtigt.

Ziel des Kurses ist es, den Teilnehmenden einen authentischen und praxisorientierten Zugang zu internationalen sowie zur afghanischen Küche zu ermöglichen und ihre Kompetenzen im Bereich der Alltagsküche zu erweitern und zu vertiefen.

**Kurse:**

|                       |                                                                         |
|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| <b>26.034.001.SÜD</b> | Freitag von 04.09.2026 bis 02.10.2026                                   |
| <b>26.034.002.SÜD</b> | Freitag von 06.11.2026 bis 04.12.2026                                   |
| <b>27.034.001.SÜD</b> | Freitag von 15.01.2027 bis 12.02.2027                                   |
| <b>27.034.002.SÜD</b> | Freitag von 02.04.2027 bis 30.04.2027                                   |
| <b>27.034.003.SÜD</b> | Freitag von 21.05.2027 bis 18.06.2027                                   |
| Uhrzeit:              | 17:00 - 20:00 Uhr                                                       |
| Dauer:                | 5 Termine à 3 Zeitstunden                                               |
| Ort:                  | Grund- und Realschule Plus<br>Neuerburg,<br>Nelsstr. 4, 54673 Neuerburg |
| Kursleitung:          | Frau Azin Rafiee                                                        |
| Teilnehmerbeitrag:    | 85,00 € zzgl. Lebensmittelkosten / Kurs                                 |

**Fußreflexzonenmassage**

Die Fußreflexzonenmassage ist eine ganzheitliche Massagetechnik, bei der durch gezielte Stimulation der Reflexzonen an den Füßen der gesamte Körper positiv beeinflusst werden kann.

Ziel ist es, das körperlich-geistig-seelische Gleichgewicht zu fördern und die Selbstheilungskräfte des Körpers zu aktivieren.

In diesem Kurs lernen Sie die Grundkenntnisse über die Zuordnung der Reflexzonen zu den Organen und Körpersystemen kennen. Mit einfachen Techniken zur Selbstmassage erfahren Sie, wie Sie Verspannungen lösen, die Durchblutung und den Lymphfluss anregen sowie die Ausscheidung von Schlacken unterstützen können. Die Anwendung kann harmonisierend auf den gesamten Organismus wirken und das Wohlbefinden steigern.

**Inhalte des Kurses:**

- Einführung in die Fußreflexzonenmassage
- Lage und Bedeutung der wichtigsten Reflexzonen
- Praktische Übungen zur Selbstmassage
- Achtsame Berührung und energetische Wirkung

**Hinweis:** Der Kurs ersetzt keine medizinische Behandlung, kann aber präventiv und unterstützend zur Gesundheit beitragen.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, ein kleines Handtuch und Schreibmaterial mit.

**Umfangreiche Materialien (Bild und Text) werden im Kurs zur Verfügung gestellt und dienen der zusätzlichen Übungsunterstützung zu Hause.**

**Kurse:**

|                       |                                                                                      |
|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>26.033.008.SÜD</b> | Donnerstag, den 10.09.2026 (einmalig)                                                |
| <b>27.033.003.SÜD</b> | Donnerstag, den 15.04.2027 (einmalig)                                                |
| Uhrzeit:              | 18:00 - 22:00 Uhr                                                                    |
| Ort:                  | Grund- und Realschule Plus<br>Nelsstr. 4, 54673 Neuerburg<br>Haupteingang, linke Tür |
| Leitung:              | Frau Margit Wachuda                                                                  |
| Teilnehmerbeitrag     | 25,00 € / Kurs                                                                       |

**Fitness und Entspannung mit ZENbo Balance**

ZENbo Balance ist ein Kurskonzept, das klassische Entspannungsverfahren wie die Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training und Meditation, sowie fernöstliche Bewegungsübungen aus dem Qi Gong, Tai-Chi und Yoga vereint. Ein ganzheitlicher Body & Mind Kursformat, mit sanfter Gymnastik.

ZENbo ist sehr wirksam und gleichzeitig leicht zu erlernen, da es in verschiedenen „Schwierigkeitsgeraden“ praktiziert werden kann. Am Anfang der Kurseinheit hilft die Meditation zur Zentrierung und Klärung des Geistes und um „anzukommen“. Die anschließenden bewegten Übungen fördern Ihr inneres Gleichgewicht, als auch Ihren Gleichgewichtssinn und das Koordinationsvermögen. Ihre Beweglichkeit wird verbessert, Bauch und Rücken werden gekräftigt und die Körperwahrnehmung wird geschult. Der Atem gibt den Rhythmus der Übungen vor, so dass die Body-Übungen fließend ausgeführt und nur selten statisch gehalten werden. Die Stunde endet mit einer Entspannungsübung, die Ihnen Kraft gibt für die kommende Woche.

