



## **Kursprogramm der VHS Wissen im 1. Halbjahr 2019**

Ab Januar 2019 beginnen wieder die Kurse der Volkshochschule Wissen. Wenn Sie an einem der Kurse teilnehmen möchten, ist es erforderlich, sich zuvor bei der Verbandsgemeindeverwaltung - Volkshochschule- anzumelden. Bitte melden Sie sich über unser Online-Formular auf der Internetseite [www.vhswissen.de](http://www.vhswissen.de) an. In Ausnahmefällen können Sie die Anmeldung auch persönlich vornehmen. Kontakt: Ursula Brenner, Tel: 02742/939164, Email: [ursula.brenner@rathaus-wissen.de](mailto:ursula.brenner@rathaus-wissen.de). Ausgenommen davon sind alle Schwimmkurse und der Amtliche Sportbootführerschein. Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen und die Datenschutzerklärung können unter [www.vhswissen.de](http://www.vhswissen.de) nachgelesen werden.

### **Die Starttermine 2019:**

#### **Ich beweg mich – Rückenfit: Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule**

##### **Kurs Nr. 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, Wissen

**Montag, 07. Januar**, 12 Termine, 40 €

Kurs 2121: 17.30 – 18.30 Uhr

Kurs 2122: 18.30 – 19.30 Uhr

Dozentin: Annette Roßbach

#### **Turnen für Eltern und Kind im Alter von 1 ½ bis 3 Jahren**

##### **Kurs Nr. 2140**

Erste Schritte in einer Turnhalle, aber mit der Gewissheit, 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.

Wir werden spielerisch 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, Wissen

**Montag, 14. Januar**, 16 Uhr bis 17 Uhr

16 Termine, 40 €, zweites Kind zuzüglich 20 €

Dozentin: Sonja Weitz

## **Schwimmkurs für muslimische Frauen**

### **Kurs Nr. 2320**

Anmeldung bei der Kursleiterin ist unbedingt erforderlich.

Maximal 6 Teilnehmerinnen – fortlaufender Kurs

Montag, 11. Januar, 17.45 bis 19.15 Uhr - 6 Termine

Schwimmbad der Förderschule am Alserberg, Wissen

Nicolette Werncke, ☎ (02682) 670234

52 €, in der Kursgebühr sind die Benutzungskosten für das Schwimmbad enthalten

## **Schwimmkurse**

### **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, 21. Januar, 16.15 bis 17.45 Uhr - Marion Becher

Dienstag, 19. März, 15.45 bis 18.45 Uhr - Nicolette Werncke

Mittwoch, 30. Januar, 17 bis 18.30 Uhr - Marion Becher

Donnerstag, 17. Januar, 16 bis 17.45 Uhr - Annemarie Link

Freitag, 18. Januar, 15.30 bis 17 Uhr - Marion Becher

Freitag, 25. Januar, 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

## **Spanisch Mittelstufe – A2**

### **Kurs Nr. 1210**

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

- Berufsbildende Schule, Wissen

**Montag, 04. Februar**, 19 bis 20.30 Uhr – 12 Termine, 60 € ab 8 Teilnehmenden

Dozentin: Ana Nuñez-Mertens

## **Wirbelsäulengymnastik**

### **Kurs Nr. 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 Ihrer 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. Jeder Teilnehmer in diesem Kurs findet das für ihn richtige Belastungsniveau.

Mindestalter: 18 Jahre. Mitzubringen sind saubere Sportschuhe und ein Handtuch.

- Motionssport Ziba, Güterbahnhof 4, Wissen

**1. Kurs: Dienstag, 05. Februar,**

**2. Kurs: Dienstag, 23. April,**

jeweils 17 – 17.45 Uhr, 10 Termine, 49 € ab 10 Teilnehmenden

## **Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene**

### **Kurs Nr. 3100**

Wenn Sie schon immer das Handwerk der Nähkunst beherrschen wollten, dann sind Sie bei unserem Nähkurs genau richtig. In unserem Kurs erlernen 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. Im Laufe des Kurses können die Teilnehmerinnen Wünsche äußern und unter Anleitung der Kursleiterin eigene Projekte verwirklichen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Wer kann mitmachen? Jeder, der seiner Kreativität mit Stoffen freien Lauf lassen will. Der Kurs eignet sich auch dafür, mit anderen Kulturkreisen zusammen zu lernen und ins Gespräch zu kommen.

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

**Dienstag, 05. Februar**, 18 bis 20.15 Uhr – 8 Termine, 60 € ab 8 Teilnehmerinnen

Dozentin: Hormat Seyedjavadi,

## **Spanisch für Anfänger mit Vorkenntnissen – A1**

### **Kurs Nr. 1200**

Die spanische Sprache weiter erlernen, den Wortschatz erweitern. Dieser Kurs ist für Teilnehmer mit geringen Grundkenntnissen und für Wiedereinsteiger geeignet.

- Berufsbildende Schule, Wissen

**Mittwoch, 06. Februar**, 19 bis 20.30 Uhr – 12 Termine, 60 € ab 8 Teilnehmenden

Dozentin: Ana Nuñez-Mertens

## **Italienisch für Fortgeschrittene – Lektüre und Konversation**

### **Kurs Nr. 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, 06. Februar**, 18.15 bis 19.45 Uhr – 12 Termine, 60 € ab 8 Teilnehmenden

Dozentin Sabine Vangelista,

## **Spanisch für Fortgeschrittene – B1**

### **Kurs Nr. 1220**

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

- Berufsbildende Schule, Hachenburger Str. 47, Wissen

**Dienstag, 12. Februar**, 19 bis 20.30 Uhr – 12 Termine, 60 € ab 8 Teilnehmenden

Dozentin: Ana Nuñez-Mertens,

## **Vegan ja .....Verzicht nein**

### **Kurs Nr. 3200**

#### **Wir kochen gesund - tierisch Eiweißfrei**

Wollen Sie sich gesünder ernähren und wissen nicht genau wie?

