



Kreisvolkshochschule  
Limburg-Weilburg



Herbst 2020



## Die Volkshochschulen in Corona-Zeiten

Sehr geehrte Damen und Herren,  
geschätzte Teilnehmer/-innen unserer Kurse,

die Corona-Pandemie hat vieles in unserem Land verändert. Es gibt unzählige Betroffene, die mit erheblichen Einschränkungen zu leben und zu arbeiten hatten bzw. haben. Auch unsere Volkshochschule gehört dazu.

Mitte März wurde uns untersagt, Kurse durchzuführen. Seit Mitte Mai konnten wir wieder Veranstaltungen in unseren eigenen Räumen anbieten, seit Mitte Juni benutzen wir für unsere Kurse wieder die Schulen und Sporthallen des Landkreises wie auch die Bürgerhäuser der Kommunen. – Ausgefallene bzw. unterbrochene Veranstaltungen sind neu gestartet bzw. fortgesetzt worden. Allerdings mussten auch Kurse des Frühjahrssemesters komplett abgesagt werden, wo die Hygienebedingungen nicht zu erfüllen waren.

Für alle Beteiligten, für unsere Teilnehmenden, für die engagierten Kursleiter/-innen und die haupt- und nebenberuflichen vhs-Mitarbeiter/-innen sind deutliche Mehraufwendungen wie auch Verzögerungen entstanden. Für die Einsatzbereitschaft und das vielfach gezeigte Verständnis danken wir herzlich.

Das Herbstsemester, dessen Angebote in diesem Programmheft enthalten sind, wurde im Juni unter den vorgegebenen Rahmenbedingungen geplant. Also sind wir dabei von kleinen Gruppengrößen ausgegangen und haben versucht, eine Vielzahl der Kurse in möglichst großen Räumen unterzubringen. Ob Schwimm-/Bewegungsbäder im Herbst öffnen, ob Kursstätten wie z.B. in Altenheimen uns wieder zur Verfügung stehen war zum Zeitpunkt der Drucklegung unklar. Somit können Situationen auftreten, die eine zeitliche Kursverschiebung oder eine Kursabsage zur Folge haben. Vor Überraschungen sind wir keinesfalls sicher...

Das nächste Semester soll am 7. September beginnen. Wir hoffen auf einen normalen Verlauf und freuen uns auf zahlreiche Interessenten und Teilnehmende.

Bleiben Sie gesund!

Günter Schmitt  
Vorsitzender

Michael Schneider  
Direktor

## KREISVOLKSHOCHSCHULE LIMBURG-WEILBURG e.V.

Sitz:	65549 Limburg, Diezer Straße 33–35 Telefon 06431 9116-0 Telefax 06431 9116-19
Hauptstelle:	35781 Weilburg, Limburger Straße 8 Telefon 06471 2125 Telefax 06471 39156
Öffnungszeiten:	Montag bis Donnerstag von 08:00 – 12:00 Uhr und 14:00 – 17:00 Uhr Freitag von 08:00 – 12:00 Uhr
Internet:	<a href="http://www.vhs-Limburg-Weilburg.de">www.vhs-Limburg-Weilburg.de</a>
e-Mail:	<a href="mailto:info@vhs-Limburg-Weilburg.de">info@vhs-Limburg-Weilburg.de</a> Individuelle Mail-Adressen der KVHS-Mitarbeiter/-innen, Seite 4 bis 7
Anmeldung:	Telefon, Fax, E-Mail, Internet, Persönliche Anmeldung, Weitermeldelisten
Bankkonten:	Kreissparkasse Limburg (BLZ 511 500 18), Kto.-Nr. 69 104 IBAN: DE29 5115 0018 0000 0691 04 BIC-/SWIFT-Code: HELADEF1LIM Kreissparkasse Weilburg (BLZ 511 519 19), Kto.-Nr. 100 001 007 IBAN: DE50 5115 1919 0100 0010 07 BIC-/SWIFT-Code: HELADEF1WEI Nassauische Sparkasse Limburg (BLZ 510 500 15), Kto.-Nr. 535 133 700 IBAN: DE62 5105 0015 0535 1337 00 BIC-/SWIFT-Code: NASSDE55XXX

*Nächstes Semester: ab Montag, 01.02.2021*

*Für Druckfehler und Irrtümer übernehmen  
wir keine Haftung.*

**vhs facebook**

**LIKEN UND TEILEN!**

[WWW.FACEBOOK.DE/VHSLIMBURGWEILBURG](http://WWW.FACEBOOK.DE/VHSLIMBURGWEILBURG)

	Seite	
	Limburg	Weilburg
• Hessencampus	9	
• Forum Gesundheit	10	247
• Online-Veranstaltungen	12-14	
<b>1. Gesellschaft</b>		
• Web-Vorträge, Vorträge	17-20	248
• Patientenverfügung		249
• Rente, Das Lernen zu lernen, Aktien	21	250
• Loslassen was unglücklich macht, Körpersprache, PEKIP	22	252
• Schuld und Vergebung	23	
• Rhetorik, Brain-Gym, Kommunikation, Gesprächsführung		253-254
• Vogelkundliche Exkursion, PKW-Sicherheitstraining	24	
• Kriegsende an der Lahn, Alte Sprachen		255
<b>2. Kultur</b>		
• Online Web-Vorträge	26-29	
• Lesung, Literatur, Vortrag	30-33	256
• Kunst- und Architekturgeschichte	31	256-257
• Musik, Theater	34-36	258-260
• Fotografie – siehe auch digitale Fotografie unter 5. Beruf	37-40	261
• <u>Bildungsurlaube</u>	40,47	
• Kreatives Gestalten: Malen, Zeichnen, Schreiben	41-47	262-263
• Online Atelier	41-42	
• Handwerkliches Gestalten: Airbrush, Steinbildhauerei, Deko, Keramik, Ton, Silberschmieden, Kupferschmuck	48	263-265
• Textiles Gestalten: Filzen, Stricken, Häkeln, Nähen	49-50	265-266
• Ikebana, Naturseifen		267-268
<b>3. Gesundheit</b>		
• Web-Vorträge, Vorträge	52-55,74 114-115	247,269
• Brustselbstuntersuchung, Massage	56	281
• Entspannung/Stressbewältigung: Yoga, Online-Home-Yoga, Qigong, Feldenkrais, Selbsthypnose, Entspannungsmethoden, R.E.S.E.T, Autogenes Training, T'ai Chi, Zen-Meditation, MBSR-Methode, Klangschalen, Duftmeditation	57-74	269-272
• <u>Bildungsurlaube</u>	75-84	
• Bewegung: Fit im Alltag, Rückenfit, Fitness-training, Pilates, Aroha, Faszien, Piloxing, Krafttraining, Indoor-Cycling, Drums-Alive, Tanzen, Reiten, Selbstverteidigung	84-107	273-275
• Bewegung im Wasser	108-110	276
• Gesundheitspflege: Heilkräuter, Kosmetik, Engpassdehnung, Osteopathie, Hausapotheke, Kneipp	112-116	
• Ernährung/Hauswirtschaft: Wildpflanzen, Marmeladen, Kochkurse, Brotbacken, Weinkolleg, Tastings, Waldbaden	117-134	276-278

	Seite	
	Limburg	Weilburg
<b>4. Sprachen</b>		
• Alphabetisierung	140	
• Deutsch als Zweitsprache	140	279-280
• Deutsch Oberstufe, Deutsch im Beruf	141-142	
• Test: Leben in Deutschland/Einbürgerungstest	142	
• Prüfungen	142	
• Arabisch	165	
• Englisch	144-156	281
• Französisch	157-159	281-282
• Italienisch	160-164	282-283
• Japanisch	165	
• Neugriechisch	166	
• Niederländisch	166-167	
• Russisch	176	283
• Rumänisch		283
• Spanisch	168-172	284
• Web-Vorträge	173-174	
<b>5. Beruf &amp; Arbeit</b>		
• Web-Vorträge	176-178	
• EDV, Windows, Office, OneNote, Programmierung	180-198	285
• <u>Bildungsurlaube</u>	187-192	
• Digitale Fotografie, siehe auch 2. Kultur, Adobe, Photoshop, Bildbearbeitung, Satz und Layout, Lightroom, Affinity Photo, Fotobuch	197-202	287,299
• <u>Bildungsurlaube</u>	201-202	
• Hausputz auf der Festplatte	203	
• Smartphone, Tablet	204-205	286
• Workshopreihe „Mobile Geräte“ Smartphone, iPhone, Tablet & Co., Apps: Kontakte, WhatsApp, Bilder, E-Mail	206-207	
• Fahrradtechnik und Reparatur	208	
• Xpert – kaufmännische Bildung, Finanzbuchführung, Lohn und Gehalt, Bilanzierung	209-214	
• Tastschreiben	215	
• <u>Bildungsurlaub</u> Wertschätzende und Gewaltfreie Kommunikation, Kommunikation und Glück	216-218	251-254
• Bewerbungen		288
<b>6. Grundbildung</b>		
• Schulabschlüsse, Musikwerkstatt, Fantasiereisen	219-221	289
<b>Service – Besonderes</b>		
• Vorträge	222-223	
• Ferienkurse	224	
• Bildungsurlaube	225-226	
• Fortbildungen	226	
<b>Studienreisen und Exkursionen</b>	227-238	
<b>vhs-Journal</b>	239-244	
<i>Programmangebote in Weilburg: Seite 245-289</i>		
<b>Außenstellen, AGB, Formulare</b>		
• vhs Außenstellen	290-291	
• Allgemeine Geschäftsbedingungen	292-293	
• Stichwortverzeichnis	294-298	
• Anmeldeformular	299-300	

**Michael Schneider**

Direktor, Leiter der vhs Limburg-Weilburg,  
Schulabschlüsse, Studienreisen, Firmen-  
schulungen

Tel. 06431 9116-0  
m.schneider@vhs-limburg-weilburg.de

**Dr. André Hahn**

Leiter der Hauptstelle Weilburg,  
Fachbereichsleiter Sprachen, Politik,  
Außenstellen im Ostkreis

Tel. 06471 39854  
hahn@vhs-limburg-weilburg.de

**Dieter Hilb**

Verwaltungsleiter, Buchhaltung

Tel. 06431 9116-16  
hilb@vhs-limburg-weilburg.de

**Annegret Bausch**

Fachbereichsleitung Gesundheit,  
Außenstellen im Südkreis

Tel. 06431 9116-13  
bausch@vhs-limburg-weilburg.de



## **Claudia Heimbuch**

Fachbereichsleitung Gesellschaft und Sprachen, Prüfungswesen, Einbürgerungstest (in Limburg), Außenstellen im Nordkreis,

Tel. 06431 9116-14  
heimbuch@vhs-limburg-weilburg.de



## **Ute Kalff**

Fachbereichsleitung Berufliche Bildung und Kultur

Tel. 06431 9116-25  
kalff@vhs-limburg-weilburg.de

## **Christian Berger**

Buchhaltung, EDV-Administration

Tel. 06431 9116-15  
berger@vhs-limburg-weilburg.de



## **Susanne Degenhardt**

Verwaltung Weilburg,  
Service und Anmeldung

Tel. 06471 2125  
degenhardt@vhs-limburg-weilburg.de

**Heike Gnadt**

Verwaltung Limburg,  
Service und Anmeldung

Tel. 06431 9116-12  
gnadt@vhs-limburg-weilburg.de

**Regina Heep**

Verwaltung Limburg,  
Service und Anmeldung

Tel. 06431 9116-22  
heep@vhs-limburg-weilburg.de

**Dagmar Jaschina**

Verwaltung Limburg,  
Service und Anmeldung

Tel. 06431 9116-28  
jaschina@vhs-limburg-weilburg.de

**Annemone Krell**

Verwaltung Limburg,  
Service und Anmeldung

Tel. 06431 9116-23  
krell@vhs-limburg-weilburg.de





## **Silke Rüter**

Verwaltung Limburg,  
Service und Anmeldung

Tel. 06431 9116-18  
rueter@vhs-limburg-weilburg.de



## **Rita Salewski**

Verwaltung Weilburg,  
Service und Anmeldung

Tel. 06471 2125  
salewski@vhs-limburg-weilburg.de

## **Christopher Schenk**

Verwaltung Limburg,  
Service und Anmeldung  
Hessencampus

Tel. 06431 9116-27  
schenk@vhs-limburg-weilburg.de



## **Rita Schmitt**

Verwaltung Limburg,  
Service und Anmeldung

Tel. 06431 9116-11  
schmitt@vhs-limburg-weilburg.de

**Vorstand der Kreisvolkshochschule**

1. Vorsitzender

Günter Schmitt

2. Vorsitzende

Silvia Scheu-Menzer

Beisitzerin

Christine Bischof

Beisitzer

Bruno Götz

Beisitzer

Michael Köberle (Landrat)

Beisitzer

Heinz Pfeiffer

Beisitzer

Dr. Frank Schmidt

Beisitzer

Burkhard Seyffert

Beisitzer

Heinz Valentin

Beisitzer

Joachim Veyhelmann (MdL)

Beisitzer

Winfried Weißmüller

Direktor

Michael Schneider

Leiter der Hauptstelle Weilburg

Dr. André Hahn



Im Hessencampus Limburg-Weilburg arbeiten die hiesigen beruflichen Schulen, Schule für Erwachsene, Volkshochschule und der Kreis zusammen, um das lebensbegleitende Lernen und die Weiterbildung der Menschen zu fördern.

## Schwerpunkte der Arbeit in der Region sind:

- Regionale und überregionale Netzwerkarbeit im Bereich „Bildung und Beratung“
- Organisation regionaler Veranstaltungen und Vorträge wie z.B. „Sicherheit im Internet“ und „Wertschätzung“
- Organisation und Durchführung der HC-Bildungsmessen in Weilburg und Limburg

[www.Hessencampus-Limburg-Weilburg.de](http://www.Hessencampus-Limburg-Weilburg.de)

## Besuchen Sie uns auf Facebook!

Das weltweit größte soziale Netzwerk Facebook setzt im Social-Media-Bereich die Rekordmarken. Pro Monat steigt die Mitgliederzahl um etwa zehn Prozent. Mit unserer Seite bieten wir neben interessanten Neuigkeiten auch Informationen über Ihre Kurse. Klicken Sie sich rein. Wir freuen uns über Ihr „Like“ auf [www.facebook.com/vhslimburgweilburg](http://www.facebook.com/vhslimburgweilburg).

The advertisement features the text 'vhsApp' in large blue letters. To the right, a list of features includes 'Kursuche', 'Videos', and 'Sprachspiel'. Below this, a blue box states 'alle Kurse unserer VHS in Ihrer Hosentasche'. A large QR code is shown with the text 'QR-Code scannen' around it. At the bottom left, it says 'Kostenlos erhältlich in den App-Stores' with icons for the App Store and Google Play. At the bottom right, the website 'www.vhsApp.mobi' and the 'vhs' logo are displayed. The background is white with colorful circles in shades of blue, orange, and pink.



ST. VINCENZ-KRANKENHAUS  
LIMBURG

Nassauische  
Neue Presse



**Seit vielen Jahren bietet die KVHS Forumsveranstaltungen zu aktuellen Themen an:**

Mit dem St. Vincenz-Krankenhaus Limburg und der Nassauischen Neuen Presse wird das gemeinsame „Forum Gesundheit“ veranstaltet. Pro Semester bringen zwei Arztvorträge in allgemeinverständlicher Form aktuelles medizinisches Wissen einem breiteren Publikum und ggf. auch den Betroffenen näher. Die Vorträge sind kostenfrei.

## Tumorbehandlung ohne Chemo – wo stehen wir heute?

Neu

**X-01-3-002**

Professor Dr. med. Thomas Neuhaus,  
Chefarzt der Onkologie  
Limburg, St. Vincenz-Krankenhaus,  
Seminarraum Katharina Kasper  
Mittwoch, 28.10.2020, 18:00 – 20:00 Uhr  
gebührenfrei



## Das Kreuz mit dem Knie – Kreuzbandriss, Meniskusverletzung vorderer Kniescheiben – mit modernen Behandlungsmethoden schnell wieder fit.

Neu

**X-01-3-004**

Dominik Wilkens, Oberarzt der Abteilung  
Unfallchirurgie und Orthopädie, Sportmediziner  
Limburg, St. Vincenz-Krankenhaus,  
Seminarraum Katharina Kasper  
Dienstag, 24.11.2020, 18:00 – 20:00 Uhr  
gebührenfrei



### **Hinweis:**

Weitere Informationen zu den Veranstaltungen werden in der Presse, auf der Homepage des St. Vincenz-Krankenhauses ([www.st-vincenz.de](http://www.st-vincenz.de)) und der Kreisvolkshochschule ([www.vhs-limburg-weilburg.de](http://www.vhs-limburg-weilburg.de)) zeitnah veröffentlicht.

Die Vorträge können nur stattfinden, wenn die Einschränkungen durch die Corona-Pandemie aufgehoben und die Veranstaltungsräume im St. Vincenz-Krankenhaus für Veranstaltungen wieder freigegeben sind.

## Zahlreiche Online-Angebote Ihrer vhs

**Online!**

Wir bieten vermehrt Online-Vorträge und Online-Kurse an. Dabei handelt es sich einerseits um Webinare, welche die vhs Böblingen-Sindelfingen in bewährter Art ausgearbeitet hat und über uns anbietet, andererseits um Online-Kurse, in denen unsere Dozenten/-innen ihre Übungsstunden über das Internet für Sie erlebbar machen.

Online-Vorträge und Online-Kurse finden jeweils zu den ausgeschriebenen Terminen statt, sie können nicht zeitversetzt gesehen werden. Anmeldungen erfolgen dafür stets bei der vhs Limburg-Weilburg; Wir



senden Ihnen einen Code zu, der Ihnen den Zugang zu den Online-Angeboten ermöglicht. So kann man bequem von zuhause aus (mit entsprechenden Endgeräten wie Laptop, PC oder Handy) an den Online-Angeboten teilhaben.

Bei den Webinaren, die Themen aus fast allen Fachbereichen aufgreifen, werden z.B. angeboten „Das alte China – Errungenschaften einer frühen Weltkultur“ mit Dr. Monique Nagel-Angermann (27.01.2021, 19:00 Uhr) wie auch „Internetlinguistik – Eine Einführung“ mit Prof. Dr. Konstanze Marx (06.10.2020, 19:00 Uhr). Die Webinare umfassen jeweils einen Fachvortrag und eine anschließende Erörterungs-/Fragerunde. Bei den Online-Kursen handelt es sich um ein- oder mehrtägige Veranstaltungen, die ähnliche Bedingungen wie unsere Präsenzkurse haben. So wird z.B. der Kurs „Online-Yoga“ mit Evelyne Henrich-Plotz immer donnerstags (ab 17.09.2020) von 19:30 bis 21:00 Uhr gestreamt. Die Teilnehmenden können sich über die angebotene Plattform (wie z.B. Zoom) live einbringen und durch Fragen und Wünsche selbst mitwirken.

Eine schnelle Internetverbindung (Bandbreite mindestens 6 MBit/s, empfehlenswert sind 16 MBit/s) ist für obige Angebote erforderlich.

Wir laden Sie zu einer kostenfreien Informationsveranstaltung „vhs-Angebote online nutzen“ ein für Montag, 31.08.2020, 19:00 Uhr, ins Haus der vhs, Diezer Str. 33-35, 65549 Limburg; eine Anmeldung ist nötig. Anmeldung dazu unter Kurs X-01-5-000.

Wir hoffen, Sie finden Interesse an unseren Online-Angeboten, die wir auf den folgenden Seiten zusammengefasst haben.

## **vhs.Universität: Ökologische Correctness der Zukunft**

### **Politik, Unternehmen und Verbraucher**

Mittwoch, 07.10.2020, 19:00 Uhr

Seite 17

### **Energieverbrauch ohne schlechtes Gewissen**

Mittwoch, 14.10.2020, 19:00 Uhr

Seite 18

### **Nachhaltiger Modekonsum**

Mittwoch, 21.10.2020, 19:00 Uhr

Seite 18

### **Milch versus Grünkohl**

Mittwoch, 04.11.2020, 19:00 Uhr

Seite 19

## **vhs.Universität: Frühe Hochkulturen der Welt**

### **Städte im Regenwald – die Kultur der Maya**

Mittwoch, 20.01.2021, 19:00 Uhr

Seite 26

### **Das alte China**

Mittwoch, 27.01.2021, 19:00 Uhr

Seite 27

### **Das klassische Athen**

Mittwoch, 03.02.2021, 19:00 Uhr

Seite 28

### **Das antike Persien – Weltmacht und Hochkultur**

Mittwoch, 03.02.2021, 19:00 Uhr

Seite 29



## **vhs.Health: Volkskrankheiten**

### **Alzheimer**

Donnerstag, 22.10.2020, 19:00 Uhr

Seite 52

### **Depression/Burnout**

Donnerstag, 05.11.2020, 19:00 Uhr

Seite 53

### **Chronische Atemwegserkrankungen**

Montag, 25.01.2021, 19:00 Uhr

Seite 53

### **Hypertonie**

Donnerstag, 04.02.2021, 19:00 Uhr

Seite 54

## **vhs.Talks: Die deutsche Sprache im Zeitalter des Internets**

### **Internetlinguistik**

Dienstag, 06.10.2020, 19:00 Uhr Seite 173

### **Kommunikation auf dem Smartphone**

Dienstag, 10.11.2020, 19:00 Uhr Seite 173

### **Jenseits der Gutenberg-Galaxis**

Dienstag, 17.11.2020, 19:00 Uhr Seite 174

### **Emojis, GIFs & Co.**

Dienstag, 01.12.2020, 19:00 Uhr Seite 174

## **vhs.Skills: Datensicherheit und Datenschutz**

### **Sicherheit der Informationstechnik**

Montag, 09.11.2020, 19:00 Uhr Seite 176

### **Blockchain-Technologie und Datensicherheit**

Montag, 16.11.2020, 19:00 Uhr Seite 177

### **Datenschutz am Arbeitsplatz**

Montag, 23.11.2020, 19:00 Uhr Seite 177

### **Sicherheit und das Internet der Dinge**

Montag, 30.11.2020, 19:00 Uhr Seite 178

## **vhs.Culture: Museum Inside**

### **Impressionismus. Die Sammlung Hasso Plattner**

Dienstag, 29.09.2020, 19:00 Uhr Seite 235

### **Anselm Kiefer**

Dienstag, 20.10.2020, 19:00 Uhr Seite 235

### **Georges Braque – Tanz der Formen**

Dienstag, 03.11.2020, 18:00 Uhr Seite 236

### **Dürer war hier – Eine Reise wird Legende**

Dienstag, 24.11.2020, 19:00 Uhr Seite 236

### **Online-Anmeldungen möglich**

*Wir wollen Ihnen den Weg zum Briefkasten oder lange Wartezeiten am Telefon ersparen. Melden Sie sich einfach über unsere Internetseite [www.vhs-limburg-weilburg.de](http://www.vhs-limburg-weilburg.de) an. Dort erhalten Sie auch Informationen über die Kursbelegung.*

**Online Kurse: Kreativ****Online!****Malen mit Acrylfarbe: „Landschaft malen leicht gemacht“**

Samstag, 26.09.2020, 17:30 Uhr

Seite 42

**Malkurs für Kinder: „Unterwasserwelt“**

Freitag, 09.10.2020, 14:00 Uhr

Seite 41

**Malkurs für Kinder: „Blaue Nacht am See“**

Samstag, 17.10.2020, 14:00 Uhr

Seite 41

**Malen mit Acrylfarben: „Blumenbild für Anfänger“**

Freitag, 30.10.2020, 17:30 Uhr

Seite 42

**Malen mit Acrylfarben: „Himmel und Meer – einfach in Szene gesetzt“**

Freitag, 13.11.2020, 17:30 Uhr

Seite 41

**Malkurs für Kinder: „Winterwunderland“**

Samstag, 09.01.2021, 14:00 Uhr

Seite 41

**Online Kurse: Gesundheit****Online!****Body Complete – Ganzkörpertraining mit dem eigenen Gewicht**

Ab Dienstag, 08.09.2020, 10:30 Uhr

Seite 100

**Tai Chi Chuan – Für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse**

Ab Mittwoch, 16.09.2020, 18:30 Uhr

Seite 70

**Home-Yoga**

Ab Donnerstag, 17.09.2020, 19:30 Uhr

Seite 57

**R.E.S.E.T.® – Balancierter Kiefer – balancierter Körper**

Samstag, 14.11.2020, 09:00 Uhr

Seite 68

**Stressbewältigung durch Achtsamkeit – nach der MBSR-Methode**

Montag, 18.01.2021, 18:00 Uhr (Einführungsveranstaltung)

Ab Montag, 25.01.2021, 18:00 Uhr

Seite 73





# Programm Limburg



Haus der vhs, Diezer Straße 33 – 35, Limburg

## **Anerkennungen und Zertifikate der Volkshochschule Limburg-Weilburg**

Die VHS ist

- eine anerkannte Weiterbildungseinrichtung des Landes Hessen gemäß des hessischen Weiterbildungsgesetzes (HWBG);
- eine nach dem Qualitätsmanagementsystem LQW zertifizierte Einrichtung der Erwachsenenbildung;
- anerkanntes Sprachen-Prüfungszentrum für TELC (The European Language Certificate) u. Goethe-Zertifikatsprüfungen;
- akkreditiertes Prüfungszentrum für die europaweit anerkannten Computerzertifikate European Computer Passport Basiszertifikate, European Computer Passport Xpert und European Computer Passport Xpert Master;
- Prüfungszentrum für das europaweit anerkannte Zertifikatssystem Xpert Business in der Finanzbuchführungsweiterbildung;
- durch Microsoft anerkanntes EDV-Weiterbildungszentrum;
- durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) zugelassener Träger von Integrationskursen und berechtigt, Abschlusstests für die Einbürgerung durchzuführen.



1. Kreisvolkshochschule, Diezer Str. 33–35
2. Tilemannschule, Josef-Heppel-Str. 3
3. Theodor-Heuss-Schule, Freiherr-vom-Stein-Platz 3
4. Friedrich-Dessauer-Schule, Blumenröder Str. 49
5. Adolf-Reichwein-Schule, Heinrich-von-Kleist-Str. 14
6. Astrid-Lindgren-Schule, Wiesbadener Str. 11
7. Erich-Kästner-Schule, Goethestr. 2a
8. Albert-Schweitzer-Schule, Wiesbadener Str. 13
9. Peter-Paul-Cahensly-Schule, Zeppelinstr. 2–8
10. Treffpunkt Blumenrod, Bodelschwingstr. 12
11. Kreisvolkshochschule Haus Jahnstraße, Jahnstr. 7

Bitte beachten sie die  
ausgehängten Raumpläne!

Nicht jeder Kursraum ist barrierefrei zugänglich.  
Informationen erteilen die Geschäftsstellen.



## Fachbereich: Gesellschaft



**Beratung: Claudia Heimbuch,**  
Telefon 06431 9116-14  
heimbuch@vhs-limburg-weilburg.de

**Auskunft: Regina Heep,**  
Tel. 06431 9116-22  
heep@vhs-limburg-weilburg.de

### Online Web-Vorträge

**Online!**

In Kooperation mit der vhs Böblingen-Sindelfingen bieten wir in diesem Semester erstmalig Web-Vorträge im Fachbereich Kultur an. Mit dieser neuen Kursform haben wir uns hochkarätige Dozenten „ins Haus geholt“. Die Web-Vorträge sind interaktiv, d. h. Fragen des Teilnehmers erreichen den Referenten per Chat während des Vortrages.

### Politik, Unternehmen und Verbraucher

#### Online Web-Vortrag mit Voranmeldung

**Online! Neu**

Seit langem wird gestritten, ob für Umwelt- und Klimaschutz das Verhalten oder die Verhältnisse geändert werden müssen. Fahren viele erst mit dem Fahrrad, wenn die Radwege gut und sicher sind, oder wird die Radinfrastruktur erst ausgebaut, wenn viele radeln? Produzieren Unternehmen energieeffiziente Haushaltsgeräte, weil es dafür eine große Nachfrage der Konsumenten gibt, oder reagieren die Konsumenten erst auf ein entsprechendes Angebot? Am Beispiel von Innovationen wird gezeigt, dass sie durch gesellschaftliche und technische Änderungen in mehreren Bereichen zustande kommen: bei den gesellschaftlichen Werten, Informationen und Bildung, dem Bewusstsein und Verhalten der Konsumenten, der Entwicklung von Technologien und Produkten, den Infrastrukturen und natürlich auch durch Gesetze, Steuern und Fördermaßnahmen.

#### X-01-1-002

Prof. Dr. Manuel Frondel, Ruhr-Universität Bochum

Mittwoch, 07.10.2020, 19:00 – 20:30 Uhr

Wichtig: Bei Anmeldung ist eine Mail-Adresse anzugeben!

5,00 €

**Technische Grundvoraussetzungen für die Teilnahme an den Online Web-Vorträgen**

Bitte beachten Sie hierzu unseren Hinweis auf Seite 19.



## Energieverbrauch ohne schlechtes Gewissen

**Online Web-Vortrag mit Voranmeldung** Online! Neu

Wer viel Energie verbraucht, tut dies in der Regel mit schlechtem Gewissen: Energie zu verbrauchen ist heutzutage vor allem wegen den ökologischen Folgen negativ konnotiert. Zudem kostet es Geld. Besonders gebrandmarkt wird der Verbrauch von Strom, etwa wegen der zunehmenden Zahl an elektrischen Geräten in Haushalten, beispielsweise Saugrobotern oder elektrischen Zahnbürsten. Hierbei wird häufig vergessen, dass der einfache Zugang zu Strom eine wesentliche Voraussetzung für unseren heutigen Wohlstand und viele Annehmlichkeiten unseres Lebens sind. Milliarden von Haushalten in den Entwicklungsländern ist dieser Zugang als Voraussetzung zur Verbesserung ihres Lebens noch immer verwehrt. Ein schlechtes ökologisches Gewissen beim Stromverbrauch zu haben, ist dank des europäischen Emissionshandels jedoch unnötig. Diese und andere Tatsachen zum Energieverbrauch sind Thema des Vortrags.

### X-01-1-004

Prof. Dr. Manuel Frondel, Ruhr-Universität Bochum

Mittwoch, 14.10.2020, 19:00 – 20:30 Uhr

Wichtig: Bei Anmeldung ist eine Mail-Adresse anzugeben!