Dieser Kurs ist für Frauen und Männer jeden Alters geeignet.

Bitte bringen Sie eine Gymnastikmatte, ein Kissen, eine Decke und warme Socken mit.

**Kurse:**

|                       |                                             |
|-----------------------|---------------------------------------------|
| <b>27.031.001.SÜD</b> | Donnerstag von 07.01.2027<br>bis 18.03.2027 |
| <b>27.031.003.SÜD</b> | Donnerstag von 08.04.2027<br>bis 10.06.2027 |
| Uhrzeit:              | 17:00 - 18:15 Uhr                           |
| Dauer:                | 10 Termine                                  |
| Ort:                  | Prümzurlay, Dorfgemeinschaftshaus           |
| Leitung:              | Frau Gabi Peters                            |
| Teilnehmerbeitrag:    | 95,00 € / Kurs                              |

**Yoga I**

Die Yogastunde beginnt mit einer Anfangsentspannung, die zum innerlichen sammeln und ankommen dient. Danach praktizieren wir 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.

**Kurse:**

|                       |                                             |
|-----------------------|---------------------------------------------|
| <b>27.031.002.SÜD</b> | Donnerstag von 07.01.2027<br>bis 18.03.2027 |
| <b>27.031.004.SÜD</b> | Donnerstag von 08.04.2027<br>bis 10.06.2027 |
| Uhrzeit:              | 18:30 - 20:00 Uhr                           |
| Dauer:                | 10 Termine                                  |
| Ort:                  | Prümzurlay, Dorfgemeinschaftshaus           |
| Leitung:              | Frau Gabi Peters                            |
| Teilnehmerbeitrag:    | 95,00 € / Kurs                              |



## Entspannung und Stressbewältigung

### Zuhause in Dir

In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden, durch geführte Innenweltreisen und die Arbeit mit inneren Bildern einen Zugang zu tieferliegenden, nicht verarbeiteten Erfahrungen zu finden, die häufig unbewusst den Alltag, Beziehungen und das eigene Selbstbild beeinflussen.

Viele Gefühle, Reaktionen und innere Spannungen entstehen aus früheren Erfahrungen, die im Unterbewusstsein gespeichert sind und bis heute unterschwellig wirksam bleiben. In den Innenweltreisen wird ein achtsamer Raum geöffnet, in dem solche inneren Prägungen sichtbar werden können. Die Teilnehmenden lernen, innere Bilder wahrzunehmen, emotionale Zusammenhänge zu erkennen und festgehaltene Gefühle bewusst zu erleben und schrittweise zu lösen.

Durch diesen Prozess kann sich ein tieferes Verständnis für die eigenen Bedürfnisse, Verhaltensmuster und emotionalen Reaktionen entwickeln. Alte Verletzungen und innere Konflikte dürfen dabei in einem geschützten Rahmen betrachtet werden, sodass neue innere Erfahrungen von Selbstannahme, Sicherheit und Verbundenheit entstehen können.

Der Kurs unterstützt die Teilnehmenden darin, sich selbst klarer zu erkennen, innere Blockaden zu lösen und mehr Zugang zu den eigenen Gefühlen und Bedürfnissen zu bekommen. Ziel ist es, mehr innere Freiheit, Selbstverbundenheit und ein Gefühl von „gut genug sein“ im eigenen Leben zu entwickeln.

Die Methoden basieren auf achtsamer Selbsterfahrung, innerer Bildarbeit und geführten imaginativen Prozessen. Der Kurs ersetzt keine Psychotherapie und richtet sich an psychisch stabile Erwachsene, die sich intensiver mit ihrer inneren Welt beschäftigen möchten.

#### Kurs:

**26.031.008.SÜD** Montag von 05.10.2026 bis 26.10.2026

Uhrzeit: 19:00 - 20:30 Uhr

Dauer: 4 Termine

Ort: Kursraum Gesundheitszentrum  
Neuerburg,  
Bitburger Straße 17, Neuerburg

Kursleitung: Frau Svenja Theis

Teilnehmerbeitrag: 40,00 €

### Gesundheit in deinen Händen - Einführung in die Handreflexzonenmassage

Unsere Hände sind mehr als nur Werkzeuge des Alltags - sie spiegeln den gesamten Körper wider. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mit gezielten Massage- und Harmonisierungsgriffen über die Reflexzonen der Hand Einfluss auf Ihre Organe und den gesamten Organismus nehmen können.

Die Handreflexzonenmassage ist eine einfache und zugleich wirkungsvolle Methode zur Unterstützung der körpereigenen Abwehrkräfte, zur Entspannung der Muskulatur und zur Anregung von Stoffwechselprozessen. Sie eignet sich hervorragend zur Selbstanwendung und kann auch bei anderen angewendet werden - ideal zur Gesundheitsförderung im Alltag.

