



### Astronomische Wanderung

Entdecken Sie mit uns die Wunder des Universums! Wir laden Sie zu einer spannenden Nachtwanderung ein, bei der wir uns den wegweisenden Entdeckungen von Edwin Hubble widmen. Gemeinsam erkunden wir die Hintergründe der wichtigsten Sternbilder. Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt astronomischer Objekte, darunter die beeindruckende Andromedagalaxie, durch deren Beobachtung Hubble vor hundert Jahren die Erkenntnis gewann, dass das Universum mehrere Billionen Mal größer ist, als man zuvor angenommen hatte. Genießen Sie den Anblick von Saturn und entdecken Sie durch ein tragbares Teleskop die Schönheit weit entfernter Galaxien und Sternhaufen.

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

242011102 Freitag, 27.09.2024, 20.00 h – 23.00 h

Ausweichtermine: Sa., 28.09.2024, 20.00 bis 23.00 h, Mi., 02.10.2024, 20.00 bis 23.00 h

251011151 Freitag, 21.02.2025, 18.30 h – 21.30 h

Ausweichtermine: Sa., 22.02.2025, 18.30 bis 21.30 h, Fr., 28.02.2025, 18.30 bis 21.30 h, Sa., 01.03.2025, 18.30 bis 21.30 h

251011152 Freitag, 21.03.2025, 19.30 h – 22.30 h, Sa., 22.03.2025, 19.30 bis 22.30 h, Fr., 28.03.2025, 19.30 bis 22.30 h, Sa., 29.03.2025, 19.30 bis 22.30 h

Kursort: Bellingen, am Bahnübergang Ende Waldstraße

Kursumfang: 4 UE, 1 Abend

Kursgebühr: 29 € ab 8 TN – max. 16 TN

Arbeitsmittel: Bitte Fernglas (falls vorhanden), warme Kleidung und warmes, festes Schuhwerk mitbringen.

Kursleitung: Wolfgang Hofer

### Fahrt zum Naturhistorischen Museum nach Mainz

Rheinlandpfalz im Wandel

Zusammen möchten wir uns auf eine Reise durch die Zeit begeben. Im naturhistorischen Museum in Mainz wird Klimaschutzmanagerin Lina Braun uns eine Führung durch die Entwicklung unserer Region geben. Wer hat hier früher gelebt? Wessen Spuren sind das? Und war hier wirklich ein Meer? Die Führung richtet sich an Erwachsene und Kinder gleichermaßen. Im Anschluß besteht die Möglichkeit das Museum zu erkunden und ein paar Stunden in der Domstadt zu verbringen. Ein Bus wird die Teilnehmer\*innen zum Veranstaltungsort und zurück bringen.

Führung durchs Museum von 10:00 bis 12:00 Uhr, ab 12.00 bis 15.00 Uhr zur freien Verfügung.

Abfahrt: 9.00 Uhr Montabaur, Kreisverwaltung, Peter-Altmeier-Platz 1, Rückfahrt: ca. 15.00 Uhr

242012104 Samstag, 09.11.2024, 09.00 h

Kursort: Mainz

Kursumfang: 6,67 UE, 1 Termine

Kursgebühr: auf Anfrage

Kursleitung: Lina Braun

### Glasfusing - Individuell gestaltete Kunstobjekte und Geschenke

Unter fachkundiger Anleitung werden beim Glasfusing mehrere Gläser (auch farbige) zu Motiven übereinander gelegt und in einem Spezialofen miteinander verschmolzen. Es entstehen reliefartige Effekte. Die Technik findet Anwendung bei der Gestaltung von Bildern, der Herstellung von Schalen und Teller, Schmuck, Weihnachtsanhänger und vielem mehr. Es entstehen dabei künstlerische Unikate. Sie erhalten eine Einführung in die Material-/Glaskunde.

Bitte vorherige tel. Absprache mit der Kursleiterin (Tel.: 02624 / 4448). Nach Kursende wird es in Absprache mit der Kursleiterin einen Abholtermin für die fertigen Arbeiten geben.

242012103 Samstag, 09.11.2024, 11.00 h – 15.00 h

Kursort: Höhr-Grenzhausen, Glashaus, Anno-Knütgen-Str. 26  
Kursumfang: 5,33 UE, 1 Samstag/e  
Kursgebühr: 41 € ab 4 TN zzgl. Materialkosten von ca.30 € (je nach Verbrauch) - max. 5 TN  
Kursleitung: Brigitte Eisenmenger-Finke

#### Glasmosaik - Selbstgestaltete Unikate für den Wohn- und Gartenbereich

Unter fachkundiger Anleitung werden beim Glasmosaik opake, farbige Gläser und andere Materialien (Muscheln, Nuggets, Scherben usw.) auf eine Trägerplatte oder ein vorgegebenes Objekt geklebt und anschließend wetterfest verfugt. Es entstehen schöne und individuell gestaltete Unikate für den Innen- und Außenbereich. Vorab erhalten Sie eine Einführung in die Material-/Glaskunde. Bitte vorherige tel. Absprache mit der Kursleiterin (Tel.: 02624 / 4448).