5,00 €

## Nachhaltiger Modekonsum Online! Neu

### Wie schaffen wir es, so zu konsumieren, wie wir es uns vornehmen?

**Online Web-Vortrag mit Voranmeldung**

Nachhaltige Kleidung, die nicht nur modisch ist, sondern auch ökologisch und fair produziert wurde. Doch die Realität sieht anders aus: Kleidung verursacht zahlreiche soziale und ökologische Probleme, wie z.B. Kinderarbeit oder den Eintrag von giftigen Chemikalien in die Natur und den menschlichen Körper. Trotz dieser großen Bedeutung von Kleidung für nachhaltige Entwicklung und eines wachsenden Bewusstseins für das Thema, macht der Anteil ökologisch oder sozial zertifizierter Mode nur ca. 1–4% des gesamten Marktes aus. Im Vortrag wird der Referent darlegen, wie wir es schaffen können, so fair und ökologisch Kleidung zu konsumieren, wie wir es uns selbst vornehmen. Hierbei wird er insbesondere auf die „Green-Fashion-Challenge“ eingehen, eine App, die dabei unterstützt, sich selbst Ziele für nachhaltigen Modekonsum zu setzen.

### X-01-1-006

Prof. Dr. Jacob Hörisch, Leuphana Universität Lüneburg

Mittwoch, 21.10.2020, 19:00 – 20:30 Uhr

Wichtig: Bei Anmeldung ist eine Mail-Adresse anzugeben!

5,00 €



## Milch versus Grünkohl? Nachhaltige Ernährung fängt bereits im Supermarkt an

Online Web-Vortrag mit Voranmeldung

Neu

Online!

Im Rahmen der nachhaltigen Entwicklung wird das Handlungsfeld Ernährung schon lange als besonders relevant eingestuft. Produkte, die also aus ernährungswissenschaftlicher Sicht als weniger empfehlenswert einzustufen sind, z.B. Fleisch- und Fleischerzeugnisse oder Milcherzeugnisse werden auch von der Umweltwissenschaft als relevante Lebensmittel eingestuft. Mein individuelles Ernährungsverhalten und die Dinge, die ich selbst zu mir nehme, beeinflussen damit ganze Ökosysteme. Doch wie genau kann „nachhaltigere Ernährung“ im Alltag umgesetzt werden und wie kann man damit anfangen, Schritt für Schritt?

### X-01-1-008

Dr. Melanie Speck, Institut für Klima, Umwelt, Energie

Mittwoch, 04.11.2020, 19:00 – 20:30 Uhr

Wichtig: Bei Anmeldung ist eine Mail-Adresse anzugeben!

5,00 €

### **Technische Grundvoraussetzungen für die Teilnahme an den Online Web-Vorträgen**

Desktop-Rechner, ein Laptop, ein Tablet oder ein Smartphone. Auf den mobilen Endgeräten wird nur das Betriebssystem iOS unterstützt – Android wird nicht zuverlässig unterstützt. Video-Conferencing-System edudip funktioniert browserbasiert ohne Download einer Software. Eine schnelle Internetverbindung (Bandbreite mindestens 6 MBit/s, empfehlenswert sind 16 MBit/s).

Den Link zu Ihrem gebuchten Webinar inklusive Anleitung zum Login erhalten Sie vor Webinarbeginn per E-Mail.





## Schottland – Bericht von einer vhs-Studienreise

### Vortrag und Diaschau mit Voranmeldung

Michael Schneider, Direktor der vhs, berichtet mit zahlreichen Bildern von einer Studienreise der Volkshochschule nach Schottland, die im August 2015 von Edinburgh in die Highlands und zu Loch Lomond führte. Susanne Tschirner schreibt in einem Reiseführer: Berge

und Lochs, jene blauen, lang gezogenen und tiefen Eiszeitseen, bedecken mehr als die Hälfte des Landes. Senkrecht abfallende Steilklippen, an denen sich die Wellen brechen, kilometerlange einsame Sandstrände und sanft ins Meer abfallende grüne Hänge – so vielseitig ist Schottlands Küste. Hinter dem Mythos von Whisky und Dudelsack leben die Schotten ein ganz normales modernes Leben. Da ist die zukunftsorientierte, trendige Stadtkultur in Edinburgh und Glasgow, da sind Landhaushoteliers und Unternehmen, die auf dem Gebiet des Internet arbeiten. – Wenn die Theateravantgarde im August die Herrschaft in Edinburgh übernimmt und man in der Style Bar einen Cappuccino trinkt, dann hört man die kosmopolitischen, zeitgenössischen Herzschräge Schottlands besonders deutlich.



gebührenfrei, um Voranmeldung wird gebeten

#### X-01-1-020

Michael Schneider, vhs-Direktor  
Limburg, Haus der vhs, Diezer Str. 33, Raum 02  
Mittwoch, 28.10.2020, 19:00 – 21:00 Uhr  
gebührenfrei, um Voranmeldung wird gebeten



### Rechtsanwältin

**Angelika Ehlers**

Fachanwältin für Familienrecht

über 20 Jahre Beratung und Vertretung  
in familienrechtlichen Angelegenheiten.  
Weiterer Tätigkeitsschwerpunkt:

**Erbrecht**

**[www.familienrecht-ehlers.de](http://www.familienrecht-ehlers.de)**

Diezer Str. 108 · 65549 Limburg · Tel. 0 64 31 - 28 41 31  
Benzstr. 9 · 61352 Bad Homburg · Tel. 0 61 72 - 9 18 70 51



## Reicht meine Rente für einen sorgenfreien Lebensabend?

70% der Bundesbürger kennen die Höhe ihrer gesetzlichen Rente gar nicht oder schätzen sie falsch ein. Und auch bei den zu erwartenden Auszahlungen aus Riesterreute, Betriebliche Altersvorsorge und Lebensversicherungen herrscht ein großes Unwissen. In diesem Kurs werden alle Formen der Altersvorsorge objektiv besprochen und schonungslos durchgerechnet. Was bleibt von der Altersrente, Riesterreute und Betriebsrente nach Abzug von Kosten, Steuern, Sozialabgaben, Abzügen wegen Frührente, Minderung wegen Entgeltumwandlung, Kaufkraftverlust durch die Inflation usw. am Ende wirklich netto übrig? Und reicht dieser Betrag dann, um einen unbesorgten Ruhestand zu finanzieren? Der Kurs wird abgerundet durch das Aufzeigen von Wegen zu mehr (gesetzlicher) Rente.

### X-01-1-055

Robert Hello, Finanzcoach

Limburg, Haus der vhs, Diezer Str. 33, Raum 02

Mittwoch, 21.10.2020, 18:00 – 21:00 Uhr

1 Termin

13,00 € (ab 8 Teilnehmer/-innen)

## Wissen nie mehr vermissen – das Lernen lernen

Das Lernen begleitet uns täglich, unser Leben lang. Egal ob in der Schule, im Berufsleben oder im Alltag. Stets ist man mit neuem Wissen konfrontiert, das oft viel zu schnell wieder vergessen wird.

Dieses Angebot richtet sich deshalb an Schülerinnen und Schüler aller Schularten, Studierende sowie Berufstätige und Menschen, die sich fortbilden wollen. Hier erfahren Sie die wichtigsten Strategien und Tipps zum erfolgreichen Lernen, die Vermittlung und Einübung von bekannten Lerntechniken anhand von Beispielen, das Hintergrundwissen, wie Lernen überhaupt funktioniert in Kombination mit relevanten Anwendungen der Lerntechniken, beispielsweise Lernen und Behalten von Vokabeln, Mitschriften oder einfach nur das Merken der Artikel auf der Einkaufsliste.

### X-01-1-110

Mathieu Kloft, Student

Limburg, Haus der vhs, Diezer Str. 33, Raum 02

Freitag, 11.09.2020, 18:00 – 21:00 Uhr

Samstag, 12.09.2020, 10:00 – 17:00 Uhr

2 Termine

42,00 € (ab 8 Teilnehmer/-innen)

incl. Handout

Mitzubringen: Schreibmaterial



## Loslassen was unglücklich macht

### Vortrag, Diskussion, Gespräch mit Voranmeldung

Sind Sie sicher, dass Sie all das machen, was Sie glücklich macht? Wenn ja, prima. Oft jedoch haben wir Menschen bereits verlernt, „Glücklichsein“ überhaupt zu denken. Stattdessen setzen sich negative, problemorientierte Gedanken in unserem Kopf fest, blockieren unser Denken und steuern unser Handeln. Wut, Enttäuschungen, Trauer scheinen uns nicht mehr verlassen zu wollen. Selbst der Schlaf in der Nacht und damit unsere Gesundheit ist davon betroffen. An diesem Abend erfahren Sie, wie Sie loslassen können, was Sie unglücklich macht. Wie Sie negative Gedanken in positive umwandeln und aus positivem Denken positives Handeln machen können. Ein Vortragsstil – Humor im Comedy-Stil gepaart mit Fachkompetenz und langjähriger Erfahrung – machen diesen Abend zu einem unterhaltsamen und interessanten Vortragsabend voller Denkanstöße und alltagstauglicher Praxistipps.

#### X-01-1-125

Andreas Rückbrodt, Psychologe  
Limburg, Haus der vhs, Diezer Str. 33, Raum 02  
Mittwoch, 30.09.2020, 18:30 – 20:30 Uhr  
15,00 € (ab 10 Teilnehmer/-innen)

## Körpersprache – ein Lächeln wirkt Wunder

### Vortrag, Diskussion, Gespräch

Wir alle drücken Gefühle und Gedanken durch Stimme, Gestik, Mimik und Bewegung aus, auch wenn wir uns dessen nicht bewusst sind. In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie mit nonverbalen Signalen ein Gespräch steuern; wie Sie Signale der Körpersprache erkennen und deuten können (z. B. Dominanz); etwas über verletzendes Körpersprache; die Sprache des Blickes. Durch Informationen, Beobachtungen und Praxisübungen erhalten Sie eine Einführung in diese interessante Thematik der Körpersprache.

#### X-01-1-127

Andreas Rückbrodt, Psychologe  
Limburg, Haus der vhs, Diezer Str. 33, Raum 02  
Dienstag, 27.10.2020, 18:00 – 21:00 Uhr  
15,00 € (ab 10 Teilnehmer/-innen)

#### **Wissen und mehr verschenken!**

*Gutscheine können Sie in den Geschäftsstellen der Kreisvolkshochschule in Limburg oder Weilburg erwerben.*





## Schuld und Vergebung

Schuld und Vergebung ist ein sehr persönliches Thema, mit dem jeder von uns zu tun hat. Es gibt kein Leben ohne Schuld. Wir wissen alle, wie wichtig Vergebung ist. Aber wissen wir auch, wie Vergebung geht? Zum Glück gibt es Menschen, die sich intensiv mit diesem Thema beschäftigt und Anleitungen für den Weg der Vergebung entwickelt haben. Wir wollen uns Anleitungen anschauen und sie auf Praxistauglichkeit überprüfen.

### X-01-1-130

Manfred Mickein, Dipl. Sozialarbeiter

Limburg, Haus der vhs, Diezer Str. 33, Raum 02

Freitag, 23.10.2020, 18:00 – 21:00 Uhr

Samstag, 24.10.2020, 09:00 – 16:15 Uhr

50,00 € (ab 8 Teiln.), zzgl. 8,00 € für Lehrmaterial (bar im Kurs zu zahlen)

**Funkkolleg**  
**Mensch und Tier**  
Start: 5. Dezember 2020

[www.funkkolleg.de](http://www.funkkolleg.de)

**hr iNFO**

Logo: HESSEN Hessisches Kulturreiseprogramm

Logo: JUSTUS-LIEBIG-UNIVERSITÄT GIESSEN

Logo: vhs Die Volkshochschulen in Hessen



## Wintervögel an der Lahn

### Vogelkundliche Exkursion

Der November ist zugegebenermaßen nicht gerade der Monat, in dem üblicherweise, wie im Mai, vogelkundliche Exkursionen stattfinden. Und doch wird man gerade hier an der Lahn unterhalb des Domfelsens voll auf seine Kosten kommen. In zauberhaft frühwinterlicher Stimmung lassen sich Perlen wie Eisvogel, Wasseramsel, Zwergtaucher oder Wasserralle sowie etliche Standvögel gut beobachten. Und außerdem verweilen auch immer wieder Wintergäste zwischen Obermühle und Alter Lahnbrücke.

#### X-01-1-410

Simone Kurth, vhs-Dozentin

Treffpunkt: Limburg, Obermühle (unterhalb des Domfelsens)

Sonntag, 08.11.2020, 08:00 – 10:00 Uhr

gebührenfrei

Mitzubringen: Fernglas und/oder Bestimmungsbuch (falls vorhanden), festes Schuhwerk und wärmende Kleidung sind empfehlenswert.

## PKW-Sicherheitstraining

### Tagesseminar

Am Fahrsicherheitstraining können auch Jugendliche unter 18 Jahren teilnehmen, die in Besitz einer vorläufigen Fahrerlaubnis und in Begleitung sind, wenn sie bereits eine halbjährige Fahrpraxis aufweisen können. Ob Fahranfänger oder ‚alter Hase‘: Sicherheit lässt sich trainieren! Der Straßenverkehr birgt die größte Gesundheitsgefahr in unserer modernen Gesellschaft. Und doch ‚Sicherheit lässt sich trainieren!‘ mit den von der Kreisverkehrswacht Limburg-Weilburg angebotenen Kursen für Autofahrer. Ein ausgebildeter Instruktor trainiert die Teilnehmer in einem ganztägigen Programm. Neben einer theoretischen Einführung in die Fahrphysik und Fahrdynamik bildet das praktische Fahrtraining den Hauptteil. Dazu gehören unter anderem das Bremsen auf präparierter Fahrbahn, Kurven- und Abstandsverhalten sowie das Verhalten des Fahrzeuges, wenn es über die Vorderräder wegschiebt oder wenn das Fahrzeugheck ausbricht.

#### X-01-1-505

Gerhard Leist, lizenziertes + zertifiziertes Fahrsicherheitsinstruktor  
Hünstetten-Wallbach, Fahrtrainingszentrum der Polizei Hessen

Sonntag, 25.10.2020, 08:00 – 16:00 Uhr

80,00 € (ab 8 Teilnehmer/-innen)

Schüler, Auszubildende, Studenten und Mitglieder der Kreisverkehrswacht Lbg.-Wlbg. erhalten auf schriftlichen Antrag eine Gebührenermäßigung von 10,00 €!

Mitzubringen: Mittagsverpflegung (kann ggf. auch bestellt werden) und Getränke für den persönlichen Bedarf.



## Fachbereich: Kultur



**Beratung: Ute Kalff,**  
Telefon 06431 9116-25  
kalff@vhs-limburg-weilburg.de

**Auskunft: Heike Gnadt,**  
Telefon 06431 9116-12  
gnadt@vhs-limburg-weilburg.de

## Kulturelle Bildung und kreative Gestaltung

„Kultur und kulturelle Bildung vermitteln Traditionen, Kenntnisse und Werte, die eine Gesellschaft lebenswert machen. Kulturelle Bildung hat eine überragende Bedeutung für die individuelle Persönlichkeitsentfaltung wie auch für das Selbstverständnis und die Teilhabe an der Gesellschaft. Die Begegnung und Auseinandersetzung mit Kunst und Kultur sind für jeden Menschen von prägender Bedeutung. Sie beeinflussen die sinnliche Wahrnehmung, die kreativen Fertigkeiten und die Ausdrucksfähigkeit. Sie ermöglichen einen Zugang zur Geschichte, zu Traditionen, Werten und kulturellen Leistungen in Deutschland, Europa und der Welt.“

**Prof. Monika Grüters (Staatsministerin für Kultur und Bildung)**

### Limburger Meisterkonzerte

**Sonntag, 20.09.2020,**  
**Uhrzeit wird rechtzeitig bekannt gegeben.**  
**Beethoven und die Frauen**  
**mit Christoph Soldan, Klavier und Moderation,**  
**und Stefanie Goes, Texte**

Im Beethovenjahr: Persönliches aus Beethovens Briefen und großen Klaviersonaten: u.a. op 78 „á Therese“ und op. 53 „Waldsteinsonate“

**Freitag, 30.10.2020, 20.00 Uhr**

**La Serena**

**Musikalische Feinkost – raffiniert, exquisit, delikant**

**Freitag, 13.11.2020, 20.00 Uhr**

**Concert Royal Köln**

**Echo Klassik Preisträger 2015**

Musik der Empfindsamkeit, Werke für Barockoboe und Truhenorgel

**ÄNDERUNGEN VORBEHALTEN**

Karten erhältlich über Ticket-Zentrale, Telefon 06431 980619

Weitere Informationen unter: [www.kulturvereinigung-limburg.de](http://www.kulturvereinigung-limburg.de)



## Online Web-Vorträge

**Online!**

In Kooperation mit der vhs Böblingen-Sindelfingen bieten wir in diesem Semester erstmalig Web-Vorträge im Fachbereich Kultur an. Mit dieser neuen Kursform haben wir uns hochkarätige Dozenten „ins Haus geholt“. Die Web-Vorträge sind interaktiv, d. h. Fragen des Teilnehmers erreichen den Referenten per Chat während des Vortrages.

## Städte im Regenwald – die Kultur der Maya

**Neu**

### Online Web-Vortrag mit Voranmeldung

**Online!**

vhs.universität Reihe II – FRÜHE HOCHKULTUREN DER WELT  
Vortrag 1

Die Maya-Kultur in Mexiko und Zentralamerika gehört zu den großen antiken Kulturen der Welt. Obgleich ihr Lebensraum von tropischem Regenwald geprägt war, gelang es den Maya, eine Vielzahl eindrucksvoller Städte mit monumentaler Architektur zu errichten, in deren Umfeld eine erstaunlich große Bevölkerung lebte. Zu ihrer Blütezeit zwischen dem 3. und 9. Jahrhundert n. Chr. war die Welt der Maya eine der am dichtesten besiedelten Regionen auf unserem Globus. Die Ernährung einer so großen Bevölkerung konnte nur gelingen, indem man sich an das tropische Ökosystem anpasste und ganz besondere Lebens- und Siedlungsformen entwickelte. Der Vortrag wird in diese neuen Erkenntnisse über die Städte der Maya einführen, aber auch in die Hieroglyphenschrift und den Kalender dieser Hochkultur.

### X-01-2-001

Prof. Dr. Nicolai Grube, Friedrich-Wilhelms-Universität Bonn,  
Institut für Archäologie und Kulturanthropologie  
Mittwoch, 20.01.2021, 19:00 – 20:30 Uhr  
1 Termin  
5,00 €

### **Technische Grundvoraussetzungen für die Teilnahme an den Online Web-Vorträgen**

*Desktop-Rechner, ein Laptop, ein Tablet oder ein Smartphone. Auf den mobilen Endgeräten wird nur das Betriebssystem iOS unterstützt – Android wird nicht zuverlässig unterstützt. Video-Conferencing-System edudip funktioniert browserbasiert ohne Download einer Software. Eine schnelle Internetverbindung (Bandbreite mindestens 6 MBit/s, empfehlenswert sind 16 MBit/s).*

*Den Link zu Ihrem gebuchten Web-Vortrag inklusive Anleitung zum Login erhalten Sie vorab per E-Mail. Bei Anmeldung daher bitte unbedingt Ihre E-Mail-Adresse angeben!*



## **Das alte China – Errungenschaften einer frühen Weltkultur**

**Neu  
Online!**

### **Online Web-Vortrag mit Voranmeldung**

vhs.universität – FRÜHE HOCHKULTUREN DER WELT  
Vortrag 2

Keine andere frühe Weltkultur erscheint gegenwärtig derart präsent in der eigenen Gegenwart wie die des alten China. In einer scheinbaren Kontinuität begreift sich das moderne China als Erbe dieser frühen Hochkultur und definiert von dieser Basis aus viele seiner heutigen Charakteristika. Dazu gehört in erster Linie die chinesische Schrift, aber auch ein ganzer Wertekanon, der in den philosophischen Strömungen des alten China insbesondere dem Konfuzianismus seinen ersten Ausdruck fand. Damit setzt sich das moderne China von anderen Nationen ab und nutzt bewusst den Rückgriff auf die Vergangenheit, um die Zukunft zu gestalten. Das Webinar vermittelt Einblicke in die materiellen wie auch geistesgeschichtlichen Errungenschaften des alten China und hinterfragt die beschworene Kontinuität der chinesischen Kultur.

#### **X-01-2-002**

Dr. Monique Nagel-Angermann, Westfälische Wilhelms-Universität Münster, Institut für Sinologie und Ostasienkunde  
Mittwoch, 27.01.2021, 19:00 – 20:30 Uhr, 1 Termin  
Wichtig: Bei Anmeldung ist eine Mail-Adresse anzugeben!  
5,00 €

### **Allen Teilnehmern der jeweils aktuellen Kurse der Kreisvolkshochschule Limburg-Weilburg**

gewährt die **GALERIA Filiale Limburg**  
jeweils **5% Rabatt auf folgende Sortimente:**

- **Schreibwaren**
- **Trainingsbekleidung, Sportschuhe und Fitnesszubehör/-Fitness-Kleingeräte aus der Sportabteilung**
- **Nähbedarf, Kurzwaren und Wolle**





## Das klassische Athen – Wiege der europäischen Zivilisation

Neu

Online!

### Online Web-Vortrag mit Voranmeldung

vhs.universität – FRÜHE HOCHKULTUREN DER WELT  
Vortrag 3

Am Ende des 6. Jahrhunderts v. Chr. fanden in Attika entscheidende politische und soziale Umbauprozesse statt, welche die Stadt Athen und ihr Umland eine Sonderstellung in Griechenland einnehmen ließen. Zum ersten Mal in der Weltgeschichte wurde sozialer Einfluss rigoros von politischer Macht abgekoppelt, eine Staatsform entwickelte sich, welche die Athener selbst um 450 v. Chr. als Demokratie bezeichneten, an der zumindest alle freien männlichen Bürger teilnehmen konnten. Dies führte zu einem ungeheuren Selbstbewusstsein: innerhalb kürzester Zeit wurden in Kunst, Architektur, Rhetorik, Philosophie, Drama und Geschichtsschreibung Gipfelleistungen erreicht.

Der Vortrag soll diesen Weg anhand von Beispielen nachzeichnen. Dabei soll das klassische Athen beileibe nicht idealisiert werden: auch die dunklen Seiten sind anzusprechen. Athen agierte als maritime Großmacht imperialistisch und aggressiv in der Ägäis. Frauen, Sklaven, Fremde und Kinder (und d.h. die Mehrheit der Bevölkerung) waren von politischer Partizipation ausgeschlossen. Und obwohl sich eine hochstehende, demokratische Gerichtsbarkeit etablierte, die ein staatliches Gewaltmonopol (vergeblich) durchzusetzen suchte, waren z.B. Menschenrechte oder ein Berufungssystem unbekannt.

#### X-01-2-003

Prof. Dr. Werner Rieß

Arbeitsbereich Alte Geschichte, Universität Hamburg

Mittwoch, 03.02.2021, 19:00 – 20:30 Uhr, 1 Termin

Wichtig: Bei Anmeldung ist eine Mail-Adresse anzugeben!

5,00 €

#### **Technische Grundvoraussetzungen für die Teilnahme an den Online Web-Vorträgen**

*Desktop-Rechner, ein Laptop, ein Tablet oder ein Smartphone. Auf den mobilen Endgeräten wird nur das Betriebssystem iOS unterstützt – Android wird nicht zuverlässig unterstützt. Video-Conferencing-System edudip funktioniert browserbasiert ohne Download einer Software. Eine schnelle Internetverbindung (Bandbreite mindestens 6 MBit/s, empfehlenswert sind 16 MBit/s). Wir empfehlen, kein WLAN, sondern eine drahtgebundene Internetverbindung zu nutzen.*

*Den Link zu Ihrem gebuchten Webinar inklusive Anleitung zum Login erhalten Sie vor Webinarbeginn per E-Mail.*



## Das antike Persien – Weltmacht und Hochkultur

Neu

Online!

### Online Web-Vortrag mit Voranmeldung

vhs.universität – FRÜHE HOCHKULTUREN DER WELT  
Vortrag 4

Am Ende des 6. Jahrhunderts v. Chr. fanden in Attika entscheidende politische und soziale Umbauprozesse statt, welche die Stadt Athen und ihr Umland eine Sonderstellung in Griechenland einnehmen ließen. Zum ersten Mal in der Weltgeschichte wurde sozialer Einfluss rigoros von politischer Macht abgekoppelt, eine Staatsform entwickelte sich, welche die Athener selbst um 450 v. Chr. als Demokratie bezeichneten, an der zumindest alle freien männlichen Bürger teilnehmen konnten. Dies führte zu einem ungeheuren Selbstbewusstsein: innerhalb kürzester Zeit wurden in Kunst, Architektur, Rhetorik, Philosophie, Drama und Geschichtsschreibung Gipfelleistungen erreicht.

Der Vortrag soll diesen Weg anhand von Beispielen nachzeichnen. Dabei soll das klassische Athen beileibe nicht idealisiert werden: auch die dunklen Seiten sind anzusprechen. Athen agierte als maritime Großmacht imperialistisch und aggressiv in der Ägäis. Frauen, Sklaven, Fremde und Kinder (und d.h. die Mehrheit der Bevölkerung) waren von politischer Partizipation ausgeschlossen. Und obwohl sich eine hochstehende, demokratische Gerichtsbarkeit etablierte, die ein staatliches Gewaltmonopol (vergeblich) durchzusetzen suchte, waren z.B. Menschenrechte oder ein Berufungssystem unbekannt.

#### X-01-2-004

Prof. Dr. Holger Sonnabend

Arbeitsbereich Alte Geschichte, Universität Hamburg

Mittwoch, 03.02.2021, 19:00 – 20:30 Uhr, 1 Termin

Wichtig: Bei Anmeldung ist eine Mail-Adresse anzugeben!

5,00 €





## Sandro Botticelli e la (sua) celeste Simonetta

Neu

Vortrag mit Voranmeldung



Alessandro di Mariano Filipepi, bekannt als Sandro Botticelli, ist par excellence „der“ Renaissance-Maler überhaupt! Keiner hat sich der „Arte pagana“ (heidnischen Kunst) so mutig zugewandt wie er in einer Zeit, als das christliche Denken auf

seinem Höhepunkt war. Er hinterließ der Welt viele Meisterwerke, die in den größten Museen der Welt z. B. im Louvre, in den Uffizien, in Berlin, Washington, Frankfurt zu bewundern sind. Als Druck findet man auch in vielen Häusern seine Venus und seine Primavera.

In den meisten seiner Werke spielt eine Frau aus Florenz eine große Rolle „la bella Simonetta Cattaneo Vespucci“ – so wurde sie liebevoll von den Florentinern genannt. Ihr Verehrer und Bewunderer Giuliano de' Medici nannte sie „Königin der Schönheit“. Botticelli machte sie zu seiner Venus, Minerva und zu seiner Maria der Mutter des Herrn...

Simonetta stirbt sehr jung im Alter von nur 23 Jahren und wird wie Botticelli später in der Kirche Ognissanti in Florenz bestattet. Dieser Vortrag soll uns in die Welt von Sandro und Simonetta führen, in das Florenz des 15. Jahrhunderts, wo die meisten Bilder Botticellis entstanden sind.

Einige seiner Werke werden in diesem Vortrag gezeigt und kurz kommentiert.

Sein Werk „La Primavera“ wird ausführlich dargestellt.

### X-01-2-010

François Kassis, Dipl. Theologe und Renaissance Historiker  
Limburg, Haus der vhs, Diezer Str. 33, Raum 02

Mittwoch, 23.09.2020, 18:30 – 20:30 Uhr

1 Termin

10,00 € (ab 12 Teilnehmer/-innen)

### Online-Anmeldungen möglich

Wir wollen Ihnen den Weg zum Briefkasten oder lange Wartezeiten am Telefon ersparen. Melden Sie sich einfach über unsere Internetseite [www.vhs-limburg-weilburg.de](http://www.vhs-limburg-weilburg.de) an. Dort erhalten Sie auch Informationen über die Kursbelegung.





## Architekturgeschichte

Neu

### Vortragsreihe mit Voranmeldung

Nah dran an Geschichten der Architektur: In den zwei Vortragsreihen über jeweils drei Abende werden insgesamt sechs besondere Bauwerke, die innerhalb von 1 Stunde von Limburg aus zu erreichen sind, intensiv betrachtet. Dabei geht Architekt André Kramm in seinem Vortrag insbesondere auf den Werkzusammenhang des Architekten, den architektonischen Stil des Bauwerkes sowie dessen Umfeld ein.

André Kramm, Architekt und Dipl.-Ing. (TH)  
Limburg, Haus der vhs, Diezer Str. 33, Raum 02  
je Vortragsreihe 3 Termine  
27,00 € (ab 8 Teilnehmer/-innen)  
36,00 € (bei 6 - 7 Teilnehmer/-innen)

### Vortragsreihe 1

1. Abend: Tadao Ando an der Nahe
2. Abend: Max Dudler am Rhein
3. Abend: Peter Zumthor in der Eifel

**X-01-2-020**

Montag, 19.10./26.10./02.11.2020, 19:00 – 21:00 Uhr

### Vortragsreihe 2

1. Abend: Matteo Thun an der Mosel
2. Abend: Axel Vervoordt im Neuwieder Becken
3. Abend: Autobahnkirchen Medenbach und Siegerland

**X-01-2-022**

Montag, 11.01./18.01./25.01.2021, 19:00 – 21:00 Uhr

**vhsApp**

- Kurssuche
- Videos
- Sprachspiel

alle Kurse unserer VHS in Ihrer Hosentasche

QR-Code scannen

Kostenlos erhältlich in den App-Stores

Erhältlich im App Store

Erhältlich bei Google play

www.vhsApp.mobi

vhs



## Von Rittern, Räubern, Königsmördern – Neu Balladen der Untat Literaturgenuss am Abend

Gönnen Sie sich eine entspannte Stunde bei einem Glas Wein und literarischem Genuss als Gegengewicht zur Hektik des Alltags und als Einstimmung zum Wochenende und in den Advent.

Balladen erzählen dramatische, außergewöhnliche und höchst spannende Geschichten. Böse Tyrannen, dreiste Räuber, Verräter und um Vergebung Suchende – aus diesem Stoff sind die Ereignisse gewebt, welche die Zuhörer auf höchst ansprechende Weise fesseln und unterhalten. Gilt doch die Ballade als die Königsdisziplin der Literatur, in der sich Erzählung, Drama und Gedicht kunstvoll vereinen. Angeregt durch den Erfolg seines ersten Balladenvortrages läßt der Literaturdozent und Vorleser Jürgen Garrecht nun einen zweiten Teil folgen. Freuen Sie sich auf Werke von Adalbert von Chamisso, Heinrich Heine, Friedrich Schiller, Ludwig Uhland und anderen.