#### Im Kurs erlernen Sie:

- die Grundlagen der Handanatomie,
- die Lage und Bedeutung der wichtigsten Reflexzonen,

- verschiedene Massagetechniken zur Aktivierung und Harmonisierung der Reflexzonen.

Bringen Sie Ihre Hände und Ihre Neugier mit - alles Weitere lernen Sie Schritt für Schritt.

Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

**Umfangreiche Materialien (Bild und Text) werden im Kurs zur Verfügung gestellt und dienen der zusätzlichen Übungsunterstützung zu Hause.**

#### Kurse:

**26.033.006.SÜD** Dienstag den 27.10.2026 (einmalig)

**27.033.001.SÜD** Dienstag den 09.03.2027 (einmalig)

Uhrzeit: 18:30 - 22:00 Uhr

Ort: Grund- und Realschule Plus  
Nelsstr. 4, 54673 Neuerburg

Leitung: Frau Margit Wachuda

Teilnehmerbeitrag 20,00 € / Kurs

### Finger-Yoga - kleine Gesten, große Wirkung

Kennen Sie die „Merkel-Raute“? Diese typische Handhaltung unserer Altbundeskanzlerin hat vielfach Rätsel aufgegeben - doch sie erinnert an eine jahrtausendealte Praxis: das Finger-Yoga, auch Mudras genannt.

Finger-Yoga ist eine einfache, aber äußerst wirkungsvolle Methode, um Körper und Geist in Einklang zu bringen. Durch das gezielte Beugen, Dehnen und Aneinanderlegen der Finger wird der Energiefluss im Körper beeinflusst. Dabei ist jede Fingerhaltung mit bestimmten Organen, Emotionen und Funktionen verbunden.

Diese Form des Yoga kann überall praktiziert werden - im Sitzen, Stehen oder Liegen - und erfordert weder Vorkenntnisse noch spezielle Kleidung. Bereits wenige Minuten täglicher Übung können helfen, Stress zu reduzieren, innere Ruhe zu fördern oder neue Energie zu schöpfen.

In diesem Workshop lernen Sie leicht umsetzbare Mudras für den Alltag kennen, mit denen Sie aktiv etwas für Ihre Gesundheit, Konzentration und seelische Balance tun können.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung und Offenheit für neue Impulse.

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

#### Kurse:

**26.031.007.SÜD** Dienstag den 17.11.2026 (einmalig)

**27.031.005.SÜD** Dienstag den 02.03.2027 (einmalig)

Uhrzeit: 18:00 - 19:30 Uhr

Ort: Grund- und Realschule Plus  
Nelsstr. 4, 54673 Neuerburg,  
Haupteingang, linke Tür

Leitung: Frau Margit Wachuda

Teilnehmerbeitrag 15,00 € / Kurs

### Kreatives Malen für Anfänger und Fortgeschrittene

Ein Kurs kreatives Malen beginnt - 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

Kultur  
und  
Gestalten

Kursteilnehmer im Zuge des Kurses zu einem eigenen Stil finden.

#### Kurse:

**26.021.004.SÜD** Samstag den 10.10.2026 (einmalig)  
Uhrzeit: 09:00 - 16:00 Uhr  
Teilnehmerbeitrag: 45,00 €

**27.021.001.SÜD** Dienstag von 16.02.2027  
bis 20.04.2027  
Uhrzeit: 09:00 - 12:00 Uhr

**27.021.003.SÜD** Dienstag von 16.02.2027  
bis 20.04.2027  
Uhrzeit: 14:00 - 17:00 Uhr  
Dauer/Kurs: 10 Termine à 3 Zeitstunden  
Ort: Dorfgemeinschaftshaus Prümzurley  
Kursleitung: Frau Hedi Westram  
Teilnehmerbeitrag: 140,00 € / Kurs

#### Politik Gesellschaft Umwelt

#### Selbstbehauptungs- und Resilienztraining für Erwachsene

Was wir unseren Kindern beibringen, fällt uns selbst oft am schwersten: Eigene Bedürfnisse wahrnehmen, laut „Nein“ sagen und ohne schlechtes Gewissen für sich einstehen. In diesem Kurs schauen wir uns an, was uns im Alltag blockiert und wie wir unsere innere Stabilität zurückholen. Wir arbeiten mit dem Gedankenwirkungskreislauf, um bewusst zu machen wie Gedanken auf unseren Körper und unser Verhalten wirken. Über die Innenweltarbeit und den Blick auf das „Innere Kind“ verstehen wir, warum wir in bestimmten Situationen überhaupt getriggert werden - und wie wir diese alten Muster auflösen. Der Kurs gibt dir handfeste Werkzeuge an die Hand, die dich direkt in deinem Alltag unterstützen. Du lernst, deine Grenzen klarer zu spüren, gelassener auf Stress zu reagieren und im Job wie im Privatleben selbstbewusst für dich einzustehen.

