



Pressemitteilung
der Verbandsgemeindeverwaltung
Wissen



Herbstprogramm der VHS Wissen

Ab August 2019 beginnen die Herbstkurse der Volkshochschule Wissen. Wer an einem der Kurse teilnehmen möchte, muss sich vor Beginn bei der Verbandsgemeindeverwaltung - Volkshochschule- anmelden. Dies gilt auch für Teilnehmer, die vorher schon Kurse besucht haben. Kontakt: Ursula Brenner, Tel: 02742/939164, Email: ursula.brenner@rathaus-wissen.de. Gerne kann die Anmeldung auch persönlich oder online unter www.vhswissen.de vorgenommen werden. Ausgenommen davon sind alle Schwimmkurse sowie der Amtliche Sportbootführerschein (nur über die Dozenten). Ob ein Kurs zustande kommt, hängt von den Teilnehmerzahlen ab. Daher bitten wir um frühzeitige Anmeldung.

Wirbelsäulengymnastik (2120)

Durch ein gezieltes Trainingsprogramm wird die Rücken- und Bauchmuskulatur gekräftigt, die Beweglichkeit der Wirbelsäule erhöht sowie die Koordination und das Gleichgewicht geschult. Schmerzfrei durch den Alltag durch zielgerichtete, rückengerechte Kräftigungsübungen des gesamten Bewegungsapparates! Durch Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten kommt es durch das regelmäßige Besuchen der Wirbelsäulengymnastik zu einer verbesserten Körperwahrnehmung. Dieser Kurs ist sowohl für Personen mit orthopädischen Einschränkungen, als auch gesunde Teilnehmer geeignet. In diesem Kurs findet jeder Teilnehmer das für ihn richtige Belastungsniveau. Mindestalter: 18 Jahre. Mitzubringen sind saubere Sportschuhe und ein Handtuch.

- Motionssport Ziba, Güterbahnhof 4, Wissen

Kurs 1: Dienstag, 30. Juli,
Kurs 2: Dienstag, 08. Oktober,
jeweils 17 bis 17.45 Uhr – 10 Termine
Trainerin Mandy Wipper-Erdmann
49 € ab 10 Teilnehmenden

Wassergewöhnung und Schwimmen lernen für Kinder im Alter ab 4 ½ Jahren

Anmeldung bei der Kursleiterin ist unbedingt erforderlich. Es ist mit Wartezeiten zu rechnen. Kurse mit 12 Terminen à 45 Minuten.

Das Schwimmen findet in Gruppen zu folgenden Zeiten statt:

Montag, 12. August, 16.15 bis 17.45 Uhr - Marion Becher
Dienstag, 27. August, 15.45 bis 18.45 Uhr - Nicolette Werncke
Mittwoch, 14. August, 17 bis 18.30 Uhr - Marion Becher
Donnerstag, 05. September, 16 bis 17.45 Uhr - Annemarie Link
Freitag, 16. August, 15.30 bis 17 Uhr - Marion Becher
Freitag, 16. August, 17 bis 17.45 Uhr - Nicolette Werncke

Schwimmbad der Förderschule am Alserberg, Holschbacher Str. 87, Wissen

Marion Becher, ☎ (02742) 1884, Annemarie Link, ☎ (02742) 5221, Nicolette Werncke, ☎ (02682) 670234

42 €, in der Kursgebühr sind die Benutzungskosten für das Schwimmbad enthalten

Schwimmkurs für muslimische Frauen (2320)

Eine Anmeldung bei der Kursleiterin ist unbedingt erforderlich.

Maximal sechs Teilnehmerinnen – fortlaufender Kurs

Schwimmzeit: Freitag, 16. August, 17.45 bis 19.15 Uhr - 6 Termine
Schwimmbad der Förderschule am Alserberg, Holschbacher Str. 87, Wissen
Nicolette Werncke, ☎ (02682) 670234
52 €, in der Kursgebühr sind die Benutzungskosten für das Schwimmbad enthalten

Amtliche Sportbootführerscheine See/Binnen (4100)

Theorie und Praxis nach DSV bzw. DMV

Der Sportbootführerschein Binnen ist vorgeschrieben zum Führen von Sportbooten auf den Binnenschiffahrtsstraßen mit einer Motorleistung von mehr als 11,03 KW (15 PS) bzw. 3,69 KW (5 PS) auf dem Rhein. Auch der Binnensegelschein wird angeboten und geprüft. Der Sportbootführerschein See wird im Küstenbereich (Salzwasser) benötigt und ist Voraussetzung für alle weiterführenden Führerscheine. Der Sportbootführerschein „See“ ist ein international anerkannter Führerschein.