242012102 Samstag, 23.11.2024, 10.00 h – 15.30 h  
Kursort: Höhr-Grenzhausen, Glashaus, Anno-Knütgen-Str. 26  
Kursumfang: 7,33 UE, 1 Samstag/e  
Kursgebühr: 50 € ab 4 TN zzgl. Materialkosten von ca. 35 € (je nach Verbrauch) - max. 5 TN  
Kursleitung: Brigitte Eisenmenger-Finke

#### Kfz-Pannenkurs für Frauen - in Zusammenarbeit mit der Gleichstellungsstelle

Schon Kleinigkeiten können ein Auto zum Stillstand bringen, oft können Pannen aber auch leicht behoben werden.

Ob Radwechsel, Überprüfen von Flüssigkeitsständen, Lampenersatz, das richtige Abschleppen oder der korrekte Umgang mit dem Starthilfekabel. In diesem Kurs treten Sie unter fachkundiger Leitung selbst in Aktion und lernen, kleinere Pannen sicher zu meistern und einfache Wartungsarbeiten selbstständig durchzuführen.

251011153 Samstag, 15.03.2025, 09.00 h – 13.00 h  
Kursort: Montabaur, Berufsbildende Schule  
Kursumfang: 5,33 UE, 1 Samstag/e  
Kursgebühr: 19 € ab 8 TN, 29 € ab 5 TN  
Kursleitung: Jörg Franke

#### InDesign CC - Grundkurs (Online-Kurs)

Mit InDesign können Sie Visitenkarten, Flyer, Prospekte, Geschäftspapiere, Fotobücher, Broschüren etc. bis zur Ausgabe als PDF/X-Druckvorlage bzw. Online-PDF erstellen. Der Kurs wird als Online-Kurs über die vhs.cloud (Lernplattform der Volkshochschulen in Deutschland) durchgeführt und vermittelt Ihnen ein solides Basiswissen für das Layouten von Dokumenten und Werbemitteln mit InDesign. Voraussetzung: gute PC-Kenntnisse inklusive sicherer Umgang mit Dateiverwaltung sowie WORD-Kenntnisse. Das Programm InDesign muss auf Ihrem PC installiert werden. Über die genaue Vorgehensweise informieren wir Sie rechtzeitig vor Kursbeginn.

Der Kurs findet Di. 18:00 h - 20:15 h und Sa. 9:00 h - 12:45 h statt.

242105001 Samstag, 09.11.2024, 09.00 h – 12.45 h  
Kursort: Online-Kurs, vhs.cloud  
Kursumfang: 32 UE, 8 Termin/e  
Kursgebühr: 212 € zzgl. anfallender Kosten für Lizenzen  
Kursleitung: Günter Seiler

#### InDesign CC - Aufbaukurs (Online-Kurs)

In der vertiefenden Weiterbildung für Adobe InDesign geht es um den Ausbau Ihrer bisherigen Basiskenntnisse und die Vermittlung von Fertigkeiten, mit denen Sie das Programm effizienter nutzen können. Der Kurs wird als Online-Kurs über die vhs.cloud (Lernplattform der Volkshochschulen in Deutschland) durchgeführt. Voraussetzung: InDesign-Grundkurs oder schon Erfahrungen mit InDesign. Gute PC-Kenntnisse und sicherer Umgang mit Dateiverwaltung und WORD-Kenntnisse. Das Programm InDesign muss auf Ihrem PC installiert werden. Über die genaue Vorgehensweise informieren wir Sie rechtzeitig vor Kursbeginn.

Der Kurs findet Di. 18:00 h - 20:15 h und Sa. 9:00 h - 12:45 h statt.