#### Kurs:

**27.031.006.SÜD** Mittwoch von 06.01.2027  
bis 27.01.2027  
Uhrzeit: 19:00 - 20:30 Uhr  
Dauer: 4 Termine à 2 Zeitstunden  
Ort: Kursraum Gesundheitszentrum  
Neuerburg,  
Bitburger Straße 17, Neuerburg  
Kursleitung: Frau Svenja Theis  
Teilnehmerbeitrag: 40,00 €

#### Trennung und die daraus resultierenden Folgen Trennung - Was nun?

**Rechtliche Folgen einer Trennung verständlich erklärt**  
Dieser Vortrag richtet sich an alle, die sich in einer Trennungssituation befinden oder sich über die rechtlichen Grundlagen informieren möchten.

Eine Trennung stellt das Leben auf den Kopf - auch rechtlich. Was passiert mit dem Geld, dem Haus oder den gemeinsamen Sachen? Wer zahlt wie viel Unterhalt - und wie wird das berechnet?

Der Dozent gibt einen verständlichen Überblick über die wichtigsten juristischen Folgen einer Trennung. In diesem Vortrag erhalten Sie einen leicht verständlichen Überblick über die rechtlichen Folgen einer Trennung von Ehepaaren.

#### Folgende Themen werden behandelt:

- Wie Kinder- und Trennungsunterhalt berechnet werden
  - Welche Schritte notwendig sind, um Dinge wie Eigentum und Vermögen zu regeln
  - Was beim Zugewinnausgleich zu beachten ist
  - Was mit einer gemeinsamen Immobilie passiert
- Der Vortrag richtet sich an alle, die sich mit dem Thema Trennung auseinandersetzen müssen oder möchten. Im Anschluss gibt es die Möglichkeit, allgemeine Fragen zu stellen (**keine individuelle Rechtsberatung**).

#### Kurs:

**27.014.001.SÜD** Mittwoch den 17.02.2027  
Uhrzeit: 19:30 - 21:30 Uhr  
Ort: Kursraum Gesundheitszentrum  
Neuerburg,  
Bitburger Straße 17, Neuerburg  
Kursleitung: Thomas Grommes,  
RA Francois und Kollegen  
Teilnehmerbeitrag: kostenfrei / Anmeldung erforderlich

#### Kündigung, Kündigungsschutzklage und sonstige Fallstricke im Arbeitsrecht

Kündigung, Kündigungsschutzklage und Fallstricke im Arbeitsrecht - Was Arbeitnehmer wissen sollten  
Eine Kündigung trifft viele Arbeitnehmer unerwartet - umso wichtiger ist es, in dieser Situation über die eigenen Rechte und Handlungsmöglichkeiten informiert zu sein.

In diesem Vortrag erhalten Sie praxisnahe und verständliche Informationen darüber, wie Sie auf eine Kündigung reagieren können und wann es sinnvoll ist, eine Kündigungsschutzklage beim Arbeitsgericht einzureichen. Sie erfahren, welche Ziele mit einer solchen Klage verfolgt werden, wie ein typischer Verfahrensablauf aussieht und welche Erfolgsaussichten bestehen.

Als weiteres Thema wird angesprochen Abfindung: Wann besteht überhaupt ein Anspruch? Wie wird die Höhe berechnet? Und welche Faktoren spielen bei einer möglichen Einigung eine Rolle? Besonders wichtig: Die Fristen für die Klageerhebung sind knapp bemessen - auch dazu erhalten Sie klare Hinweise.

Darüber hinaus beleuchtet der Referent weitere arbeitsrechtliche Stolperfallen, etwa im Zusammenhang mit Abmahnungen, Urlaubsansprüchen oder Verfallsfristen. Ziel ist es, Ihnen einen Überblick zu geben, der Sie in die Lage versetzt, Ihre Rechte besser einzuschätzen.

Der Vortrag richtet sich an Arbeitnehmer, die sich allgemein für das Thema Kündigungsschutz und arbeitsrechtliche Grundlagen interessieren.

