



Kursprogramm der VHS Wissen im 1. Halbjahr 2020

Ab Januar 2020 beginnen wieder die Kurse der Volkshochschule Wissen mit einem erweiterten Angebot. 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 an. In Ausnahmefällen können Sie die Anmeldung auch persönlich vornehmen. Kontakt: Ursula Brenner, Tel: 02742/939164, Email: 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 nachgelesen werden.

Die Starttermine:

Ankommen in Körper, Geist und Atem (2209)

Yoga als ganzheitlicher Gesundheitsweg, besteht aus einem System von Körperhaltungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Entspannungstechniken. Das Entwickeln von Atembewusstsein und das Erfahren des Körpers steht im Zentrum einer guten Yogapraxis.

In diesem Workshop wollen wir die positiven Auswirkungen der Übungen erfahren, um wieder in uns selbst ruhen zu können.

Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, eine Decke, Isomatte und evtl. Getränke/etwas zu Essen.

- Turnhalle der Grundschule, Schulstr. 12, Wissen

Samstag, 11.01., 09.30 – ca. 14.00 Uhr

Marita Wäschenbach, 20 €

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, 13. Januar, je 16 Termine

Kurs 2121, 17.30 bis 18.30 Uhr

Kurs 2122, 18.30 bis 19.30 Uhr

Annette Roßbach, 54 €

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, Blähausstraße 2, Wissen

Montag, 13. Januar, 17 – 18 Uhr, 12 Termine

Karin Wagener, Fitnesstrainerin, 40 € ab 11 Teilnehmerinnen

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, 20. Januar, 16 bis 17 Uhr - 14 Termine

Sonja Weitz, 40 €, zweites Kind zuzüglich 20 €

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, 29. Januar, 19.45 bis 21.15 Uhr – 12 Termine

Sabine Vangelista, 60 € ab 8 Teilnehmenden

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, 29. Januar, 18.15 bis 19.45 Uhr – 12 Termine

Sabine Vangelista, 60 € ab 8 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:

Donnerstag, 16. Januar, 16.15 bis 19.45 Uhr – Vanessa Steigerwald

Montag, 27. Januar, 16.15 bis 17.45 Uhr - Marion Becher

Dienstag, 28. Januar, 15.45 bis 18.45 Uhr - Nicolette Werncke

Freitag, 31. Januar, 15.30 bis 17 Uhr - Marion Becher

Freitag, 31. Januar, 17 bis 18.30 Uhr - Nicolette Werncke

Mittwoch, 26. Februar, 17 bis 18.30 Uhr - Marion Becher

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

Marion Becher, ☎ (02742) 1884, Vanessa Steigerwald, ☎ (0151) 40753815, 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, 31. Januar, 18.30 bis 20.00 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

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: Freitag, 31. Januar

Kurs 2: Freitag, 24. April

jeweils 19 bis 19.45 Uhr – 10 Termine

Trainerin Mandy Wipper-Erdmann, 49 € ab 10 Teilnehmenden

Vormittagskurs

Englisch Mittelstufe – B1 (1110)

Geeignet 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, 06. Februar, 10 bis 11.30 Uhr – 12 Termine

Carol Oertel, 60 € ab 8 Teilnehmenden

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, 06. Februar, 8.30 bis 10 Uhr – 12 Termine

Carol Oertel, 60 € ab 8 Teilnehmenden

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, 06. Februar, 17 bis 18 Uhr

Kurs 2134: Freitag, 07. Februar, 17 bis 18 Uhr

jeweils 12 Termine

Nina Lommen, 40 € ab 11 Teilnehmerinnen

fem fitness am Morgen (2101)

In einem 10-wöchigen Kursprogramm wird eine Vielfalt an Themen zu Fitness und Gesundheit in der Theorie erarbeitet und direkt in die Praxis umgesetzt. Dabei arbeiten die Frauen als Gruppe zusammen, die sich einmal wöchentlich unter der Anleitung eines Trainers zu den kombinierten Theorie- und Praxiseinheiten trifft. Das übergeordnete Ziel von „fem-fitness“ ist es, Frauen zu

befähigen, selbstständig an ihren gesundheitlichen Zielen zu arbeiten und diese langfristig zu verfolgen. Inklusive Anamnese, gemeinsames Wiegen, Infrarotfettmessung. .

- Vivalavida, Blähausstraße 2, Wissen

Freitag, 28. Februar, 09 Uhr, 10 Termine

Nina Lommen, 60 €, max. 12 Teilnehmerinnen

Starker Rücken – Starker Geist (2210)

Im Yoga heißt es, ein gestärkter Rücken hat positive Auswirkungen auf unseren geistigen Zustand. Das bedeutet, dass Körper und Geist untrennbar zusammen gehören und unsere mentale Verfassung großen Einfluss auf unsere körperliche Befindlichkeit hat.

An diesem Samstag wird das psychosomatische „Netzwerk“ zwischen Rücken und Geist betrachtet. Wir lernen den eigenen Rücken mittels Asanas zu kräftigen und erhalten Anleitungen, wie wir uns mental „den Rücken stärken“ können.

Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, eine Decke, Isomatte und evtl. Getränke/etwas zu Essen.

