

Anmeldung: [www.vhs-ww.de](http://www.vhs-ww.de) Tel.: 0170/4192446, Email: [selters@vhs-ww.de](mailto:selters@vhs-ww.de)



## Sprachen

### Deutsch

	Kurs-Nr.	Kursbezeichnung	Kursleitung	Kursbuch	Beginn	Uhrzeit	Dauer	Gebühr/TN a) ab 8 b) ab 5	Ort
<b>2024</b>									
<b>A2</b>	242074706	Grundstufe III (mit Grundkenntnissen)	Mandy und Maja Strödter	Schritte plus neu 2, Hueber-Verlag	Di., 17.09.24	18.00 – 19.30 h	24 USt. (12 Term.)	a) 89 € b) 128 €	56249 Herschbach, Rathaus Heinrich-te-Poel Str. 1
<b>2025</b>									
<b>A2</b>	251074757	Grundstufe IV (mit Grundkenntnissen)	N.N.	Schritte plus neu 2, Hueber-Verlag	Di., 18.02.25	18.00 – 19.30 h	24 USt. (12 Term.)	a) 89 € b) 128 €	56249 Herschbach, Rathaus Heinrich-te-Poel Str. 1
Nach diesem Abschnitt können Sie eine Prüfung ablegen: telc Deutsch A2/B1 – Prüfungstermine siehe überregionaler Teil									

### Englisch

	Kurs-Nr.	Kursbezeichnung	Kursleitung	Kursbuch	Beginn	Uhrzeit	Dauer	Gebühr/TN a) ab 8 b) ab 5	Ort
<b>2024</b>									
<b>B1</b>	242074701	Mittelstufe I (mit fortgeschrittenen Kenntnissen)	Tammy Witzel	Network Now B1.1 Klett-Verlag	Do., 19.09.24	18.30 – 20.00 h	24 USt. (12 Term.)	a) 84 € b) 118 €	56249 Herschbach, Grundschule, Herrenheg 2
<b>B1</b>	242074703	Mittelstufe I (mit fortgeschrittenen Kenntnissen)	Anne Opper	Lektüre, (landeskundliche Themen)	Mi., 18.09.24	18.15 – 19.45 h	20 USt. (10 Term.)	a) 70 € b) 98 €	Selters, IGS, Jahnstr. 24-28
<b>B1</b>	242074702	Mittelstufe II (mit fortgeschrittenen Kenntnissen)	Tammy Witzel	Network Now B1 Klett-Verlag	Mi., 18.09.24	19.00 – 20.30 h	24 USt. (12 Term.)	a) 84 € b) 118 €	56249 Herschbach Grundschule, Herrenheg 2
<b>2025</b>									

<b>B1</b>	251074751	Mittelstufe II (mit fortgeschrittenen Kenntnissen)	Tammy Witzel	Network Now, B1.1 Klett-Verlag	Do., 23.01..25	18.30 – 20.00 h	24 USt. (12 Term.)	a) 84 € b) 118 €	56249 Herschbach, Grundschule, Herrenheg 2
<b>B2</b>	251074752	Mittelstufe III (mit sehr guten Kenntnissen)	Tammy Witzel	Network Now B2, Klett-Verlag	Mi., 22.01.25	19.00 – 20.30 h	24 USt. (12 Term.)	a) 94 € b) 135 €	56249 Herschbach Grundschule, Herrenheg 2

## Französisch

	Kurs-Nr.	Kursbezeichnung	Kursleitung	Kursbuch	Beginn	Uhrzeit	Dauer	Gebühr/TN a) ab 8 b) ab 5	Ort
<b>2025</b>									
<b>A1</b>	251074755	Grundstufe II (mit geringen Vorkenntnissen)	Cathia Thomé	Con gusto nuevo A1, Klett-Verlag	Mi., 19.02.25	19.00 – 20.30 h	24 USt. (12 Term.)	a) 84 € b) 118 €	56249 Herschbach, Rathaus, Heinrich-te-Poel Str. 1