#### Kurs:

**27.014.002.SÜD** Mittwoch den 24.02.2027  
Uhrzeit: 19:30 - 21:00 Uhr  
Ort: Kursraum Gesundheitszentrum  
Neuerburg,  
Bitburger Str. 17, Neuerburg  
Kursleitung: Dr. Hendrick Francois,  
RA Francois und Kollegen  
Teilnehmerbeitrag: kostenfrei / Anmeldung erforderlich



**KI im Alltag verstehen und nutzen**

Künstliche Intelligenz verändert bereits heute viele Bereiche des Alltags - vom Schreiben von Texten bis hin zur Bild- und Musikgestaltung. Doch wie funktioniert das eigentlich? Und wie lässt sich KI sinnvoll und sicher einsetzen?

Diese Veranstaltung bietet einen verständlichen Einstieg in das Thema „KI im Alltag“ - praxisnah, anschaulich und ohne technische Vorkenntnisse.

Neben einem kompakten Überblick über die Grundlagen stehen vor allem konkrete Anwendungen im Mittelpunkt:

- Texte erstellen, optimieren, verstehen und vergleichen
- Rezepte generieren
- Bilder mit KI gestalten und anpassen
- Musik erzeugen
- Chatbots kennenlernen und vergleichen

Ein besonderer Fokus liegt zudem auf den Risiken und

Grenzen von KI. Themen wie Datenschutz, Fehlinformationen und der verantwortungsvolle Umgang werden verständlich eingeordnet.

Der Kurs richtet sich bewusst an alle Altersgruppen - unabhängig von Vorkenntnissen. Ziel ist es, Berührungsängste abzubauen und die Möglichkeiten von KI sicher im Alltag zu nutzen.

**Kurs:****26.011.001.SÜD**

Dienstag, am 13.10.2026

Uhrzeit:

18:00 - 21:00 Uhr

Ort:

Verbandsgemeindeverwaltung  
Südeifel, Pestalozzistr. 7,  
54673 Neuerburg

Kursleitung:

Herr Michael Theis

Teilnehmerbeitrag: 25,00 €

## Meine Volkshochschule macht es mir noch leichter meine Leidenschaft zu teilen.

Mit der **vhs.cloud** bestimme ich,  
**WAS** ich morgen lerne.



Jetzt bei der **vhs.cloud** anmelden unter  
[www.vhs.cloud](http://www.vhs.cloud)

**vhs**  | cloud



Geschäftsstelle:  
Verbandsgemeindeverwaltung  
Speicher  
Bahnhofstraße 36  
54662 Speicher  
Komm. Leiterin: Frau Lisa Grölinger  
Telefon: 06562-6434

Buchhaltung:  
Frau Simone Kronenbusch-Gerasch  
Telefon: 06562-6439

E-Mail: [vhs@vg-speicher.de](mailto:vhs@vg-speicher.de)  
[www.kvhs-bitburg-pruem.de](http://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](http://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.

Die Kursgebühren sind auf das folgende Konto der Volkshochschule der Verbandsgemeinde Speicher zu überweisen:  
Kreissparkasse Bitburg-Prüm  
IBAN: DE 97 5865 0030 0007 6083 83  
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.**



**Gesundheit  
und  
Bewegung**

**26.032.051.SPE****- Seniorengymnastik 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, Therabändern, 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.

Kursstart: voraussichtlich September 2026 (15x)

Uhrzeit: 10.00 Uhr bis 11.00 Uhr

Ort: Eifellandhalle Orenhofen

Leitung: Helma Heinz-Stamer

Kosten: 40,00 Euro

**26.032.070.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.

Kursstart: voraussichtlich September 2026 (14x)

Uhrzeit: 18.30 Uhr bis 20.00 Uhr

Ort: Turnhalle der Grundschule Speicher

Leitung: Herr Marco Schneider

Kosten: 40,00 Euro

**26.032.008.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.

Kursstart: voraussichtlich ab September 2026 (10x)

Uhrzeit: 19.00 Uhr bis 20.00 Uhr

Ort: Turnhalle der St. Marien Grundschule Speicher

Leitung: Frau Stefanie Schappo

Kosten: 35,00 Euro

**26.032.072.SPE - Ballett I  
(Kinder von 4-12 Jahren)****26.032.086.SPE - Ballett II****(Jugendliche ab 12 Jahren)****26.032.087.SPE - Ballett III****(Fortgeschritten und Erwachsene)**

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 ler-

nen die Kinder im Ballettunterricht ihren Körper kennen und die entsprechenden tänzerischen Bewegungsabläufe. Die Teilnehmer 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. Es werden je nach Fortschritt drei Ballettkurse angeboten.