### X-01-2-030

Jürgen Garrecht, Buchhändler

Limburg, Haus der vhs, Diezer Str. 33, Raum 02

Freitag, 27.11.2020, 19:00 – 21:00 Uhr, 1 Termin

9,00 € (ab 12 Teilnehmer/-innen)

## „Der Vulkan“ von Klaus Mann Literarischer Kreis

Klaus Mann (der älteste Sohn Thomas Manns), nach 1933 in der Emigration lebend, widmete seine Zeit und seine Kraft dem antifaschistischen Widerstand als Autor und Herausgeber. In seinem Roman „Der Vulkan“ (erschienen 1939) breitet er ein vielfältiges Bild der Schicksale der aus Nazi-Deutschland Vertriebenen aus: geflüchtete Kommunisten, Widerstandskämpfer, jüdische Intellektuelle, Künstler und exilierte Großbürger. Er erzählt von ihrem Alltag, von ihrer materiellen und seelischen Not, von ihren Hoffnungen; oft angeregt von wahren Begebenheiten und seinen eigenen Erlebnissen. In der gemeinsamen Lektüre des Romans erkunden die Kursteilnehmer die Lebensumstände der Figuren, die Schicksale realer Personen sowie die geschichtlichen Zeitumstände.

### X-01-2-032

Jürgen Garrecht, Buchhändler

Peter-Paul-Cahensly-Schule, Raum 213, 2. OG

Dienstag, 15.09.2020, 18:30 – 20:00 Uhr, 8 Termine

51,00 € (ab 8 Teil.), 68,00 € (bei 6 – 7 Teiln.)

zzgl. ca. 10,00 € für Skript (bar im Kurs zu zahlen)

Achtung: Neuer Kursraum und Kurstag auf Dienstag geändert!



## Creative Writing – So entsteht mein Buch!

### Anleitung zum professionellen Schreiben

Eigenständig ein Buch zu schreiben, zu verlegen und zu vermarkten? Was kommt da alles auf mich zu? Kein Verlag wartet auf meine Geschichte oder sucht Autoren. Oder doch?

Worauf muss ich schon beim Schreiben achten, damit mein Buch das Interesse eines seriösen Verlages weckt? Sind Bezahlverlage oder Books on Demand eine Alternative?



Ziel des Kurses ist es, Ihnen die Fähigkeit zu vermitteln, professionell ein Buch, eine Kurzgeschichte oder andere Texte zu schreiben, die für eine Veröffentlichung gedacht sind.

Nach den Grundlagen (Arbeit des Autors, Überblick über das Verlagswesen, Vermarktung eines Buches) steht die Textarbeit im Vordergrund. Dabei geht es unter anderem um

- den gelungenen Handlungsentwurf
- die Figurenentwicklung
- den richtigen Anfang
- den angemessenen Spannungsbogen
- die Anwendung geeigneter Erzähltechniken
- Vergleiche und Metaphern
- Verfassen eines Exposés

Neben fiktionalen können auch nicht fiktionale Texte erarbeitet werden.

#### **X-01-2-040**

Christoph Kloft, Lehrer

Limburg, Haus der vhs, Diezer Str. 33, Raum 24

Dienstag, 15.09.2020, 18:00 – 19:30 Uhr

8 Termine

59,00 € (ab 8 Teilnehmer/-innen)

78,00 € (bei 6 – 7 Teilnehmer/-innen)

95,00 € (bei 5 Teilnehmer/-innen)

#### ***Vermissen Sie ein bestimmtes Angebot?***

*Rufen Sie uns an. Bei genügend Interesse von Teilnehmenden bemühen wir uns weitere Kurse einzurichten – auch in Ihrer Nähe!*



## Complete Vocal Technique – CVT

### Einführungskurs

Singen ist gar nicht so schwer, jeder kann singen lernen. Die innovative Gesangsmethode „Complete Vocal Technique“ widmet sich der gesunden Erzeugung aller Klänge der menschlichen Stimme und schließt deshalb alle musikalischen Genres mit ein.

CVT gliedert sich in vier aufeinander aufbauenden Hauptthemen:

Die 3 Grundprinzipien: Twang, Support, Kiefer und Lippenspannungen vermeiden

Die 4 Vocal Modes: den „Gang“ wählen in dem man singen möchte

Klangfarben: den Klang heller oder dunkler färben

Effekte: zum Erzeugen spezieller Klänge

Das kombinieren dieser Techniken ermöglicht der Sängerin/ dem Sänger die gewünschten Klänge in endlos erscheinenden Kombinationsmöglichkeiten zu entdecken oder direkt den gesuchten Stimmklang zu erlernen.

In diesem Kurs werden dir die 3 Grundprinzipien und die 4 Vocal Modes erklärt und mit der Gruppe geübt.

Du hast zusätzlich die Möglichkeit in einer 20-minütigen Solo-Session vor der Gruppe an deinen eigenen Wünschen zu arbeiten. Der Kurs richtet sich an alle die Gerne singen. Alle Gesangstile sind willkommen

### X-01-2-102

Mateo Martinez-Zuiviria, CVT Trainee, Gesangspädagoge, Sänger und Gitarrist

Diez, Wilhelm-von-Nassau-Park 7, Raum 14, rechter Eingang, 2. Stock, rechts

Montag, 14.09.2020, 19:30 – 21:00 Uhr

8 Termine (Letzter Kurstag: Sonntag 08.11.2020)

59,00 € (ab 8 Teilnehmer/-innen)

Mutter-Kind-Kurse, Rhythmik, Musikalische Früherziehung, Musikalische Grundausbildung, Vorkursjahre, Harmonielehre und Gehörbildung, Gesangsunterricht, Instrumente, Streichorchesterwuchserchester, Jugendorchester, Junges Bläserorchester, Limburger Jugendorchester, Folkloregruppe, Popgruppe, Gitarrenensemble, Bläserensemble, Bläsergala, Jazz, Blechbläserensemble, Musikprojekte an allgemeinbildenden Schulen, Hilfe beim Aufbau von Schülerensembles, spezielle Angebote zur Unterstützung von Musikvereinen. ... und natürlich jede Menge Spaß!

**Infos & Anmeldung**

Kreis Musikschule Limburg e.V.-VdM • In den Kloostergärten 11 • 65549 Limburg  
Tel.: 06431 - 2157190 • Fax: 06431 - 21571919  
kontakt@kms-limburg.de • www.kms-limburg.de



## Trommeln – der Rhythmus, bei dem jeder mit muss

Mit dem einzigartigen Klangspektrum der wohl beliebtesten afrikanischen Trommel in Europa fasziniert sie die Einsteiger in die Welt des Tummelns, weil man ihr schon mit einer relativ einfachen Spieltechnik beeindruckende Töne entlocken kann. Schon die ersten Rhythmen lassen die Kraft und Lebensfreude erahnen, die beim Spiel entstehen können. Auch der Umgang mit anderen Handpercussionsinstrumenten (Shaker, Claves, Caxixi, Cabasa, Cow bell etc.) sind Bestandteil des Kurses.



Trommelausleihwunsch bitte unbedingt bei der Anmeldung angeben!

Viktor Badeja, Percussionist, Instrumentenbauer

Adolf-Reichwein-Schule, C1-01, 1. UG

6 Termine

39,00 € (ab 8 Teilnehmer/-innen)

52,00 € (bei 6 – 7 Teilnehmer/-innen)

zzgl. 5,00 € Leihgebühr für Trommel (bar im Kurs zu zahlen)

Mitzubringen: Trommel (falls vorhanden)

## Afrikanischer Djembékurs – Für Anfänger

**X-01-2-106**

Mittwoch, 16.09.2020, 19:30 – 21:00 Uhr (14-tägig)

## Afrikanischer Djembékurs –

### Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen

Für Fortgeschrittene, die schon einmal einen Anfängerkurs belegt hatten und die über gute Grundlagenkenntnisse verfügen.

**X-01-2-108**

Mittwoch, 09.09.2020, 19:30 – 21:00 Uhr (14-tägig)

### ***Unsere Gutscheine sind ein Volltreffer!***

*Sie sind auf der Suche nach einem netten Geschenk? Schon mal an einen Gutschein von der Volkshochschule gedacht? Damit liegen Sie garantiert immer richtig! Entweder Sie verschenken einen Gutschein über einen bestimmten Betrag oder aber für eine beliebige Veranstaltung aus unserem Programm.*



## Gitarrenkurs

### Minigruppe für Anfänger (ab 14 Jahren)

Einfache Liedbegleitung nach vorgegebenen Akkorden, Schlag- und Zupfmustern.

Erarbeitung von einfachen Grundkenntnissen im Notenspiel, die das Abspielen einer Melodie ermöglichen.

Einführung in die Harmonielehre und die Verwendung der Akkord-Kadenzen.



Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Lehrmaterial wird im Unterricht verteilt.

Die Anschaffung eines elektronischen Stimmgerätes wird empfohlen!

#### X-01-2-110

Helmut Iken, vhs-Dozent

Limburg, Adolf-Reichwein-Schule, Neubau, Raum 105, EG links

Mittwoch, 23.09.2020, 18:00 – 19:30 Uhr

10 Termine

96,00 € (ab 5 Teilnehmer/-innen)

zzgl. ca. 7,00 € für Materialkosten (bar im Kurs zu zahlen)

Mitzubringen: Gitarre

## Gitarrenkurs 8

Neu

### Minigruppe für Fortgeschrittene – Aufbaukurs (ab 14 Jahren)

Erweiterung der Kenntnisse in der Liedbegleitung mit bekannten und neuen Rhythmus- und Zupfmustern. Weiterführende Fingerpicking Technik mit Melodieläufen.

Einführung in das zweistimmige Solo-Gitarrenspiel in Fingerstyle. Die Übungsstücke richten sich nach den Wünschen der Teilnehmer/-innen.

Dieser Kurs richtet sich auch an Wiedereinsteiger, mit mehr als zwei Jahren Spielpraxis.

Es ist ausdrücklich erwünscht, dass die Teilnehmer/-innen ihre eigenen Musikvorschläge einbringen.

#### X-01-2-114

Helmut Iken, vhs-Dozent

Limburg, Adolf-Reichwein-Schule, Neubau, Raum 105, EG links

Mittwoch, 09.09.2020, 19:30 – 21:00 Uhr

12 Termine

115,00 € (ab 5 Teilnehmer/-innen)

192,00 € (bei 3 – 4 Teilnehmer/-innen)

zzgl. ca. 7,00 € für Materialkosten (bar im Kurs zu zahlen)

Mitzubringen: Gitarre



## Fotografie 1

### Einführung

Grundkenntnisse der manuellen Fotografie werden erörtert und erlernt.

Inhalte:

Die wichtigsten Schritte in der Geschichte der Fotografie, Kamertypen, das Grundprinzip der Kamera, Filme und ISO-Einstellungen, Belichtungsmessung, Abhängigkeit von Blende und Belichtungszeit, Histogramm, Blitzbelichtungskorrektur, Einfluss von Farbfilter und Weichzeichner, Bildgestaltung und Bildaufbau.



### X-01-2-150

Petra Baumann, selbstständige Fotografin  
Limburg, Adolf-Reichwein-Schule, Neubau, Raum 103, EG links  
Mittwoch, 09.09.2020, 19:00 – 20:45 Uhr, 4 Termine  
31,00 € (ab 8 Teiln.), 41,00 € (bei 6 – 7 Teiln.)  
zzgl. ca. 3,00 € für Materialkosten (bar im Kurs zu zahlen)  
Mitzubringen: digitale Spiegelreflexkamera, Schreibzeug

## Kreatives Fotografieren 2

### Für Teilnehmer mit Grundkenntnissen

Voraussetzung: Grundkenntnisse im manuellen Fotografieren oder Besuch des Kurs „Fotografie 1“

Inhalte:

- Mensch und Tier im Fokus
- Sachfotografie
- Perspektive
- Umsetzung durch kreative Bildgestaltung
- Reportagen

Beim Außentermin fotografieren alle Teilnehmer ein vorgegebenes sowie ein frei wählbares Thema.

Am letzten Abend erfolgt eine Bildbesprechung und die Teilnehmer/-innen stellen ihre Arbeiten vor.

### X-01-2-152

Petra Baumann, selbstständige Fotografin  
Mittwoch, 21.10./04.11./11.11.2020, 19:00 – 20:45 Uhr  
Limburg, Adolf-Reichwein-Schule, Neubau, Raum 103, EG links  
Außentermin: Samstag 31.10.2020, 13:30 – 15:45 Uhr  
Der Treffpunkt wird am 1. Kurstag besprochen.  
4 Termine (inkl. Außentermin)  
36,00 € (ab 8 Teiln.), 48,00 € (bei 6 – 7 Teiln.)  
zzgl. ca. 3,00 € für Materialkosten (bar im Kurs zu zahlen)  
Mitzubringen: eigene Bilder, Mappen (am 1. Kurstag), digitale Spiegelreflexkamera (erforderlich), Schreibzeug



## Fotografie-Werkstatt

### Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen

Fotografieren macht Ihnen Spaß? Sie möchten Ihr Wissen erweitern, gerne mal neue Dinge in der Fotografie ausprobieren? Dann ist die Fotografie-Werkstatt genau das Richtige für Sie. Neben einem Studio stehen analoge Laborplätze zur Verfügung. Sie haben die Möglichkeit in einem Studio zu fotografieren. Im Studio selbst werden wir Schritt für Schritt die Beleuchtung aufbauen und gezielt Licht setzen. Die Themen reichen vom Portrait über Fashion bis zur Sach-Fotografie (Table Top). Vom Konzept bis zum fertigen Bild. Bei einigen Terminen wird uns ein Modell zur Verfügung stehen. Das praktische Arbeiten steht in diesem Kurs im Vordergrund.

#### X-01-2-156

Oliver Jugelt, vhs-Dozent

Hadamar, Fürst-Johann-Ludwig-Schule

Donnerstag, 17.09.2020, 18:30 – 21:30 Uhr, 6 Termine

105,00 € (ab 6 Teilnehmer/-innen)

zzgl. Umlage für Modell (bar im Kurs zu zahlen)

zzgl. Materialkosten (bar im Kurs zu zahlen)

Mitzubringen: Kamera, die an eine Studioblitzanlage angeschlossen werden kann.

## Foto-Hobby-Labor

### Für Laboreinsteiger und Wiedereinsteiger

Dieser Lehrgang ist an alle Schwarz/Weiß-Fotoenthusiasten gerichtet, die mit analogem Material arbeiten möchten. Die Sichtweise der Schwarz/Weiß-Fotografie ist gefragt. Bekanntes und Gewohntes wird durch das Fehlen von Farbinformationen plötzlich abstrakt und ungewohnt. Wer in diesem Kurs digitale Fotografie oder Wissen für die digitale Dunkelkammer erwartet, ist hier falsch. Wer noch eine analoge „alte Kamera“ hat, welche langsam verstaubt und Schwarz/Weiß ausprobieren will, der ist hier richtig. Im Vordergrund steht der Umgang mit Filmen und die Ausarbeitung auf Fotopapier. Kursmaterialien sind beim Kursleiter erhältlich. Zur Verfügung stehen 10 Laborarbeitsplätze, ein PC zur Bildbearbeitung, SLR-Kameras und ein Aufnahmestudio mit 2 Arbeitsplätzen.

#### X-01-2-158

Oliver Jugelt, vhs-Dozent

Hadamar, Fürst-Johann-Ludwig-Schule

Donnerstag, 12.11.2020, 18:30 – 21:30 Uhr, 4 Termine

73,00 € (ab 6 Teilnehmer/-innen)

zzgl. Umlage für Modell (bar im Kurs zu zahlen)

zzgl. Materialkosten (bar im Kurs zu zahlen)

Mitzubringen: Kamera, die an eine Studioblitzanlage angeschlossen werden kann.





## **Architektur- und Reisefotografie**

### **Am Tag und in der Dunkelheit – Wochenendseminar**

Die Einführung in die Theorie der beiden Themen Architektur- und Reisefotografie erfolgt am Freitag Abend. Am Samstag Nachmittag wird dann Schritt für Schritt alles umgesetzt. Bei einer Exkursion durch die Limburger Altstadt werden Sie an die Themen herangeführt. Unter fachmännischer Anleitung setzen Sie die Übungen selbständig um. Der Einsatz der verschiedenen Objektive, von Weitwinkel bis Tele, und die Bildgestaltungen für die jeweiligen Anforderungen werden erklärt und praktisch von Ihnen selbst erarbeitet, umgesetzt und so schnell verstanden.

Die Ergebnisse werden gemeinsam besprochen und kommentiert. Fotografiert wird nachmittags bis zum Sonnenuntergang, bis zur „magic hour“, der sogenannten blauen Stunde. Freuen Sie sich auf diese besonderen Fotoerlebnisse.

#### **X-01-2-164**

Michael Schultes, Werbefotograf, Mitglied der DGPh

Limburg, Haus der vhs, Diezer Str. 33, Raum 05

Freitag, 09.10.2020, 19:00 – 21:15 Uhr

Samstag, 10.10.2019, 14:00 – 20:30 Uhr

2 Termine

44,00 € (ab 8 Teilnehmer/-innen)

59,00 € (bei 6 – 7 Teilnehmer/-innen)

Mitzubringen: Digitale Kamera mit verschiedenen Brennweiten/Objektiven, ein Stativ, voll geladene Akkus und Ersatzakkus, ausreichend leere Speichermedien





## Fotografieren in Prag

Neu

### Architektur und historisch geprägte Orte im Spiegel der tschechisch-europäischen Geschichte – Bildungsurlaub Minigruppe

Der Fotokurs widmet sich zum einen der Architekturfotografie und zum anderen der dokumentarischen Fotografie mit Erklärungen historischer Ereignisse. Prag eignet sich hervorragend, um sowohl kunsthistorische als auch europäisch-politische Themen zu bearbeiten. Prachtvolle Bauten aus verschiedenen Epochen bieten eine Vielzahl an Möglichkeiten, sich der Architekturfotografie zu widmen und gleichzeitig den historischen Bezug zum heutigen Europa kennen zu lernen.



Wie wird der richtige Blickwinkel gefunden, wann ist der optimale Zeitpunkt zur Aufnahme, verschiedene Techniken der Fotografie und die für den jeweiligen Zweck

zu nutzenden Einstellungen der Kamera werden vermittelt und vor Ort praktisch umgesetzt. Politisch relevante Orte (zum Beispiel Wenzelsplatz – „Prager Frühling“, Balkon der deutschen Botschaft) werden dokumentarisch fotografiert.

Besuch der Wirkungsstätten Prager Meister Fotografen. Ihre analoge Arbeitsweise und deren Bildsprache werden besprochen und nachvollzogen.

Min. 6 Teilnehmer/innen, max. 8 Teilnehmer/innen  
Eigene Anreise bis So., 21.03.2021/eigene Abreise ab Sa. 27.03.2021

#### X-01-2-166

Michael Schultes, Werbefotograf, Mitglied der DGPh

Prag, Ariston & Ariston Patio Hotel

Montag, 22.03.2021, 09:00 – Freitag, 26.03.2021, 16:00 Uhr

Kostenfreie Abmeldung möglich bis 08.02.2021

5 Termine

499,00 € (ab 6 Teilnehmer/-innen)

zzgl. 400,00 € für 6 Übernachtungen im Einzelzimmer inkl. Frühstück (zu zahlen vorab bis 13.03.2020 bei Michael Schultes)

Mitzubringen: Digitale Kamera mit verschiedenen Brennweiten/Objektiven, ein Stativ, voll geladene Akkus und Ersatzakku, ausreichend leere Speichermedien



## Online Kinder-Atelier

Online!

### Ferien-Malkurs für Kinder ab 10 Jahren oder Kinder ab 6 Jahren mit einem Erwachsenen

In unserem virtuellen Atelier malen wir gemeinsam Schritt für Schritt verschiedene Motive mit leicht zu erlernenden Techniken, die ihr auf eurem Bildschirm zu Hause sehen könnt. Wie in den Präsenz-Kursen ist auch hier durch die kleine Gruppengröße eine individuelle Betreuung gewährleistet, und in 2 Stunden ist euer eigenes Acrylbild bereits fertig!



Technische Voraussetzung: Laptop, Tablet oder Smartphone mit Internetzugang. Weitere Informationen zum Einwählen erhalten Sie rechtzeitig vor Kursstart. Bei Anmeldung bitte E-Mail-Adresse angeben.

Antje Norwig-Wiesemann, vhs-Dozentin

1 Termin

7,00 € (ab 8 Teilnehmer/-innen)

Benötigte Materialien für alle Bilder: Acrylfarben (mindestens Rot, Blau, Gelb, Schwarz, Weiß), Leinwand oder Malpappe im Format ca. 30x40 cm, Borsten- bzw. Katzenschwanzpinsel in verschiedenen Stärken, Lappen oder Küchenrolle, Wasserbecher, Topfschwamm, Aquarellstift oder weicher Bleistift und Radiergummi, Fön

## Online Kinder-Atelier 1: „Unterwasserwelt“

X-01-2-201

Neu

Freitag, 09.10.2020, 14:00 – 16:00 Uhr

## Online Kinder-Atelier 2: „Blaue Nacht am See“

X-01-2-202

Neu

Samstag, 17.10.2020, 14:00 – 16:00 Uhr

## Online Kinder-Atelier 3: „Winterwunderland“

X-01-2-203

Neu

Samstag, 09.01.2021, 14:00 – 16:00 Uhr

### Hinweis:

Die Homepage [www.antjesmalkurse.jimdo.com](http://www.antjesmalkurse.jimdo.com) zeigt eine Auswahl an Bildern, die in den verschiedenen VHS-Kursen entstanden sind.



## Online Atelier für Erwachsene

**Online!**

### Entspanntes Malen mit Acrylfarben für Anfänger und Fortgeschrittene

Egal, ob Sie bereits erste Erfahrungen haben oder noch nie einen Pinsel in der Hand hatten: Das Malen mit Acrylfarben macht vom ersten Moment an Spaß! In unserem virtuellen Atelier malen wir gemeinsam Schritt für Schritt verschiedene Motive mit leicht zu erlernenden Techniken, die Sie auf Ihrem Bildschirm zu Hause sehen. Wie in den Präsenz-Kursen ist auch hier durch die kleine Gruppengröße eine individuelle Betreuung gewährleistet und in 2 Stunden ist Ihr eigenes Acrylbild bereits fertig!

Technische Voraussetzung: Laptop, Tablet oder Smartphone mit Internetzugang. Weitere Informationen zum Einwählen erhalten Sie rechtzeitig vor Kursstart. Bei Anmeldung bitte E-Mail-Adresse angeben.

Antje Norwig-Wiesemann, vhs-Dozentin

9,00 € (ab 8 Teilnehmer/-innen)

Benötigte Materialien für alle Bilder: Acrylfarben (mindestens Rot, Blau, Gelb, Schwarz, Weiß), Leinwand oder Malpappe im Format ca. 30x40 cm, Borsten- bzw. Katzenszungenpinsel in verschiedenen Stärken, Lappen oder Küchenrolle, Wasserbecher, Topfschwamm, Aquarellstift oder weicher Bleistift und Radiergummi, Fön

### Online Atelier 1: „Landschaft malen leicht gemacht“

**Neu**

X-01-2-211

Samstag, 26.09.2020, 17:30 – 19:30 Uhr

### Online Atelier 2: „Blumenbild für Anfänger“

**Neu**

X-01-2-212

Freitag, 30.10.2020, 17:30 – 19:30 Uhr

### Online Atelier 3: „Himmel und Meer – einfach in Szene gesetzt“

**Neu**

X-01-2-213

Freitag, 13.11.2020, 17:30 – 19:30 Uhr

**Zum Wegwerfen zu schade!**

Sollten Sie unser Programmheft nicht mehr benötigen, geben Sie es einfach an Familie, Freunde und Bekannte weiter!



## Mal dich glücklich – Entspannte Tage im Kloster Salmünster Wochenendseminar für Anfänger und Fortgeschrittene

Den Alltag loslassen, Energie und Kraft tanken, die eigene Kreativität entdecken: Die ruhige, herzliche Atmosphäre des wunderschönen Klosters ist die perfekte Umgebung für ein glückliches und entspanntes Wochenende. Lassen Sie in Ihren Bildern Ihrer Fantasie freien Lauf! Wir malen in der lockeren, ungezwungenen Atmosphäre des Klosters, bei schönem Wetter im zauberhaften Garten und der umgebenden unberührten Natur. Motive und Techniken sind offen (z. B. Acryl, Pastell, Aquarell), Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Alle benötigten Materialien können Sie bei der Kursleiterin erwerben, eigenes Material kann mitgebracht und verwendet werden.

### X-01-2-218

Antje Norwig-Wiesemann, vhs-Dozentin

Freitag, 23.07.2021, 17:00 – 20:00 Uhr

Samstag, 24.07.2021, 09:30 – 16:30 Uhr

Sonntag, 25.07.2021, 09:30 – 14:00 Uhr

(Kostenfreie Abmeldung möglich bis 28.06.2021!)

Bad Soden-Salmünster, Bildungs und Exerzitienhaus Kloster Salmünster

4 Termine (inkl. Vorgespräch)

92,00 € (ab 8 Teilnehmer/-innen)

105,00 € (bei 7 Teilnehmer/-innen)

123,00 € (bei 6 Teilnehmer/-innen)

zzgl. 125,40 € für Übernachtung im Einzelzimmer inkl.

Verpflegung (vor Ort zu zahlen), eigene An- und Abreise

Sommer-  
Akademie

### Hinweis:

Die Homepage [www.antjesmalkurse.jimdo.com](http://www.antjesmalkurse.jimdo.com) zeigt eine Auswahl an Bildern, die in den verschiedenen VHS-Kursen entstanden sind.



## Aquarell- und Federzeichnungen

Allgemeine Einführung in freies Zeichnen und in die Technik der Aquarellmalerei. Der Kurs wendet sich an Leute, die lernen möchten, Landschaftsmotive, Stadtbilder, Gegenstände in einfachen Zeichnungen und zügigen Skizzen festzuhalten. Sie benötigen zum Einstieg keine Vorkenntnisse und werden individuell betreut. Fragen zur Materialbeschaffung werden am ersten Kurstag besprochen.

Wolfgang Kissel, Maler und Gestalter

Limburg, Adolf-Reichwein-Schule, Neubau, Raum 108, EG links

5 Termine

42,00 € (ab 8 Teiln.), 56,00 € (bei 6 – 7 Teiln.)

inkl. kostenlosem Skript, ggf. zzgl. Materialkosten (bar im Kurs zu zahlen)

Mitzubringen: Zeichenblock DIN A4 und Bleistift

### X-01-2-220

Montag, 14.09.2020, 18:30 – 20:30 Uhr

### X-01-2-222

Mittwoch, 16.09.2020, 18:30 – 20:30 Uhr

## Malen mit Acrylfarben

### Wochenendseminar

Dieser Kurs vermittelt auf einfache Weise die wichtigsten Informationen, um als Anfänger mit der Acrylmalerei zu beginnen oder sich als Fortgeschrittener weiterzuentwickeln. Es gibt kaum eine Maltechnik, die nicht auch mit Acrylfarben umgesetzt werden kann. Hochwertige Künstleracrylfarben können durchaus mit Ölfarben konkurrieren. Die Grundausstattung ist recht überschaubar, denn neben einigen wenigen Farben und Pinseln wird lediglich ein Malgrund benötigt. Sie erhalten ein Infoheft mit Vorlagenskizzen und praktischen Tipps, damit die Acrylmalerei Spaß macht. Die Bildmotive sind nicht zu schwer und trotzdem auf einem ansprechenden Niveau, von Stillleben über Landschaften, Menschen, Tiere, Blumen, abstrakte Motive bis zur experimentellen Malerei. Sie benötigen zum Einstieg keine Vorkenntnisse und werden individuell betreut.

### X-01-2-228

Wolfgang Kissel, Maler und Gestalter

Lindenholzhausen, Lindenschule, vhs-Raum DG 03, 2. Etage

(Klassenraumtrakt)

Samstag/Sonntag, 24.10./25.10.2020, 11:00 – 17:00 Uhr

Eingang: Treppenhaus rechts/pünktlich sein, Tür wird abgeschlossen

2 Termine

56,00 € (ab 8 Teiln.), 75,00 € (bei 6 – 7 Teiln.)

Mitzubringen: Acrylfarben, Pinsel, Keilrahmen bis max. 50 x 70 cm  
(Können bei Bedarf beim Kursleiter erworben werden.)



## Faszination Pastellkreide

Pastellkreide ist aufgrund ihrer einfachen Anwendung vor allen Dingen für Neueinsteiger geeignet. Die Kombination aus harter Zeichnung, zartem Farbverlauf und großer Leuchtkraft machen diese faszinierende Technik aus. Auch Anfänger kommen schnell zu guten Ergebnissen und können schon nach einem Kursabend ihr erstes fertiges Bild bestaunen. Die Darstellung von Landschaften, Blumen, Tieren, Stillleben usw. sind Themen dieses Kurses.

Wolfgang Kissel, Maler und Gestalter

Limburg, Adolf-Reichwein-Schule, Neubau, Raum 108, EG links

5 Termine

42,00 € (ab 8 Teilnehmer/-innen)

56,00 € (bei 6 – 7 Teilnehmer/-innen)

inkl. kostenlosem Skript, ggf. zzgl. Materialkosten (bar im Kurs zu zahlen)

Mitzubringen: Zeichenblock DIN A4 und Bleistift

### X-01-2-230

Montag, 02.11.2020, 18:30 – 20:30 Uhr

### X-01-2-232

Mittwoch, 04.11.2020, 18:30 – 20:30 Uhr

## Zeichnen mit Bleistift und Kohle

### Tagesseminar am Samstag

Gezeigt werden die wichtigsten Techniken des Zeichnens. Schraffieren, Schummern, Weißhöhungen, Grauwerte usw. mit Bleistift und Kohle. Was ist eine Skizze und was ihr Sinn? Welches Papier, welcher Stift? Räumliche Darstellung und Perspektive.