## Spanisch

	Kurs-Nr.	Kursbezeichnung	Kursleitung	Kursbuch	Beginn	Uhrzeit	Dauer	Gebühr/TN a) ab 8 b) ab 5	Ort
<b>2024</b>									
<b>A1</b>	242074704	Grundstufe I (ohne Vorkenntnisse)	Alexandra Negrete-Baldus	Con gusto nuevo A1, Klett-Verlag	Do., 19.09.24	18.30 – 20.00 h	20 USt. (10 Term.)	a) 70 € b) 98 €	56249 Herschbach, Rathaus, Heinrich-te-Poel Str. 1
<b>2025</b>									
<b>A1</b>	251074754	Grundstufe II (mit geringen Vorkenntnisse)	Alexandra Negrete-Baldus	Con gusto nuevo A1, Klett-Verlag	Do., 20.02.25	18.30 – 20.00 h	20 USt. (10 Term.)	a) 70 € b) 98 €	56249 Herschbach, Rathaus, Heinrich-te-Poel Str. 1

## Kultur/Kreativität

### Schmuckgestaltung mit Edelsteinen – Ihr Unikat zu Weihnachten

Entwerfen Sie Ihre Weihnachtsgeschenke selbst – für Schmuckstücke wie Halsketten, Armbänder, Anhänger oder Ohrschmuck warten von günstig bis edel eine riesige Auswahl von über 150 verschiedenen Edelsteinen von Rosenquarz, Lapislazuli, Chrysokeol und Disthen, Zwischenteile aus 925-Silber und Silver plated, preiswerte Echtperlen und etwas Modeschmuck auf Ihre Verarbeitung. Sie erlernen im Kurs eine spezielle Methode, wie Sie mit allergenfreiem Edeldraht und Silberquetscherperlen in kurzer Zeit selbst Schmuck herstellen – stabil und ohne kratzende Drahtenden. Gerne können die Teilnehmer\*innen eigene Materialien und alte Ketten mitbringen, die neu kombiniert und mit Hilfe dieser Technik fertiggestellt werden. Die Kursleiterin ist Geographin, M.A. und Schmuckdesignerin.

242072701 Samstag, 09.11.2024, 13.00 h – 18.00 h

Kursort: Selters, VG-Verwaltung, Am Saynbach 5-7

Kursumfang: 6,67 UE, 1 Samstag/e

Kursgebühr: 33 € ab 5 TN zzgl. Materialkosten – max. 10 TN

Kursleitung: Elinka Sturm

Silberschmiedeworkshop: Sei deines Ringes eigener Schmied!

Der Ring der Kraft. Im Feuer geglüht, auf dem Amboss geschmiedet.

In diesem etwa vierstündigen Kurs lernen Sie, sich Ihren Ring aus massivem Feinsilber (Ag999) selbsttätig zu schmieden. Auf althergebrachte Weise mit Hammer und Amboss, entsteht unter Ihren Hammerschlägen ein perfekt angepasstes und unnachahmliches Unikat. Es können auch Feinsilber-Amulette nach vorheriger Anmeldung geschmiedet werden!

242072702 Samstag, 02.11.2024, 14.00 h – 18.00 h

251072751 Frühjahr 2025 auf Anfrage

Kursort: Selters, Stadthaus, Rheinstr. 22

Kursumfang: 5,33 UE, 1 Samstag/e

Kursgebühr: 85 € ab 4 TN incl. Feinsilbermaterialkosten – max. 8 TN

Kursleitung: Fred Struben

### Malen und zeichnen in beliebigen Techniken

Mal- und Zeichenkurse geben Menschen die Möglichkeit, ihrer Kreativität freien Lauf zu lassen und dabei ein paar grundlegende Techniken zu erlernen sei es in Aquarell, Öl oder Acryl.