Kursstart: voraussichtlich ab September 2026 (14x)

Ballett I 09.30 - 10.30 Uhr

Ballett II 10.30 - 11.30 Uhr

Ballett III 11.30 - 13.00 Uhr

Ort: Turnhalle der St.-Marien-Grundschule  
Speicher, Schulstr. 2

Leitung: Frau Sylvia Cinto-Noack

Kosten: Ballett I und II, Kurs je 40,00 Euro

Ballett III Kurs 58,00 Euro

**26.032.089.SPE - Gymnastik für Jung und Alt****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.

Kursstart: voraussichtlich Oktober 2026 (9x)

Uhrzeit: 19.00 bis 20.00 Uhr

Ort: Eifellandhalle Orenhofen

Leitung: Frau Anja Felten

Kosten: 30,00 Euro

**27.032.012.SPE - Seniorengymnastik 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, Therabändern, 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.

Kursstart: voraussichtlich Januar 2027 (15x)

Uhrzeit: 10.00 Uhr bis 11.00 Uhr

Ort: Eifellandhalle Orenhofen

Leitung: Helma Heinz-Stamer

Kosten: 40,00 Euro

**27.032.009.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.

Kursstart: voraussichtlich ab Januar 2027 (10x)  
Uhrzeit: 18.30 Uhr bis 20.00 Uhr  
Ort: Turnhalle der Grundschule Speicher  
Leitung: Herr Marco Schneider  
Kosten: 40,00 Euro

### 27.032.005.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.

Kursstart: voraussichtlich ab Januar 2027 (10x)  
Uhrzeit: 19.00 Uhr bis 20.00 Uhr  
Ort: Turnhalle der St. Marien Grundschule Speicher  
Leitung: Frau Stefanie Schappo  
Kosten: 35,00 Euro

### 27.032.020.SPE - Ballett I

(Kinder von 4-12 Jahren)

### 27.032.024.SPE - Ballett II

(Jugendliche ab 12 Jahren)

### 27.032.028.SPE - Ballett III

(Fortgeschritten und Erwachsene)

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 lernen die Kinder im Ballettunterricht ihren Körper kennen und die entsprechenden tänzerischen Bewegungsabläufe. Die Teilnehmer 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. Es werden je nach Fortschritt drei Ballettkurse angeboten.

Kursstart: voraussichtlich ab Januar 2027 (10x)  
Ballett I 09.30 - 10.30 Uhr  
Ballett II 10.30 - 11.30 Uhr  
Ballett III 11.30 - 13.00 Uhr  
Ort: Turnhalle der St.-Marien-Grundschule Speicher, Schulstr. 2  
Leitung: Frau Sylvia Cinto-Noack  
Kosten: Ballett I und II, Kurs je 40,00 Euro  
Ballett III Kurs 58,00 Euro

### 27.032.016.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.

Kursstart: voraussichtlich Januar 2027 (10x)  
Uhrzeit: 19.00 bis 20.00 Uhr  
Ort: Eifellandhalle Orenhofen  
Leitung: Frau Anja Felten  
Kosten: 30,00 Euro

### 27.032.011.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.

Kursstart: voraussichtlich ab April 2027 (5x)  
Uhrzeit: 18.30 Uhr bis 20.00 Uhr  
Ort: Turnhalle der Grundschule Speicher  
Leitung: Herr Marco Schneider  
Kosten: 40,00 Euro

### 27.032.006.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.

Kursstart: voraussichtlich ab April 2027 (10x)  
Uhrzeit: 19.00 Uhr bis 20.00 Uhr  
Ort: Turnhalle der St. Marien Grundschule Speicher  
Leitung: Frau Stefanie Schappo  
Kosten: 35,00 Euro

### 27.032.021.SPE - Ballett I

(Kinder von 4-12 Jahren)

### 27.032.025.SPE - Ballett II

(Jugendliche ab 12 Jahren)

### 27.032.029.SPE - Ballett III

(Fortgeschritten und Erwachsene)

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 lernen die Kinder im Ballettunterricht ihren Körper kennen und die entsprechenden tänzerischen Bewegungsabläufe. Die Teilnehmer 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. Es werden je nach Fortschritt drei Ballettkurse angeboten.

Kursstart: voraussichtlich ab April 2027 (10x)

Ballett I 09.30 - 10.30 Uhr

Ballett II 10.30 - 11.30 Uhr

Ballett III 11.30 - 13.00 Uhr

Leitung: Frau Sylvia Cinto-Noack

Ort: Turnhalle der St.-Marien-Grundschule  
Speicher, Schulstr. 2

Kosten: Ballett I und II, Kurs je 40,00 Euro  
Ballett III Kurs 58,00 Euro

### 27.032.017.SPE - Gymnastik für Jung und Alt

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.