### X-01-2-234

Wolfgang Kissel, Maler und Gestalter

Lindenholzhausen, Lindenschule, vhs-Raum DG 03, 2. Etage

(Klassenraumtrakt)

Samstag, 14.11.2020, 11:00 – 17:00 Uhr

Eingang: Treppenhaus rechts/pünktlich sein, Tür wird abgeschlossen

1 Termin

32,00 € (ab 8 Teilnehmer/-innen)

43,00 € (bei 6 – 7 Teilnehmer/-innen)

Mitzubringen: Zeichenblock, Bleistift

#### **Hinweis:**

*Kinder und Jugendliche, die im Fachbereich 2 (Kultur) Kurse besuchen, erhalten eine Gebührenermäßigung durch Unterstützung der Kreissparkassen Limburg und Weilburg. Die Ermäßigung ist bei den „Kinderkursen“ bereits ausgewiesen.*



## Kalligraphie lernen

### Tagesseminar am Samstag

Der große Trend moderner Kalligraphie und Hand Lettering ist zu uns nach Deutschland gekommen. Dieser Kurs wird Sie dem Hobby Kalligraphie und der wunderschönen Schrift ein großes Stück näher bringen. Große Freude bereitet dabei das Experimentieren mit den unterschiedlichsten Farben, Techniken und Spitzenvarianten. Sie erhalten ein Infoheft mit Vorlagenskizzen und praktischen Tipps zum Gestalten von schönen Sprüchen, Glückwunschkarten, Einladungen usw. Sie benötigen zum Einstieg keine Vorkenntnisse und werden individuell betreut.

#### X-01-2-236

Wolfgang Kissel, Maler und Gestalter

Lindenholzhausen, Lindenschule, vhs-Raum DG 03, 2. Etage  
(Klassenraumtrakt)

Samstag, 21.11.2020, 11:00 – 17:00 Uhr

Eingang: Treppenhaus rechts/pünktlich sein, Tür wird abgeschlossen  
1 Termin

32,00 € (ab 8 Teilnehmer/-innen)

43,00 € (bei 6 – 7 Teilnehmer/-innen)

zzgl. 15,00 € für Skript und Materialien (bar im Kurs zu zahlen)

Mitzubringen: Material kann beim Kursleiter erworben werden.

## Faszination der Encausticmalerei

### Malen kann jeder... – Workshop

Die Encausticmalerei ist eine wunderbare Möglichkeit, Zutrauen in die eigenen Fähigkeiten zu erlangen und so das Selbstvertrauen zu stärken. Schon nach kurzer Übung erreicht man erstaunliche Ergebnisse. Mit einem bügeleisenähnlichen Gerät wird die Wachsfarbe, die mit Farbpigmenten versetzt ist, auf den Maluntergrund aufgetragen. Die Farben leuchten herrlich und es entstehen wie von selbst plastische Strukturen und faszinierende Lichteffekte. Hier sind weder besondere Begabung noch irgendwelche Vorkenntnisse erforderlich. Es ist eine uralte Tradition in der Malkunst. In der griechischen Sprache heißt es „encausis“ und bedeutet so viel wie erhitzen oder einbrennen. Sie werden überrascht sein, dass es Ihnen auch ohne Malerfahrung gelingt, von Anfang an erstaunliche Effekte zu erzielen!

#### X-01-2-244

Ute Güth, vhs-Dozentin

Limburg, Haus Jahnstraße, Seminarraum 1, links

Dienstag, 03.11.2020, 18:00 – 21:00 Uhr, 1 Termin

13,00 € (ab 8 Teilnehmer/-innen)

17,00 € (bei 6 – 7 Teilnehmer/-innen)

zzgl. ca. 20,00 € für Wachsfarben, Nutzung Maleisen, Malkarten in verschiedenen Größen (bar im Kurs zu zahlen)





## Herbst ist Kunst – Bildungsurlaub

Neu

### Das Vergängliche nutzen

Joseph Beuys hat schon gesagt: „Jeder Mensch ist ein Künstler“. Auf diesem Hintergrund nehmen wir den Herbst als Inspiration und arbeiten mit unserer Erfahrung und unserem Wissen auf der gesellschaftlichen und politischen Ebene. Es kommt nicht darauf an, was die anderen sagen. Alles was aus eigenem Gefühl und Überzeugung entsteht, ist Kunst – etwas Individuelles und Einmaliges. Passend zum Herbst arbeiten wir mit Naturmaterialien, mit Fundstücken, Papier, Karton. Die Techniken sind: Collage, Assemblage, Zeichnung, Malerei. Individuelle Begleitung und Gruppenaustausch machen es leicht, die eigene Ausdrucksform zu finden.

Anne Rether, Künstlerin, Kunstpädagogin, Kommunikationsdesignerin  
Diez, Atelier, Wilhelm-von-Nassau-Park 7, 2. OG links

5 Termine

222,00 € (ab 8 Teilnehmer/-innen)

255,00 € (bei 7 Teilnehmer/-innen)

295,00 € (bei 6 Teilnehmer/-innen)

Mitzubringen: Benötigte Materialien können bei der Kursleiterin erworben werden, eigenes Material kann mitgebracht werden.

### X-01-2-250

Montag, 28.09.2020, 09:00 – 16:00 Uhr

Montag – Freitag, 28.09. – 02.10.2020, 09:00 – 16 :00 Uhr

(Kostenfreie Abmeldung möglich bis 17.08.2021!)

### X-01-2-252

Montag, 11.10.2021, 09:00 – 16:00 Uhr

Montag – Freitag, 11.10. – 15.10.2021, 09:00 – 16 :00 Uhr

(Kostenfreie Abmeldung möglich bis 30.08.2021!)

### **Bildungsurlaub in Ihrer VHS**

*Alle in Hessen Beschäftigten haben nach sechsmonatiger Betriebszugehörigkeit Anspruch auf 5 Tage Bildungsurlaub im Jahr. Der Bildungsurlaub muss zusätzlich zum Erholungsurlaub gewährt werden. Er dient der politischen Bildung oder der beruflichen Weiterbildung. Der Antrag auf Bildungsurlaub muss mindestens 6 Wochen vor Beginn der gewünschten Veranstaltung schriftlich beim Arbeitgeber gestellt werden. Beschäftigte dürfen wegen der Teilnahme an einem Bildungsurlaub nicht benachteiligt werden. Die Träger von Bildungsurlaubsveranstaltungen müssen vom Hessischen Sozialministerium anerkannt sein. Gerne informieren wir Sie über unsere Vielzahl an Angeboten.*



## Silberschmiede

### Sei Deines Ringes eigener Schmied (ab 12 Jahren) – Workshop

Silber, das „Mondmetall“, übt seit uralten Zeiten eine große Faszination auf die Menschen aller Kulturen aus. Zu Schmuck oder als Kultgefäß verarbeitet, behält Silber immer seinen hohen Wert. Warum sollte man nicht einmal selbst sein eigenes Schmuckstück herstellen, oder ein persönliches Wertgeschenk für einen besonderen Menschen fertigen? In entspannter Atmosphäre werden von den Teilnehmern die nahtlos über den Dorn geschmiedeten Feinsilberringe passgenau angefertigt. Es besteht z. B. die Möglichkeit, paarweise Freundschaftsringe oder Eheringe zu schmieden! Die erforderlichen Werkzeuge und Materialien (Feinsilber AG 999) werden zur Verfügung gestellt.

#### X-01-2-308

Manfred Struben, vhs-Dozent

Limburg, Astrid-Lindgren-Schule, Werkraum

Samstag, 07.11.2020, 14:00 – 18:00 Uhr, 1 Termin

60,00 € (ab 4 Teilnehmer/-innen) inkl. Materialkosten

## Schmuck selber entwerfen und gestalten

### Schmuckdesign und Drahtwickeltechnik – Workshop

Ob als Geschenk oder für sich selbst: Am Ende des Workshops halten Sie ihr selbst entworfenes und hergestelltes Schmuckstück in den Händen. Wir beginnen mit der „Theorie“ der Wickeldrahttechnik, danach folgt die kreative Phase des Entwerfens und am Ende kommt die praktische Umsetzung:

- Übersicht der zu verwendenden Werkzeuge und Materialien
- Drahtvorbereitung
- Erstellen eines Entwurfes
- Grundtechniken des Drahtwebens und -wickelns
- Schmiedetechniken bei der Herstellung von Draht-Schmuck
- Verwendung von Perlen und Edelsteinen
- Verschlüsse, Ketten, Montage, Politur

Das Besondere an dieser Drahtwickel-Technik ist die Tatsache, dass man ohne viel Equipment und Vorkenntnisse anspruchsvolle Schmuckstücke selbst herstellen kann. Für Anfänger, als auch für Fortgeschrittene die ihre Techniken erweitern möchten.

Die erforderlichen Werkzeuge und Materialien (Kupferdraht, Perlen, Furnituren, Lederbänder, usw.) werden zur Verfügung gestellt. Beispiele finden Sie auf der Homepage [www.kokkozikjewelry.com](http://www.kokkozikjewelry.com).

#### X-01-2-310

Valentina Kiessling, vhs-Dozentin

Limburg, Haus der vhs, Diezer Str. 33, Raum 23

Samstag, 14.11.2020, 14:00 – 17:30 Uhr, 1 Termin

18,00 € (ab 8 Teiln.), 24,00 € (bei 6 – 7 Teiln.)

zzgl. ca. 20,00 – 30,00 € je Materialbedarf (bar im Kurs zu zahlen)



## Strick- und Häkelschule Für Einsteiger und Fortgeschrittene

Egal ob Stricken oder Häkeln, beides ist absolut „in“ und macht Spaß. Haben Sie Lust auf ganz kleine Projekte oder wollen Sie sich an etwas Größeres wagen? Es können zum Beispiel Accessoires wie Schal, Mütze, Handytäschchen, große Taschen oder kleine nette Tierchen gearbeitet werden. Vielleicht möchten Sie es auch gern mal mit Socken, Pullover und Co. versuchen? Für den Wohnbereich kann man mit Kissen und anderen dekorativen Sachen sich selbst oder anderen eine Freude machen. Natürlich gibt es auch Unterstützung bei den unterschiedlichen Muster-techniken oder Lesen von Anleitungen und Strickschriften. Auch Jugendliche sind herzlich willkommen.



### X-01-2-418

Andrea Schrade, vhs-Dozentin

Peter-Paul-Cahensly-Schule, Raum 18, EG links

Dienstag, 20.10.2020, 18:30 – 20:00 Uhr, 8 Termine

51,00 € (ab 8 Teiln.), 68,00 € (bei 6 – 7 Teiln.)

Alle mitzubringenden Materialien finden Sie auf unserer Homepage unter [www.vhs-limburg-weilburg.de](http://www.vhs-limburg-weilburg.de)

## Stricken – Fair Isle Technik Workshop – Minigruppe

Neu

Voraussetzungen: Fortgeschrittene Strickkenntnisse, d. h. Maschen anschlagen, abketten sowie sicher und flüssig rechte und linke Maschen in Runden stricken können.

Wir üben das Musterstricken mit 2 Farben in Runden, und zwar entweder mit beiden Fäden in der linken Hand oder beidhändig, sowie das Einweben der mitgeführten Fäden. Nach etwas Übung können damit schon die ersten kleinen Projekte gestartet werden, z. B. Loops, Stirnbänder, Stulpen oder Mützen.

### X-01-2-420

Andrea Schrade, vhs-Dozentin

Limburg, Haus der vhs, Diezer Str. 33, Raum 24

Montag, 23.11.2020, 18:00 – 21:00 Uhr, 1 Termin

27,00 € (ab 4 Teilnehmer/-innen)

Mitzubringen: Wolle in min. 2 stark kontrastierenden Farben für gleiche Nadelstärke (max. Stärke 5, keine Flausch- oder Effektgarne), Rundstricknadeln in 30 oder 40 cm Länge oder bei entsprechender Übung Nadelspiel bzw. 2 Rundstricknadeln, Maschenmarkierer, Schere, Notizblock und Stift.



## Nähen

### Für Anfänger und Fortgeschrittene

Die vorhandenen Grundkenntnisse werden aufgefrischt und gefestigt. Anfänger sind herzlich willkommen. Teilnehmende nähen ein Kleidungsstück oder Accessoires eigener Wahl. Für die persönlichen Kleiderwünsche (z. B. Rock, Hose oder Jacke) oder Änderungswünsche von vorhandenen Kleidungsstücken erhalten alle eine individuelle Beratung und professionelle Hilfe.

Lubica Ahlff, Schneiderin

Lindenholzhausen, Lindenschule, vhs-Raum DG 03, 2. Etage  
(Klassenraumtrakt)

Eingang: Treppenhaus rechts/pünktlich sein, Tür wird abgeschlossen  
zzgl. Materialkosten je nach Bedarf (bar im Kurs zu zahlen)

Mitzubringen: Stoff, Schnitt, Kopierpapier, Stecknadeln, Schere, Lineal, Filzstift, Kleiderkreide, Nähzeug und falls vorhanden Nähmaschine

### Nähen am Abend

#### X-01-2-432

Montag, 07.09.2020, 18:00 – 21:00 Uhr

4 Termine

51,00 € (ab 8 Teilnehmer/-innen)

68,00 € (bei 6 – 7 Teilnehmer/-innen)

### Nähen am Wochenende

#### X-01-2-434

Freitag, 25.09.2020, 16:00 – 19:00 Uhr

Samstag, 26.09.2020, 09:00 – 17:00 Uhr

Sonntag, 27.09.2020, 09:00 – 12:00 Uhr

3 Termine

70,00 € (ab 8 Teilnehmer/-innen)

80,00 € (bei 7 Teilnehmer/-innen)

94,00 € (bei 6 Teilnehmer/-innen)





## Fachbereich: Gesundheitsbildung



**Beratung: Annegret Bausch,**  
**Telefon 06431 9116-13**  
**Bausch@vhs-limburg-weilburg.de**

**Auskunft: Silke Rüter,**  
**Telefon 06431 9116-18**  
**Rueter@vhs-limburg-weilburg.de**

### „VHS macht gesünder!“

Die Volkshochschule Limburg-Weilburg hat ein flächendeckendes und breit gefächertes Angebot zur Gesundheitsbildung, Gesundheitsförderung und Gesundheitsinformation. Nutzen Sie unser vielfältiges Angebot zur Gesundheitsprävention in Form von Vorträgen, Kursen und Workshops.

Unter Plus: Wir sind vor Ort, haben qualifizierte, gut ausgebildete Kursleitende und unterschiedliche Unterrichtsformen, die vielen Bedürfnissen gerecht werden. Sie legen sich nur für die von Ihnen gebuchten Veranstaltungen und deren Laufzeit fest.

### Gesundheitsbildung

In unseren Kursen geht es um Ihre Gesundheit! Sie erlernen Kompetenzen, mit denen Sie selbst etwas Gutes für sich, Ihren Körper, Ihre Fitness und Ihr Wohlbefinden tun können. Theorie und Praxis werden von fachlich und pädagogisch qualifizierten Kursleitenden in entspannter Atmosphäre vermittelt, damit „Gesundheit Spaß macht“! Gesundheitsbildung ist Lernen mit allen Sinnen! Ob z. B. Yoga oder QiGong, Fitnessgymnastik, Rückenfitnes, Pilates oder ein Tanzkurs – nutzen Sie die Vielfalt des Angebots!

### Gesundheitskompetenz

Gesundheit bedeutet mehr, als nur „nicht krank“ zu sein und wird neben körperlichen auch durch seelische und soziale Faktoren beeinflusst. Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um Herausforderungen in Beruf und Privatleben erfolgreich bewältigen zu können.

Erwerben Sie in unseren Kursen der Gesundheitsbildung und Prävention spezifische Kenntnisse, Fertigkeiten und Kompetenzen:

- Sie eignen sich themenbezogenes Hintergrundwissen an z. B. über die körperlichen Aspekte der Durchführung bestimmter Übungen und erwerben Kenntnisse, wie Sie Ihren Alltag bewusster und gesünder gestalten können.
- Durch das Erlernen und Einüben von Methoden oder Übungen zur Entspannung, Bewegung und Stressbewältigung erwerben Sie praktische Fertigkeiten, wie Sie Stress abbauen und Ihrem Körper etwas Gutes tun können.
- Sie erwerben die Kompetenz, aktiv Verantwortung für Ihre Gesundheit zu übernehmen, indem Sie Ihren Lebensstil um gesundheitsfördernde Elemente erweitern.



## Online-Web-Vorträge

In Kooperation mit der vhs Böblingen-Sindelfingen bieten wir in diesem Semester wieder Web-Vorträge an. Mit dieser neuen Kursform können Sie sich hochkarätige Dozenten aus Wissenschaft und Forschung „ins Haus holen“. Die Web-Vorträge sind interaktiv, d. h. Fragen der Teilnehmer erreichen den Referenten per Chat während des Vortrages.

### Stand des Wissens:

Neu

## Was steckt hinter der Alzheimer-Krankheit?

### Online Web-Vortrag mit Voranmeldung

Online!

Die Alzheimer-Krankheit ist die häufigste Demenzerkrankung und mehr als jeder Dritte der über 80-jährigen ist von ihr betroffen. Der größte Risikofaktor ist das Alter. Die Krankheit ist dadurch charakterisiert, dass es bereits in einem frühen Stadium zum Ausfall einer besonderen Form des Gedächtnisses, des sogenannten deklarativen Gedächtnisses, kommt. In diesem Vortrag sollen die Hintergründe der Krankheit und der Bezug zur Neurobiologie der Gedächtnisvorgänge hergestellt werden. Weiter sollen gegenwärtige Behandlungsoptionen vorgestellt, sowie ein Einblick in die aktuelle Forschung und mögliche zukünftige therapeutische Ansätze gegeben werden.

#### X-01-3-006

Prof. Dr. Roland Brandt, Neurobiologie der Universität Osnabrück  
Donnerstag, 22.10.2020, 19:00 – 20:00 Uhr

Wichtig: Bei Anmeldung ist eine Mail-Adresse anzugeben!

1 Termin

5,00 €

#### **Technische Grundvoraussetzungen für die Teilnahme an den Online Web-Vorträgen**

*Desktop-Rechner, ein Laptop, ein Tablet oder ein Smartphone. Auf den mobilen Endgeräten wird nur das Betriebssystem iOS unterstützt – Android wird nicht zuverlässig unterstützt. Das Video-Conferencing-System edudip funktioniert browserbasiert ohne Download einer Software. Eine schnelle Internetverbindung (Bandbreite mindestens 6 MBit/s, empfehlenswert sind 16 MBit/s). Wir empfehlen, kein WLAN, sondern eine drahtgebundene Internetverbindung zu nutzen.*

*Den Link zu Ihrem gebuchten Webinar inklusive Anleitung zum Login erhalten Sie vor Webinarbeginn per E-Mail.*



## **Depression/Burnout: Eine tatsächliche Erkrankung oder ein New Age Trend?**

*Neu*

**Online Web-Vortrag mit Voranmeldung**

*Online!*

Seelische Erkrankungen sind hierzulande derzeit laut den gesetzlichen Krankenkassen die vierthäufigste Ursache von Arbeitsunfähigkeitsbescheinigungen. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) bezeichnet Depression bereits als mögliche Jahrhundertkrankung. Doch wo liegen die Grenzen zwischen natürlicher Verarbeitung von Lebenskrisen und einer behandlungsbedürftigen Depression? Was sind typische Anzeichen? Welche Faktoren spielen bei der Entstehung eine Rolle? Welche Behandlungsmöglichkeiten stehen zur Verfügung? Ist eine Depression heilbar? Wie kommt es zu immer mehr Diagnosen in Deutschland? Wie verändert sich diesbezüglich unsere Gesellschaft? Auf diese Fragen wird Prof. Dr. Rainer Rupprecht in seinem Vortrag mit Berücksichtigung des aktuellen Forschungsstands eingehen.

### **X-01-3-008**

Prof. Dr. Rainer Rupprecht, Direktor der Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Universität Regensburg am Bezirksklinikum Regensburg, VHS Böblingen-Sindelfingen e.V.  
Donnerstag, 05.11.2020, 19:00 – 20:00 Uhr, 1 Termin  
Wichtig: Bei Anmeldung ist eine Mail-Adresse anzugeben!  
5,00 €

## **Chronische Atemwegserkrankungen**

*Neu*

**Online Web-Vortrag mit Voranmeldung**

*Online!*

Chronische Atemwegserkrankungen gehören zu den Volkskrankheiten. Die Betroffenen sind oft in ihrer Lebensqualität stark eingeschränkt. Beim Asthma bronchiale besteht oft eine Allergie, hier wurden in den letzten Jahren neue Therapien entwickelt, so dass bei den meisten Betroffenen ein guter Therapieerfolg erreicht werden kann. Die Chronisch obstruktive Lungenkrankheit (COPD) ist die Folge des Rauchens, auch Umwelteinflüsse spielen hier eine Rolle. Grundpfeiler der Therapie bilden die Einatmung von Medikamenten, die Aufrechterhaltung der körperlichen Leistungsfähigkeit und natürlich das Beenden des Rauchens.

### **X-01-3-010**

Prof. Dr. med. Dr. rer. nat. Robert Bals, Direktor der Klinik für Innere Medizin V, Pneumologie, Allergologie, Beatmungsmedizin, Universitätsklinikum des Saarlandes  
Montag, 25.01.2021, 19:00 – 20:00 Uhr, 1 Termin  
Wichtig: Bei Anmeldung ist eine Mail-Adresse anzugeben!  
5,00 €



## Hypertonie

### Online Web-Vortrag mit Voranmeldung

Neu

Online!

Bluthochdruck zählt zu den häufigsten Herz-Kreislauf-Erkrankungen überhaupt. Vor allem in der westlichen Welt gilt: Je älter ein Mensch, desto größer ist sein Risiko, unter hohem Blutdruck zu leiden. Gefährlich ist das vor allem, weil Bluthochdruck nicht nur unangenehme Beschwerden mit sich bringt, sondern auch Schäden an Organen wie Nieren, Augen oder dem Herzen nach sich ziehen kann. Doch worum handelt es sich bei Bluthochdruck eigentlich genau? Und was für ein Zusammenhang besteht zwischen Hypertonie und Herzinsuffizienz?

#### X-01-3-012

Dr. med. Bettina Heidecker, Leitung Sprechstunde für Herzinsuffizienz und Kardiomyopathien Charité, Universitätsmedizin Berlin, Campus Benjamin Franklin

Donnerstag, 04.02.2021, 19:00 – 20:00 Uhr, 1 Termin

Wichtig: Bei Anmeldung ist eine Mail-Adresse anzugeben!

5,00 €

#### **Vhs-Angebote online nutzen – kostenfrei informieren!**

Wir laden Sie zu einer kostenfreien Informationsveranstaltung „vhs-Angebote online nutzen“ ein für Montag, **31.08.2020, 19:00 Uhr, ins Haus der vhs, Diezer Str. 33-35, 65549 Limburg; eine Anmeldung ist nötig. Anmeldung dazu unter Kurs X-01-5-000.**





## Sicher in der Krise – gestärkt durch die Krise Am Beispiel der Corona Krise

Die Entwicklungen im Zusammenhang mit der Ausbreitung des Corona-Virus führen dazu, dass wir uns in einer Situation wiederfinden, die selbst Experten und auch die allermeisten von uns sich noch vor kurzer Zeit nicht haben vorstellen können. Das betrifft uns als Person, die Wirtschaft und auch die gesamte Gesellschaft. Die Menschen gehen sehr unterschiedlich mit dieser Situation um. Einige fühlen sich sicher und gehen gelassen mit der veränderten Situation um, die meisten empfinden sie allerdings als bedrohlich und fühlen sich hilflos ausgeliefert. Sie sind voller Sorge um ihre Gesundheit, die Menschen in ihrem Umfeld, um die finanziellen und wirtschaftlichen Entwicklungen. Diese Form von „Stress“ verändert unser Denken und Verhalten, was auf Dauer nicht hilfreich ist, uns hilflos macht und psychischen und physischen Schaden zufügen kann. Aus der Sicht der Polyvagaltheorie schauen wir uns diese Belastungen an:

- Was passiert hier eigentlich gerade mit uns?
- Warum nehmen die Menschen die Situation so unterschiedlich wahr und reagieren so verschieden darauf?
- Was kann jeder von uns tun, um diese Zeit gut, gesund und gestärkt zu bewältigen?

An dem Virus und seinen Auswirkungen können wir nichts verändern, aber wenn wir verstehen wie dieser Stress auf unseren Organismus wirkt, können wir neue Handlungs- und Selbststeuerungsmöglichkeiten entwickeln, die uns den Umgang damit leichter machen.

Günter Diehl, Arbeits- und Organisationspsychologe, Dipl.-Wirtschaftsingenieur

Limburg, Haus Jahnstraße, Seminarraum 6, rechts

### Vortrag mit Voranmeldung

#### X-01-3-016

Donnerstag, 29.10.2020, 18:00 – 19:30 Uhr

1 Termin

9,00 € (ab 10 Teilnehmer/-innen)

11,00 € (bei 8 – 9 Teilnehmer/-innen)

Neu

### Workshop

#### X-01-3-018

Samstag, 07.11.2020, 10:00 – 14:00 Uhr

1 Termin

20,00 € (ab 8 Teilnehmer/-innen)

27,00 € (bei 6 – 7 Teilnehmer/-innen)

Neu



## Brustselbstuntersuchung

### Tagesseminar – Minigruppe

Die meisten Frauen wissen, dass es wichtig ist, die eigenen Brüste selbst auf Knoten oder andere Veränderungen zu untersuchen. Sie wissen aber nicht wie. Brustkrebs ist die mit Abstand häufigste Krebserkrankung bei Frauen in Deutschland. Von den 70.000 Frauen, die jährlich neu an Brustkrebs erkranken, werden über 80% durch Brustselbstuntersuchung von den Frauen selbst entdeckt. Damit ist Brustselbstuntersuchung die erfolgreichste Methode zur Entdeckung von Brustkrebs. Von unserer MammaCare Trainerin erhalten Sie zunächst einen theoretischen Einstieg und erlernen dann am Silikonmodell, gesunde und krankhafte Strukturen zu ertasten und zu unterscheiden. Ebenso erfahren Sie, auf welche äußeren Veränderungen Sie achten sollten, und wie Sie sich selbst regelmäßig auf Veränderungen beobachten können. In einem geschützten Rahmen übertragen Sie im Anschluss das Erlernte auf die eigenen Brüste.

In Zusammenarbeit von pro familia Limburg und der Dehrner Krebsnothilfe e.V. sind diese Schulungen kostenfrei.

Sandra Völpel, Sexualpädagogin, Paar- und Sexualberaterin  
Limburg, pro familia Beratungsstelle, Konrad-Kurzbold-Straße 6  
1 Termin/gebührenfrei

Mitzubringen: Iso-Matte, Decke, Kissen, warme Socken

#### X-01-3-020

Dienstag, 29.09.2020, 16:00 – 18:00 Uhr



#### X-01-3-022

Dienstag, 10.11.2020, 16:00 – 18:00 Uhr



## Dorn-Methode/Breuß-Massage

### Tagesseminar

Die von Dieter Dorn entwickelte leicht erlernbare und sanfte Methode ermöglicht, Gelenk- und Wirbelfehlstellungen zu korrigieren bzw. vorzubeugen und so Gelenkschmerzen und Muskelverspannungen zu beseitigen. Neben der Vermittlung der theoretischen Grundlagen werden Selbsthilfeübungen nach Dorn eingeübt. Außerdem wird die sanfte Rückenmassage nach R. Breuß in Partnerübungen durchgeführt. Diese Massage entlastet die Wirbelsäule und die Rückenmuskulatur wird entspannt.

#### X-01-3-030

Dr. Werner Gessner, Heilpraktiker

Limburg, Haus Jahnstraße, Gymnastikraum 3, links

Samstag, 24.10.2020, 10:00 – 17:45 Uhr, 1 Termin

36,00 € (ab 8 Teiln.), 48,00 € (bei 6 – 7 Teiln.)

zzgl. ca. 3,00 € für Öle, Seidentücher usw. (bar im Kurs zu zahlen)

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Decke, Badetuch, Handtuch



## Online Home-Yoga

**Gemeinsam sind wir stark!**

Neu

Online!

Starte jetzt mit uns in ein neues Leben. Übe Yoga online. Dein persönliches Online-Yoga-Studio für zu Hause oder unterwegs. Ganz bequem Yoga üben – ganz flexibel.

Zum Ablauf:

Der Hatha-Yogakurs wird live übertragen, sodass du auch während des Kurses die Möglichkeit hast, Fragen zu stellen. So kannst du dich trotz social distancing ideal an die Hand genommen fühlen.

### **X-01-3-038**

Evelyne Henrich-Plotz, Yoga-Lehrerin (DYL, BDY/EYU), Mediatorin, Heilpraktikerin

Donnerstag, 17.09.2020, 19:30 – 21:00 Uhr

Wichtig: Bei Anmeldung ist eine Mail-Adresse anzugeben!

10 Termine

63,00 € (ab 8 Teilnehmer/-innen)

84,00 € (bei 6 – 7 Teilnehmer/-innen)

### ***Technische Grundvoraussetzungen für die Teilnahme an den Online Kursen:***

Sie benötigen einen Computer, Notebook oder Tablet mit schneller Internetanbindung, einer Webcam, einem Mikrofon, Lautsprechern und einem aktuellen Internet-Browser (Firefox, Chrome, ....). Es wird mit der Konferenz-Software ZOOM gearbeitet.

Vor der Veranstaltung erhalten Sie einen individuellen Link, der Sie in unseren virtuellen Kursraum bringt. Zur angegebenen Kurszeit rufen Sie den Link auf und werden von unserer Dozentin erwartet.

## Hatha Yoga

Körperübungen und -haltungen (Asanas) zur Dehnung, Kräftigung und für mehr Beweglichkeit; Körperwahrnehmung mit dem Atem zur (Tiefen-)Entspannung, Beruhigung des Geistes, Stärkung der Gesundheitskompetenzen für die stressreduzierte Gestaltung des Alltags.

### **X-01-3-040**

Heike Weintraut, Yoga-Lehrerin

Limburg, Haus Jahnstraße, Gymnastikraum 3, links

Montag, 07.09.2020, 17:30 – 19:00 Uhr

12 Termine

60,00 € (ab 10 Teilnehmer/-innen)

Mitzubringen: Wollsocken, bequeme Kleidung, Decke, Matte, Handtuch



## Hatha Yoga

Körperübungen und -haltungen (Asanas) zur Dehnung, Kräftigung und für mehr Beweglichkeit; Körperwahrnehmung mit dem Atem zur (Tiefen-)Entspannung, Beruhigung des Geistes, Stärkung der Gesundheitskompetenzen für die stressreduzierte Gestaltung des Alltags.