251105054 Samstag, 18.01.2025, 09.00 h – 12.45 h  
Kursort: Online-Kurs, vhs.cloud  
Kursumfang: 32 UE, 8 Termin/e  
Kursgebühr: 212 € zzgl. anfallender Kosten für Lizenzen  
Kursleitung: Günter Seiler

10-Finger Tastschreiben auch f. Schüler\*innen ab 14 Jahre Hybrid-Kurs

„Blindschreiben“ ist eine lohnenswerte Fähigkeit, die besondere Aufmerksamkeit verdient und Skills weit über den 2-Finger-Suchsystem-Horizont erfordert. Mit allen zehn Fingern schreiben ohne auf die Tastatur zu schauen – blind schreiben – und das in rasender Geschwindigkeit (fehlerlos!) – das ist 10-Finger-Tastschreiben. Jedem Finger sind bestimmte Tasten zugeordnet und den Weg dorthin so oft zu üben, bis er blind gefunden wird, ist Inhalt und Aufgabe eines Kurses. Wer das Tastschreiben beherrscht, braucht die Bewegungen seiner Finger nicht mit den Augen zu steuern und zu kontrollieren oder sich Gedanken darüber zu machen, wo ein Zeichen zu finden ist. Blindschreiber:innen können sich voll und ganz auf das Wesentliche konzentrieren, nämlich auf den korrekten Inhalt ihrer Artikel. Voraussetzung für das Erlernen des 10-Finger-Tastschreibens ist eine Menge Disziplin, Geduld und Ausdauer. Bei erfolgreichem Abschluss bekommst du einen Nachweis (Zertifikat) für den Arbeitgeber oder Ausbildungsbetrieb.

Die Benutzeroberfläche liegt im Internet und ist jederzeit über den Browser bedienbar. Tägliches Training wird vorausgesetzt. Der Kurs geht über 24 Unterrichtswochen und wir treffen uns wechselweise im Internet (Zoom) oder im Computerraum. E-Mail-Kommunikation findet während der Kursdauer kontinuierlich statt. Du benötigst also eine funktionierende Internetverbindung, einen aktuellen Browser (z. B. Firefox oder Google Chrome), grundlegende Computerkenntnisse und Selbstdisziplin (s. o.).

242195905 Montag, 16.09.2024, 17.00 h – 17.45 h  
Kursort: Siershahn, vhs-Räume, EDV hybrid  
Kursumfang: 24 UE, 24 Termin/e  
Kursgebühr: 138 € incl. Kosten für persönliche Tipp-Oberfläche  
Kursleitung: Anita Velten

## Digitalisierung und Ältere - DigiSmart-Kurse Modul 1 - Hybrid-Kurs

Digitale Herausforderungen im Alltag meistern

Modul 1:

Digi-Smart-Kurse richten sich nach den Bedürfnissen älterer Menschen, die bereit sind, Neues zu lernen, um die Vorzüge der Digitalisierung genießen zu können. Teilnahme ist in Präsenz und online möglich. Wie wirkt sich die Digitalisierung auf unseren Alltag aus? Alles verändert sich! Die Welt in der wir leben wird mehr und mehr digital. Das Fernsehen ist heute ein Smart-TV und bietet unendliche Möglichkeiten, um Bankgeschäfte zu erledigen muss man nicht mehr aus dem Haus gehen, wenn man eine Fahrkarte kaufen möchte, sollte man möglichst ein Smartphone zur Hand haben und die Navigation im Auto funktioniert (weltweit) am besten über Google-Maps. In unserer DigiSmart-Kursreihe beschäftigen wir uns mit Theorie und Praxis. Modul 1: Wir machen praktische Alltags-Übungen mit dem eigenen Smartphone, Tablet oder Laptop. Im Kurs ist Gelegenheit für persönliche Fragen und Hilfe am eigenen Gerät. In diesem Modul beschäftigen wir uns mit der Frage: "Welche digitalen Herausforderungen begegnen uns im Alltag und wie können wir sie bewältigen? Wozu kann ich meine digitalen Geräte nutzen?" Verschaffen Sie sich einen Überblick und lernen Sie Nützliches und Hilfreiches, um in der "Neuen" Welt bestehen zu können.

Der Kurs wird als Hybrid-Kurs angeboten, d.h. der Kurs findet – wie gewohnt – im Unterrichtsraum statt UND zusätzlich online. Während der gesamten Unterrichtszeit sind die Online-Teilnehmer per Videokonferenz beteiligt und können alle Aktivitäten mitverfolgen und aktiv per Sprache, Chat und Screen-Sharing teilnehmen und mitarbeiten.

Wir arbeiten mit dem Konferenztool Zoom. Teilnehmer:innen, die online dabei sind, haben die besondere Herausforderung, auf die Technik vertrauen und evtl. Probleme selbst lösen zu müssen.