Figürliche und räumliche Darstellungen sollen ebenso Thema sein wie Bildaufbau, Form und Farbe. Experimentelle Techniken und persönliche Anliegen werden einbezogen. Der Kurs fördert außerdem Feinmotorik, Koordination, Augenmaß, Geduld und innere Ruhe.

242072703 Montag, 16.09.2024, 18.30 h – 20.30 h

242072704 Montag, 04.11.2024, 18.30 h – 20.30 h

251072752 Montag, 13.01.2025, 18.30 h – 20.30 h

Kursort: Selters, Kreativscheune, Hof Hasselberg

Kursumfang: 13,33 UE, 5 Abend/e

Kursgebühr: 66 € ab 5 TN - max. 6 TN

Kursleitung: Monika Hense

### Kreatives Schreiben! - Wenn aus dem Alltag Geschichten entstehen

Neu! Nein, Sie müssen kein Romanautor sein und auch kein Rechtschreib-Ass. In diesem Kurs entstehen aus Bild-Impulsen kleine, aus dem Alltag gepflückte Geschichten. Die Teilnehmer\*innen lernen zum einen, frei von der Leber weg zu schreiben, zum anderen erfahren sie, dass der Alltag 100 Gelegenheiten gibt, mit ein paar Worten Alltägliches zum Besonderen werden zu lassen. Lassen Sie sich von den Geschichten Ihres Alltags verzaubern und staunen Sie, wie sie klingen, wenn Sie sie als Miniaturen in Worte fassen.

242072709 Dienstag, 05.11.2024, 10.00 h – 12.00 h

Kursort: Herschbach b. Selters (Uww), Rathaus, Heinrich-te-Poel-Str. 1

Kursumfang: 8,00 UE, 3 Vormittag/e

Kursgebühr: 28 € bei 8 TN, 40 € ab 5 TN - max. 8 TN

Arbeitsmittel: DIN A 4 Block und Schreibutensilien. Begleitheft: Warte nicht drauf, dass die Muse dich küsst. Kann im Kurs erworben werden, Vorzugspreis von 6 €.

Kursleitung: Ursula Reppmann-Wörsdörfer

### Kreatives Schreiben! - Biografisches Schreiben - Ich sammle Augenblicke

Neu! Sammle Ereignisse aus deinem Leben und verleihe diesen ein Gesicht. Erinner dich an Menschen, die dir lieb sind/ waren. Tauche ein in Orte, die dir etwas bedeutet haben. Ärgere, freue, erhole dich erneut. Erlebe besondere Augenblicke deines Lebens noch einmal. Erinner dich an fast vergessene Kleinigkeiten, lass deine Kindheit wieder lebendig werden, spüre noch einmal die erste große Liebe, mache Halt an wichtigen Stationen deines Lebens. Eine Erzähl- und Schreibwerkstatt und eine spannende Reise in deine eigene Geschichte.

251072757 Mittwoch, 26.03.2025, 15.00 h – 17.00 h

Kursort: Herschbach b. Selters (Uww), Rathaus, Heinrich-te-Poel-Str. 1

Kursumfang: 8 UE, 3 Nachmittag/e

Kursgebühr: 28 € bei 8 TN, 40 € ab 5 TN - max. 8 TN

Arbeitsmittel: Schreibzeug, Fineliner, Buntstifte, Schere, Klebestift (auch Laptop ist möglich), alte Fotos, Postkarten, Souvenirs oder kleine Gegenstände, die dir etwas bedeuten. Din A4 Block (dotted)

Kursleitung: Ursula Reppmann-Wörsdörfer

## Frankreich - Ein kulinarisches Lese-Event

Neu! Einmal quer durch Frankreich geht's mit den „Kleinen Reise-Verführern“. Lassen Sie sich entführen in die wilde Bretagne, fallen Sie ins Trou Normande, erleben Sie einen Brezelregen im Elsass. Tauchen Sie ein in den sonnigen Süden, genießen Sie die Wellen des Atlantiks, atmen Sie den Kräuterduft der Provence. Wandeln Sie mit der Autorin durch historische Städte und last not least durchs zauberhafte Paris. (Unkostenbeitrag für Häppchen 5 Euro). Im Anschluss besteht die Möglichkeit zum munteren Erfahrungsaustausch.