- Turnhalle der Grundschule, Schulstr. 12, Wissen

Samstag, 29.02., 09.30 – ca. 14.00 Uhr

Marita Wäschenbach, 20 €

Amtliche Sportbootführerscheine See/Binnen (4100)

Theorie und Praxis nach DSV bzw. DMYV

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

Montag, 02. März, 18 bis 21 Uhr (bei Zustandekommen der Mindestteilnehmerzahl)

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

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: 03.März, 17.15 – 21.15 Uhr,

Begrenzte Teilnehmerzahl: 8 Teilnehmer/innen

Margot Rödder-Diehl, 18 € zuzüglich Lebensmittelumlage

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, 02 März, 19 bis 20.30 Uhr – 12 Termine

Ana Nuñez-Mertens, 60 € ab 8 Teilnehmenden

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, 03. März, 19 bis 20.30 Uhr – 12 Termine

Ana Nuñez-Mertens, 60 € ab 8 Teilnehmenden

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, 04. März, 19 bis 20.30 Uhr – 12 Termine

Ana Nuñez-Mertens, 60 € ab 8 Teilnehmenden

Konflikte konstruktiv lösen (4200)

„Es kann der frömmste nicht in Frieden leben, ... Oder doch?“

Gute Beziehungen sind eine Bereicherung. Aber oftmals sind Beziehungen auch schwierig und problembeladen. Das führt zu Streit und manchmal zum Beziehungsabbruch.

Am Arbeitsplatz führt das nicht selten zu ständigem Ärger und Stress, macht krank.

- Walzwerk, 3. OG, Wissen, Walzwerkstr. 22

Donnerstag, 05. März, 19 bis 20.30 Uhr – 4 Termine

Anke Schneider, 45 €

Wettkampfvorbereitung für Laufwettbewerbe und Triathlon (2151) (Diskussion und praktische Beispiele)

Hunderte Hobbyläufer nehmen wöchentlich an Volksläufen teil. Viele von ihnen hatten nie einen Trainer, obwohl sie regelmäßig trainieren.

Der Vortrag gibt Anregungen, wie man zielgerichteter und sinnvoller trainiert und dadurch seine Wettkampfzeit verbessert. Konkrete und praktische Anwendungen in der Vorbereitungszeit (z. B. Motivation, Training, Ernährung und Ausrüstung), sowie direkt vor- und während der Wettkämpfe werden in dem Vortrag erläutert.

- Walzwerk, 3. OG, Wissen, Walzwerkstr. 22

Freitag, 06. März, 18 – 21 Uhr

Matthias Baumgärtel, 5 €

Kurs Reaktives Walken (2150)

REAKTIV WALKING trainiert und formt effektiv den ganzen Körper. Es ist für jedermann/frau perfekt geeignet. Es ist einfach zu lernen, schonend für die Gelenke und bietet einen optimal dosierbaren Trainingseffekt durch die individuelle Befüllung der Hanteln. Die komplette Schulterpartie, die Rücken- und Bauchmuskulatur wird bis in die Tiefen mittrainiert. Speziell wird auch das Bindegewebe an den Oberarmen gestärkt.

In der Kombination mit dem extra entwickelten Übungsprogramm für den Oberkörper mit den Hanteln, wird REAKTIV WALKING zu einer gesunden und sehr effektiven Trainingsform. Durch den Einsatz der Hanteln erfolgt ein reaktives Ganzkörpertraining.

Reaktivtraining ist für jeden geeignet, der seine Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Schnelligkeit, und Koordination schonend und effektiv verbessern will.

- Treffpunkt: Parkplatz Alte Hütte, Wissen

Mittwoch und Freitag

Beginn: 01. April, 12 Termine, 16.15 – 17.15 Uhr

Beate Windhagen, 60 €

Kommunikation und Konfliktlösungen in der Familie (4210)

Wir kommen klar – statt schreien und knallende Türen miteinander reden!

Kommunikation bedeutet, miteinander in Kontakt zu sein.

Im Familienalltag klappt das nicht immer so, wie wir uns das wünschen. Der ewige Stress mit immer wiederkehrenden Streitthemen strapaziert die Nerven, kostet Kraft. Die eigenen Bedürfnisse stehen viel zu oft hinten an.

In diesem Seminar werden Wege aufgezeigt, wie Eltern mit diesen Herausforderungen umgehen können, warum es manchmal hilfreich sein kann, sein eigenes Kommunikationsverhalten zu verändern und wie Eltern den Austausch in der Familie friedlicher und einfacher gestalten können. Neben kurzen theoretischen Einheiten kann anhand von kleinen Alltagsbeispielen ausprobiert werden, wie das geht.

- Was heißt eigentlich miteinander reden? Was ist eigentlich ein Konflikt?
- Wie geht richtiges Zuhören?
- Wie kann ich mich ausdrücken? Ich sage, was ich meine! Eltern sind auch nur Menschen – wie sie sich selbst besser verstehen können.
- Konflikte lösen! Umgang mit Dauer-Streitthemen
- Walzwerk, 3. OG, Wissen, Walzwerkstr. 22

Donnerstag, 07. Mai, 19 bis 20.30 Uhr 4 Termine

Anke Schneider, 45 €

Unternehmensgründung – Alles was Sie beachten müssen (5100)

Voraussetzungen – Planung - Durchführung

Besprochen und diskutiert werden alle wesentlichen Aspekte der Firmengründung mit praktischen Beispielen. Persönliche Voraussetzungen (Motivation, persönliche Eignung, allgemeine Voraussetzungen, Familie), Businessplan, Gründungsweg, Finanzierung, Auswahl der geeigneten Unternehmensform, Risiken, Sozialversicherungen und Unternehmensführung sind Thema dieses Kurses. Auch das Kapitel Unterstützung / Hilfen zur Firmengründung wird besprochen.

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

Samstag, 21.März, 09 – 16 Uhr, 2 Termine

Matthias Baumgärtel, 60 €