242105005 Mittwoch, 30.10.2024, 14.00 h – 16.00 h  
Kursort: Siershahn, vhs-Räume, EDV hybrid  
Kursumfang: 21,33 UE, 8 Nachmittag/e  
Kursgebühr: 10 €  
Kursleitung: Anita Velten

## Digitalisierung und Ältere - DigiSmart-Kurse Modul 2 - Hybrid-Kurs

Digitale Herausforderungen im Alltag meistern

Modul 2:

Wer die Grundbegriffe beherrscht und sich gut mit dem eigenen Gerät versteht, lernt in diesem Modul den professionellen Umgang mit Daten aus dem Internet und das Zusammenspiel zwischen Computer/Handy und dem Internet. Konten bei vielen Anbietern verwalten, neue Konten anmelden, Passwörter und deren korrekte Verwendung, Sicherheitsaspekte, Internetetikette, Kommunikation und Netzwerke. Wir nutzen dazu die umfangreiche Wissensdatenbank in der Übungsplattform des vhs.lernportals. Digi-Smart-Kurse richten sich nach den Bedürfnissen älterer Menschen, die bereit sind, Neues zu lernen, um die Vorzüge der Digitalisierung genießen zu können. Teilnahme ist in Präsenz und online möglich. Wir garantieren individuelle Betreuung während der Kursdauer auch außerhalb der Kurstermine per E-Mail, Chat, WhatsApp und in Präsenz. Wie wirkt sich die Digitalisierung auf unseren Alltag aus? Alles verändert sich! Die Welt in der wir leben wird mehr und mehr digital. Das Fernsehen ist heute ein Smart-TV und bietet unendliche Möglichkeiten, um Bankgeschäfte zu erledigen muss man nicht mehr aus dem Haus gehen, wenn man eine Fahrkarte kaufen möchte, sollt man möglichst ein Smartphone zur Hand haben und die Navigation im Auto funktioniert (weltweit) am besten über Google-Maps. In unserer DigiSmart-Kursreihe beschäftigen wir uns mit Theorie und Praxis. Wer die Fertigkeiten, die wir in Modul 1 erlernt haben, besitzt, kann sich in Modul 2 weiteres interessantes Wissen aneignen und so immer sicherer werden im Umgang mit den neuen Medien.

Der Kurs wird als Hybrid-Kurs angeboten, d.h. der Kurs findet – wie gewohnt – im Unterrichtsraum statt UND zusätzlich online. Während der gesamten Unterrichtszeit sind die Online-Teilnehmer per Videokonferenz beteiligt und können alle Aktivitäten mitverfolgen und aktiv per Sprache, Chat und Screen-Sharing teilnehmen und mitarbeiten.

Wir arbeiten mit dem Konferenztoll Zoom. Teilnehmerinnen, die online dabei sind, haben die besondere Herausforderung, auf die Technik vertrauen und evtl. Probleme selbst lösen zu müssen.

251105055 Mittwoch, 15.01.2025, 14.00 h – 16.00 h

Kursort: Siershahn, vhs-Räume, EDV hybrid

Kursumfang: 21,33 UE, 8 Nachmittag/e

Kursgebühr: 10 € (Vorbehaltlich der Landesförderung für 2025)

Kursleitung: Anita Velten

### Fragen zur digitalen Welt? Kostenlose Sprechstunden

Menschen, die keine Gelegenheit hatten, digitale Kompetenzen in der Schule zu erwerben, haben es heute schwer, sich in der digitalen Welt zurechtzufinden. Digitale Kompetenzen werden heutzutage bereits während der Schulzeit vermittelt. Mit gutem Grund, denn der Alltag aller Menschen jeglichen Alters ist mehr und mehr von Aufgaben und Situationen geprägt, die digitale Kompetenzen erfordern – und zwar möglichst selbstständig. Das reicht vom Kauf eines neuen Handys über die Recherche im Internet bis zur Erledigung von Amtswegen, und dies über diverse Internetportale oder mobile Apps. Fahrkarten kaufen mit dem Handy, Rechnungen einreichen online, sich in einer fremden Umgebung zurechtfinden, Informationen allezeit abrufen, Filme streamen – jeden Tag und immer öfter werden wir mit digitalen Geräten und dem Internet konfrontiert. Wie fit Sie für den digitalen Alltag sind, können Sie in unseren kostenlosen digitalen Sprechstunden herausfinden, die jeden Montag von 15:00 bis 16:00 Uhr in der VHS Siershahn, Bahnhofstr. 19 (außer Schulferien) stattfinden. Die genauen Termine entnehmen Sie bitte unserer Homepage oder den VG-Blättchen.