Dann sind Sie in diesem Kochkurs genau richtig.

Vegane Ernährung oder basische Kost genannt, kann ernährungsabhängige Gesundheitsprobleme senken und ganz nebenbei auch Ihr Gewicht.

Sie erfahren, wie man tierische Produkte wie Sahne, Milch, Eier problemlos ersetzen kann. 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, Kräutern und Samen aneignen. Dadurch entsteht ein reger Austausch unter allen Teilnehmern mit unterschiedlichsten Ernährungsformen. Vielleicht haben Sie 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

**Donnerstag: 14.03.**, 18.00 – 21.00 Uhr,

Begrenzte Teilnehmerzahl: 8 Teilnehmer/innen

Margot Rödder-Diehl, Vegan Beraterin

18 € zuzüglich Lebensmittelumlage

### ***Vormittagskurs***

#### **Englisch Mittelstufe – B1**

##### **Kurs Nr. 1110**

Dieser Kurs eignet sich für Interessenten, die schon etwas Englisch gelernt haben und ihre Kenntnisse auffrischen oder ergänzen möchten. In einer entspannten Atmosphäre werden die Teilnehmer motiviert, sich über Alltagsthemen in der englischen Sprache zu unterhalten. Dabei wiederholen wir die wichtigsten Elemente der Grundgrammatik. Neue Teilnehmer sind immer willkommen.

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

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

**Donnerstag, 14. Februar**, 10 bis 11.30 Uhr – 12 Termine, 60 € ab 8 Teilnehmenden

Dozentin: Carol Oertel

### ***Konversationskurs am Vormittag***

#### **Englisch Konversation – B2**

##### **Kurs Nr. 1120**

Dieser Kurs eignet sich für Leute, die sich schon in der englischen Sprache unterhalten können und ihre Kenntnisse auffrischen oder erhalten möchten. Englische Texte wie Zeitungsartikel werden gelesen und es wird darüber in der englischen 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, 14. Februar**, 8.30 bis 10 Uhr – 12 Termine, 60 € ab 8 Teilnehmenden

Dozentin: Carol Oertel

### **Hatha-Yoga (2210)**

Yoga ist ein ganzheitlicher Gesundheitsweg und besteht aus einem System von Körperhaltungen, Atemübungen, Entspannungs- und Konzentrationsübungen. Die aufeinander abgestimmten Übungen wirken kräftigend und vitalisierend auf Körper und Geist und können – regelmäßig ausgeführt – zu mehr Ausgeglichenheit und Gelassenheit führen.

Mitzubringen sind bequeme Kleidung, Wollsocken, eine Decke und eine Isomatte.

- Altenheim St. Josef, Bröhlstr. 15, Wissen

**Montag, 18. Februar**, 19 bis 20.30 Uhr - 12 Termine, 60 € ab 8 Teilnehmenden

Dozentin: Marita Wäschenbach,

## **Italienisch für den Urlaub (für Anfänger ohne - oder mit geringen Vorkenntnissen)**

### **Kurs Nr. 1300**

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, 27. Februar**, 19.45 bis 21.15 Uhr – 12 Termine, 60 € ab 8 Teilnehmenden

Dozentin: Sabine Vangelista

## **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, Blähastraße 2, Wissen

**Kurs 2130:** Donnerstag, 07. März, 17 bis 18 Uhr

**Kurs 2134:** Freitag, 08. März, 17 bis 18 Uhr

jeweils 12 Termine, 40 € ab 11 Teilnehmerinnen -

Dozentin: Nina Lommen

## **Bauch – Rückenexpress**

### **Kurs Nr. 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 Workout mit Kleingeräten die Rückenmuskulatur gekräftigt und gedehnt.

- Vivalavida, Blähastraße 2, Wissen

Montag, 11. März, 17 – 18 Uhr, 12 Termine, 40 € ab 11 Teilnehmerinnen

Dozentin: Nina Lommen

## **Amtliche Sportbootführerscheine See/Binnen**

### **Theorie und Praxis nach DSV bzw. DMYV**

#### **Kurs Nr. 4100**

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.

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

Vorteil ist, wenn man beide Führerscheine macht, dass man nur eine praktische Prüfung machen muss und so Kosten spart und weniger Stress hat.

**Mindestalter: 16 Jahre**

#### **Prüfungssichere Vorbereitung der Theorie und Praxis**

Weitere Informationen und Preise finden Sie unter [www.sailaway-info.de](http://www.sailaway-info.de)

- Kopernikus-Gymnasium, Wissen

**Montag, 11. März**, 18 bis 21 Uhr (bei Zustandekommen der Mindestteilnehmerzahl). Weitere Termine werden auf der oben genannten Homepage bekanntgegeben.

Dozent: Jürgen Koslowski, ☎ (0175) 2737510, [techass@web.de](mailto:techass@web.de)

## **„Autogenes Training“**

### **Kurs Nr: 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.

- Der Veranstaltungsort steht zur Zeit noch nicht fest

**Donnerstag, 07. März**, 19 bis 20.30 Uhr - 8 Termine, 40 € ab 8 Teilnehmenden

Dozentin: Annette Liebrez,

## **Die innere Mitte finden – Entspannung und Selbsterfahrung**

### **Kurs Nr. 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. Phantasie Reisen, 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, 11. März**, 19 bis 20.30 Uhr - 8 Termine, 40 € ab 8 Teilnehmenden

Dozentin: Annette Liebrez,