251072758 Frühjahr 2025 Kurstermin auf Anfrage

Kursort: Herschbach b. Selters (Uww), Rathaus, Heinrich-te-Poel-Str. 1

Kursumfang: 3,33 UE, 1 Abend/e

Kursgebühr: 15 € zzgl. Unkostenbeitrag von 5 €.

Kursleitung: Ursula Reppmann-Wörsdörfer

## Gesundheit – Bewegung/Entspannung/Körpererfahrung

### Aktiv und beweglich mit 65+

Schwerpunkt: Mobilisierungsübungen

Schmerzen verhindern - durch intelligente Stabilitäts- und Mobilisierungsübungen. Aktiv und beweglich sollten Sie Ihr ganzes Leben lang bleiben! Die Beweglichkeit Ihrer Gelenke und die Kraft Ihrer Muskulatur nehmen im Alter ab. Sie werden ungelenkiger und somit auch weniger mobil. Diesem Alterungsprozess können Sie mit regelmäßigem Training entgegenwirken! Die speziellen Übungen helfen auch dabei, Stürze zu vermeiden.

242073702 Montag, 16.09.2024, 10.30 h – 11.30 h

251073753 Montag, 13.01.2025, 10.30 h – 11.30 h

251073754 Montag, 28.04.2025, 10.30 h – 11.30 h

Kursort: Selters, Stadthaus, Rheinstr. 22

Kursumfang: 13,33 UE, 10 Vormittag/e

Kursgebühr: 47 € bei 8 TN, 66 € ab 5 TN

Arbeitsmittel: bequeme Kleidung, Schuhe

Kursleitung: Madelon Bölinger

### Aktiv und beweglich mit 65+

Schmerzen verhindern - durch intelligente Stabilitäts- und Mobilisierungsübungen. Aktiv und beweglich sollten Sie Ihr ganzes Leben lang bleiben! Die Beweglichkeit Ihrer Gelenke und die Kraft Ihrer Muskulatur nehmen im Alter ab. Sie werden ungelenkiger und somit auch weniger mobil. Diesem Alterungsprozess können Sie mit regelmäßigem Training entgegenwirken! Die speziellen Übungen helfen auch dabei, Stürze zu vermeiden.

242073708 Montag, 16.09.2024, 09.30 h – 10.30 h

251073760 Montag, 13.01.2025, 09.30 h – 10.30 h

251073761 Montag, 28.04.2025, 09.30 h – 10.30 h

Kursort: Selters, Stadthaus, Rheinstr. 22

Kursumfang: 13,33 UE, 10 Vormittag/e

Kursgebühr: 47 € ab 8 TN, 66 € ab 5 TN

Arbeitsmittel: Matte und bequeme Kleidung

Kursleitung: Madelon Bölinger

### Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule

Die Stärkung der Rückenmuskulatur erzielt eine bessere Körperhaltung und beugt Verspannungen vor.

242073704 Montag, 16.09.2024, 18.00 h – 19.00 h

251073756 Montag, 13.01.2025, 18.00 h – 19.00 h

Kursort: Herschbach b. Selters (Uww.), Grundschule, Gymnastikraum Turnhalle

Kursumfang: 13,33 UE, 10 Abend/e

Kursgebühr: 47 € bei 8 TN, 66 € ab 5 TN

Arbeitsmittel: Matte, bequeme Kleidung

Kursleitung: Brigitte Hens

## Qi Gong

Schwerpunkt: Den Atem richtig einsetzen

Chinesische Übungen zur Stärkung der Lebenskraft

Qi Gong heißt so viel, wie „Arbeiten mit der Lebenskraft“. Jede Kursstunde besteht aus einem bewegten und einem stillen Übungsteil. Im bewegten Teil werden Übungen aus 15 Ausdrucksformen des Taiji Qigong von Prof. Jiao geübt. In jeder Übung wird der Wert auf die Haltung, die Atmung und die Vorstellungskraft gelegt. Im stillen Teil üben Sie die Ruhe und Entspannung. Sie verbessern Ihre Beweglichkeit, trainieren das Gleichgewicht und sorgen für geistige Klarheit und Konzentration.