Erfahrene Sportschiffer und Skipper garantieren die bestmögliche Ausbildung für das Erlangen der Sportbootführerscheine See/Binnen. Der Kurs beinhaltet 20 Stunden Theorie sowie drei Einheiten Seemannschaft/Fahrstunden.

Wenn man beide Führerscheine macht, muss man nur eine praktische Prüfung ablegen und spart sich so Kosten und Prüfungsstress.

Mindestalter: 16 Jahre

Prüfungssichere Vorbereitung der Theorie und Praxis

Weitere Informationen und Preise finden Sie unter www.sailaway-info.de

- Kopernikus-Gymnasium, Pirzenthaler Straße 43 in Wissen

Donnerstag, 15. August, 18 bis 21 Uhr (bei Zustandekommen der Mindestteilnehmerzahl)

Geplanter Prüfungstermin 26.10.2019

Jürgen Koslowski, ☎ (0175) 2737510, techass@web.de

Weitere Termine werden auf der oben genannten Homepage bekannt gegeben.

Turnen für Eltern und Kinder im Alter von 1½ bis 3 Jahren (2140)

Erste Schritte in einer Turnhalle, aber mit der Sicherheit, Schutz bei Mama oder Papa suchen zu können. Sich langsam an die große Halle und die vielen fremden Geräte zu gewöhnen und mit den Eltern laufen, hüpfen, kugeln und vieles mehr.

Spielerisch werden Übungen zur Förderung von Koordination, Reaktion, Gleichgewicht, Differenzierung, Rhythmus und Muskelkräftigung anbieten. Das Sozialverhalten und die Psychomotorik sollen natürlich auch nicht zu kurz kommen.

- Turnhalle der Förderschule am Alserberg, Holschbacher Str. 87, Wissen.

Montag, 19. August, 16 bis 17 Uhr - 14 Termine, 40 €, zweites Kind zuzüglich 20 €

Bauch – Rückenexpress (2100)

Vielseitige Kombinationsübungen der Bauchmuskulatur verhelfen zu einem strafferen Bauch. Er ist damit der direkte Gegenspieler der Wirbelsäulenmuskulatur und wirkt dem Hohlkreuz und Fehlhaltungen entgegen. Er gehört wie die Rückenmuskulatur zu den Muskeln, die für den aufrecht gehenden Menschen besonders wichtig sind. Eine gut trainierte Bauchmuskulatur erleichtert eine gute Körperhaltung. Gleichzeitig wird in diesem abwechslungsreichen Trainingsprogramm mit Kleingeräten die Rückenmuskulatur gekräftigt und gedehnt.

- Vivalavida, Blähastraße 2, Wissen

Montag, 19. August, 17 – 18 Uhr, 12 Termine

Nina Lommen, Dipl. Sportmanagerin und Fitnesstrainerin, 40 € ab 11 Teilnehmerinnen

Vegan jaVerzicht nein (3200)

Wir kochen gesund - tierisch Eiweißfrei

Wollen Sie sich gesünder ernähren und wissen nicht genau wie?

Dann sind Sie im Veganen Kochkurs genau richtig.

Vegane Ernährung oder basische Kost genannt, kann ernährungsabhängige Gesundheitsprobleme senken und nebenbei verliert man auch an Gewicht.

Sie erfahren, wie tierische Produkte (Sahne, Milch, Eier) problemlos ersetzt werden können. Sie müssen nicht Veganer sein. Vielleicht haben Sie Interesse daran, tierische Produkte zu reduzieren, ein Familienmitglied lebt vegan oder Sie möchten sich Inspirationen für das Kochen mit Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, Kräuter und Samen aneignen. Dadurch entsteht ein reger Austausch unter allen Teilnehmern mit unterschiedlichsten Ernährungsformen. Oder Sie haben einfach Lust, mit netten Menschen gemeinsam zu kochen und natürlich zu genießen.

Benötigt werden eine Schürze, Behältnis für Speisen.

- Lehrküche der Berufsbildenden Schule, Hachenburger Str. 47, Wissen

Dienstag: 20.08., 18.00 – 21.00 Uhr, 18 € zuzüglich Lebensmittelumlage

Begrenzte Teilnehmerzahl: 8 Teilnehmer/innen

Margot Rödder-Diehl, Vegan Beraterin

Pilates: Das sanfte Training bringt schnelle Erfolge

Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Zentrum stehen Bauch, Hüften, Po und Rücken, die Körpermitte, im Pilates auch „Powerhouse“ genannt. Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln. Der Körper wird straff und geschmeidig, die Haltung aufrecht. Die Bewegungen werden sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt. Die Übungen sind sehr effektiv und zeigen rasch Erfolge. Wie intensiv das Training ist, können Sie individuell variieren. Gut für alle, die sich ein sanftes und effektives Training für den ganzen Körper wünschen.