Bringen Sie Ihr Gerät mit oder nutzen Sie unsere moderne Ausstattung mit verschiedenen Geräten, die Sie ausprobieren können. Stellen Sie Ihre Fragen, lassen Sie sich beraten und erfahren Sie, was Sie tun können, um sicher einen Computer oder ein anderes digitales Gerät bedienen zu können, um Amts- oder Bankgeschäfte online über ein Webportal zu erledigen, um über das Internet recherchieren und online kommunizieren zu können. Dieses kostenlose Angebot gilt für alle, die den Umgang mit den modernen Medien nicht schon in der Schule gelernt haben, es gibt kein Mindest- oder Höchstalter, Berufstätige sind genauso willkommen wie Pensionär\*innen.

242015101 Montag, 16.09.2024, 15.00 h – 16.00 h

Kursort: Siershahn, vhs-Räume, EDV Raum, Bahnhofstr. 19

Kursumfang: 13,33 UE, 10 Nachmittag/e

Kursgebühr: gebührenfrei

Kursleitung: Anita Velten

### Microsoft EXCEL Wochendendworkshop - Hybrid-Kurs

In diesem Kurs erstellen wir eine filterbare Tabelle und werten eine vorhandene Tabelle aus, bringen Auszüge auf neue Tabellenblätter, kopieren diese in externe Mappen, verknüpfen Mappen, formatieren übersichtlich, lernen verschiedene praktische Grundlagen und Tipps und Tricks kennen und kümmern uns um den fachgerechten Ausdruck unserer Tabellenblätter oder Mappen. Sie erhalten umfangreiches Arbeitsmaterial und Beispieltabellen. Der Kurs wird als Hybrid-Kurs angeboten, d.h. der Kurs findet – wie gewohnt – im Unterrichtsraum statt UND zusätzlich online. Während der gesamten Unterrichtszeit sind die Online-Teilnehmer per Videokonferenz beteiligt und können alle Aktivitäten mitverfolgen und aktiv per Sprache, Chat und Screen-Sharing teilnehmen und mitarbeiten. Wir arbeiten mit dem Konferenztoll Zoom. Teilnehmerinnen, die online dabei sind, haben die besondere Herausforderung, auf die Technik vertrauen und evtl. Probleme selbst lösen zu müssen.

Für den Kurs sollten EDV-Grundkenntnisse vorhanden sein.

242105003 Freitag, 04.10.2024, 17.00 h – 20.00 h

Kursort: Siershahn, vhs-Räume, EDV hybrid

Kursumfang: 9,33 UE, 2 Termin/e

Kursgebühr: 106 € max. 10 TN

Kursleitung: Anita Velten

### Deutsch A2/B1 Intensivkurs

Dieser Kurs dient zur Vorbereitung auf die telc-Prüfung und ist wichtig für die Einbürgerung. Sie bauen Ihren Wortschatz aus und erlernen die wichtigsten Grammatikbausteine. Sie trainieren das Hör- und Leseverstehen und erweitern Ihre Schreib- und Sprachfertigkeiten.

242014109 Mittwoch, 18.09.2024, 18.00 h – 20.15 h

Kursort: Montabaur, Heinrich-Roth-Realschule plus, Humboldtstr. 15

Kursumfang: 75 UE, 25 Abend/e

Kursgebühr: 300 € ab 8 TN, 428 € ab 5 TN

Kursleitung: Maja Strödter

## Deutsch B2 Intensivkurs

Der Kurs startet am 16.09.2024 mit einem Info-Termin.

Sie verfügen über gute Grammatikkenntnisse und einen ausreichend großen Wortschatz, um sich mündlich und schriftlich zu den meisten Alltagsthemen äußern zu können. In diesem Intensivkurs werden die wichtigsten Grammatikthemen aufgegriffen sowie die für Deutschlernende besonders schwierigen Grammatikaspekte (Konjunktiv, Passiv, Deklinationen, Satzstellung) behandelt. Ihr Wortschatzspektrum wird in thematischen Kontexten weiter ausgebaut. Voraussetzung: Gute B1-Sprachkenntnisse.

242014111 Montag, 16.09.2024, 18.00 h – 21.00 h

Kursort: Wirges, Realschule plus, Geb. 2

Kursumfang: 80 UE, 20 Abend/e

Kursgebühr: 336 € ab 8 TN, 440 € ab 5 TN

Kursleitung: Rabiye Topal

## Business English B2

The course is a modular business English course, specifically aimed at business professionals. It focuses on the core areas of business English.

242084803 Montag, 28.10.2024, 19.30 h – 21.00 h

251084853 Montag, 17.02.2025, 09.30 h – 11.00 h

Kursort: Wallmerod, Grundschule, Molsberger Str. 9

Kursumfang: 30 UE, 15 Abende

Kursgebühr: 117 € ab 8 TN, 168 € ab 5 TN

Kursleitung: Dennis Hanke

## Englisch B2 Conversation and more Mittelstufe IV

Here, in a relaxed atmosphere, you can improve and practice your oral English. There will be plenty of listening and speaking practice, as well as vocabulary exercises and perhaps, if required, some grammar revision to increase your confidence in the use of the English language. We look forward to welcoming you to this course.