242073701 Donnerstag, 19.09.2024, 19.30 h – 20.30 h

251073751 Donnerstag, 09.01.2025, 19.00 h – 20.00 h

251073752 Donnerstag, 10.04.2025, 19.00 h – 20.00 h

Kursort: Selters, Pfarrsaal, Hahnweg 3

Kursumfang: 13,33 UE, 10 Abend/e

Kursgebühr: 47 € ab 8 TN, 66 € ab 5 TN

Arbeitsmittel: bequeme Kleidung, leichte Schuhe

Kursleitung: Madelon Bölinger

## Yin Yoga „sanft“

Beim Praktizieren von Yoga erlernen Sie Alltagsaufgaben und emotional aufgeladene Stresssituationen besser zu lösen und anzunehmen. Yin Yoga ist eine besonders meditative Art von Yoga: Hier wird jede Asana oder Übung so ausgeführt, dass der gegenwärtige Augenblick körperlich achtsam und bewusst erlebt wird. Die tiefliegende Muskulatur und die Faszien werden gedehnt, Verspannungen werden gelöst, der Atemfluss wird reguliert. So lernen Sie, Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht zu bringen.

242073709 Mi., 18.09.2024, 17.15 h – 18.45 h

251073762 Mi., 08.01.2025, 17.15 h – 18.45 h

251073763 Mi., 09.04.2025, 17.15 h – 18.45 h

Kursort: 56249 Herschbach, Grundschule, Herrenheeg, Gymnastikraum

Kursumfang: 20 USt. (10 Termine)

Kursgebühr: 70 € bei 8 TN, 96 € ab 5 TN, max. 8 TN

Arbeitsmittel: Yoga- bzw. Gymnastikmatte, bequeme Kleidung die Bewegung zulässt, Decke, festes Kissen (bzw. wenn vorhanden ein Meditationskissen), Getränk

Kursleitung: Dace Schätzel

## Yin/Hatha Yoga – Mittelstufe

Eine Kombination aus besonders meditativ wirkendem Yin Yoga und etwas dynamischer ausgeführtem Hatha Yoga: Schwerpunkt des Unterrichts bilden die lang ausgehaltenen Asanas im Wechsel mit kurzen Yoga-Flows. Das Verweilen in der Asana sorgt für die Entspannung der tiefliegenden Muskulatur und die Dehnung der Faszien. Die Flows fördern den Bewegungsapparat und lassen die Asanas in ihrer plastischen Ästhetik erleben.

242073710 Mi., 18.09.2024, 19.00 h – 20.30 h

251073764 Mi., 08.01.2025, 19.00 h – 20.30 h

251073765 Mi., 09.04.2025, 19.00 h – 20.30 h

Kursort: 56249 Herschbach, Grundschule, Herrenheeg, Gymnastikraum

Kursumfang: 20 USt. (10 Termine)

Kursgebühr: 70 € bei 8 TN, 96 € ab 5 TN, max. 8 TN

Arbeitsmittel: Yoga- bzw. Gymnastikmatte, bequeme Kleidung die Bewegung zulässt, Decke, festes Kissen (bzw. wenn vorhanden ein Meditationskissen), Getränk

Kursleitung: Dace Schätzel

## Eltern-Kind-Turnen

Wir schaffen mit Spaß neue Bewegungsmöglichkeiten für Kinder und führen Übungen durch, die das Verhalten des Kindes in seinem Körper und somit seine Selbstsicherheit stärken. Dadurch wird auch die Entwicklung der Teamfähigkeit gefördert. Durch gezielte Anregungen können die Eltern auch zuhause die Bewegungsumwelt ihrer Kinder bereichern. Die Kinder sollten zwischen 2 und 4 Jahre alt sein.