### X-01-3-042

Angela Persy, Yoga-Lehrerin BDY/EYU

Limburg, Haus Jahnstraße, Gymnastikraum 3, links  
Montag, 07.09.2020, 19:30 – 20:30 Uhr, 10 Termine  
35,00 € (ab 10 Teilnehmer/-innen)

Mitzubringen: Sportkleidung, Decke, dicke Socken, Matte, Handtuch

### X-01-3-044

Margit Geiger, Yoga-Lehrerin (IPSG 1+2) FH München, Dipl.-Sozialpädagogin, Gesundheitspädagogin, Coachin, Supervisorin, Trainerin  
Limburg, Astrid-Lindgren-Schule, Gymnastikraum  
Dienstag, 08.09.2020, 17:45 – 19:15 Uhr, 8 Termine

41,00 € (ab 10 Teilnehmer/-innen)

Mitzubringen: Matte, Wollsocken und bequeme Kleidung

### X-01-3-046

Irmgard Becker, Yoga-Lehrerin (BDY), Ergotherapeutin  
Limburg, Haus der vhs, Diezer Str. 33, Raum 26, Meditationsraum  
Mittwoch, 09.09.2020, 20:00 – 21:30 Uhr

10 Termine (Kein Unterricht am 11.11./18.11.2020!)

85,00 € (ab 6 Teiln.), 73,00 € (bei 7 – 8 Teiln.)

Mitzubringen: Sportkleidung, Decke, Kissen, Matte, Handtuch

### X-01-3-048

Gabriele Hackenberg, Yoga-Lehrerin (IPSG 1+2)  
Vereinsheim TuS Lindenholzhausen

Donnerstag, 10.09.2020, 18:00 – 19:30 Uhr, 10 Termine

51,00 € (ab 10 Teiln.), 64,00 € (bei 8 – 9 Teiln.)

Mitzubringen: Matte, bequeme Kleidung, Wollsocken, Decke



## Hatha Yoga

### Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen

Körperübungen und -haltungen (Asanas) zur Dehnung, Kräftigung und für mehr Beweglichkeit; Körperwahrnehmung mit dem Atem zur (Tiefen-)Entspannung, Beruhigung des Geistes, Stärkung der Gesundheitskompetenzen für die stressreduzierte Gestaltung des Alltags.

#### X-01-3-050

Elke Jepp, Yoga-Lehrerin (IPSG 1+2)

Limburg, Haus Jahnstraße, Gymnastikraum 3, links

Mittwoch, 09.09.2020, 10:30 – 12:00 Uhr

12 Termine

60,00 € (ab 10 Teilnehmer/-innen)

Mitzubringen: Wollsocken, bequeme Kleidung, Matte, Handtuch

#### X-01-3-052

Elke Jepp, Yoga-Lehrerin (IPSG 1+2)

Limburg, Astrid-Lindgren-Schule, Gymnastikraum

Donnerstag, 10.09.2020, 18:00 – 19:30 Uhr

12 Termine

60,00 € (ab 10 Teilnehmer/-innen)

Mitzubringen: Matte, Wollsocken und bequeme Kleidung

#### X-01-3-054

Martina Weyrauch, Yoga-Lehrerin, Psychomotorikerin

Limburg, Astrid-Lindgren-Schule, Gymnastikraum

Donnerstag, 10.09.2020, 19:45 – 21:15 Uhr

10 Termine (Kein Unterricht am 24.09./01.10.2020!)

51,00 € (ab 10 Teilnehmer/-innen)

Mitzubringen: Matte, Wollsocken, Woldecke, kleines Kissen und bequeme Kleidung

### **Gebührenerstattung durch die Krankenkassen**

*Da es zum Teil Unterschiede in der Anerkennungspraxis sowie in der Höhe der Bezuschussung bei den einzelnen Kassen gibt, erkundigen Sie sich deshalb vor Kursbeginn bei Ihrer Krankenkasse ob Ihr persönlicher Kurs zu den anerkannten Kursen gehört.*

*Die Entscheidung über die Förderung der einzelnen Kurse liegt ausschließlich im Ermessen der Krankenkasse. Die KVHS hat keinen Einfluss auf die Entscheidung!*

*Für die anerkannten Kurse stellt Ihnen die KVHS eine spezielle Teilnahmebescheinigung aus, wenn Sie an mindestens 80% der Kursstunden teilgenommen haben. Zur Erstattung muss diese Bescheinigung mit dem Zahlungsbeleg nach Kursende bei Ihrer Krankenkasse eingereicht werden.*



## Hatha Yoga

### Für Männer

Während Yoga im Herkunftsland Indien eher Männersache ist, hat diese Lehre hierzulande zunächst die Frauenwelt erobert. In jüngster Zeit zeigen auch immer mehr Männer Interesse an diesem Training für Körper, Geist und Seele. Kein Wunder, werden die Anforderungen des Berufsalltags doch immer härter und der Wunsch nach einem adäquaten Ausgleich entsprechend stärker. Das mentale Training bleibt beim Männersport meist auf der Strecke. Nicht so beim Yoga. Eine ausgewogene Mischung zwischen körperlich anspruchsvollen Übungen, ausgleichenden Atemtechniken und bewusster Entspannung verspricht eine ganzheitliche Gegenstrategie zum Alltagsstress.

#### X-01-3-056

N.N.

Limburg, Adolf-Reichwein-Schule, Turnhalle A-0-29, 2. UG

Donnerstag, 10.09.2020, 19:30 – 21:00 Uhr

12 Termine

60,00 € (ab 10 Teilnehmer/-innen)

Mitzubringen: Sportkleidung, Kissen, Wollsocken, Handtuch

## Hatha Yoga

### Am Sonntag entspannt in die neue Woche

Körperübungen und -haltungen (Asanas) zur Dehnung, Kräftigung und für mehr Beweglichkeit; Körperwahrnehmung mit dem Atem zur (Tiefen-)Entspannung, Beruhigung des Geistes, Stärkung der Gesundheitskompetenzen für die stressreduzierte Gestaltung des Alltags.

#### X-01-3-058

Elke Jepp, Yoga-Lehrerin (IPSG 1+2)

Limburg, Haus Jahnstraße, Gymnastikraum 3, links

Sonntag, 06.09.2020, 09:30 – 11:00 Uhr

10 Termine

75,00 € (ab 8 Teilnehmer/-innen)

86,00 € (bei 7 Teilnehmer/-innen)

100,00 € (bei 6 Teilnehmer/-innen)

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Matte, Handtuch

#### **Wichtiger Hinweis für unsere Stammkunden:**

*Wegen der Corona-Pandemie und der bei Drucklegung geltenden Hygiene- und Abstandsregelungen musste bei vielen Kursen die maximale Teilnehmerzahl reduziert werden.*

*Anmeldungen über die Weitermeldelisten sind deshalb nicht möglich. Jeder Teilnehmer muss sich auf eigene Initiative neu anmelden! Sichern Sie sich einen Platz durch frühzeitige Anmeldung.*



## Faszien-Yoga

### Minigruppe

In diesem Kurs wird durch körperliche Übungen, Atemübungen und Meditationen das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist angestrebt. Yoga steigert ein inneres Wohlbefinden, verbessert die Konzentration und fördert ein positives Lebensgefühl. Yoga entwickelt Werte. Es geht nicht darum, sich spektakulär zu verrenken, sondern darum, seine Gedanken auf die einzunehmende Position zu konzentrieren und den Körper so gut wie möglich folgen zu lassen. Die Faszien/Bindegewebsübungen machen unseren Körper elastisch, geschmeidig und beweglich und bewirken eine Schmerzreduktion. Durch langsame, rhythmische, innere Bewegungen (federn, schwingen, dehnen) werden Blockaden in der Wirbelsäule und in anderen Bereichen des Körpers reduziert/aufgelöst.

Wir arbeiten nicht mit der Faszienrolle.

#### X-01-3-060

Martina Weyrauch, Yoga-Lehrerin, Psychomotorikerin  
Limburg, Haus der vhs, Diezer Str. 33, Raum 26, Meditationsraum  
Dienstag, 08.09.2020, 18:00 – 19:30 Uhr

10 Termine (Kein Unterricht am 22.09./29.09.2020!)

97,00 € (ab 5 Teilnehmer/-innen)

Mitzubringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Matte, Handtuch

#### X-01-3-062

Martina Weyrauch, Yoga-Lehrerin, Psychomotorikerin  
Flacht, Praxis Physiobalance K. Kornek-Presche  
Mittwoch, 09.09.2020, 18:30 – 20:00 Uhr

10 Termine (Kein Unterricht am 23.09./30.09.2020!)

97,00 € (ab 5 Teilnehmer/-innen)

Mitzubringen: Yoga- oder Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, dicke Socken





## Yoga 60 Plus

*Aktiv im Alter*

Yoga ist eine Übungslehre für Körper und Geist, die in jedem Lebensalter ausgeübt werden kann. Gerade Menschen über 60 profitieren von den sanften Körper-, Entspannungs- und Atemübungen. Wer glaubt, Yoga sei nur etwas für jüngere Menschen, der irrt. Yoga kann bis ins hohe Alter geübt werden. Und, man kann zu jedem Zeitpunkt des Lebens damit beginnen. Es geht nicht darum, sich spektakulär zu verrenken, sondern darum, seine Gedanken auf die einzunehmende Übung zu konzentrieren und den Körper so gut wie möglich folgen zu lassen.

Yoga 60 Plus

- erhält und baut die Muskelkraft auf, bewegt alle Gelenke
- fördert die körperliche und die geistige Beweglichkeit
- hilft, eine aufrechte Haltung zu bewahren
- schult die Balance
- besänftigt Schmerzen, durch einfache Körper- u. Atemübungen
- stärkt alle Sinne
- bringt negative Gedanken zur Ruhe
- erhöht Gesundheit, Zufriedenheit und Wohlempfinden

Wir üben unterstützend mit Hocker, Bänkchen, Kissen, Blöcken, Gurten und Bällen.

### X-01-3-066

Martina Weyrauch, Yoga-Lehrerin, Psychomotorikerin

Limburg, Haus Jahnstraße, Gymnastikraum 3, links

Montag, 07.09.2020, 14:00 – 15:30 Uhr

10 Termine (Kein Unterricht am 21.09. / 28.09.2020!)

63,00 € (ab 8 Teiln.), 72,00 € (bei 7 Teiln.), 84,00 € (bei 6 Teiln.)

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Wollsocken, Kissen, dünne Decke, Matte, Handtuch

## Vinyasa-Flow Yoga

Vinyasa-Flow Yoga ist ein dynamischer kräftigender Yogastil. Die Asanas (Körperübungen) werden zu einem fließenden und dynamischen Bewegungsablauf verbunden. Die Abläufe sind so modifiziert, dass jeder sie erlernen und ausführen kann. Vinyasa-Flow Yoga hilft, durch das Zusammenspiel von Atmung und Bewegung, den Geist zu beruhigen, die Muskulatur zu kräftigen, die Flexibilität zu steigern, ruhiger und gelassener zu werden. Diese Art von Yoga-Stunde beginnt sehr kraftvoll und teilweise schweißtreibend, im weiteren Verlauf wird die Stunde ruhiger und endet mit einem kleinen Entspannungsteil.

### X-01-3-068

N.N.

Limburg, Haus Jahnstraße, Gymnastikraum 3, links

Donnerstag, 10.09.2020, 17:30 – 19:00 Uhr, 12 Termine

60,00 € (ab 10 Teiln.), 75,00 € (bei 8 – 9 Teiln.)

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Getränk, Matte, Handtuch





## Yin Yoga

Ein sanfter und ruhiger Yoga Stil, der hauptsächlich am Boden geübt wird. Die Haltungen werden einige Minuten gehalten, dadurch wird das fasziale Gewebe, tieferliegende Körperschichten und die Meridiane angeregt und positiv beeinflusst. Dieser passive Yogastil ist ein wunderbarer Ausgleich zu unserem aktiven und schnelllebigen Alltag. Ein tiefes Einlassen ermöglicht es uns ganz bei uns im Hier und Jetzt anzukommen und loszulassen.

### X-01-3-070

Melanie Weiermann, Yoga-Lehrerin

Limburg, Haus Jahnstraße, Gymnastikraum 3, links

Freitag, 16.10.2020, 16:30 – 17:45 Uhr

10 Termine

43,00 € (ab 10 Teilnehmer/-innen)

54,00 € (bei 8 – 9 Teilnehmer/-innen)

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Decke, kleines Kissen, Matte, Handtuch und falls vorhanden einen Bolster

## Aerial Yoga – Come in and fly out!

### Tagesseminar

Du schwebst in einem Tuch über dem Boden. Schwingende, kreisende Bewegungen schenken ein Gefühl der Schwerelosigkeit. Muskeln, Gelenke und Nervensystem erfahren Mobilisation, Regeneration und Heilung. Fließende Bewegungen in Verbindung mit bewusstem Atmen und spezieller Visualisierung



regenerieren alle Strukturen des Körpers, schaffen ganzheitliche Tiefenentspannung und stimulieren die Selbstheilungskräfte sowie ein positives Lebensgefühl. Schwingen, schweben, schaukeln... Kindliche Freude, Leichtigkeit und Glücksgefühle pur entstehen beim Yoga in der Luft! Come and try!

### X-01-3-072

Jutta Anders, Diplom-Sozialpädagogin, Yoga und Aerialyoga-Trainee, Glückspädagogin

Seck, Ganzheitliches Gesundheitszentrum Körper, Geist und Seele  
Samstag, 24.10.2020, 10:00 – 16:00 Uhr, 1 Termin

35,00 € (ab 8 Teilnehmer/-innen)

47,00 € (bei 6 – 7 Teilnehmer/-innen)

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Shirt mit halben oder langen Ärmeln, Verpflegung



## Yoga für Rücken, Schulter und Nacken

Kursinhalt:

- Muskulatur kräftigen
- Beweglichkeit fördern
- Körperhaltung schulen
- Koordination und Stabilität trainieren
- Achtsamkeit üben
- Entspannung
- Übungen für den Alltag erlernen

### X-01-3-074

Katrin Löber, Fitness-, Yoga- und Rehasport-Trainerin

Limburg, Haus Jahnstraße, Gymnastikraum 3, links

Freitag, 11.09.2020, 09:30 – 10:45 Uhr

12 Termine

51,00 € (ab 10 Teilnehmer/-innen)

64,00 € (bei 8 – 9 Teilnehmer/-innen)

Mitzubringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke, kleines Kissen, Matte, Handtuch

## Mein persönliches Yogaprogramm für einen gesunden Schlaf

Neu

### Minigruppe

Ein gesunder Schlaf regeneriert unseren Körper, stärkt das Immunsystem sowie die Resilienz und steigert unsere Lebensfreude. Tatsächlich leidet jedoch ein Viertel der Bevölkerung unter Einschlaf- oder Durchschlafschwierigkeiten. Dieses Seminar vermittelt Wissenswertes über den Schlaf, gibt Tipps für den Alltag und zeigt anhand einfacher Übungen, wie der Körper auf einen erholsamen Schlaf vorbereitet werden kann.

Keine Yoga-Kenntnisse nötig.

### X-01-3-076

Andrea Euler, Yoga-Lehrerin (BDY/EYU), Heilpraktikerin

Limburg, Astrid-Lindgren-Schule, Gymnastikraum

Samstag, 14.11.2020, 10:00 – 15:00 Uhr, 1 Termin

36,00 € (ab 5 Teilnehmer/-innen)

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Matte, dicke Socken oder Halblenturnschuhe, Getränk

### Bonuspunkte

*Für alle Kurse in den Bereichen Bewegung, Entspannung und Ernährung können Sie bei vielen Krankenkassen Bonuspunkte sammeln.*

*Dazu müssen Sie nach Kursende Ihr Bonusheft zum Abzeichnen in den Geschäftsstellen in Limburg oder Weilburg vorlegen.*



## Qigong

Qigong ist Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und basiert u. a. auf dem Wissen der Meridiane und Akupunktur. Es wird als Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist geübt. Die spezielle Wirkung von Qigong liegt in der Verbindung von Bewegung, Atmung, Vorstellungskraft und innerer Aufmerksamkeit. Seine sanften, langsamen, weich fließenden Bewegungen regulieren den Atem und beruhigen den Geist. Qigong wirkt körperlich positiv auf der Herz-Kreislauf-System und alle Organe. Es fordert die Beweglichkeit, entlastet die Wirbelsäule, verbessert die Atmung und erhöht die Konzentrationsfähigkeit. Die Übungen werden überwiegend im Stehen ausgeführt. Qigong empfiehlt sich für Menschen in jedem Lebensalter. Besondere Voraussetzungen sind nicht erforderlich.

### X-01-3-078

Beate Bendler, vhs-Dozentin, Qigong-Kursleiterin der DQGG  
Limburg, Erich-Kästner-Schule, Turnhalle

Donnerstag, 10.09.2020, 19:15 – 20:15 Uhr, 10 Termine  
35,00 € (ab 10 Teiln.), 44,00 € (bei 8 – 9 Teiln.)

Mitzubringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Iso-Matte, Decke

## Feldenkrais®

### Minigruppe

Die Feldenkrais-Methode ist nach seinem Begründer Moshé Feldenkrais benannt. Im Vordergrund stehen die bewusste Wahrnehmung von Bewegungsabläufen und die Mobilisierung des Körpers. Bewegungsanweisungen und Fragen zur Wahrnehmung unterstützen das achtsame und sehr langsame Ausführen einfacher Bewegungsabläufe. Begonnen wird mit alltäglichen Bewegungen in gewohnter Weise. Schritt für Schritt wird die Bewegung in einzelne Elemente zerlegt und vielfach variiert. Auf diese Weise können Sie feine Unterschiede in der Bewegung erfahren und bisher ungenutzte Potenziale entdecken. Einseitige Bewegungsmuster und Blockaden, die häufig mit Spannungen und Schmerzen einhergehen, können aufgespürt und gelöst werden. Diese Methode kann zu mehr Leichtigkeit in der Bewegung führen und die Entspannung von Körper und Geist unterstützen. Feldenkrais ist für Interessierte jeden Alters geeignet. Bei bestehenden Bewegungseinschränkungen oder Schmerzen empfehlen wir die Rücksprache mit Ihrem Arzt und der Kursleitung.

### X-01-3-080

Wiebke Rohweder-Härle, Feldenkrais Pädagogin

Limburg, Haus der vhs, Diezer Str. 33, Raum 26, Meditationsraum  
Dienstag, 15.09.2020, 19:45 – 21:15 Uhr, 10 Termine

97,00 € (ab 5 Teiln.), 121,00 € (bei 4 Teiln.)

Mitzubringen: Matte, Handtuch, bequeme, warme Kleidung, Socken



## Selbsthypnose

Neu

### Workshop – Minigruppe

Chancen, Möglichkeiten, Erfahrungen. Jeder Mensch verfügt über fast unbegrenzte Potentiale, die tief in ihm schlummern. Hypnose bzw. Selbsthypnose ebnet den Zugang zu diesen Ressourcen und jeder hat die Fähigkeit zur Selbsthypnose. Sie ist eine einfache, leicht zu lernende und wirksame Technik, um Stress abzubauen, Veränderungen einzuleiten und selbst gesteckte Ziele besser zu erreichen. So können z. B. Ängste, Schlafstörungen, Gewichtsprobleme und Schmerzen in positiver Weise beeinflusst werden. Eine der bekanntesten Anwendungen ist die, mit Unterstützung der Hypnose mit dem Rauchen aufzuhören. Es handelt sich dabei nicht etwa um Hokuspokus. Die Selbsthypnose basiert auf natürlichen, ganz alltäglichen Bewusstseinszuständen. Erfahren Sie Grundlegendes über die Wirkung der Hypnose und ihren wissenschaftlichen Hintergrund. Sie erlernen in der Gruppe einfache Techniken, wie Sie die (Selbst)Hypnose für sich zuhause und im Beruf nutzen können.

#### X-01-3-082

Günter Diehl, Arbeits- und Organisationspsychologe, Dipl.-Wirtschaftsingenieur

Limburg, Haus Jahnstraße, Gymnastikraum 3, links

Samstag, 12.12.2020, 10:00 – 14:00 Uhr

1 Termin

21,00 € (ab 5 Teilnehmer/-innen)

35,00 € (bei 3 – 4 Teilnehmer/-innen)

Mitzubringen: Decke, evtl. kleines Kissen, bequeme Kleidung,

Matte, Handtuch

#### **Haben Sie Interesse mitzuarbeiten?**

*Wir suchen Kursleiter/innen mit neuen innovativen und interessanten Kursangeboten/Themen.*

*Wir erwarten möglichst fundierte Fachkompetenz in den jeweiligen Bereichen und erwachsenpädagogische Fähigkeiten.*

*Besonders in folgenden Bereichen besteht Nachfrage:*

- Arbeit und Beruf*
- Kultur und Gestalten*
- Gesundheitsbildung*
- Sprachen*

*Nehmen Sie mit uns Kontakt auf!*



## Die Vielfalt der Entspannungsmethoden kennenlernen

### Eine Auszeit für Körper, Geist und Seele – Tagesseminar

Entspannungstechniken spielen heutzutage eine große Rolle in der Stressbewältigung – aber welche Methoden passt zu Ihnen? In diesem Workshop können Sie in die verschiedenen Entspannungsmethoden (Qigong, Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Phantasiereisen, Atemtechniken, Meditation) hineinschnuppern, sammeln persönliche Erfahrungen über deren Wirkungen und sind in der Lage zu entscheiden, welche Methode für Sie am besten passt und welche sie zukünftig nutzen bzw. intensiver lernen wollen. Gleichzeitig erhalten Sie jede Menge Anregungen, wie Sie sofort einiges in Ihren Alltag integrieren können, um in Zukunft schnell und umfassend nach belastenden Situationen regenerieren zu können.

#### X-01-3-084

Bernadette Fuchs, Psychologische Beraterin, Entspannungstrainerin, Qigong-Kursleiterin

Limburg, Haus Jahnstraße, Gymnastikraum 3, links

Samstag, 03.10.2020, 10:00 – 16:00 Uhr, 1 Termin

36,00 € (ab 8 Teilnehmer/-innen)

48,00 € (bei 6 – 7 Teilnehmer/-innen)

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Woldecke, dicke Socken, evtl. kleines Kissen, Matte, Handtuch, Verpflegung, Wasser (als Getränk)

#### **Wegbeschreibung:**

*Ausschilderung Richtung Stephanshügel folgen, gegenüber vom Sportplatz VfR 07 Limburg.*



## R.E.S.E.T.<sup>®</sup> Balancierter Kiefer – balancierter Körper Tagesseminar

R.E.S.E.T. ist eine einfache, sanfte und äußerst wirksame Methode, um den Kiefer zu entspannen und zu balancieren. R.E.S.E.T. wurde von Philip Rafferty, einem Kinesiologen aus Melbourne, entwickelt und erforscht. Die kleinste Verspannung in den Kiefermuskeln (verursacht z. B. durch Stress, einen Unfall oder nach Behandlungen beim Zahnarzt) kann die normale ausgeglichene Position des Kiefergelenks verändern. Bei R.E.S.E.T. werden die Muskeln, Nerven und Bänder im Kiefer durch Energiezufuhr über die Hände in ihren ursprünglichen Zustand zurückgeführt und dadurch ggf. Fehlstellungen des Kiefergelenks korrigiert. Da das Kiefergelenk und die Muskeln und Sehnen im Kieferbereich Einfluss auf den gesamten Körper haben, wirkt R.E.S.E.T. auch ausgleichend auf die Hydratation, das Nervensystem, die Muskeln, Drüsen, Organe und die gesamte Körperstruktur. Der gesamte Stoffwechsel wird positiv beeinflusst und die Selbstheilungskräfte optimiert.

### X-01-3-086

Evelyne Henrich-Plotz, Heilpraktikerin, Yoga-Lehrerin (DYL, BDY/EYU), Mediatorin

Limburg, Haus Jahnstraße, Seminarraum 5, rechts  
Samstag, 24.10.2020, 09:00 – 16:00 Uhr, 1 Termin  
33,00 € (ab 8 Teiln.), 44,00 € (bei 6 – 7 Teiln.)

Mitzubringen: Verpflegung, Decke, warme Socken, warme Kleidung, 1,5 l stilles Wasser

## Online R.E.S.E.T.<sup>®</sup> Balancierter Kiefer – balancierter Körper Tagesseminar

Neu

Online!

### X-01-3-088

Evelyne Henrich-Plotz, Heilpraktikerin, Yoga-Lehrerin (DYL, BDY/EYU), Mediatorin

Samstag, 14.11.2020, 09:00 – 16:00 Uhr, 1 Termin

Wichtig: Bei Anmeldung ist eine Mail-Adresse anzugeben!

33,00 € (ab 8 Teiln.), 44,00 € (bei 6 – 7 Teiln.)

### *Technische Grundvoraussetzungen für die Teilnahme an den Online Kursen:*

Sie benötigen einen Computer, Notebook oder Tablet mit schneller Internetanbindung, einer Webcam, einem Mikrofon, Lautsprechern und einem aktuellen Internet-Browser (Firefox, Chrome, ...). Es wird mit der Konferenz-Software ZOOM gearbeitet. Vor der Veranstaltung erhalten Sie einen individuellen Link, der Sie in unseren virtuellen Kursraum bringt. Zur angegebenen Kurszeit rufen Sie den Link auf und werden von unserer Dozentin erwartet.



## Autogenes Training

### Kompaktkurs für Erwachsene – Minigruppe

In diesem Kompakt-Kurs erhalten die Teilnehmer grundsätzliche Informationen zum Stressgeschehen und lernen das Entspannungsverfahren „Autogenes Training nach J.H. Schultz“ als Basis der Stressprävention und Stressbewältigung kennen. Durch regelmäßiges Üben und Integration in den Arbeits(Alltag) erreichen die Teilnehmer neben einer höheren Stresstoleranz, eine Verbesserung der allgemeinen Lebensqualität, verbessern ihre grundlegende Lebenseinstellung, gehen mit schwierigen, belastenden Situationen gelassener um, aktivieren die Selbstheilungskräfte ihres Körpers und steigern ihr Wohlbefinden. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass das AT positive Auswirkungen hat bei Schlafproblemen, Allergien, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und psychosomatischen bedingten Erkrankungen.

#### X-01-3-090

Günter Diehl, Arbeits- und Organisationspsychologe, Dipl.-Wirtschaftsingenieur

Limburg-Ahlbach, Kath. Pfarrheim

Montag – Freitag, 30.11. – 04.12.2020, 18:30 – 20:30 Uhr

5 Termine

67,00 € (ab 5 Teilnehmer/-innen)

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke, Kissen falls Sie die Übungen im Liegen durchführen möchten

### **Gesunde Mitarbeiter – gesunde Unternehmen!**

*Gesundheit und Wohlbefinden der Mitarbeiter/-innen sind wichtige Voraussetzungen für die wirtschaftliche Leistungsfähigkeit von Unternehmen.*

*Die Kreisvolkshochschule Limburg-Weilburg hilft Ihnen dabei mit einem umfangreichen Programmangebot, konzipiert aber gerne ein spezielles Training für Ihre Mitarbeiter/-innen, das direkt im Betrieb, aber auch in unseren Gesundheitsräumen durchgeführt werden kann. Die Möglichkeiten sind vielfältig:*

*Fitness und Bewegung, klassische Rückenschule, aktive Pause, Massage am Arbeitsplatz, Entspannung und Burnout-Prävention, Ernährungsberatung, Gewichtsreduktion, Kochen als Teamevent, Organisation von Gesundheitstagen*  
Nennen Sie uns Ihre Wünsche, wir versuchen sie umzusetzen. Wir beraten Sie gerne.

*Kontakt: Annegret Bausch*

*06431 9116-13*

*Bausch@vhs-limburg-weilburg.de*



## Online Tai Chi Chuan Für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse

Neu

Online!

Bitte sorgen Sie dafür, dass Sie soviel Platz um sich haben, dass Sie die Arme in alle Richtungen ausstrecken und schwingen können, dass Sie bequem gekleidet sind und dass sie etwas zu trinken in der Nähe haben.

### X-01-3-092

Mirjam Usbeck, Dipl.-Pädagogin, Tai Chi Chuan-Lehrerin, Tänzerin  
Mittwoch, 16.09.2020, 18:30 – 19:45 Uhr

Wichtig: Bei Anmeldung ist eine Mail-Adresse anzugeben!

5 Termine

30,00 € (ab 8 Teilnehmer/-innen)

40,00 € (bei 6 – 7 Teilnehmer/-innen)

### *Technische Grundvoraussetzungen für die Teilnahme an den Online Kursen:*

Sie benötigen einen Computer, Notebook oder Tablet mit schneller Internetanbindung, einer Webcam, einem Mikrofon, Lautsprechern und einem aktuellen Internet-Browser (Firefox, Chrome, ....). Es wird mit der Konferenz-Software ZOOM gearbeitet.

Vor der Veranstaltung erhalten Sie einen individuellen Link, der Sie in unseren virtuellen Kursraum bringt. Zur angegebenen Kurszeit rufen Sie den Link auf und werden von unserer Dozentin erwartet.

## Tai Chi Chuan (Yang-Stil) Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen

Tai Chi Chuan ist eine Bewegungskunst, die auf asiatischen Bewegungstraditionen beruht. Atemübungen und langsame, fließende Bewegungen führen in wiederholbare Bewegungsabläufe. Tai Chi Chuan als Bewegungsübung zeichnet sich dadurch aus, dass es nicht alleine darauf ankommt, einen Bewegungsablauf zu beherrschen, sondern jede Bewegung achtsam auszuführen. Durch konzentrierte Bewusstheit wird jene innere Bewegung aktiviert, die in China Chi, in Japan Ki, in Indien Prana genannt wird. Tai Chi Chuan geht von den vorhandenen Bewegungsmöglichkeiten jeder einzelnen Person aus. Es ist für Menschen jeden Alters erlernbar.

### X-01-3-094

Mirjam Usbeck, Dipl.-Pädagogin, Tai Chi Chuan-Lehrerin, Tänzerin  
Limburg, Adolf-Reichwein-Schule, Turnhalle A-0-29, 2. UG

Montag, 14.09.2020, 17:30 – 18:45 Uhr, 11 Termine

59,00 € (ab 8 Teilnehmer/-innen)

79,00 € (bei 6 – 7 Teilnehmer/-innen)

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe mit flacher Sohle





## Zen-Meditation

### Für Anfänger, Geübte und Teilnehmer früherer Kurse

Zen ist das Leben selbst. Die Praxis des Zen ist das aufmerksam bewusste Sein. Es ist ein Weg, aus dem Buddhismus kommend, unabhängig von Konfessionen und frei von Dogmen. Wir lassen unsere Konzepte und Meinungen auf sich beruhen und hören, was die Kraft der Gegenwärtigkeit uns mitteilt. Dies erschafft einen Raum, in dem sich unser Innerstes selbst erkennen kann.

Wir erlernen die Sitzhaltung auf Kissen, Bänkchen oder Stuhl. Geübt wird eine innere Haltung, die es ermöglicht, sich ganz auf das Hier und Jetzt einzulassen. Ergänzend machen wir eine Entspannungsübung, Körperübungen, Gehmeditation.