242014102 Dienstag, 29.10.2024, 18.00 h – 19.30 h

251014152 Dienstag, 18.02.2025, 18.00 h – 19.30 h

Kursort: Ransbach-Baumb., Erich Kästner RS+, Eing. Bushaltestelle, Kapellenstr.

Kursumfang: 24 UE, 12 Abend/e

Kursgebühr: 94 € ab 8 TN, 135 € ab 5 TN

Kursleitung: Karen Green-Wirth

## Englisch B2 Conversation and more Mittelstufe IV

Here, in a relaxed atmosphere, you can improve and practice your oral English. There will be plenty of listening and speaking practice, as well as vocabulary exercises and perhaps, if required, some grammar revision to increase your confidence in the use of the English language. We look forward to welcoming you to this course.

242014103 Mittwoch, 30.10.2024, 09.30 h – 11.00 h

251014153 Mittwoch, 19.02.2025, 09.30 h – 11.00 h

Kursort: Wirges, Evang. Gemeindezentrum, Westerwaldstr. 6

Kursumfang: 24 UE, 12 Vormittag/e

Kursgebühr: 94 € ab 8 TN, 135 € ab 5 TN

Kursleitung: Karen Green-Wirth

## English B2 Conversation and more Mittelstufe IV

Here, in a relaxed atmosphere, you can improve and practice your oral English. There will be plenty of listening and speaking practice, as well as vocabulary exercises and perhaps, if required, some grammar revision to increase your confidence in the use of the English language. We look forward to welcoming you to this course.

242014104 Mittwoch, 30.10.2024, 18.00 h – 19.30 h

251014154 Mittwoch, 19.02.2025, 18.00 h – 19.30 h

Kursort: Wirges, Realschule plus, Geb. 2

Kursumfang: 24 UE, 12 Abend/e

Kursgebühr: 94 € ab 8 TN, 135 € ab 5 TN

Kursleitung: Karen Green-Wirth

### Englisch B2 Conversation and more Mittelstufe III

This course is suitable for advanced learners. Its objective is focusing on communication skills in a relaxed atmosphere. 12 units refer to topics such as relationships, travelling, environment, health, leisure etc. Each unit is focusing on useful vocabularies and phrases, listening activities, partner work and homework exercises. It ends with an integrated discussing activity and a revision of grammar structures.

251014151 Dienstag, 11.03.2025, 17.30 h – 19.00 h  
Kursort: Höhr-Grenzhausen, Polizeigebäude, Rathausstr. 67  
Kursumfang: 24 UE, 12 Abend/e  
Kursgebühr: 94 € ab 8 TN, 135 € ab 5 TN  
Kursleitung: Brigitte Jänich

### Englisch A1 Grundstufe I (Online-Kurs)

Für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen.

Wenn Sie bequem und flexibel von zuhause aus die englische Sprache lernen möchten und über geringe Vorkenntnisse verfügen, dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie. Sie brauchen dafür einen PC oder Laptop sowie eine stabile Internetverbindung. Der Kurs findet über die vhs.cloud statt.

242114105 Montag, 28.10.2024, 18.00 h – 19.30 h  
Kursort: Online-Kurs, vhs.cloud  
Kursumfang: 24 UE, 12 Abend/e  
Kursgebühr: 118 €  
Kursleitung: Sarah Müller

### Englisch A1 Grundstufe II (Online-Kurs)

Für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen.

Wenn Sie bequem und flexibel von zuhause aus die englische Sprache lernen möchten und über geringe Vorkenntnisse verfügen, dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie. Sie brauchen dafür einen PC oder Laptop sowie eine stabile Internetverbindung. Der Kurs findet über die vhs.cloud statt.

251114155 Montag, 17.02.2025, 18.00 h – 19.30 h  
Kursort: Online-Kurs, vhs.cloud  
Kursumfang: 24 UE, 12 Abend/e  
Kursgebühr: 118 €  
Kursleitung: Sarah Müller

### Italienisch - Für den Urlaub A1 Grundstufe I (Online-Kurs)

Für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse

Sie planen Ihren Urlaub in Italien zu verbringen und interessieren sich für die italienische Sprache und Kultur, haben keinerlei Vorkenntnisse und möchten gerne von zuhause aus teilnehmen? Dann ist dieser Online-Kurs genau das Richtige für Sie. Sie brauchen lediglich einen Laptop oder PC und eine stabile Internetverbindung um an diesem Online-Kurs für Anfänger über die vhs.cloud teilnehmen zu können.