242073703 Montag, 16.09.2024, 17.00 h – 18.00 h  
251073755 Montag, 13.01.2025, 17.00 h – 18.00 h  
Kursort: Herschbach b. Selters (Uww.), Grundschule, Gymnastikraum Turnhalle  
Kursumfang: 13,33 UE, 10 Abend/e  
Kursgebühr: 47 € bei 8 TN, 66 € ab 5 TN  
Arbeitsmittel: Matte, bequeme Kleidung  
Kursleitung: Brigitte Hens

### ZUMBA - Das Original

Ein Powerworkout aus Dance- und Fitness Elementen für die, die keine Angst haben zu schwitzen. Mit Salsa, Reggaeton, Merengue und Cumbia geht es mit Spaß an die Fettverbrennung an Bauch, Beine und Po. Den Alltag hinter sich lassen und sich dem Rhythmus hingeben, für ein neues Körpergefühl und Körperbewusstsein. ZUMBA® eignet sich für Jung und Alt. Man muss nicht tanzen können. Ganz nach dem Motto: Hauptsache Spaß an Bewegung.

242073705 Freitag, 20.09.2024, 19.00 h – 20.00 h  
251073757 Freitag, 10.01.2025, 19.00 h – 20.00 h  
251073758 Freitag, 04.04.2025, 19.00 h – 20.00 h  
Kursort: Steinen, Gemeindehalle, Lindenstr. 10  
Kursumfang: 13,33 UE, 10 Abend/e  
Kursgebühr: 47 € ab 8 TN, 66 € ab 5 TN  
Arbeitsmittel: Sportbekleidung, Turnschuhe  
Kursleitung: Djamila Fernandez

### Kräuterwanderung - Workshop

An diesem Tag erwartet sie eine informative Wanderung durch Wald und Wiesen. Sie lernen, welche Kräuter an den verschiedensten Stellen wachsen. Sie erfahren, welche man essen kann und welche man besser meiden sollte.

242073706 Samstag, 14.09.2024, 14.00 h – 17.00 h  
251073759 Samstag, 03.05.2025, 14.00 h – 17.00 h  
Kursort: Selters, Kreativscheune, Hof Hasselberg  
Kursumfang: 12 UE, 3 Nachmittag  
Kursgebühr: 42 € ab 8 TN, 59 € ab 8 TN  
Arbeitsmittel: bequeme, wetterfeste Kleidung, gute Laune  
Kursleitung: Marja de Munk

## Kochen

### Kochen für Männer

In diesem Kurs werden verschiedenste Garmethoden, von den kalten Garverfahren, über Niedertemperatur bis hin zum klassischen Dampfgaren miteinander erarbeitet und probiert. In kleinen Gruppen werden dabei schnelle und raffinierte Gerichte mit regionalen Zutaten und internationalen Nuancen zubereitet und in der Gesamtgruppe präsentiert, um diese dann gemeinsam zu verspeisen.

242073707 Dienstag, 05.11.2024, 18.00 h – 21.00 h  
Kursort: Selters, IGS, Schulküche, Jahnstr. 24 - 28  
Kursumfang: 20 UE, 5 Abend/e  
Kursgebühr: 80 € ab 8 TN, 118 € ab 6 TN zzgl. Lebensmittelumlage von 8-10 € pro Termin (am jeweiligen Kursabend beim Kursleiter zu entrichten).  
Arbeitsmittel: Schürze, Getränk(e), Messer, Dosen f. Reste/ Kostproben, Geschirrhandtuch  
Kursleitung: Patrick George