Es gibt Vorträge und die Möglichkeit zu Gesprächen mit dem Kursleiter.

Der Abend ist in seinem Ablauf angelehnt an die Zen-Buddhistische Tradition.

#### X-01-3-096

KyuSei Kurt Österle, Zen-Meister und Lehrer des Bogens  
Limburg, Haus Jahnstraße, Gymnastikraum 3, links  
Dienstag, 08.09.2020, 18:30 – 20:00 Uhr

12 Termine

60,00 € (ab 10 Teilnehmer/-innen)

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Decke, Matte, Handtuch

## Zen-Meditation

### Für Teilnehmer früherer Kurse

#### X-01-3-098

KyuSei Kurt Österle, Zen-Meister und Lehrer des Bogens  
Limburg, Haus Jahnstraße, Gymnastikraum 3, links  
Dienstag, 08.09.2020, 20:00 – 21:30 Uhr

12 Termine

60,00 € (ab 10 Teilnehmer/-innen)

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Decke, Matte, Handtuch





## **Stressbewältigung durch Achtsamkeit – nach der MBSR-Methode von Jon Kabat-Zinn Voraussetzung zur Teilnahme ist der Besuch der Einführungs- veranstaltung X-01-3-102 am 21.09.2020, 18:00 Uhr.**

Viele Menschen erleben beruflichen und privaten Erfolgs- und Leistungsdruck, große Arbeitsverdichtung und Veränderungsgeschwindigkeit in ihrem Leben. Sie versuchen, den an sie gestellten Anforderungen gerecht zu werden, gleichzeitig aber auch die Warnsignale ihres Körpers zu erkennen, ernst zu nehmen und verantwortlich für ihre Gesundheit zu sorgen. MBSR ist die Abkürzung des englischen Ausdrucks für Stressbewältigung durch Achtsamkeit (Mindfulness based stress reduction). Diese Methode wurde durch Dr. Jon Kabat-Zinn für Menschen entwickelt, die körperliche oder psychische Stresssymptome aller Art entwickeln. Die Herangehensweise ist international anerkannt und wird mit großem Erfolg bei etlichen Krankheitsbildern, z. B. chronischen Leiden, Bluthochdruck, Schmerzsymptomen u. a. angeboten, aber auch für Menschen, die mehr Ruhe und Klarheit in ihr Leben bringen möchten. Im Mittelpunkt des Kurses steht die Entwicklung von Achtsamkeit, die bei Meditationsübungen und alltäglichen Tätigkeiten wie Essen, Gehen, Sprechen eingeübt wird. Achtsamkeit wird verstanden als nicht beurteilende Präsenz im gegenwärtigen Augenblick. Die Bereitschaft, Übungen auch zu Hause durchzuführen, ist Voraussetzung zur Teilnahme. Während des Kurses werden umfangreiches Begleitmaterial sowie Audio-Anleitungen für jeden Teilnehmenden zur Verfügung gestellt.

### **X-01-3-100**

Martina Schaar, Dipl.-Sozialpädagogin, Qualitätsmanagerin,  
MBSR-Lehrerin

Limburg, Haus Jahnstraße, Seminarraum 5, rechts

Montag, 19.10.2020, 18:00 – 20:30 Uhr

Schweigetag: Samstag, 21.11.2020, 10:00 – 17:00 Uhr

9 Termine inkl. Schweigetag (Kein Unterricht am 23.11.2020!)

109,00 € (ab 8 Teiln.), 145,00 € (bei 6 – 7 Teiln.)

zzgl. ca. 15,00 € für Begleitmaterial sowie Audio-Anleitungen (am  
1. Kurstag bar im Kurs zu zahlen)

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke, ggf. Getränk

## **Einführungsveranstaltung**

**Der Besuch der Einführungsveranstaltung ist Voraussetzung  
für die Teilnahme am Kurs X-01-3-100.**

### **X-01-3-102**

Martina Schaar, Dipl.-Sozialpädagogin, Qualitätsmanagerin,  
MBSR-Lehrerin

Limburg, Haus Jahnstraße, Seminarraum 5, rechts

Montag, 21.09.2020, 18:00 – 19:30 Uhr, 1 Termin

gebührenfrei



## Online Stressbewältigung durch Achtsamkeit – nach der MBSR-Methode von Jon Kabat-Zinn

**Voraussetzung zur Teilnahme ist der Besuch der Einführungsveranstaltung X-01-3-106 am 21.09.2020, 18:00 Uhr.**

**Online!**

### X-01-3-104

Martina Schaar, Dipl.-Sozialpädagogin, Qualitätsmanagerin, MBSR-Lehrerin

Montag, 25.01.2021, 18:00 – 20:30 Uhr

Wichtig: Bei Anmeldung ist eine Mail-Adresse anzugeben!

Schweigetag: Samstag, 13.03.2021, 10:00 – 17:00 Uhr (Präsenztag!)

Limburg, Haus Jahnstraße, Gymnastikraum 3

9 Termine (Kein Unterricht am 15.02.2021!) inkl. Schweigetag

109,00 € (ab 8 Teilnehmer/-innen)

145,00 € (bei 6 – 7 Teilnehmer/-innen)

Am Schweigetag ist mitzubringen: bequeme Kleidung, Matte, eine Decke, ggf. Getränk

#### **Wegbeschreibung:**

*Ausschilderung Richtung Stephanshügel folgen, gegenüber vom Sportplatz VfR 07 Limburg.*

## Online Einführungsveranstaltung

**Online!**

**Die Teilnahme an der Einführungsveranstaltung ist Voraussetzung für die Teilnahme am Kurs X-01-3-104.**

### X-01-3-106

Martina Schaar, Dipl.-Sozialpädagogin, Qualitätsmanagerin, MBSR-Lehrerin

Montag, 18.01.2021, 18:00 – 19:30 Uhr

Wichtig: Bei Anmeldung ist eine Mail-Adresse anzugeben!

1 Termin

gebührenfrei

#### **Vhs-Angebote online nutzen – kostenfrei informieren!**

*Wir laden Sie zu einer kostenfreien Informationsveranstaltung „vhs-Angebote online nutzen“ ein für Montag, 31.08.2020, 19:00 Uhr, ins Haus der vhs, Diezer Str. 33-35, 65549 Limburg; eine Anmeldung ist nötig. Anmeldung dazu unter Kurs X-01-5-000.*



## Diabetes und Auge & Glaskörpererkrankungen

### Vortrag mit Voranmeldung

Die diabetische Netzhauterkrankung (Retinopathie) ist eine der Hauptursachen für Sehbehinderung weltweit und eine Folge von Gefäßveränderungen bei Menschen mit Diabetes. Eine weitere diabetische Augenerkrankung ist das Makulaödem. Die diabetischen Augenerkrankungen sind die Hauptursache für Erblindungen bei Erwachsenen bis zum Alter von 75 Jahren. Der Vortrag soll über Ursachen, Stadien und Behandlungsmöglichkeiten der Erkrankung aufklären.

Ein weiteres Thema des Vortrages sind moderne Diagnostik und Therapiemöglichkeiten von Erkrankungen des Glaskörpers, insbesondere der Grenzfläche des Glaskörpers zur Netzhaut.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Beratungsstelle des BSBH Limburg statt:

Blickpunkt Auge

Rat und Hilfe bei Sehverlust

Schiede 43

65549 Limburg



#### X-01-3-114

Dr. Eva Kirchner-Pauli, Augenärztin

Limburg, Haus Jahnstraße, Seminarraum 6, rechts

Mittwoch, 14.10.2020, 15:00 – 16:30 Uhr, 1 Termin

gebührenfrei

## Tibetisches Klangschalenseminar

### Tagesseminar zur Eigenbehandlung

Lernen Sie sich selbst zu entspannen mit einer Klangmassage. Klangschalen lockern harte Muskeln und lindern Stress auch ohne Berührung. Eine Klangmassage ist bereits mit einer einzigen Klangschale möglich, die auf den Körper gestellt und nach einem bestimmten System angeschlagen wird. Die Schwerpunkte dieses Seminars liegen in der Vermittlung der Grundkenntnisse sowie erste Ansätze zur Selbstbehandlung.

Das Klangschalen-Seminar ist nicht für Schwangere oder Menschen mit einer Herzerkrankung geeignet!

#### X-01-3-118

Ursula Weber, vhs-Dozentin

Limburg, Haus Jahnstraße, Gymnastikraum 3, links

Samstag, 07.11.2020, 10:00 – 16:00 Uhr, 1 Termin

31,00 € (ab 8 Teiln.), 41,00 € (bei 6 – 7 Teiln.)

Eine hochwertige Klangschale kann erworben werden (bar im Kurs zu zahlen).

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Matte, Handtuch, warme Socken, kleines Kissen, Wolldecke, Getränk



## **Mentaltraining für Beruf und Alltag** **Bewältigung der Herausforderungen einer beschleunigten** **Arbeitswelt und Erhalt der Leistungsfähigkeit** **Bildungsurlaub auf Sylt**

Durch die gravierenden Veränderungen in der Arbeits- und Lebenswelt ist die Anforderung an die mentale Leistungsfähigkeit gestiegen. „Mentale Stärke“ bedeutet, sein Leistungsspektrum ungeachtet von Widrigkeiten und inneren und äußeren Störfaktoren voll und ganz ausschöpfen zu können. Erfolgreich ist, wer vollen Zugang zu



seinen Potenzialen hat und seine Ressourcen für seine Zielerreichung nutzt. „Mentales Training“ ist im Spitzensport schon ein fester Bestandteil des Trainings und kann auch im beruflichen und privaten Bereich sehr hilfreich sein und wird eine der wichtigsten Fähigkeiten der Zukunft sein. Diese Fragen werden im Mittelpunkt dieser Bildungsurlaubswoche stehen:

- Wie kann „Mentale Stärke“ trainiert werden?
- Wie kann „Mentale Stärke“ bewusst aufgebaut werden?

### **X-01-3-144**

Günter Diehl, Arbeits- und Organisationspsychologe, Dipl.-Wirtschaftsingenieur

Sylt-List, Akademie am Meer e.V. der Volkshochschule Klappholtal  
Montag – Freitag, 14.09. – 18.09.2020, 09:00 – 16:00 Uhr  
(Eigene Anreise: Sonntag, 13.09.2020/Abreise: Samstag, 19.09.2020!)

5 Termine

273,00 € (ab 15 Teilnehmer/-innen)

zzgl. 432,00 € für Übernachtung und Vollpension

zzgl. 72,00 € Einzelzimmerzuschlag (nach Verfügbarkeit)

zzgl. 15,00 € Kurtaxe

## **Mentaltraining für Beruf und Alltag** **Bewältigung der Herausforderungen einer beschleunigten Ar-** **beitswelt und Erhalt der Leistungsfähigkeit – Bildungsurlaub**

### **X-01-3-146**

Günter Diehl, Arbeits- und Organisationspsychologe, Dipl.-Wirtschaftsingenieur

Limburg-Ahlbach, Kath. Pfarrheim

Montag – Freitag, 08.11. – 12.11.2021, 09:00 – 16:00 Uhr

5 Termine

188,00 € (ab 8 Teilnehmer/-innen)

Mitzubringen: Matte, Decke, kl. Kissen, Schreibzeug, Tagesverpflegung



## Rücken gut – alles gut!?

### Verbesserung der beruflichen Leistungsfähigkeit durch körperliche Fitness, mentale Resilienz und geistige Bildung Bildungsurlaub



Unser Alltag fordert uns immer wieder heraus. Auch die beruflichen Anforderungen sind herausfordernd und können uns aus unserem Gleichgewicht bringen. In diesem bewegten Bildungsurlaub beschäftigen wir uns mit Körper und Geist. Rückenleiden gehören zu den

weitverbreitetsten Volkskrankheiten und stellen eine enorme Belastung im Berufsalltag dar. Und sie haben nicht nur Auswirkungen auf unseren Körper, sondern auch auf Geist und Seele. Ein gesunder Rücken ist stabil und kraftvoll, beweglich und auch entspannt. Einem gesunden Geist könnte man diese Eigenschaften auch zuschreiben. Er ist widerstandsfähig und kann Herausforderungen bewältigen. Selbstverantwortung zu übernehmen gehört zu dieser inneren Stärke dazu. Wenn wir selbst die Verantwortung für uns und unsere Gesundheit übernehmen, können wir nicht nur Krankheiten effektiv vorbeugen, sondern sind auch leistungsfähiger im Beruf. Mit dynamischem Bewegungstraining aus den Bereichen Wirbelsäulengymnastik, Faszien und Pilates, Faszienmassagen mit Bällen und Rollen und Übungen zur Körperwahrnehmung und Entspannung bringen wir unseren Körper in Bewegung – stabil, kraftvoll, beweglich und auch entspannt. Zusätzlich reflektieren wir unsere Herausforderungen des beruflichen Alltages und trainieren Strategien, um ihnen konstruktiv zu begegnen. Dieser Bildungsurlaub unterstützt Sie, Ihre rückengesunde und ausgeglichene Lebensführung zu finden.

Franziska Engel, Dipl. Pädagogin, DTB-Kursleiterin Faszio-Training, DTB-Rückenschulleiterin, Pilates Trainerin, Übungsleiter Sport in der Prävention „Haltung und Bewegung“

Limburg, Haus Jahnstraße, Gymnastikraum 3, links

5 Termine

188,00 € (ab 8 Teilnehmer/-innen)

Mitzubringen: Schreibutensilien, bequeme Sportkleidung, warme Socken, Tagesverpflegung, Matte, Handtuch

#### X-01-3-148

Montag – Freitag, 05.10. – 09.10.2020, 09:00 – 16:00 Uhr

#### X-01-3-150

Montag – Freitag, 11.10. – 15.10.2021, 09:00 – 16:00 Uhr



## Glückskompetenztraining und Sinnschöpfung mit Training von Entspannungstechniken durch sanftes Yoga im Tuch (Aerialyoga deep)

**Gesundheitssicherung und -förderung in einer gesteigerten Leistungsgesellschaft, die nach Sinn und neuen Werten strebt. – Bildungsurlaub**

In diesem Bildungsurlaub suchen wir nach dem Schlüssel des Glücks und der Gesundheit, experimentieren wir mit Übungen aus der positiven Pädagogik und der Glücks- sowie Hirnforschung. Die Teilnehmer erlernen Entspannungsübungen und Meditationstechniken in einem Aerialtuch. Sanftes Schweben und Schwingen in bunten Tüchern, die an



der Decke wie Hängematten aufgehängt sind, führen uns in einen tiefen Zustand der Ruhe und des seelischen Wohlbefindens. Wir arbeiten mit „dem inneren Kind“. Verdeckte negative Glaubenssätze werden gefunden und entlarvt und umgewandelt in neue positive Glaubenssätze, die uns ermuntern und Kraft geben. Wir stellen uns die Frage, wer wäre ich, wenn ich durchaus gesund, erfolgreich und glücklich wäre? Was hält mich davon ab gesund, erfolgreich und glücklich zu sein? Die Teilnehmer erlernen Entspannungstechniken, die sie im täglichen Alltag anwenden können, sowie Übungen, die sie fortan positiv motivieren und ihnen Sinn und neue Werte vermitteln. Auskunft über günstige Übernachtungsmöglichkeiten erteilt die vhs auf Nachfrage.

Jutta Anders, Diplom-Sozialpädagogin, Yoga und Aerialyoga-Trainee, Glückspädagogin

Seck, Ganzheitliches Gesundheitszentrum Körper, Geist und Seele  
5 Termine

188,00 € (ab 8 Teilnehmer/-innen)

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke, dicke Socken, Kissen, Tagesverpflegung

### X-01-3-152

Montag – Freitag, 05.10. – 09.10.2020, 09:00 – 16:00 Uhr

### X-01-3-154

Montag – Freitag, 18.10. – 22.10.2021, 09:00 – 16:00 Uhr



## Stress bewältigen durch achtsame Persönlichkeitsentwicklung

### Anforderungen des Einzelnen an das Alltags- und Berufsleben: gestern-heute-morgen – Bildungsurlaub



Die meisten Lebensumstände, mit denen wir konfrontiert sind, resultieren aus unseren eigenen Vorstellungen, Gedanken und Überzeugungen. Deshalb sind wir meist auch selbst in der Lage, uns wieder von unseren Problemen zu befreien. Stress ent-

steht im Kopf. Verantwortung übernehmen, offene Kommunikation, Imagination und Meditation, Tatkraft und Ausdauer, in Achtsamkeit und Vertrauen sind wichtige Elemente des erfolgreichen "Positiven Denkens". Entstören wir die innere Kommunikation erhalten wir eine Verbesserung von individueller Gesundheit und zwischenmenschlichen Beziehungen. Erfahren Sie Strategien und Möglichkeiten für ein gesundes, glückliches und erfolgreiches Leben, beruflich und privat.

Petra Walter, Trainerin für ganzheitliches Gesundheits- und Stress-Management

Limburg-Ahlbach, Kath. Pfarrheim

5 Termine

188,00 € (ab 8 Teilnehmer/-innen)

Mitzubringen: Matte, Decke, kl. Kissen, Schreibzeug, Tagesverpflegung

#### **X-01-3-156**

Montag – Freitag, 26.10. – 30.10.2020, 09:00 – 16:00 Uhr

#### **X-01-3-158**

Montag – Freitag, 27.09. – 01.10.2021, 09:00 – 16:00 Uhr

#### **Bildungsurlaub in Ihrer vhs**

*Alle in Hessen Beschäftigten haben nach sechsmonatiger Betriebszugehörigkeit Anspruch auf 5 Tage Bildungsurlaub im Jahr. Der Bildungsurlaub muss zusätzlich zum Erholungsurlaub gewährt werden. Er dient der politischen Bildung oder der beruflichen Weiterbildung. Der Antrag auf Bildungsurlaub muss mind. 6 Wochen vor Beginn der gewünschten Veranstaltung schriftlich beim Arbeitgeber gestellt werden. Beschäftigte dürfen wegen der Teilnahme an einem Bildungsurlaub nicht benachteiligt werden. Die Träger von Bildungsurlaubsveranstaltungen müssen vom Hessischen Sozialministerium anerkannt sein.*





## Salutogenese – was den Menschen gesund hält Bildungsurlaub

Die uralte Frage nach der Entstehung von Gesundheit zeigt sich in dem Begriff „Salutogenese“, also was hält den Menschen gesund und wie entsteht Gesundheit. Die Salutogenese sucht nicht nach Krankheiten und Defiziten, sondern nach den physischen und psychischen Stärken des einzelnen Menschen und wie diese Stärken erkannt, trainiert und gefördert werden können. Sie beschäftigt sich mit dem Menschen in all seinen Dimensionen, also wie Menschen sich gesund entwickeln können. Somit ist die Salutogenese als Gegenstück zur Pathogenese zu verstehen, welche die Entstehung und Vermeidung von Krankheit beschreibt. Eine salutogenetische Orientierung bedeutet die Ausrichtung auf attraktive Gesundheitsziele sowie auf die Ressourcen, um diese Ziele zu erreichen. In diesem Bildungsurlaub beschäftigen wir uns mit dem Begriff „Salutogenese“ und auch mit dem eng miteinander in Verbindung stehenden Begriff „Resilienz“ und wie wir unsere Potenziale und Ressourcen im Vertrauen auf unsere Selbstgestaltungskräfte zur Bewältigung der Herausforderungen des Alltags nutzen können. Dies mündet in die große Frage: „Wie bleibe ich gesund und wie kann ich meinen persönlichen Prozess in Richtung Gesundheit und Wohlbefinden, auf allen Ebenen, anstoßen und dauerhaft weiterverfolgen?“

### X-01-3-160

Günter Diehl, Arbeits- und Organisationspsychologe, Dipl.-Wirtschaftsingenieur

Limburg-Ahlbach, Kath. Pfarrheim

Montag – Freitag, 30.11. – 04.12.2020, 09:00 – 16:00 Uhr

5 Termine

188,00 € (ab 8 Teilnehmer/-innen)

Mitzubringen: Matte, Decke, kl. Kissen, Schreibzeug, Tagesverpflegung

## Salutogenese – was den Menschen gesund hält Bildungsurlaub auf Sylt

### X-01-3-162

Günter Diehl, Arbeits- und Organisationspsychologe, Dipl.-Wirtschaftsingenieur

Sylt-List, Akademie am Meer e.V. der Volkshochschule Klappholtal  
Montag – Freitag, 20.09. – 24.09.2021, 09:00 – 16:00 Uhr

(Eigene Anreise: Sonntag, 19.09.2021/Abreise: Samstag, 25.09.2021!)

5 Termine

273,00 € (ab 15 Teilnehmer/-innen)

zzgl. 438,00 € für Übernachtung und Vollpension

zzgl. 72,00 € Einzelzimmerzuschlag (nach Verfügbarkeit)

zzgl. 18,00 € Kurtaxe



## Burnout-Prävention durch Hatha Yoga und basische Ernährung

### Bildungsurlaub



Job, Familie, Beziehung und Freunde – da bleibt oft nicht viel Zeit, in sich hineinzuhorchen um die Bedürfnisse des Körpers zu erkennen.

Um Körper, Geist und Seele wieder in Einklang zu bringen und innere Gelassenheit zu erlangen kombinieren wir Hatha-Yoga in Verbindung mit basischer Ernährung. Das moderne Yoga vereint

körperliche Übungen, die sogenannten Asanas, Atemübungen, Tiefenentspannung und Meditationstechniken. Ziel der einzelnen Übungen ist es, die Vitalität des Körpers zu steigern und innere Gelassenheit zu erlangen. Dieses ganzheitliche Konzept macht Yoga in seiner Art einzigartig. Kombiniert mit basischer Ernährung ist es nicht nur eine Burnout-Prophylaxe, sondern ideal, um Zivilisationserkrankungen vorzubeugen. Übersäuerung ist an nahezu allen Alters- und Zivilisationskrankheiten beteiligt. Durch denaturierte Nahrungsmittel wie z. B. Weißmehl, Zucker und erhitzte Fette, Bewegungsmangel sowie durch immer mehr Stress im Alltag schafft es unser Körper nicht mehr, einen ausgeglichenen Säure-Basenhaushalt aufrecht zu erhalten. Es fehlen basische Mineralien zur Neutralisierung der zugeführten und im Stoffwechsel entstehenden Säuren. Krankheiten können entstehen. In diesem Bildungsurlaub erlernen Sie sowohl die Grundlagen basischer Ernährung, als auch des Hatha-Yogas, in Theorie und Praxis, mit den damit verbundenen Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen und Meditationstechniken. Auskunft über günstige Übernachtungsmöglichkeiten erteilt die vhs auf Nachfrage.

#### X-01-3-164

Evelyne Henrich-Plotz, Heilpraktikerin, Yoga-Lehrerin (DYL, BDY/EYU), Mediatorin

Seck, Ganzheitliches Gesundheitszentrum Körper, Geist und Seele  
Montag – Freitag, 08.03. – 12.03.2021, 09:00 – 16:00 Uhr

5 Termine

188,00 € (ab 8 Teilnehmer/-innen)

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke, dicke Socken, Kissen, Schere, Kleber, Tagesverpflegung sowie wetterfeste Kleidung und Schuhe (da Teile der Übungen im Freien stattfinden.)



## **Achtsam in Beruf und Alltag – mit Achtsamkeit zu mehr Gelassenheit und Leistungsfähigkeit** **Gesellschaftliche Veränderungen in der Arbeitswelt und ihre Auswirkungen auf die Gesundheit und Leistungsfähigkeit der Beschäftigten – Bildungsurlaub**

Viele Menschen treiben wahren Raubbau mit Ihrer Gesundheit und missachten die Warnsignale von Körper und Seele. Zum beruflichen Leistungsdruck kommen noch private Probleme hinzu. Mit diesen anhaltenden Mehrfachbelastungen ist das Risiko von Dauerstress enorm erhöht.



Dabei ist Gesundheit keine Selbstverständlichkeit. Im Mittelpunkt dieser Bildungsurlaubswoche steht die Schulung der Achtsamkeit. Grundlage ist das weltanschaulich neutrale „Training Achtsamkeit am Arbeitsplatz“ von Dr. Cornelia Löhmer und Rüdiger Standhardt (Gießener Forum), das für im Arbeitsprozess stehende Erwachsene konzipiert wurde.

Und das erwartet Sie:

Achtsamkeitsübungen im Liegen, Stehen und Gehen, verschiedene Techniken für mehr Klarheit im Leben und den Gedanken, Impulsvorträge, Gruppenreflexion wechselnd mit Phasen der Selbstreflexion und dies stets begleitet von Humor und Lachen. Durch die Praxis der Achtsamkeit verbessert sich die Selbst- und Körperwahrnehmung, erhöht sich die Stresstoleranz und die Fähigkeit zu entspannen. Sie fördert das Erlangen von innerer Ruhe und Gelassenheit. Die erlernten, alltagstauglichen Techniken ermöglichen es Ihnen, mit Freude am Tun, für Ihre mentale, körperliche und seelische Gesundheit zu sorgen.

### **X-01-3-166**

Petra Walter, Trainerin für ganzheitliches Gesundheits- und Stress-Management

Limburg-Ahlbach, Kath. Pfarrheim

Montag – Freitag, 15.03. – 19.03.2021, 09:00 – 16:00 Uhr

5 Termine

188,00 € (ab 8 Teilnehmer/-innen)

Mitzubringen: Matte, Decke, kleines Kissen, Schreibzeug, Tagesverpflegung



## Burnout-Prävention mit Hatha-Yoga und Meditation

Neu

Die Geheimnisse innerer Energie. Ein Leben lang jung.

### Bildungsurlaub

Ich freue mich diese Reise gemeinsam mit Dir zu beginnen, um die unbegrenzte Energiequelle in uns allen zu entdecken. Gemeinsam werden wir erforschen, wie wir auf diese Energie zugreifen und sie in allen Aspekten unseres Lebens – körperlich, emotional, geistig und spirituell –



maximal nutzen können. Job, Familie, Beziehung und Freunde – da bleibt oft nicht viel Zeit, in sich hineinzuhorchen, um die Bedürfnisse des Körpers zu erkennen. Um Körper, Geist und Seele wieder in Einklang zu bringen und innere Gelassenheit zu erlangen, kombiniere ich Hatha-Yoga in Verbindung mit der heilsamen Kraft der Meditation. Das moderne Yoga vereint körperliche Übungen, die sogenannten Asanas, Atemübungen, Tiefenentspannung und Meditationstechniken. Ziel der einzelnen Übungen ist es, die Vitalität des Körpers zu steigern und innere Gelassenheit zu erlangen. Dieses ganzheitliche Konzept macht Yoga in seiner Art einzigartig. Durch Bewegungsmangel sowie durch immer mehr Stress im Alltag sinkt der Energielevel. Wie ist die Qualität deiner Energie? Ist sie jugendlich oder lethargisch, enthusiastisch oder routinemäßig, glücklich oder lala? Wenn das Letztere zutrifft, dann melde dich an! In diesem Bildungsurlaub erlernst du sowohl die Grundlagen des Hatha-Yoga, sowie Meditationstechniken, in Theorie und Praxis, mit den damit verbundenen Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen.

### X-01-3-170

Evelyne Henrich-Plotz, Heilpraktikerin, Yoga-Lehrerin (DYL, BDY/EYU), Mediatorin

Seck, Ganzheitliches Gesundheitszentrum Körper, Geist und Seele  
Montag – Freitag, 02.08. – 06.08.2021, 09:00 – 16:00 Uhr

5 Termine

188,00 € (ab 8 Teilnehmer/-innen)

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke, dicke Socken, Kissen, Schere, Kleber, Tagesverpflegung sowie wetterfeste Kleidung und Schuhe, da Teile der Übungen im Freien stattfinden.



## Naturverbundene Kinderbetreuung Für Kinder von 6 – 12 Jahren

Neu

Im Rahmen der Kinderbetreuung erleben die Kinder täglich die Natur des wunderschönen Westerwaldes. Sie spielen im Naturschutzgebiet der Holzbachschlucht, arbeiten mit verschiedenen Naturmaterialien und Malen auf Leinwänden. Aber auch Achtsamkeitsübungen, Kinderyoga und Fantasiereisen gehören zum Angebot, angeleitet durch Pädagogen, Therapeuten und Erzieher. Während die Kinder pädagogisch betreut und beschäftigt werden, können Mama und/oder Papa als Teilnehmer des Bildungsurlaubes: Burnout-Prävention mit Hatha-Yoga und Meditation (X-01-3-170) bei Achtsamkeitsübungen, beim Yoga, bei der Naturmeditation und beim Waldbaden in der wunderschönen Natur des Westerwaldes entspannen und ihre Akkus wieder aufladen. Entspannte Eltern -entspannte Kinder! Aber auch für gemeinsame Aktivitäten ist viel Raum und Zeit.



### X-01-3-172

junge vhs

Jitka Pistor, Theater- und Musikpädagogin, Integral therapeutische Kunsttherapeutin

Melanie Schick, Ergotherapeutin

Anna-Elisa Henrich, Gesundheits- und Kinderkrankenpflegehelferin, Heilerziehungspflegerin

Seck, Ganzheitliches Gesundheitszentrum Körper, Geist und Seele  
Montag - Freitag, 02.08. - 06.08.2021, 09:00 - 16:00 Uhr

5 Termine

96,00 € (ab 8 Teilnehmer/-innen)

zzgl. 10,00 € für Materialkosten (bar im Kurs zu zahlen)

Mitzubringen: Tagesverpflegung, Matschkleidung, festes Schuhwerk, Sportkleidung, dicke Socken





## Stress und Resilienz

### Den Umgang mit beruflichen und privaten Belastungen lernen und Resilienz trainieren. „Balance halten zwischen Leistung und Gesundheit“

#### Bildungsurlaub auf Sylt



Die Inhalte/Ziele des Seminars sind:

- Was ist Gesundheit? Das Modell der Salutogenese. Was hält den Menschen gesund?
- Persönliche und organisationale Resilienz
- Die Bedeutung von chronischen Stressreaktionen für die Leistungsfähigkeit und die Gesundheit erkennen.
- Die Wahrnehmung für Stressauslöser und -symptome bei sich selbst und bei anderen schärfen.
- Entspannungstraining: Körperliche und mentale Entspannung praktisch erfahren. Innehalten und die Kunst der kleinen Pause.
- Kognitionstraining: Persönliche stressverschärfende Einstellungen erkennen und die inneren Antreiber bändigen.
- Problemlösetraining: Stress-Situationen im beruflichen und privaten Alltag aktiv angehen.
- Aufbau einer „regenerativen Gegenwelt“.
- Standortbestimmung – „Wo stehe ich?“
- Einen lebendigen Rhythmus von Arbeit und erholsamer Freizeit finden.
- Anregungen für einen stresskompetenten Umgang mit Arbeitskollegen, Kunden usw.
- Kompetente Selbststeuerung und Selbstwirksamkeit
- Umgang mit Konflikten
- Den Lebensrucksack entlasten.
- Wahrnehmung der Burnout-Symptomatik.
- Wege aus der Erschöpfungsfalle

Wirksame Burnout-Prävention, Erschließung zuverlässiger Kraftquellen und Verankerung in der eigenen Kraft und Ruhe

#### X-01-3-168

Günter Diehl, Arbeits- und Organisationspsychologe, Dipl.-Wirtschaftsingenieur

Sylt-List, Akademie am Meer e.V. der Volkshochschule Klappholtal  
Montag – Freitag, 07.06. – 11.06.2021, 09:00 – 16:00 Uhr  
(Eigene Anreise: Sonntag, 06.06.2021/Abreise: Samstag, 12.06.2021!)