242114107 Mittwoch, 25.09.2024, 17.30 h – 19.00 h  
Kursort: Online-Kurs, vhs.cloud  
Kursumfang: 20 UE, 10 Abend/e  
Kursgebühr: 98 €  
Kursleitung: Nunziatina Vaccaresi

### Spanisch C1 Conversación

Für Teilnehmer mit Fachkenntnissen.

Este curso va dirigido a todos aquellos que, con buenos conocimientos del idioma, sienten el gusto por la lengua española y quieren continuar capacitándose. Conversación y lectura de textos de nivel avanzado, la fijación de todas las estructuras gramaticales y el aprendizaje de canciones en idioma español, son parte de este curso tan especial.

Requisito: Conocimientos del idioma a un nivel B2.  
242014105 Mittwoch, 11.09.2024, 18.30 h – 20.00 h  
251014155 Mittwoch, 12.03.2025, 18.30 h – 20.00 h  
Kursort: Höhr-Grenzhausen, Pavillon Schulzentrum, Friedrich-Ebert-Str.  
Kursumfang: 30,00 UE, 15 Abend/e  
Kursgebühr: 120 € ab 8 TN, 171 € ab 5 TN  
Kursleitung: Ines Morgenstern-Steffens

### Spanisch C1 Conversación

Für Teilnehmer mit Fachkenntnissen.

Este curso va dirigido a todos aquellos que, con buenos conocimientos del idioma, sienten el gusto por la lengua española y quieren continuar capacitándose. Conversación y lectura de textos de nivel avanzado, la fijación de todas las estructuras gramaticales y el aprendizaje de canciones en idioma español, son parte de este curso tan especial.

Requisito: Conocimientos del idioma a un nivel B2.

Kursort: Höhr-Grenzhausen, Pavillon Schulzentrum, Friedrich-Ebert-Str.

Kursumfang: 28,00 UE, 14 Abend/e

Kursgebühr: 110 € ab 8 TN, 157 € ab 5 TN

Arbeitsmittel:

Kursleitung: Ines Morgenstern-Steffens

### Spanisch A1 Grundstufe I - (Online-Kurs)

Für TN ohne Vorkenntnisse.

Die spanische Sprache zählt zu den am meisten gesprochenen Sprachen der Welt, denn sie wird nicht nur in Spanien, sondern auch in großen Teilen Süd- und Nordamerikas und Nordafrikas gesprochen.

Auf Reisen wie im Beruf sind Spanischkenntnisse äußerst hilfreich und eröffnen Wege zu neuen Kulturen.

251114158 Montag, 17.02.2025, 19.00 h – 20.00 h

Kursort: Online-Kurs, vhs.cloud

Kursumfang: 13,33 UE, 10 Termine

Kursgebühr: 66 €

Kursleitung: Michelle Munsch

### Spanisch A1 Grundstufe II -(Online-Kurs)

Für TN ohne Vorkenntnisse.

Die spanische Sprache zählt zu den am meisten gesprochenen Sprachen der Welt, denn sie wird nicht nur in Spanien, sondern auch in großen Teilen Süd- und Nordamerikas und Nordafrikas gesprochen.

Auf Reisen wie im Beruf sind Spanischkenntnisse äußerst hilfreich und eröffnen Wege zu neuen Kulturen.

242114108 Montag, 16.09.2024, 19.00 h – 20.00 h

Kursort: Online-Kurs, vhs.cloud

Kursumfang: 13,33 UE, 10 Termine

Kursgebühr: 66 €

Kursleitung: Michelle Munsch

### Sanftes Yoga am Abend (Online-Kurs)

(keine Vorkenntnisse erforderlich)

Erlernen Sie durch bestimmte Körperübungen (Asanas), Meditation und Atemtechniken Ihre Eigenwahrnehmung sowie das Immunsystem zu stärken. Die gesundheitsfördernden Wirkungen des Yoga auf den Körper sind nach kurzer Zeit spürbar. Anspannungen in der Muskulatur können gelöst werden, Kraft und Flexibilität werden gefördert. Yoga steigert das Wohlbefinden und hilft Ihnen mit herausfordernden Situationen positiv und gelassener umzugehen. Vorkenntnisse sind nicht zwingend erforderlich aber von Vorteil.