Keine Vorkenntnisse nötig! In jedem Alter geeignet!

Bitte bequeme Kleidung und Stoppersocken mitbringen.

- Vivalavida, Blähausstraße 2, Wissen

Kurs 2130: Donnerstag, 22. August, 17 bis 18 Uhr (dieser Kurs ist ausgebucht)

Kurs 2134: Freitag, 23. August, 17 bis 18 Uhr

jeweils 12 Termine, 40 € ab 11 Teilnehmerinnen

Nina Lommen, Dipl. Sportmanagerin und Fitnesstrainerin

Spanisch für Anfänger (mit Vorkenntnissen) – A1 (1200)

Wenn Sie schon einmal einen Sprachkurs „Spanisch“ besucht haben, sind Sie hier richtig. Die spanische Sprache wird weiter erlernt, der Wortschatz erweitert um sich z. B. im Urlaub ein klein wenig verständigen können. Dieser Kurs ist für Teilnehmer mit geringen Grundkenntnissen und für Wiedereinsteiger geeignet.

- Berufsbildende Schule, Hachenburger Str. 47, Wissen

Mittwoch, 28. August, 19 bis 20.30 Uhr – 12 Termine, 60 € ab 8 Teilnehmenden

Ana Nuñez-Mertens

Spanisch Mittelstufe – A2 (1210)

Dieser Kurs baut auf bereits Gelerntem auf, Sprachkenntnisse werden aufgefrischt, vertieft und in alltäglichen Situationen angewendet.

- Berufsbildende Schule Hachenburger Str. 47, Wissen

Montag, 26 August, 19 bis 20.30 Uhr – 12 Termine, 60 € ab 8 Teilnehmenden

Ana Nuñez-Mertens

Spanisch für Fortgeschrittene – B1 (1220)

Für diesen Kurs sind sehr gute Vorkenntnisse erforderlich. Ziel des Kurses ist: freies Sprechen, Lektüren und Dialoge verstehen.

- Berufsbildende Schule, Hachenburger Str. 47, Wissen

Dienstag, 27. August, 19 bis 20.30 Uhr – 12 Termine, 60 € ab 8 Teilnehmenden

Ana Nuñez-Mertens

Rückenfit: Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule (2121 /2122)

Den Rücken stark machen, den Körper in Balance bringen und sich geschmeidig bewegen. Die Gelenk schonende Gymnastik stabilisiert den Rücken, löst Verspannungen und sorgt für eine bessere Haltung, dabei steht auch Ihre individuelle Situation im Mittelpunkt. Sie lernen viele nützliche Tricks kennen, die Ihnen dabei helfen, Ihre Wirbelsäule zu Hause und am Arbeitsplatz zu entlasten. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Gut für alle, die ihrem Rücken etwas Gutes tun möchten. Auch für Menschen, die leichte Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule haben, Osteoporose oder Arthrose vorbeugen möchten, ist dieser Kurs ideal.

- Turnhalle der Grundschule, Schulstr. 12, Wissen

Montag, 02. September, je 12 Termine, 40 €

Kurs 2121, 17.30 bis 18.30 Uhr

Kurs 2122, 18.30 bis 19.30 Uhr

Annette Roßbach

Die innere Mitte finden – Entspannung und Selbsterfahrung (2200)

Es gibt viele verschiedene Möglichkeiten, die innere Balance wieder herzustellen und aus der Anspannung in die Entspannung zu kommen. Einige dieser Methoden werden wir in diesem Kurs kennen lernen. Phantasiereisen, Atem- und Körperübungen, Meditation und Progressive Muskelentspannung können uns dabei helfen, körperliche und seelische Verspannungen zu lösen und unsere eigenen Kraftquellen zu finden.

Bitte mitbringen: Wolldecke, Isomatte, eventuell ein Kissen und bequeme Kleidung
Information bei der Dozentin.

- Bürgerhaus Hövels, Am Bahnhof 1a, 57537 Hövels

Montag, 02. September, 19 bis 20.30 Uhr - 8 Termine, 40 € ab 8 Teilnehmenden

Annette Liebrez

Italienisch für den Urlaub (1300)

(für Anfänger ohne - oder mit geringen Vorkenntnissen)

Sie haben keine oder minimale Kenntnisse der italienischen Sprache? Sie lieben die italienische Sprache oder möchten demnächst nach Italien in Urlaub fahren?

In diesem Kurs lernen Sie einfache Sätze, elementare Strukturen der Grammatik und erwerben einen Grundwortschatz.