5 Termine

273,00 € (ab 15 Teilnehmer/-innen)

zzgl. 438,00 € für Übernachtung und Vollpension

zzgl. 72,00 € Einzelzimmerzuschlag (nach Verfügbarkeit)

zzgl. 18,00 € Kurtaxe



## Fit für den Alltag

*Aktiv im Alter*

### Ganzkörperkräftigung

Mit wohltuenden und herausfordernden Übungen werden körperliche Leistungsfähigkeit, Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer verbessert. Sie lernen Ihre eigenen Leistungsgrenzen kennen und können sie erweitern. Mit vielfältigen Kräftigungs- und Dehnungsübungen



der zur Verkürzung neigenden Muskulatur und Lockerung verspannter Muskulatur, Körperwahrnehmung und Entspannung, lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten Bewegungsmangel, Rückenbeschwerden, Muskelverspannungen sowie Muskelschwäche vorzubeugen. Fitness, Kraft, Beweglichkeit, Gewandtheit, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit werden verbessert. Sie werden vieles finden, was Freude macht, interessant und spannend ist, wohl tut, Ihre Gesundheit stärkt und Ihre Ressourcen für den (Arbeits-/Familien-)Alltag erweitert.

#### X-01-3-210

Edith Narewski-Kegel, vhs-Dozentin

Limburg, Erich-Kästner-Schule, Turnhalle

Montag, 07.09.2020, 15:15 – 16:15 Uhr, 12 Termine

41,00 € (ab 10 Teiln.), 51,00 € (bei 8 – 9 Teiln.)

## Gesundheitstraining

*Aktiv im Alter*

### 60 Plus

Das Ziel dieser Art von Gesundheitsbildung ist es, durch sanfte Körper- und Atemübungen

- die Haltung und den Kreislauf zu verbessern
- die Muskulatur zu kräftigen und zu stärken
- Venentraining
- Beckenbodentraining

Durch Entspannungsübungen soll die Freude an der Bewegung erreicht werden, um durch das Bewusstsein für den Körper die gesamte Lebensqualität zu verbessern.

#### X-01-3-212

Martina Welter, Nordic-Walking-Trainerin, Fitness- und Gesundheitstrainerin

Limburg-Blumenrod, Gemeindezentrum

Donnerstag, 03.09.2020, 08:30 – 09:30 Uhr

12 Termine (Kein Unterricht am 24.09.2020!)

41,00 € (ab 10 Teiln.), 51,00 € (bei 8 – 9 Teiln.)

Mitzubringen: Turnschuhe, Matte, Wollsocken, bequeme Kleidung, Theraband


*Aktiv im Alter*

## Beweglichkeitstraining

### Die Muskulatur als Gegenspieler aller Alterungsprozesse



Unsere Muskeln wollen bewegt werden, denn nur dann sind sie leistungsfähig und in der Lage, ihr Zusammenwirken zu optimieren. Unsere Muskulatur unterliegt keiner biologischen Uhr und kann somit jederzeit, auch im Alter, reakti-

viert und trainiert werden. Der Alterungsprozess lässt sich nicht aufhalten, aber er kann beweglich und gesund erlebt werden. Unsere heutigen Lebensgewohnheiten führen dazu, dass viele Muskeln in einem sehr schlechten Zustand sind, weil sie einseitig oder gar nicht mehr benutzt werden. Muskeln fangen Kräfte (z. B. Heben, Tragen, Treppen gehen, Laufen) ab und schonen die Gelenke und Knochen. Der Kurs soll durch Gleichgewichts- und Bewegungsübungen, durch gezielte Kräftigungs- und Dehnübungen sowie durch Konzentrationsübungen das Gefühl für den eigenen Körper entwickeln. Wer sich wegen Schmerzen oder eingeschränkter Beweglichkeit zurückzieht, schränkt seinen Aktionsradius ein, ist nicht mehr mobil und fühlt sich unsicher. Das kann die Lebensqualität im Alter empfindlich beeinträchtigen und die Lebensfreude nehmen. Es lohnt sich also unbedingt, Ihre Bewegungs-, Gleichgewichts- und Reaktionsmöglichkeiten zu erforschen und diese dann auch konsequent zu trainieren.

#### X-01-3-216

Martina Welter, Nordic-Walking-Trainerin, Fitness- und Gesundheitstrainerin

Limburg, Haus Jahnstraße, Gymnastikraum 3, links

Donnerstag, 03.09.2020, 09:45 – 10:45 Uhr

12 Termine (Kein Unterricht am 24.09.2020!)

52,00 € (ab 8 Teilnehmer/-innen)

69,00 € (bei 6 – 7 Teilnehmer/-innen)

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Matte, Handtuch

#### **Wichtiger Hinweis für unsere Stammkunden:**

*Wegen der Corona-Pandemie und der bei Drucklegung geltenden Hygiene- und Abstandsregelungen musste bei vielen Kursen die maximale Teilnehmerzahl reduziert werden.*

*Anmeldungen über die Weitermeldelisten sind deshalb nicht möglich. Jeder Teilnehmer muss sich auf eigene Initiative neu anmelden! Sichern Sie sich einen Platz durch frühzeitige Anmeldung.*





## Senioren gymnastik

*Aktiv im Alter*

Auch in der zweiten Lebenshälfte kann man durch altersgerechte Gymnastik sowie Spiel und Tanz die Muskelkraft, die Beweglichkeit der Gelenke, das Gleichgewichtsvermögen und die Merkfähigkeit erhalten und sogar verbessern. Es werden Wirbelsäulengymnastik, Beckenboden-, Atem-, Koordinations- und Gleichgewichtsübungen teils mit Handgeräten und bei schöner Musik durchgeführt. Autogenes Training und Spiele runden das Übungsprogramm ab. Immer unter dem Motto: Gymnastik von Kopf bis Fuß und jeder so gut wie er kann!

### X-01-3-218

Silke Conrad, Übungsleiterin

Kolpinghaus (Altstadt), Kolpingstraße 9, Saal, 1. Stock

Mittwoch, 16.09.2020, 10:00 – 11:00 Uhr, 10 Termine

(Durchgehend in den Herbstferien! Kein Unterricht am 04.11.2020!)

35,00 € (ab 10 Teilnehmer/-innen)

44,00 € (bei 8 – 9 Teilnehmer/-innen)

Mitzubringen: bequeme Kleidung

## Beckenbodengymnastik

### Minigruppe

Den Beckenboden sieht und spürt man nicht. Trotzdem kann man lernen, die Muskeln des Beckenbodens willkürlich zu bewegen und durch ein Training zu stärken. Beckenbodengymnastik umfasst sowohl Spannungs- als auch Entspannungsübungen.

Beckenbodengymnastik kann vor allem hilfreich sein bei:

- Blasenschwäche
- Darmschwäche
- Übergewicht
- Haltungsschwächen
- vor und nach der Geburt
- bei Bindegewebsschwäche durch Hormonveränderungen in den Wechseljahren
- bei Gebärmutterabsenkung
- nach Operationen im Beckenbereich

In den 10 Trainingseinheiten lernen Sie den Beckenboden besser kennen und spüren.

Bei regelmäßiger Teilnahme können bis zu 80 % der Kursgebühren von den Krankenkassen erstattet werden.

### X-01-3-220

Julia Royet, Physiotherapeutin, Kursleiterin für Beckenbodengymnastik

Frauen-Fitness-Studio, „Sportive Woman“, Gymnastikraum

Mittwoch, 16.09.2020, 18:00 – 19:00 Uhr, 10 Termine

120,00 € (ab 5 Teilnehmer/-innen)

Mitzubringen: Sportsachen, Handtuch, Getränk/e



## Wirbelsäulengymnastik

Gesundheitsorientiertes Training für den ganzen Körper. Schulung der Selbstwahrnehmung, Koordination, Beweglichkeit und wirbelsäulengerechten Alltagsverhaltens. Kräftigen und Dehnen der Muskulatur, abschließend mit einer Entspannung. Kein Ersatz für krankengymnastische Behandlung!

Gabriele Töpfer, Übungsleiterin Sport in der Prävention, Entspannungspädagogin, Meditationsleiterin

Limburg, Astrid-Lindgren-Schule, Gymnastikraum

12 Termine

41,00 € (ab 10 Teilnehmer/-innen)

51,00 € (bei 8 – 9 Teilnehmer/-innen)

Mitzubringen: Hallenturnschuhe, bequeme Kleidung, Matte, Handtuch, bei Bedarf kleines Kissen und falls vorhanden ein Theraband

### X-01-3-240

Montag, 07.09.2020, 18:45 – 19:45 Uhr

### X-01-3-242

Montag, 07.09.2020, 20:00 – 21:00 Uhr

## Rückenfit

Sarah Jung, Dipl.-Fitnessökonomin, Sportrehabilitationstrainerin, Übungsleiterin Pilates

Lindenholzhausen, Lindenschule, Aula

12 Termine

41,00 € (ab 10 Teilnehmer/-innen)

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Hallenturnschuhe, Matte

### X-01-3-244

Montag, 07.09.2020, 19:00 – 20:00 Uhr

### X-01-3-246

Montag, 07.09.2020, 20:00 – 21:00 Uhr





## Rückenfit

Mit wohltuenden und kräftigenden Bewegungsübungen, vielfältiger Körperwahrnehmung und Entspannung lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Stärkung des Rückens, zur Verbesserung der Beweglichkeit und Kraft, der Dehn-, Koordinations-, Lockerungs- und Entspannungsfähigkeit kennen. Sie erlernen gelenk- und rückerchonende Körperhaltungen und üben rückergerichte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf. Dadurch wird Ausgleich für Bewegungsmangel und einseitige Belastung des (Berufs-)Alltags geschaffen. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Dazu gibt es praxisnahe Informationen und Tipps, wie der (Arbeits-)Alltag rückergerichter gestaltet werden kann und Übungen, die in kurzen Pausen, z. B. am Arbeitsplatz, eingesetzt werden können.

Sarah Jung, Dipl.-Fitnessökonomin, Sportrehabilitationstrainerin, Übungsleiterin Pilates

Lindenholzhausen, Lindenschule, Aula

12 Termine

41,00 € (ab 10 Teilnehmer/-innen)

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Hallenturnschuhe, Matte

### X-01-3-248

Dienstag, 08.09.2020, 19:00 – 20:00 Uhr

### X-01-3-250

Dienstag, 08.09.2020, 20:00 – 21:00 Uhr

## Fit für den Alltag

### Ganzkörperkräftigung für Frauen

#### X-01-3-256

Birgit Jung, staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin, Fitness + Gesundheit, Koronarsportlizenz

Limburg, Erich-Kästner-Schule, Turnhalle

Montag, 07.09.2020, 17:30 – 18:45 Uhr

12 Termine

51,00 € (ab 10 Teilnehmer/-innen)

Mitzubringen: Matte, Hallenturnschuhe

#### **Hinweis:**

*Die Teilnahme an unseren Kursen geschieht eigenverantwortlich und kann kein Therapieersatz sein!*

*Bei gesundheitlichen Einschränkungen fragen Sie bitte vorab Ihre/n Ärztin/Arzt.*



## Rückenfit

Mit wohltuenden und kräftigenden Bewegungsübungen, vielfältiger Körperwahrnehmung und Entspannung lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Stärkung des Rückens, zur Verbesserung der Beweglichkeit und Kraft, der Dehn-, Koordinations-, Lockerungs- und Entspannungsfähigkeit kennen. Sie erlernen gelenk- und rüchenschonende Körperhaltungen und üben rüchengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf. Dadurch wird Ausgleich für Bewegungsmangel und einseitige Belastung des (Berufs-)Alltags geschaffen. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Dazu gibt es praxisnahe Informationen und Tipps, wie der (Arbeits-)Alltag rüchengerechter gestaltet werden kann und Übungen, die in kurzen Pausen, z. B. am Arbeitsplatz, eingesetzt werden können.

Anja Linder, Physiotherapeutin, Übungsleiterin für Breiten- und Freizeitsport C-Lizenz, Dozentin für Gleichgewichtsprogramme nach Dorothea Beigel

Limburg, Haus Jahnstraße, Gymnastikraum 3, links  
12 Termine

41,00 € (ab 10 Teilnehmer/-innen)

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Hallenturnschuhe oder bevorzugt ABS-Socken, 1 Kissen, Matte, Handtuch

### X-01-3-262

Mittwoch, 09.09.2020, 08:30 – 09:30 Uhr

### X-01-3-264

Mittwoch, 09.09.2020, 09:30 – 10:30 Uhr

## Rückenfit

### X-01-3-266

Sarah Jung, Dipl.-Fitnessökonomin, Sportrehabilitationstrainerin, Übungsleiterin Pilates

Linter, Bürgerhaus, Saal

Donnerstag, 10.09.2020, 08:45 – 10:00 Uhr

12 Termine

51,00 € (ab 10 Teilnehmer/-innen)

Mitzubringen: bequeme Sportkleidung, Matte und Handtuch

### **Wichtiger Hinweis für unsere Stammkunden:**

*Wegen der Corona-Pandemie und der bei Drucklegung geltenden Hygiene- und Abstandsregelungen musste bei vielen Kursen die maximale Teilnehmerzahl reduziert werden.*

*Anmeldungen über die Weitermeldelisten sind deshalb nicht möglich. Jeder Teilnehmer muss sich auf eigene Initiative neu anmelden! Sichern Sie sich einen Platz durch frühzeitige Anmeldung.*



## Präventive Rückenfitness

### Für Frauen

Gesundheitsorientiertes Bewegungsprogramm, Funktionsgymnastik für Frauen. Der Kurs beinhaltet Übungen zur Verbesserung von Haltung und Bewegung, Mobilisierung, Kräftigung, Dehnung, Koordination und Schulung des Gleichgewichts. Die Stunde wird mit einer Entspannungseinheit beendet. In den Kurseinheiten wird Faszien-Training/Faszien-Fitness mit integriert! Es werden Handgeräte in entsprechende Übungen mit einbezogen.

#### X-01-3-268

Isolde Freitag, Fitness- und Gesundheitstrainerin „Sport pro Gesundheit“, Pilates-Trainerin, Qigong-Lehrerin  
Limburg, Haus Jahnstraße, Gymnastikraum 3, links  
Dienstag, 25.08.2020, 08:30 – 10:00 Uhr, 14 Termine  
69,00 € (ab 10 Teilnehmer/-innen)  
77,00 € (bei 9 Teilnehmer/-innen)  
86,00 € (bei 8 Teilnehmer/-innen)  
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Matte, Handtuch

## Rückenfitness

### Für Männer!

Rückenprobleme – mal mehr mal weniger? ... dann wirds Zeit für Präventionssport! Ein Fitness-Mix aus Zirkeltraining, Schulung von Koordination und Beweglichkeit, sowie Kraft und Ausdauer, Dehnung und Kräftigung der Muskulatur – abschließend mit einer Entspannung.

#### X-01-3-272

Gabriele Töpfer, Übungsleiterin Sport in der Prävention, Entspannungspädagogin, Meditationsleiterin  
Limburg, Astrid-Lindgren-Schule, Gymnastikraum  
Freitag, 11.09.2020, 17:45 – 18:45 Uhr, 12 Termine  
41,00 € (ab 10 Teilnehmer/-innen)  
51,00 € (bei 8 – 9 Teilnehmer/-innen)  
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Hallenturnschuhe, Matte





## Pilates

Keine Vorkenntnisse nötig! In jedem Alter geeignet! Pilates ist eine sanfte, aber überaus wirkungsvolle Trainingsmethode für Körper und Geist – ein systematisches, ganzheitliches Körpertraining, entwickelt von Joseph H. Pilates. Im Zentrum stehen Bauch, Hüften, Po und Rücken, die Körpermitte, im Pilates auch „Powerhouse“ genannt. Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Es ist effektiv, schonend und zielgerichtet, weshalb es auch in der Rehabilitation (z. B. nach einem Bandscheibenvorfall) eingesetzt wird. Die Muskeln werden elastischer, die Beweglichkeit und Balance gefördert, die Körperhaltung verbessert. 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.

### X-01-3-282

Regina Röhlich, Fitness-, Wellness- und Pilates-Trainerin, Yoga-Trainerin

Limburg, Haus Jahnstraße, Gymnastikraum 3, links

Dienstag, 08.09.2020, 10:15 – 11:45 Uhr

12 Termine

74,00 € (ab 8 Teilnehmer/-innen)

85,00 € (bei 7 Teilnehmer/-innen)

99,00 € (bei 6 Teilnehmer/-innen)

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe oder Socken, Decke, flaches Kissen, Matte, Handtuch

### X-01-3-284

Sabine Becker, Aerobic/Step-Trainerin, DTB-Pilates-Trainerin, DTB-Beckenbodentrainer

Limburg, Adolf-Reichwein-Schule, Turnhalle A-0-29, 2. UG

Mittwoch, 09.09.2020, 18:30 – 19:30 Uhr

12 Termine

41,00 € (ab 10 Teilnehmer/-innen)

Mitzubringen: Matte, bequeme Kleidung, Socken

## Pilates

### Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen

#### X-01-3-286

Petra Stickel, Übungsleiterin (Sport in der Prävention), zertifizierte Pilates-Trainerin, Aroha-Advanced-Trainerin

Limburg, Haus Jahnstraße, Gymnastikraum 3, links

Mittwoch, 09.09.2020, 18:00 – 19:00 Uhr

12 Termine (Kein Unterricht am 11.11.2020!)

41,00 € (ab 10 Teilnehmer/-innen)

51,00 € (bei 8 – 9 Teilnehmer/-innen)

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Socken, Matte, Handtuch



## Pilates – Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen

### X-01-3-288

Annette Steinmann, Fitnesstrainerin, Übungsleiterin C-Lizenz, DTB-Pilates-Trainerin, DTB-Kursleiterin Faszio® Training

Vereinsheim TuS Lindenholzhausen

Donnerstag, 10.09.2020, 09:30 – 10:30 Uhr, 12 Termine

52,00 € (ab 8 Teiln.), 59,00 € (bei 7 Teiln.), 69,00 € (bei 6 Teiln.)

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Hallenturnschuhe, Matte

## Pilates trifft Faszio Training – After-Work-Kurs

Verbinde die Strategien des Faszio Training mit den Prinzipien von Joseph Pilates. Wir trainieren Stabilität, Eigenwahrnehmung, Elastizität, Geschmeidigkeit, Dehnfähigkeit und die Kraft aus der Körpermitte. Mit Einsatz von Hilfsmitteln (Pilatesrolle, Bällen) regen wir den Hydrationsfluss im Bindegewebe an und fördern die Regeneration der Körperzellen.

### X-01-3-290

Neu

Annette Steinmann, Fitnesstrainerin, Übungsleiterin C-Lizenz, DTB-Pilates-Trainerin, DTB-Kursleiterin Faszio® Training, DeepWork®

Limburg, Haus Jahnstraße, Gymnastikraum 3, links

Dienstag, 15.09.2020, 17:15 – 18:15 Uhr, 10 Termine

43,00 € (ab 8 Teiln.), 49,00 € (bei 7 Teiln.), 57,00 € (bei 6 Teiln.)

Mitzubringen: rutschfeste Socken, Matte, Handtuch, bequeme Kleidung

## Faszienfitness

Bei Faszien handelt es sich um netzartiges, reißfestes und vor allem auch elastisches Bindegewebe, das unseren gesamten Körper durchzieht und alle Organe und Muskeln umhüllt. Die Funktionen der Faszien sind demnach auf die Beweglichkeit des Körpers und eine leichtere Arbeit der Muskeln ausgerichtet. Faszien können durch Bewegungsmangel, Verletzungen, Stress oder Überlastung einzelner Bereiche des Körpers verkleben und ihre Elastizität verlieren. Dies kann zu Verspannungen und Schmerzen führen. Der Kurs bietet ein ganzheitliches Faszien-Training mit unterschiedlichen Bewegungsformen, um das Faszien-System in seiner Funktion zu trainieren und die Verklebungen zu lösen. Eine Verbindung von Dehnung, Kräftigung, Entspannung und Selbstmassage mit Hilfsmitteln wie Bällen, können dabei helfen, die funktionelle Beweglichkeit, Kraft und Koordination zu optimieren. Sportliche Vorerfahrungen sind nicht erforderlich.

### X-01-3-292

Inga Preusser-Brandt, vhs-Dozentin

Limburg, Haus Jahnstraße, Gymnastikraum 3, links

Donnerstag, 10.09.2020, 19:00 – 20:00 Uhr, 12 Termine

41,00 € (ab 10 Teilnehmer/-innen)

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Matte, Handtuch, ABS-Socken



## Bodystyling-Fitness

Nach einer Aufwärmphase mit peppiger Musik werden mit gezielten Kräftigungsübungen die Problemzonen Bauch, Beine und Po bearbeitet. Ebenso werden Oberkörper und Rücken gekräftigt. Abgerundet und beendet wird die Stunde mit Stretching und Entspannung. Dieser Kurs eignet sich für alle, die Spaß an Musik und Bewegung haben.

### X-01-3-310

Sandra Butzbach, Sportlehrerin, Aerobic-Trainerin  
 Limburg, Adolf-Reichwein-Schule, Turnhalle A-0-29, 2. UG  
 Montag, 07.09.2020, 19:00 – 20:00 Uhr  
 12 Termine (Kein Unterricht am 05.10./12.10./19.10.2020!)  
 41,00 € (ab 10 Teilnehmer/-innen)  
 Mitzubringen: bequeme Sportbekleidung, feste Hallenturnschuhe, Matte, Handtuch, Spaß an der Bewegung

## Aerobic/Step-Aerobic mit Bauch-Beine-Po

Der Inhalt des Kurses ist eine ausgewogene Mischung aus Herz-Kreislauf-Training in Form von Aerobic oder Step-Aerobic sowie anschließender gezielter Straffung der Problemzonen. Das alles erfolgt bei aktuellen Hits.

### X-01-3-312

Sandra Butzbach, Sportlehrerin, Aerobic-Trainerin  
 Limburg, Adolf-Reichwein-Schule, Turnhalle A-0-29, 2. UG  
 Montag, 07.09.2020, 20:00 – 21:00 Uhr  
 12 Termine (Kein Unterricht am 05.10./12.10./19.10.2020!)  
 41,00 € (ab 10 Teilnehmer/-innen)  
 Mitzubringen: bequeme Sportbekleidung, feste Hallenturnschuhe, Matte, Handtuch, Spaß an der Bewegung

## Zumba® Fitness – Diese Party macht dich FIT!

Das Fitness-Konzept Zumba® kombiniert Aerobic mit Tanzstilen aus aller Welt. Tänze wie Salsa, Merengue, Bachata, Cha-Cha-Cha werden mit Fitnessaspekten kombiniert. Das ermöglicht eine spielerische Balance von Muskelaufbau und Konditionsverbesserung. Die einfachen Schrittfolgen und Choreografien sind ohne Vorkenntnisse zu lernen. Zumba® ist ein geeignetes Herz-Kreislauf-Training für alle, die Spaß an Bewegung, Tanz und mitreißender Musik haben. Sie können Ihre Ausdauer steigern, die Fettverbrennung ankurbeln und möglichen Stress „wegtanzen“.

### X-01-3-316

Caroline Krings, Zumba® Fitness-Trainerin, vhs-Dozentin  
 Limburg, Astrid-Lindgren-Schule, Gymnastikraum  
 Mittwoch, 09.09.2020, 20:00 – 21:00 Uhr, 12 Termine  
 52,00 € (ab 8 Teilnehmer/-innen)  
 Mitzubringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe, Handtuch, Wasser





## Piloxing®

### After-Work-Kurs für Frauen

Der neueste Fitnessstrend aus Hollywood kombiniert Pilates- und Boxübungen zu einem Ganzkörper-Workout speziell für Frauen. Durch die Einflüsse aus dem Pilates wird das Gleichgewicht des Körpers trainiert und auch tiefer liegende Muskelgruppen angesprochen. Die Boxübungen fördern die Beweglichkeit und die Flexibilität und sorgen für einen konstanten Muskelaufbau. Um den Muskelaufbau speziell für die Arme zu verstärken, können Handschuhe mit Handgewichte getragen werden. Piloxing® ist ein Barfußtraining und findet auf Rutschsocken statt. Der Vorteil: Die Durchblutung und die Körperhaltung werden verbessert und die Gelenke geschont, da nicht gesprungen wird.

#### X-01-3-320

Isabel Demleitner-Bormann, Zumba® Fitness Instructor, Zumba Sentao®, Zumba Gold®, Zumba GoldToning®, Zumba® Toning, Fitnesscoach, Piloxing® SSP Instructor, Piloxing® Barre Instructor  
Limburg, Adolf-Reichwein-Schule, Turnhalle A-0-29, 2. UG  
Mittwoch, 09.09.2020, 17:15 – 18:15 Uhr

12 Termine

41,00 € (ab 10 Teilnehmer/-innen)

51,00 € (bei 8 – 9 Teilnehmer/-innen)

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Matte, Anti-Rutschsocken oder Turnschuhe, Handtuch, Getränk

Organisatorisches: Bitte kommen Sie nach Möglichkeit bereits in Sportkleidung in die Kursstätte. Wenn Sie gerne Barfuß trainieren möchten, müssen die Füße vor dem Betreten der Turnhalle desinfiziert werden.

## Aroha®

### Fitnesssport und Prävention in Einem

Aroha® ist ein Mix – hauptsächlich aus kontrolliert ausdrucksstarken, kraftvollen und entspannenden Bewegungen, Elementen aus der Kampfkunst und dem Tai Chi, die mit einem einfachen Grundschrift, ein Beugen hauptsächlich in Hüfte und Knie, verbunden werden. Ein Training, das den Körper und den Geist trainiert und der Seele ein Wohlbefinden bereitet.

#### X-01-3-322

Petra Stickel, Übungsleiterin (Sport in der Prävention), zertifizierte Pilates-Trainerin, Aroha-Advanced-Trainerin  
Limburg, Haus Jahnstraße, Gymnastikraum 3, links  
Mittwoch, 09.09.2020, 19:00 – 20:00 Uhr

12 Termine (Kein Unterricht am 11.11.2020!)

41,00 € (ab 10 Teilnehmer/-innen)

51,00 € (bei 8 – 9 Teilnehmer/-innen)

Mitzubringen: Sportkleidung, Hallenturnschuhe (oder barfuß), Handtuch



## Fit over 60

Neu

### Zirkeltraining für Frauen

Besonders mit zunehmendem Alter sollten wir unsere Muskulatur und Beweglichkeit sowie unser Immunsystem stärken und Rückenschmerzen vorbeugen. Das Zirkeltraining wird an hydraulischen Geräten durchgeführt, sodass jede Frau ihre Geschwindigkeit selbst bestimmen kann. Die eingefügten Zwischenstationen fordern in Koordination, Balance und Ausdauer. Eine perfekte Kombination, um den Körper im Alter rundum fit zu halten.

#### X-01-3-336

Dagmar Royet, Fitness-Trainerin

Frauen-Fitness-Studio, „Sportive Woman“, Krafraum

Donnerstag, 10.09.2020, 15:00 – 16:00 Uhr

10 Termine

43,00 € (ab 8 Teilnehmer/-innen)

57,00 € (bei 6 – 7 Teilnehmer/-innen)

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe und ggf, Getränk

Aktiv im Alter

## Kraft- und Fitnessstraining

### Für Frauen

Eine Straffung des Bindegewebes im Bereich der Problemzonen der Frau soll hierbei im Vordergrund stehen. Aber auch die Kräftigung einzelner Muskelpartien, wie z. B. dem Rücken sind umsetzbar. Primär wird das Training als Zirkeltraining aufgebaut, sodass in diesem Kurs jede Frau ihre persönlichen Vorstellungen und Ziele umsetzen kann. So werden z. B. Kraftausdauerzirkel, Bauch, Beine, Po und Rückentrainingseinheiten an Geräten sowie mit freien Gewichten durchgeführt.

#### X-01-3-338

Katrin Menges, Dipl.-Sportlehrerin

Frauen-Fitness-Studio, „Sportive Woman“, Krafraum

Dienstag, 08.09.2020, 18:00 – 19:00 Uhr

12 Termine

41,00 € (ab 10 Teilnehmer/-innen)

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe und ggf, Getränk

## Kraft- und Fitnessstraining

### Für Frauen

#### X-01-3-340

Dagmar Royet, Fitness-Trainerin

Frauen-Fitness-Studio, „Sportive Woman“, Krafraum

Dienstag, 08.09.2020, 19:00 – 20:00 Uhr

12 Termine

41,00 € (ab 10 Teilnehmer/-innen)

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe und ggf, Getränk



## Krav Maga

### Realistische Selbstverteidigung mit Nervendruckpunkten Basiskurs für Anfänger (ab 16 Jahren)

Krav Maga ist weder Kampfsport noch Kampfkunst, sondern ein sehr realitätsnahes Selbstverteidigungssystem, daher auch höchst wirksam! Krav Maga wurde für das israelische Militär entwickelt, um Personen in jedem Alter innerhalb kürzester Zeit verteidigungsfähig zu machen. Krav Maga Ziel ist es, mit minimalem Aufwand und reflexartig anzuwendenden einfachen Techniken, maximalen Erfolg zu erreichen. Krav Maga ist schnell umsetzbar und altersunabhängig erlernbar. Krav Maga beantwortet Täterangriffe kurz, knapp und konsequent! Außerdem werden im Kurs zusätzliche Techniken aus dem Allstylefighting (Techniken aus verschiedenen Kampfkünsten) mit der Anwendung von einfachen Nervendruckpunkten, vermittelt. Hier stehen im Vordergrund Prinzipien und Verhaltensweisen (Gewaltprävention), welche uns ermöglichen, deeskalierend einzuwirken. Durch die Anwendung dieser Technik ist es dem Verteidiger möglich, sich zu verteidigen und den Angreifer in die Schranken zu weisen. So werden Verletzungen vermieden und man kann weitere gewaltdeeskalierende Maßnahmen ergreifen. Gerade bei Personen, die beruflich (z. B. Krankenhaus, Behörden, öffentlicher Dienst), in Bedrohungslagen kommen können, ist diese softeste Selbstverteidigung ideal. Im Kurs werden realistische Szenarien und Überraschungsangriffe eingebaut. Die Trainierenden sollen in die Lage versetzt werden, diese unter Druck und Stress zu bewältigen. So sollen die Trainierenden besser auf einen hoffentlich nie stattfindenden, „Ernstfall“ vorbereitet werden. Es wird auch mit Schlagkissen (Pratzen) trainiert.

