



**Pressemitteilung
der Verbandsgemeindeverwaltung
Wissen**



Herbstprogramm der VHS Wissen

Nach langer Unterbrechung (seit 16.03.2020) geht es endlich weiter bzw. können einige Kurse neu gestartet werden. Dazu haben wir unser Programm geteilt. Im ersten Teil finden Sie die Kurse die neu beginnen, im zweiten Teil sind die Kurse aufgeführt, die unterbrochen wurden und für die keine neuen Teilnehmer aufgenommen werden.

Die zu Beginn der Kurse gültigen Verhaltens- und Hygienemaßnahmen sind unbedingt zu beachten und einzuhalten.

Ausdrücklich weisen wir darauf hin, dass es sich um Planungen handelt. Sollten sich die Verhaltensregeln wieder verschärfen, kann es sein, dass die Angebote ausfallen. Hierüber wird dann über die Homepage und das Mitteilungsblatt der Verbandsgemeinde informiert. Angemeldete Teilnehmer werden per E-Mail benachrichtigt.

Wer an einem der neu startenden 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. Ein Online-Formular zum Anmelden ist auch unter www.vhswissen.de zu finden. Sie erhalten vor Kursbeginn von uns eine Anmeldebestätigung (dies kann sich jedoch wegen der Urlaubszeit/Ferienzeit etwas verzögern).

Ausgenommen davon sind alle Schwimmkurse sowie der Amtliche Sportbootführerschein (nur über die Dozenten).

Teil I – Neue Kurse

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, 17. August, 17 – 17.45 Uhr, 12 Termine
Karin Wagener, Fitnessstrainerin, ☎ (02742) 911370 oder info@vivalavida-fitness.de
40 € ab 11 Teilnehmerinnen. **Achtung: Begrenzte Teilnehmerzahl**

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, 24.08.2020 , 18 bis 21 Uhr (bei Zustandekommen der Mindestteilnehmerzahl)

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

Weitere Termine werden auf der oben genannten Homepage bekannt gegeben.

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.

Begrenzte Teilnehmerzahl, falls mobile Nähmaschine vorhanden, bitte mitbringen.

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

Dienstag, 22. September , 18 bis 20.15 Uhr – 8 Termine

Hormat Seyedjavadi, Schneidermeisterin, ☎ (02682) 2399970, seyedjavadi@gmx.net
60 € Kursgebühr bei 8 Teilnehmerinnen. **Achtung: Begrenzte Teilnehmerzahl**

Progressive Muskelentspannung (2200)

Es gibt viele verschiedene Möglichkeiten, die innere Balance wieder herzustellen und aus der Anspannung in die Entspannung zu kommen. Auf vielfachen Wunsch liegt der Schwerpunkt des Kurses diesmal auf der Progressiven Muskelentspannung (PMR). Die Progressive Muskelentspannung ist einfach zu erlernen und zeigt oft schon nach der ersten Anwendung eine positive Wirkung. Aber auch Phantasiereisen, Atem- und Körperübungen oder Meditation sind immer mal wieder Bestandteil des Kurses..

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

- Kath. Kindertagesstätte „Adolf-Kolping“, Schulstr. 11, 57537 Wissen

Montag,31.August, 19 bis 20.30 Uhr - 8 Termine

Annette Liebreiz, Entspannungspädagogin und Heilpraktikerin für Psychotherapie

☎ (02742) 4512 oder (0157) 72980962, annette@aliebrenz.de, www.annette-liebrenz.de
40 € ab 8 Teilnehmenden. **Achtung: Begrenzte Teilnehmerzahl**

„Autogenes Training“ (2230)

Dieser Kurs richtet sich an alle, die das Autogene Training kennen oder kennenlernen möchten. Es ist eine zuverlässige Methode der Selbstentspannung, leicht zu erlernen und überall anwendbar. Beim Autogenen Training setzt die Entspannungsreaktion über die Vorstellungskraft ein. 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.

- Kath. Kindertagesstätte „Adolf-Kolping-2, Schulstr. 11 57537 Wissen

Donnerstag, 03. September, 19 bis 20.30 Uhr - 8 Termine
Annette Liebrez, Entspannungspädagogin und Heilpraktikerin für Psychotherapie
☎ (02742) 4512 oder (0157) 72980962, annette@aliebrenz.de, www.annette-liebrenz.de
40 € ab 8 Teilnehmenden. **Achtung: Begrenzte Teilnehmerzahl**

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 und eine Isomatte.

- Bürgerhaus Hövels, Am Bahnhof 1a, 57537 Hövels

Montag, 05.10., 18 – 20.30 Uhr
Marita Wäschenbach, ☎ (02742) 9670949 oder (0151) 64020074
9 € ab 10 Teilnehmer

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, 29. Oktober, 10 bis 11.30 Uhr – 12 Termine
Carol Oertel, ☎ (02742) 1677
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, 29. Oktober, 8.30 bis 10 Uhr – 12 Termine
Carol Oertel, ☎ (02742) 1677
60 € ab 8 Teilnehmenden

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 Tag 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 und eine Isomatte.

- Bürgerhaus Hövels, Am Bahnhof 1a, 57537 Hövels

Montag, 02.11., 18.– 20.30 Uhr

Marita Wäschenbach, ☎ (02742) 9670949 oder (0151) 64020074

9 € ab 10 Teilnehmer

Schwimmkurs für muslimische Frauen (2320)

Eine Anmeldung bei der Kursleiterin ist unbedingt erforderlich.

Maximal sechs Teilnehmerinnen

Schwimmzeit: Freitag, 06. November, 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

Teil 2 – Fortführung der unterbrochenen Kurse (Teilnehmeranmeldung besteht noch)

Englisch Mittelstufe – B1 (1110)

Donnerstag, 03. September, 10 bis 11.30 Uhr – 7 Termine

Englisch Konversation – B2 (1120)

Donnerstag, 03. September, 8.30 bis 10 Uhr – 7 Termine

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

Mittwoch, 26. August, 19 bis 20.30 Uhr – 10 Termine

Spanisch Mittelstufe – A2 (1210)

Montag, 24. August, 19 bis 20.30 Uhr – 10 Termine

Spanisch für Fortgeschrittene – B1 (1220)

Dienstag, 25. August, 19 bis 20.30 Uhr – 11 Termine

Italienisch für Fortgeschrittene – Lektüre und Konversation (1310)

Mittwoch, 02. September, 18.15 bis 19.45 Uhr – 7 Termine

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

Montag, 28. September, je 9 Termine

Kurs 2121, 17.30 bis 18.30 Uhr

Kurs 2122, 18.30 bis 19.30 Uhr

Schwimmkurse für Kinder

Ob die Kinder-Schwimmkurse wieder starten können, entscheidet sich erst Anfang August. Die Teilnehmer werden dann benachrichtigt.