Kursstart: voraussichtlich April 2027 (11x)

Uhrzeit: 19.00 bis 20.00 Uhr

Ort: Eifellandhalle Orenhofen

Leitung: Frau Anja Felten

Kosten: 30,00 Euro

### 26.014.008.SPE - Erben und Vererben

Grundsätzlich sollte sich jeder zu Lebzeiten mit dem Thema Erben und Vererben beschäftigen, denn ein großer Teil der privat aufgesetzten Testamente ist fehlerhaft oder zumindest nicht sachgerecht aufgesetzt. Sie werden fachkundig durch Notar Dr. Hilger über die gesetzliche Erbfolge der Ehegatten und Verwandten sowie das Pflichtteilrecht, Testament und Erbvertrag, Sofortmaßnahmen nach einem Erbfall und über die Erbschaftssteuer informiert.

Termin: Donnerstag, 24. September 2026

Uhrzeit: 18.00 Uhr

Ort: Sitzungssaal der Verbandsgemeindeverwaltung  
Speicher

Dozent: Notar Dr. Thorsten Hilger, Speicher

Kosten: 0,00 Euro (1x)

Politik  
Gesellschaft  
Umwelt



# LONGEVITY –

## Die neue Webinar-Reihe für mehr Gesundheitsbewusstsein

Gesundheit ist unser wichtigstes Gut – und sie aktiv zu erhalten, wird immer wichtiger. Mit der neuen Webinar-Reihe „Longevity“ bündeln starke Partner ihre Expertise für mehr Gesundheitsbewusstsein: die Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V., der Verband der Volkshochschulen von Rheinland-Pfalz e.V. und Boehringer Ingelheim.



## DIE WEBINARTHEMEN

10. SEPTEMBER 2026, 18:00 – 19:30 UHR

### **Longevity: Der Weg zu einem langen, gesunden Leben**

Referent: Niels Schulz-Ruhtenberg

28. OKTOBER 2026, 18:00 – 19:30 UHR

### **Diabetes, nein danke: Süßes Leben – ohne Zucker**

Referentin: Dr. Elke Mantwill

24. NOVEMBER 2026, 18:00 – 19:30 UHR

### **Life-Hacks für dein Herz: Schlag auf Schlag gesünder**

Referentin: Dr. Elke Mantwill

14. JANUAR 2027, 18:00 – 19:30 UHR

### **Wunderwerk Niere: Die stillen Helden des Körpers**

Referenten: Dr. Elke Mantwill und Dr. Fabian Draht

15. FEBRUAR 2027, 18:00 – 19:30 UHR

### **Frauenpower: Gesund und stark durchs Leben.**

Referentin: Dr. Elke Mantwill

Die Webinar-Reihe vermittelt verständlich, praxisnah und wissenschaftlich fundiert, wie jeder Mensch aktiv etwas für seine Gesundheit tun kann. Dabei steht die Frage im Mittelpunkt, wie Gesundheit langfristig erhalten und gestärkt werden kann – für mehr Lebensqualität und vitales Älterwerden im Sinne moderner Longevity-Konzepte.

## INTERESSIERT?

Dann können Sie sich jetzt schon unverbindlich auf die Warteliste für die Webinar-Reihe setzen lassen.

## WENDEN SIE SICH BEI INTERESSE BITTE AN

**Lisa Dewes**

Abteilungsleitung Gesundheit und Schulen  
Verband der Volkshochschulen  
von Rheinland-Pfalz e. V.

**Telefon: 06131 28889-18**

**E-Mail: dewes@vhs-rlp.de**

SC-DE-08958



# Stichwort-Register

## Politik - Gesellschaft - Umwelt

|                                  |          |
|----------------------------------|----------|
| Erben . . . . .                  | 31,35,64 |
| Kündigung . . . . .              | 36,59    |
| Natur und Garten. . . . .        | 6        |
| Politik. . . . .                 | 4,14,15  |
| Trennung - Beziehungen . . . . . | 35,59    |
| Vollmacht. . . . .               | 36       |
| Vorsorge . . . . .               | 36       |

## Kultur - Gestalten

|                                  |               |
|----------------------------------|---------------|
| Aquarell . . . . .               | 39            |
| Architektur, Baukultur . . . . . | 9,10,12,18,19 |
| Innenarchitektur . . . . .       | 16            |
| Basteln . . . . .                | 28            |
| Konzert. . . . .                 | 20,24,25      |
| Kultur. . . . .                  | 4,20,24,25    |
| Malen. . . . .                   | 58            |
| Musik. . . . .                   | 20,24,25      |
| Nähen . . . . .                  | 31,39         |
| Theater. . . . .                 | 24,25         |

## Geschichte - Heimatkunde

|                            |                       |
|----------------------------|-----------------------|
| Geschichte . . . . .       | 14,15,47              |
| Heimatgeschichte . . . . . | 10,12,14,15           |
| Landleben . . . . .        | 8,9,10,11,12,13,14,15 |
| Restaurierung . . . . .    | 9,18,19               |