242113102 Montag, 16.09.2024, 19.30 h – 21.00 h

Kursort: Online-Kurs, vhs.cloud

Kursumfang: 20,00 UE, 10 Abend/e

Kursgebühr: 98 € ab 5 TN

Arbeitsmittel: Matte, bequeme Kleidung, kleines Kissen, Decke

Kursleitung: Andrea Brillisauer

### Kurzurlaub-einfach zu Hause! Eine Reise zu wohliger Beweglichkeit (Online-Kurs)

Eine Reise zu wohliger Beweglichkeit (Online-Kurs)

Sensomotorische Übungen nach Beate Hagen & Thomas Hanna, Schüler von Moshe Feldenkrais

Lernen Sie vergessene Muskeln wiederzuentdecken und intelligent aufzubauen! Muskeln bleiben in Dauerspannung, die selbst im Schlaf nicht nachlässt, wenn sie durch Stress oder Gewohnheit ständig reflexmäßig aktiviert sind. Im Lauf der Zeit resultieren daraus Bewegungsschmerz, Schwächegefühl, Müdigkeit, Gelenk- und Bandscheibenprobleme, Skoliosen, Fibromyalgie, Burnout... Sensomotorische Übungen machen zuerst die Bereiche der Anspannung wieder bewusst – auf sanfte, angenehme Art! Dies ermöglicht dem Gehirn ein neues sensorisches Feedback: Entspannung folgt spontan. Traumatisierte, blockierte Bereiche öffnen sich wieder, Selbstheilungskräfte kommen ins Fließen. Ziel ist

- unabhängig vom Alter: ein ganzheitliches wohliges Körpergefühl zusammen mit dem Rückgewinnen der Kontrolle über die Muskulatur. Achtsamkeit, Beweglichkeit, Lebensqualität und Lebensfreude nehmen zu.

242113101 Donnerstag, 19.09.2024, 20.30 h – 22.00 h

251113151 Donnerstag, 16.01.2025, 19.30 h – 21.00 h

251113152 Donnerstag, 03.04.2025, 20.30 h – 22.00 h

Kursort: Online-Kurs, vhs.cloud

Kursumfang: 20,00 UE, 10 Abend/e

Kursgebühr: 98 € ab 5 TN

Arbeitsmittel: Matte und bequeme Kleidung

Kursleitung: Volker Höbel

### Stark und beweglich

Neu! "Home Workout für einen stabilen Bauch und einen starken Rücken!"

In diesem Kurs dreht sich alles darum, den Bauch sowie den Rücken zu stabilisieren und die Flexibilität des Körpers zu verbessern. Es werden verschiedene Übungen durchgeführt, um die Core-Muskulatur zu stärken und die Körperhaltung zu verbessern. Gleichzeitig wird an der Flexibilität gearbeitet um die Beweglichkeit zu erhöhen und somit Verletzungen vorzubeugen. Mit gezielten Übungen und Anleitungen lernen Sie von zu Hause aus effektiv an der Körperstabilität und der Flexibilität zu arbeiten und fühlen sich automatisch fitter und gesünder. Bereits nach kurzer Zeit spüren Sie eine positive Veränderung auf Ihren Körper.

242113103 Donnerstag, 19.09.2024, 10.00 h – 11.00 h

Kursort: Online-Kurs, vhs.cloud

Kursumfang: 13,33 UE, 10 Vormittag/e

Kursgebühr: 66 €

Arbeitsmittel: Matte und bequeme Kleidung

Kursleitung: Martina Ernst

### Ernährung, Vitalstoffe, Darmgesundheit

Neu! "Der Gesundheitsvortrag für ein gesünderes Leben"

In diesem Vortrag dreht sich alles um die Themen Ernährung, Vitalstoffe und Darmgesundheit. Sie erfahren, wie eine ausgewogene Ernährung mit ausreichend Vitalstoffen nicht nur Ihr Immunsystem stärkt, sondern auch Ihre allgemeine Gesundheit unterstützt. Sie lernen, welche Nahrungsmittel besonders reich an wichtigen Vitalstoffen wie Vitaminen und Mineralien sind und wie man sie in den Speiseplan integrieren kann. Zudem wird Ihnen die Bedeutung einer gesunden Darmflora erklärt und Sie erhalten praktische Tipps, wie Sie Ihre Darmflora positiv beeinflussen können. Während des Vortrages haben Sie die Möglichkeit individuelle Fragen zu stellen. Nutzen Sie die Gelegenheit, Ihr Wissen zu erweitern und Ihre Gesundheit zu fördern.

242113104 Montag, 28.10.2024, 20.00 h – 21.30 h

Kursort: Online-Kurs, vhs.cloud

Kursumfang: 2,00 UE, 1 Termin/e

Kursgebühr: 25 €

Kursleitung: Martina Ernst

