



Pressemitteilung
der Verbandsgemeindeverwaltung
Wissen



Herbstprogramm der VHS Wissen

Zum ersten Mal in diesem Jahr bietet die Volkshochschule Wissen wieder Kurse an. Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass es sich um Planungen handelt. Ob die Kurse tatsächlich stattfinden, hängt von vielen Faktoren ab (Teilnehmerzahl, Pandemiegeschehen usw.) Sollten die Kurse nicht stattfinden, wird über die Homepage und das Mitteilungsblatt der Verbandsgemeinde informiert. Angemeldete TeilnehmerInnen werden per E-Mail benachrichtigt.

Die zu Beginn der Kurse gültigen Verhaltens- und Hygienemaßnahmen sind unbedingt zu beachten und einzuhalten. Maskenpflicht besteht ab dem Betreten der Gebäude bis zur Einnahme des Sitzplatzes, beim Verlassen des Sitzplatzes sowie beim Verlassen der Gebäude.

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: vhs@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 ist der Amtliche Sportbootführerschein (Anmeldung nur über den Dozenten).

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

Montag und Freitag

Beginn: Montag, 30. August, 12 Termine, 17– 18 Uhr, 55 € ab 10 TeilnehmerInnen

Dozentin: Beate Windhagen

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, 06. September, 17.15 – 18 Uhr, 10 Termine, 45 €

Dozentin: Karin Wagener

Begrenzte Teilnehmerzahl

Anmerkung: Je nach Infektionslage wird der Kurs eventuell als Online-Kurs durchgeführt. Daher unbedingt bei der Anmeldung eine Mobil-Nummer angeben.

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, 06. September, 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.

Rückenfit: Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule (2121)

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, 06. September, 12 Termine, 18 bis 19 Uhr, 40 €

Annette Roßbach

Begrenzte Teilnehmerzahl

Vormittagskurs

Englisch Mittelstufe – B1 (1110)

Geeignet für Teilnehmende, die schon 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

- Walzwerkgebäude, Walzwerkstr. 24a
(Eingang Gebäuderückseite über die Treppe)

Donnerstag, 16. September, 10 bis 11.30 Uhr – 12 Termine, 60 € ab 8 Teilnehmenden

Dozentin: 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“

- Walzwerkgebäude, Walzwerkstr. 22
(Eingang Gebäuderückseite über die Treppe)

Donnerstag, 16. September, 8.30 bis 10 Uhr – 12 Termine, 60 € ab 8 Teilnehmenden

Dozentin: Carol Oertel

Spanisch für Anfänger (ohne Vorkenntnisse) – A1 (1200)

In diesem Kurs lernen Sie in kleinen Schritten die Spanische Sprache: Grundvokabular, Aussprache, die Artikel, die Konjugation von Verben und die Grundlagen für einfache Gespräche in Ihrem Urlaub und im täglichen Leben.

Es sind auch TeilnehmerInnen mit geringen Vorkenntnissen willkommen.

- Berufsbildende Schule, Hachenburger Str. 47, Wissen

Mittwoch, 08. September, 19 bis 20.30 Uhr – 12 Termine, 60 € ab 8 Teilnehmenden

Dozentin: Ana Nuñez-Mertens,

Spanisch Mittelstufe – A1/A2 (1210)

Teilnehmer mit Grundkenntnissen sind hier richtig.

Ziel ist, die vorhandenen Grundlagen der Sprache aufzubauen und für alltägliche Situationen anzuwenden. Parallel zur Sprache ist es wichtig, die spanische Kultur, spanische Bräuche und die spanische Kulinarik zu kennen.

- Berufsbildende Schule Hachenburger Str. 47, Wissen

Montag, 06 September, 19 bis 20.30 Uhr – 12 Termine, 60 € ab 8 Teilnehmenden

Dozentin: Ana Nuñez-Mertens

Spanisch für Fortgeschrittene – A2/B1 (1220)

Für Teilnehmer mit guten Kenntnissen. Dieser Kurs beschleunigt das Erlernen der Grammatik, die für ein gutes Gespräch in dieser Sprache erforderlich ist.

Es wird geübt frei zu sprechen, das Lesen von Lektüren und Unterhaltungen zu führen.

- Berufsbildende Schule, Hachenburger Str. 47, Wissen

Dienstag, 07. September 19 bis 20.30 Uhr – 12 Termine, 60 € ab 8 Teilnehmenden
Dozentin: Ana Nuñez-Mertens,

Bei zu geringer Teilnehmerzahl in den Kursen 1210 und 1220 werden diese Kurse eventuell
zusammengelegt.

Schwimmkurse für Kinder

**Die Kinder-Schwimmkurse können weiterhin wegen der hohen Hygieneanforderungen nicht
stattfinden!**