## Gesundheit - Entspannung - Bewegung - Ernährung

|                       |             |
|-----------------------|-------------|
| Achtsamkeit . . . . . | 41,42,58    |
| Balance Fit . . . . . | 44,45       |
| Ballett. . . . .      | 62,63       |
| Bauchtanzen . . . . . | 43          |
| Entspannung . . . . . | 42,43,57    |
| Fitness . . . . .     | 43,45,46,60 |

|                                               |                |
|-----------------------------------------------|----------------|
| Fußreflexzonenmassage. . . . .                | 41,57          |
| Gardetanz . . . . .                           | 31             |
| Golf. . . . .                                 | 45             |
| Gymnastik . . . . .                           | 62,62,63,64    |
| Handreflexzonenmassage . . . . .              | 43,58          |
| HIIT. . . . .                                 | 46             |
| Kochen . . . . .                              | 47,56          |
| Kutschfahrten . . . . .                       | 44             |
| Meditation . . . . .                          | 43             |
| Pilot/Fliegen . . . . .                       | 44             |
| Progressive Muskelentspannung (PME) . . . . . | 43             |
| Qi Gong . . . . .                             | 41,42          |
| Reiten . . . . .                              | 45             |
| Resilienz . . . . .                           | 43,59          |
| Schüssler Salze . . . . .                     | 46,56          |
| Wirbelsäulengymnastik. . . . .                | 62,63          |
| Yoga . . . . .                                | 41,42,46,57,58 |
| Zenbo . . . . .                               | 57             |
| Zumba . . . . .                               | 45             |

## Sprachen

|                           |       |
|---------------------------|-------|
| Deutsch . . . . .         | 49,50 |
| Französisch . . . . .     | 30    |
| Spanisch . . . . .        | 50    |
| Gebärdensprache . . . . . | 50    |

## EDV - Arbeit -Beruf

|                                 |       |
|---------------------------------|-------|
| Künstliche Intelligenz. . . . . | 17,60 |
| Kommunikation. . . . .          | 53    |
| Rhetorik . . . . .              | 53    |
| Selbstcoaching. . . . .         | 53    |

## Fahrten - Exkursionen

|                                     |              |
|-------------------------------------|--------------|
| Tagesfahrten, Wanderungen . . . . . | 5,6,29,54,55 |
|-------------------------------------|--------------|

## 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 Bitburger Land e.V., vertreten durch Bürgermeisterin Janine Fischer  
vbw Eisenach, vertreten durch Rita Keil und Jürgen Kockelmann  
vhs Islek, vertreten durch Sabrina Schwickerath  
vhs Südeifel, vertreten durch Bürgermeisterin Anna Carina Krebs  
vhs VG Speicher, vertreten durch komm. Lisa Grölinger

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:

Andreas Kruppert, Vorsitzender  
Dr. Barbara Mikuda-Hüttel, pädagogische Leiterin  
Alfred Marder, Geschäftsführer  
Ralph Schmitz  
Anke Krämer  
Sabrina Schwickerath  
Susanne Wex

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, in der Tagespresse und/oder der eigenen Homepage 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 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](http://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](mailto:kvhs@bitburg-pruem.de)

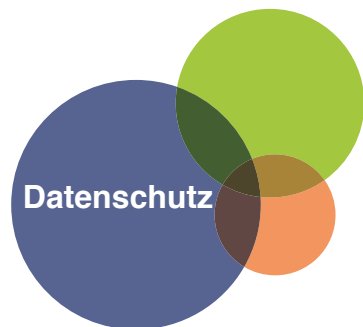
[www.kvhs-bitburg-pruem.de](http://www.kvhs-bitburg-pruem.de)

\*gemäß rheinland-pfälzischem Weiterbildungsgesetz staatlich anerkannt

Umschlagfotos: BohnFoto&Design, Trimport. Edith Pallien  
Layout + Druck: Zeydruck, Bitburg

Impressum





## 1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Die Volkshochschule des Landkreises Bitburg-Prüm e.V. (KVHS genannt), Trierer Straße 1, 54634 Bitburg, vertreten durch den Vorsitzenden Andreas Kruppert, 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-Mail-Adresse und Erstellen 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

**Jetzt  
Mitglied  
werden und  
profitieren!**

**Diese Bank gehört den  
Menschen von hier.**

**Morgen kann kommen.**

**Wir machen den Weg frei.**

**Denn nur unsere Kunden können Mitglied  
und damit Teilhaber unserer Bank werden.  
Das beeinflusst den Kurs unserer Bank  
entscheidend.**

**So stellen wir sicher, dass wir ausschließlich  
unseren Mitgliedern verpflichtet sind und in  
deren Interesse handeln.**