- Schulungsraum kulturWerk Wissen, Walzwerkstr. 22
(Eingang Gebäuderückseite über die Treppe)

Mittwoch, 04. September, 19.45 bis 21.15 Uhr – 12 Termine, 60 € ab 8 Teilnehmenden

Sabine Vangelista

Italienisch für Fortgeschrittene – Lektüre und Konversation (1310)

Leichte Lektüre, Vertiefung der Sprachkenntnisse und Konversation.

Dieser Kurs ist fortlaufend. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

- Schulungsraum kulturWerk Wissen, Walzwerkstr. 22
(Eingang Gebäuderückseite über die Treppe)

Mittwoch, 04. September, 18.15 bis 19.45 Uhr – 12 Termine, 60 € ab 8 Teilnehmenden

Sabine Vangelista

„Autogenes Training“ (2230)

Viele Menschen stehen heute unter Stress, Anspannung und innerem Druck. Sie haben verlernt, sich zu entspannen und auf die Signale ihres Körpers zu achten. Das Autogene Training ist eine einfache und zuverlässige Methode der Selbstentspannung. Es ist leicht zu erlernen und überall anwendbar. Durch das Autogene Training wird den Teilnehmern ein Mittel zur Selbsthilfe an die Hand gegeben, das wirkungsvoll Konzentration, Gelassenheit und innere Ruhe fördert.

Bitte mitbringen: Isomatte, Wolldecke, eventuell Kissen und bequeme Kleidung
Information bei der Dozentin.

- Kindertagesstätte Adolf-Kolping, Schulstr. 11, 57537 Wissen

Donnerstag, 05. September, 19 bis 20.30 Uhr - 8 Termine, 40 € ab 8 Teilnehmenden

Annette Liebrez

Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene (3100)

Wenn Sie schon immer das Handwerk der Nähkunst beherrschen wollten, dann sind Sie bei hier genau richtig. In diesem Kurs lernen Sie den Umgang mit der Nähmaschine, den perfekten Zuschnitt Ihres Stoffes und Tipps und Tricks für gerade Nähte. Daneben zeigt der Kurs, wie Sie Applikationen und Accessoires an Ihren Nähwerken anbringen. Gerne können die TeilnehmerInnen im Laufe des Kurses Wünsche äußern und unter Anleitung der Kursleiterin eigene Projekte verwirklichen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Jeder, der seiner Kreativität mit Stoffen freien Lauf lassen will, ist eingeladen mitzumachen. Der Kurs eignet sich auch um mit anderen Kulturkreisen zusammen zu lernen und ins Gespräch zu kommen.

- Schulungsraum kulturWerk Wissen, Walzwerkstr. 22
(Eingang Gebäuderückseite über die Treppe)

Dienstag, 15. Oktober, 18 bis 20.15 Uhr – 8 Termine, 60 € Kursgebühr bei 8 Teilnehmerinnen

Hormat Seyedjavadi, Schneidermeisterin

Vormittagskurs

Englisch Mittelstufe – B1 (1110)

Geeignet sich für Teilnehmende, die schon etwas Englisch gelernt haben und ihre Kenntnisse auffrischen oder ergänzen möchten. In entspannter Atmosphäre werden die Kursteilnehmer motiviert, sich über Themen des Alltags in englischer Sprache zu unterhalten. Dabei werden die wichtigsten Elemente der Grundgrammatik wiederholt. Neue Teilnehmer sind immer willkommen.

Lehrbuch: Great! B2 (Klett Verlag), plus eine Lektüre

- Schulungsraum kulturWerk Wissen, Walzwerkstr. 22
(Eingang Gebäuderückseite über die Treppe)

Donnerstag, 24. Oktober, 10 bis 11.30 Uhr – 12 Termine, 60 € ab 8 Teilnehmenden

Carol Oertel

Konversationskurs am Vormittag

Englisch Konversation – B2 (1120)

Der Kurs wendet sich an Teilnehmer, die sich in der englischen Sprache gut unterhalten können und ihre Kenntnisse auffrischen oder erhalten möchten. Englische Texte wie Zeitungsartikel werden gelesen und es wird darüber in englischer Sprache diskutiert. Auch freie Diskussionen über aktuelle, kontroverse Themen sind immer sehr beliebt in diesem Kurs. Der genaue Ablauf und Inhalt des Kurses richtet sich nach den Wünschen und Bedürfnissen der Kursteilnehmer. Neue Teilnehmer sind willkommen am ersten Treffen zu „schnuppern“.

Zeitung: „Read on“

- Schulungsraum kulturWerk Wissen, Walzwerkstr. 22
(Eingang Gebäuderückseite über die Treppe)

Donnerstag, 24. Oktober, 8.30 bis 10 Uhr – 12 Termine, 60 € ab 8 Teilnehmenden

Carol Oertel