#### X-01-3-342

Wolfgang Blaes, Krav MAGA Fullinstructor, Women- und Security Instructor, Gewaltpräventionstrainer Stufe C, Lehrer für Selbstverteidigung mit Nervendruckpunkten Stufe 1

Diez, Krav Maga – praktische Selbstverteidigung

Dienstag, 15.09.2020, 18:00 – 19:30 Uhr

10 Termine (Durchgehend in den Herbstferien!)

96,00 € (ab 10 Teiln.), 107,00 € (bei 9 Teiln.), 120,00 € (bei 8 Teiln.)  
zzgl. ca. 2,50 € für Skript (bar im Kurs zu zahlen)

Mitzubringen: bequeme Sportkleidung, Sportschuhe mit sauberer, nicht abfärbender Sohle, Handtuch, Getränk

**Nächstes Semester ab: Montag, 01.02.2021**



## Krav Maga – Realistische Selbstverteidigung mit Nervendruckpunkten

**Für Fortgeschrittene (ab 16 Jahren)**

Neu

Dieser Kurs richtet sich an alle Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen im Krav Maga aus unseren Anfänger-Kursen. Der Fokus liegt in der Verbesserung/Erweiterung der Techniken und des Mindsetting. Es werden weitere Schlag-, Tritt- und Verteidigungstechniken vermittelt. Außerdem werden praxisnahe Anwendungs- und Aggressionsdrills trainiert. Fitnessseinheiten aus dem Krav Core und Wolf Strike runden das Training ab.

### X-01-3-344

Wolfgang Blaes, Krav MAGA Fullinstructor, Women- und Security Instructor, Gewaltpräventionstrainer Stufe C, Lehrer für Selbstverteidigung mit Nervendruckpunkten Stufe 1,

Diez, Krav Maga – praktische Selbstverteidigung

Dienstag, 15.09.2020, 19:45 – 21:15 Uhr

10 Termine (Durchgehend in den Herbstferien!)

96,00 € (ab 10 Teilnehmer/-innen)

107,00 € (bei 9 Teilnehmer/-innen)

120,00 € (bei 8 Teilnehmer/-innen)

zzgl. ca. 2,50 € für Skript (bar im Kurs zu zahlen)

Mitzubringen: bequeme Sportkleidung, Sportschuhe mit sauberer, nicht abfärbender Sohle, Handtuch, Getränk

### ***Zum Wegwerfen zu schade!***

*Sollten Sie den Arbeitsplan nicht mehr benötigen, geben Sie ihn bitte an Freunde und Bekannte weiter!*



## Sei kein Opfer! Wehr Dich!

### Krav Maga – Realistische Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Frauen! – Tagesseminar

Nicht jede kritische Situation und Bedrohung lässt sich allein mit Worten lösen. Im täglichen Leben kann es jederzeit nötig werden, sich effektiv zu verteidigen. Wenn es hart auf hart kommt, ist es wichtig Verteidigungstechniken zu können die Täterangriffe kurz, knapp und konsequent beantworten. Ein Übergriff oder auch direkter Angriff ist eine enorme Stresssituation. In unserem Workshop erfahren die Teilnehmerinnen alles



Notwendige über die Selbstbehauptung und Selbstverteidigung, was sie ändern können oder müssen, um sich erfolgreich zu schützen. Es werden einfache Schlag-/Tritttechniken, sowie Selbstverteidigungstechniken aus dem KRAV MAGA vermittelt. Ein weiterer Schwerpunkt wird der Einsatz von Alltagsgegenständen zur Verteidigung sein. Es wird auch mit Schlagkissen trainiert, um eine möglichst realistische Trainingssituation zu gewährleisten. Stress- und Aggressionsübungen (Drills) werden trainiert, denn nur wenn die vermittelten Techniken im Stress funktionieren, kann man im Ernstfall auf eine Bedrohungssituation reagieren. Eine weitere Trainingseinheit ist die realistische Verteidigung gegen einen Angreifer im Vollschutzkampfanzug.

#### X-01-3-346

Wolfgang Blaes, Krav MAGA Fullinstructor, Women- und Security Instructor, Gewaltpräventionstrainer Stufe C, Lehrer für Selbstverteidigung mit Nervendruckpunkten Stufe 1,

Diez, Krav Maga – praktische Selbstverteidigung

Samstag, 24.10.2020, 10:00 – 14:30 Uhr

1 Termin

48,00 € (ab 8 Teilnehmer/-innen)

64,00 € (bei 6 – 7 Teilnehmer/-innen)

Mitzubringen: lockere sportliche Kleidung, Handtuch, Hallenturnschuhe, Getränk/e

#### **Hinweis:**

*Die Teilnahme an unsren Kursen geschieht eigenverantwortlich und kann kein Therapieersatz sein!*

*Bei gesundheitlichen Einschränkungen fragen Sie bitte vorab Ihre/n Ärztin/Arzt.*



## Online Body Complete

**Online!**

### Ganzkörpertraining mit dem eigenen Körpergewicht

Body Complete ist ein Ganzkörpertraining, welches den ganzen Körper fordert. Durch gezielte Übungen trainieren wir verschiedene Muskelgruppen. Das Training geht gezielt auf die Grundmuskulatur ein, sprich große Muskeln und Muskelgruppen wie Rücken, Beine, Schultern, Brust oder Po, natürlich sind dabei aber auch viele kleine Muskeln involviert. So können wir die Grundmuskulatur aufbauen und einen guten Grundstock legen. Abgerundet werden die Übungen durch ein Herz-Cardio Training, um die Ausdauer zu trainieren.

#### X-01-3-350

Isabel Demleitner-Bormann, Zumba® Fitness Instructor, Zumba Sentao®, Zumba Gold®, Zumba GoldToning®, Zumba® Toning, Fitnesscoach, Piloxing® SSP Instructor, Piloxing® Barre Instructor  
Dienstag, 08.09.2020, 10:30 – 11:15 Uhr

Wichtig: Bei Anmeldung ist eine Mail-Adresse anzugeben!

10 Termine

28,00 € (ab 10 Teilnehmer/-innen)

35,00 € (bei 8 – 9 Teilnehmer/-innen)

47,00 € (bei 6 – 7 Teilnehmer/-innen)

#### **Technische Grundvoraussetzungen für die Teilnahme an den Online Kursen:**

Sie benötigen einen Computer, Notebook oder Tablet mit schneller Internetanbindung, einer Webcam, einem Mikrofon, Lautsprechern und einem aktuellen Internet-Browser (Firefox, Chrome, ....). Es wird mit der Konferenz-Software ZOOM gearbeitet.

Vor der Veranstaltung erhalten Sie einen individuellen Link, der Sie in unseren virtuellen Kursraum bringt. Zur angegebenen Kurszeit rufen Sie den Link auf und werden von unserer Dozentin erwartet.

## Bodyfit: Bauch, Beine, Po

Leichtes Aufwärmtraining, danach wird alles getan, was Bauch, Beinen, Po guttut. Dazu kommen der Rücken und viele andere Muskelgruppen sowie entspannende Dehnübungen.

#### X-01-3-352

Sabine Becker, Aerobic/Step-Trainerin, DTB-Pilates-Trainerin, DTB-Beckenbodentrainer

Limburg, Adolf-Reichwein-Schule, Turnhalle A-0-29, 2. UG

Mittwoch, 09.09.2020, 19:45 – 20:45 Uhr

12 Termine

48,00 € (ab 10 Teilnehmer/-innen)

Mitzubringen: Matte, bequeme Kleidung, Hallenturnschuhe



## Fitness– Für XXL-Frauen

Mit einem speziellen Sportprogramm für übergewichtige Frauen möchte ich ihnen die Möglichkeit geben einen Einstieg in den Sport zu finden und Hemmschwellen zu überwinden. Ein abwechslungsreiches Training nach motivierender Musik, soll die Beweglichkeit verbessern, helfen das Körpergefühl wiederzuentdecken, und die Fettverbrennung anregen.

Motto: Spaß an der Bewegung unter Gleichgesinnten.

Silke Conrad, Übungsleiterin

Limburg, Astrid-Lindgren-Schule, Gymnastikraum

10 Termine

(Durchgehend in den Herbstferien! Kein Unterricht am 04.11.2020!)

35,00 € (ab 10 Teilnehmer/-innen)

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Matte, Kissen, 2 Handtücher

### X-01-3-354

Mittwoch, 16.09.2020, 17:30 – 18:30 Uhr

### X-01-3-356

Mittwoch, 16.09.2020, 18:45 – 19:45 Uhr

## Fit und beweglich

### Für „Sie“ und „Ihn“

Zuerst wird das Herz-Kreislaufsystem durch verschiedene Schritt- und Koordinationsübungen angeregt. Danach folgen die Kräftigung wichtiger Muskelgruppen und die Mobilisation von verschiedenen Gelenken. Unterschiedliche Dehn- und Entspannungsübungen am Ende der Stunde fördern das Wohlbefinden. Die einzelnen Abschnitte der Übungseinheit werden mit passender Musik begleitet.

### X-01-3-358

Elke Roth, Übungsleiterin für Breitensport, Übungsleiterin für Sport in der Prävention, Gesundheitstraining, Haltung und Bewegungssystem B-Lizenz

Limburg, Erich-Kästner-Schule, Turnhalle

Donnerstag, 10.09.2020, 18:00 – 19:00 Uhr, 12 Termine

41,00 € (ab 10 Teiln.), 51,00 € (bei 8 – 9 Teiln.)

Mitzubringen: Matte, Hallenturnschuhe, evtl. Handtuch, Getränk

### **Wichtiger Hinweis für unsere Stammkunden:**

*Wegen der Corona-Pandemie und der bei Drucklegung geltenden Hygiene- und Abstandregelungen musste bei vielen Kursen die maximale Teilnehmerzahl reduziert werden.*

*Anmeldungen über die Weitermeldelisten sind deshalb nicht möglich. Jeder Teilnehmer muss sich auf eigene Initiative neu anmelden! Sichern Sie sich einen Platz durch frühzeitige Anmeldung.*



## Fitnessgymnastik

Dieser Kurs bietet Ihnen eine Stunde weg vom Alltag! Mit lockerem Aufwärmen beginnt es, danach geht es weiter zum Muskelaufbautraining in Form von kleinen Bewegungen mit „großer“ Wirkung. Die Bauch/Beine/Po-Region wird natürlich auch nicht vergessen. Anschließend gehen wir über zum „starken“ Rücken, der mit gezielten Übungen fit gemacht wird. Und zum Schluss gibt es ein Abtauchen in die Welt des Relaxens.

### X-01-3-360

Gela Bohn, Übungsleiterin

Lindenholzhausen, Lindenschule, Turnhalle

Donnerstag, 10.09.2020, 18:30 – 19:30 Uhr

10 Termine

35,00 € (ab 10 Teilnehmer/-innen)

44,00 € (bei 8 – 9 Teilnehmer/-innen)

Mitzubringen: Matte und Sportschuhe

## Indoor-Cycling

Das Indoor-Cycling-Training ist ein mit Musik untermaltes Gruppentraining (mit und auf dem Fahrrad) unter Anleitung eines Instruktors. Bei diesem Gruppentraining wird das Herz-Kreislauf-System gestärkt, jede Menge Fett verbrannt, dadurch die Figur verbessert, Körper und Geist trainiert. Mitmachen kann jeder, der Spaß am Fahrradfahren und Musik hat, egal welcher Altersstufe, ob weiblich oder männlich. (Fahrräder werden gestellt.)

Limburg, Fit Fun Sportpark

12 Termine

(Durchgehend in den Herbstferien! Kein Unterricht am 03.10.2020!)

72,00 € (ab 8 Teiln.), 82,00 € (bei 7 Teiln.), 96,00 € (bei 6 Teiln.)

Mitzubringen: Getränk, Fahrradhose, Handtuch und falls vorhanden Pulsuhr

## Für Einsteiger und Fortgeschrittene

Carolin Köhler-Mohr, Indoor-Cycling-Instruktor

### X-01-3-362

Samstag, 05.09.2020, 14:30 – 15:15 Uhr

### X-01-3-364

Samstag, 05.09.2020, 15:30 – 16:15 Uhr

## Für Einsteiger und Fortgeschrittene

Britta Teichler, Indoor-Cycling-Instruktor

### X-01-3-366

Samstag, 05.09.2020, 16:30 – 17:15 Uhr

### X-01-3-368

Samstag, 05.09.2020, 17:30 – 18:15 Uhr





## Drums Alive®

### Neues Fitnesstraining

Drums Alive® verbindet energiegeladenes Trommeln auf Pezzibällen mit kleinen Aerobic-Schritten. Es ist ein optimales Herz-Kreislauf-Training, fördert die Fettverbrennung und baut Stress ab. Zu fetziger Musik werden wir eine für jeden erlernbare Choreografie erarbeiten und viel Spaß haben.

#### X-01-3-370

Uschi Ebel, Übungsleiterin C-Lizenz, DTB-Kursleiterin Pilates, DTB-Drums Alive Instructor

Limburg, Haus Jahnstraße, Gymnastikraum 3, links

Samstag, 12.09./19.09.2020, 09:30 – 10:30 Uhr

2 Termine

11,00 € (ab 8 Teilnehmer/-innen)

15,00 € (bei 6 – 7 Teilnehmer/-innen)

Mitzubringen: Hallensportschuhe, Sportkleidung, Handtuch, Getränk

## Meditative Tänze

Inhaltliche Impulse für die Tänze gehen aus von Lebensthemen, christlichen Festen und dem Jahreskreis der Natur. Wir tanzen nach vorgegebenen, einfachen Bewegungen zu klassischer, zeitgenössischer und sakraler Musik. Ebenso sind Volkstänze aus Südosteuropa und Israel Bestandteil des Kurses. Eingeladen sind alle, die Lust und Freude daran haben, sich zu Rhythmus und Musik im Kreis oder in der Reihe zu bewegen. Besondere Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

#### X-01-3-372

Radegundis Glenzer, vhs-Dozentin, Dipl.-Pädagogin

Limburg, Astrid-Lindgren-Schule, Gymnastikraum

Dienstag, 20.10.2020, 20:00 – 21:30 Uhr

10 Termine

51,00 € (ab 10 Teilnehmer/-innen)

57,00 € (bei 9 Teilnehmer/-innen)

64,00 € (bei 8 Teilnehmer/-innen)

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Gymnastik- oder Tanzschuhe

### **Wichtiger Hinweis für unsere Stammkunden:**

*Wegen der Corona-Pandemie und der bei Drucklegung geltenden Hygiene- und Abstandsregelungen musste bei vielen Kursen die maximale Teilnehmerzahl reduziert werden.*

*Anmeldungen über die Weitermeldelisten sind deshalb nicht möglich. Jeder Teilnehmer muss sich auf eigene Initiative neu anmelden! Sichern Sie sich einen Platz durch frühzeitige Anmeldung.*



## Line Dance

### Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen

Line Dance ist eine Tanzart, die in Reihen und Linien getanzt wird. Das Schöne am Line Dance ist, dass man auch alleine tanzen kann. Meist hat ein Autor eine Choreografie speziell für einen Musiktitel entwickelt, oft werden für die Schrittfolgen aber auch alternative Musiktitel angegeben. Traditionell wird zu Country-Musik getanzt. Aktuelle Interpreten des Genres wie Shania Twain oder Keith Urban werden gerne aufgegriffen, häufig werden auch Choreografien zu aktuellen Popsongs oder Rock 'n' Roll-Oldies verfasst.

#### X-01-3-374

Petra Stickel, Übungsleiterin (Sport in der Prävention), zertifizierte Pilates-Trainerin, Aroha-Advanced-Trainerin  
 Limburg, Haus Jahnstraße, Gymnastikraum 3, links  
 Mittwoch, 09.09.2020, 20:15 – 21:15 Uhr  
 12 Termine (Kein Unterricht am 11.11.2020!)  
 41,00 € (ab 10 Teilnehmer/-innen)  
 Mitzubringen: bequeme Kleidung, Hallenturnschuhe

## Salsa

### Kondition, Tanz und gute Laune

Lernen Sie die Lebensfreude von Südamerika kennen und tauchen Sie ein in die Rhythmen der Karibik. Wir beginnen mit einem Warming-up, in dem Ihre Sinne vom Alltag befreit und Ihre Muskeln auf die Bewegung vorbereitet werden. Im Hauptteil lernen Sie die verschiedenen Schritte sowie deren Variationen kennen und erlernen den typischen Hüftschwung. Wir tanzen ohne Partner/-in. Nach dem tänzerischen Teil folgt eine Cool Down Phase mit Stretching. Was Sie brauchen, ist Freude an Bewegung. Der Rest kommt von selbst. Die schwingvollen und fließenden Bewegungen zu Latina-Rhythmen machen gute Laune, fördern die Fettverbrennung und formen ihre Figur. Kein Tanzpartner erforderlich!

#### X-01-3-376

Lidia Nikolaeva, Fitnesstrainerin, Tänzerin  
 Limburg, Haus Jahnstraße, Gymnastikraum 3, links  
 Donnerstag, 10.09.2020, 20:00 – 21:00 Uhr, 12 Termine  
 41,00 € (ab 10 Teilnehmer/-innen)  
 51,00 € (bei 8 – 9 Teilnehmer/-innen)  
 Mitzubringen: Sportkleidung, Hallenturnschuhe

#### **Wissen und mehr verschenken!**

*Gutscheine können Sie in den Geschäftsstellen der Kreisvolkshochschule in Limburg oder Weilburg erwerben.*



## Standard- und lateinamerikanische Tänze

Sie können nicht tanzen? Wetten dass? Sie mögen aber Musik und ansprechende Gesellschaft. Tanzen ist die Alternative! Unter der Woche wenig Zeit? Abends zu müde? Der Sonntagabend ist die Alternative! Tanzen ist Fitness für Körper und Geist! Musik: Tanzmusik aus alten und neuen Zeiten.

Vicky Legaki, ADTV Tanzlehrerin

Limburg, Haus Jahnstraße, Gymnastikraum 3, links

68,00 € (ab 12 Teilnehmer/-innen)

82,00 € (bei 10 – 11 Teilnehmer/-innen)

102,00 € (bei 8 – 9 Teilnehmer/-innen)

Mitzubringen: bequeme Kleidung, sauberes festes Schuhwerk mit hellen Sohlen (keine Turnschuhe, keine Gummisohlen), Tanzschuhe (falls vorhanden), Getränk

### Paarkurs für Anfänger

**X-01-3-378**

Freitag, 11.09.2020, 19:30 – 21:00 Uhr, 8 Termine

### Paarkurs für Teilnehmer mit Vorkenntnissen

**X-01-3-380**

Freitag, 11.09.2020, 18:00 – 19:30 Uhr, 8 Termine

## Griechische Tänze

### Grundkurs

Die griechische Tanztradition ist durch die Epochen gepflegt und bereichert. Eine große Vielfalt von Rhythmen, Instrumenten, Trachten und gesellschaftlichen Anlässen begleiten bis heute die einheimischen Traditionen und sind weiterhin lebendige Kultur. Am häufigsten sind es Kreistänze, die durch Synchronisation in den Bewegungen das Gefühl von Geselligkeit, Lebensfreude und Zusammengehörigkeit erzeugen. Man reicht sich gegenseitig die Hände und ist automatisch im Tanz dazugehörig. Als Einführung werden die gängigen und am meisten getanzten Kreistänze geübt. Der Klang, die Instrumentierung, die einheimischen Trachten und der Rhythmus verändern sich von Region zu Region. Chasaposerviko, Kalamatiano, Tsamiko, Sirtos sind fast überall zu finden. Die Teilnahme ist für jedes Alter geeignet und braucht keinen Tanzpartner.

**X-01-3-384**

Vicky Legaki, ADTV Tanzlehrerin

Limburg, Haus Jahnstraße, Gymnastikraum 3, links

Sonntag, 13.09.2020, 15:30 – 16:30 Uhr, 6 Termine

36,00 € (ab 12 Teiln.), 43,00 € (bei 10 – 11 Teiln.),

54,00 € (bei 8 – 9 Teilnehmer/-innen)

Mitzubringen: bequeme Kleidung, bequeme Schuhe



## Disco-Fox

Reines Partyvergnügen! Die Musikauswahl und die vielen Gelegenheiten Disco-Fox zu tanzen, machen diesen Paartanz zu einem „Must“ für jeden Tanzfreund. Musikvorlieben wie die aktuellen Charts, deutsche Schlager oder geliebte Hits aus vergangenen Jahrzehnten garantieren das Tanzvergnügen.

Vicky Legaki, ADTV Tanzlehrerin

Limburg, Haus Jahnstraße, Gymnastikraum 3, links

36,00 € (ab 12 Teilnehmer/-innen)

43,00 € (bei 10 – 11 Teilnehmer/-innen)

54,00 € (bei 8 – 9 Teilnehmer/-innen)

Mitzubringen: bequeme Kleidung, sauberes festes Schuhwerk mit hellen Sohlen (keine Turnschuhe, keine Gummisohlen), Tanzschuhe (falls vorhanden), Getränk

## Paarkurs für Anfänger

### X-01-3-388

Sonntag, 13.09.2020, 16:45 – 17:45 Uhr, 6 Termine

## Paarkurs für Teilnehmer mit Vorkenntnissen – Teil 2

### X-01-3-390

Sonntag, 13.09.2020, 18:00 – 19:00 Uhr, 6 Termine

## Tango Argentino

### Paarkurs für Anfänger

Tango kommt vom Lateinischen „berühren“. Das Zusammenspiel von Individualität und Improvisation, der Bogen zwischen Nähe und eigene Interpretation, die Harmonie zwischen der Musik und dem Partner, macht den Tango spannend, einzigartig und geheimnisvoll. Die Einführung ist ein Einblick in die wunderbare Welt des Paartanzens.



### X-01-3-392

Vicky Legaki, ADTV Tanzlehrerin

Limburg, Haus Jahnstraße, Gymnastikraum 3, links

Sonntag, 13.09.2020, 19:15 – 20:45 Uhr

6 Termine

53,00 € (ab 12 Teilnehmer/-innen)

64,00 € (bei 10 – 11 Teilnehmer/-innen)

80,00 € (bei 8 – 9 Teilnehmer/-innen)

Mitzubringen: bequeme Kleidung, sauberes festes Schuhwerk mit hellen Sohlen (keine Turnschuhe, keine Gummisohlen), Tanzschuhe (falls vorhanden), Getränk



## Mut tut gut – Tierische Begegnungen Ferien-Workshop für Kinder (5 – 10 Jahre)

Neu

An diesem Tag lernen die Kinder viele verschiedene Tiere kennen, helfen bei der Fütterung und Versorgung und dürfen sich ihr Pflegepony/-Pferd selbst aussuchen. Vom Minishetty bis zum Kaltblut ist alles dabei. Dabei geht es darum das Selbstvertrauen zu stärken, Mut und Eigeninitiative zu entwickeln. In verschiedenen Übungen mit den Pferden wird dies noch gefördert. Wir überwinden gemeinsam einen Geschicklichkeitsparcours, und machen einen kleinen Ausritt in den Wald. Am Ende des Tages dürfen die Kinder den Eltern zeigen, was sie alles gelernt haben. Ein unvergessliches Erlebnis, was ungemein stärkt. Reiterfahrung ist nicht notwendig, viele Übungen werden am Boden gemacht. Die Kinder bereiten gemeinsam ein Mittagessen zu.

### X-01-3-394

Jutta Mengel, Reitpädagogin

Katzenelnbogen, Itzhäuser-Mühle

Samstag, 10.10.2020, 09:00 – 14:00 Uhr, 1 Termin

39,00 € (ab 6 Teiln.), 47,00 € (bei 5 Teiln.), 59,00 € (bei 4 Teiln.)

Mitzubringen: Frühstück, Reitkappe/-helm, falls vorhanden (auch Fahrradhelm möglich). Bitte wetterfeste Kleidung/Schuhwerk mitgeben.

junge vhs

## Visionscoaching mit Pferden – Finde deine Bestimmung

### Minigruppe für Frauen

An diesem Tag erlebst du verschiedene Coaching Tools gepaart mit der Magie der Pferde. Erlebe magische Momente mit Pferden und profitiere von intensiven Prozessen, die sich in deinem Unterbewusstsein speichern. So werden neue Strategien und Gedanken mit Emotionen verknüpft, um den Grundstein für deine neue Lebensqualität zu schaffen. Hast du dich schon oft gefragt, was du eigentlich wirklich willst? Diese Frage wirst du dir so sicher nicht mehr stellen, weil du weißt, was du tun wirst. Lerne dein Selbstvertrauen zu steigern, finde deine wahre Bestimmung, konzentriere dich auf das, was du wirklich willst, lerne dein Potential zu leben, lerne Grenzen zu setzen, ohne zu kämpfen und lerne dein Ich zu stärken. Dieser Kurs ist für Frauen jeder Altersgruppe geeignet. Pferdeerfahrung ist nicht nötig. Ein Tag voll Inspiration und Freude.

### X-01-3-398

Jutta Mengel, Reitpädagogin

Katzenelnbogen, Itzhäuser-Mühle

Samstag, 24.10.2020, 10:00 – 16:00 Uhr, 1 Termin

49,00 € (ab 6 Teiln.), 59,00 € (bei 5 Teiln.), 74,00 € (bei 4 Teiln.)

Mitzubringen: Reitkappe oder gut sitzender Fahrradhelm, bequeme Hose zum Reiten (auch zum Wechseln), angepasste Kleidung



## Jugendschwimmabzeichen Bronze/Silber

junge vhs

### Ferienkurs für Kinder – Minigruppe



Voraussetzung: Ihr Kind sollte mindestens 25 – 50 Meter sicher schwimmen können. Für Kinder, die bereits das Seepferdchen haben und mehr Sicherheit im Wasser und das Jugendschwimmabzeichen Bronze und Silber erlangen möchten.

#### Inhalte:

Technikgerechtes Brustschwimmen, Rückenschwimmen mit Grätschschwung, verschiedene Sprünge, Tief- und Streckentauchen, Baderegeln.....

Bei Anmeldung bitte angeben, welches Schwimmabzeichen bereits erworben wurde!

Sabine Kindler, Trainerin Breitensport, Rettungsschwimmen  
Diez, Oranienbad

5 Termine

61,00 € (ab 5 Teilnehmer/-innen)

inkl. Eintritt, zzgl. Schwimmabzeichen

#### **X-01-3-430**

Montag – Freitag, 12.10. – 16.10.2020, 09:00 – 10:30 Uhr

#### **X-01-3-432**

Montag – Freitag, 28.12. – 30.12.2020/05.01./08.01.2021

09:00 – 10:30 Uhr





## Jugendschwimmabzeichen Silber/Gold

junge vhs

### Ferienkurs für Kinder (ab 8 Jahren) – Minigruppe

Voraussetzung: mindestens 8 Jahre und Jugendschwimmabzeichen Bronze

Für Kinder, die bereits das Jugendschwimmabzeichen Bronze haben und das Jugendschwimmabzeichen Silber und/oder Gold erlangen möchten.

Inhalte: Brustschwimmen mit Atmung, Rückenschwimmen, Kraulschwimmen, verschiedene Sprünge, Tief- und Streckentauchen, Selbst- und Fremdrettung, evtl. Flossenschwimmen....

Bei Anmeldung bitte angeben, welches Schwimmabzeichen bereits erworben wurde!

Sabine Kindler, Trainerin Breitensport, Rettungsschwimmen  
Diez, Oranienbad

5 Termine

61,00 € (ab 5 Teilnehmer/-innen) inkl. Eintritt, zzgl. Schwimmabzeichen

#### **X-01-3-434**

Montag – Freitag, 12.10. – 16.10.2020, 11:00 – 12:30 Uhr

#### **X-01-3-436**

Montag – Freitag, 28.12. – 30.12.2020/05.01./08.01.2021  
11:00 – 12:30 Uhr

#### **Hinweis:**

*Wegen der Corona-Pandemie bleibt das Schwimmbad der Lebenshilfe vorübergehend bis zum Ende des Jahres geschlossen. Die Hygiene- und Kontaktregeln sind in diesem kleinen Bad nicht umsetzbar.*

*Die Baby- und Kinderschwimmkurse und sowie die Aqua-fitness- und Wassergymnastikkurse können deshalb im Herbst-/Wintersemester nicht angeboten werden.*



## Wassergymnastik

### Minigruppe für Damen und Herren



Inhalte dieser speziellen Form der Gymnastik sind körperbildende Übungsformen im Wasser. Die gesundheitsfördernde Bedeutung der Wassergymnastik besteht vorrangig in der Entlastung des Stütz- und Bewegungsapparates, der Kräftigung großer Muskel-

gruppen, der Trainierbarkeit des Herz-Kreislauf-Systems und der Erhöhung des Stoffwechsels.

Carina Körner, Lehrerin, Bürowirtschaft und Informationsverarbeitung, Fachübungsleiterin Fitness und Gesundheit

Hallenbad St. Vincenz-Krankenhaus, Physikalische Abt., Keller

10 Termine (Wassertemperatur 28 – 30 °C)

111,00 € (bei 6 Teilnehmer/-innen)

133,00 € (bei 5 Teilnehmer/-innen)

inkl. Eintritt

#### **X-01-3-464**

Samstag, 12.09.2020, 14:00 – 15:00 Uhr

#### **X-01-3-466**

Samstag, 12.09.2020, 15:00 – 16:00 Uhr

#### **X-01-3-468**

Samstag, 12.09.2020, 16:00 – 17:00 Uhr

#### **Hinweis:**

*Für alle genannten Aqua Fitness-Kurse und Wassergymnastik-Kurse: Wir setzen voraus, dass KEINE medizinischen Bedenken gegen Ihre Teilnahme bestehen.*

#### **Hinweis:**

*Wegen der Corona-Pandemie bleibt das Schwimmbad der Lebenshilfe vorübergehend bis zum Ende des Jahres geschlossen. Die Hygiene- und Kontaktregeln sind in diesem kleinen Bad nicht umsetzbar.*

*Die Baby- und Kinderschwimmkurse und sowie die Aqua-fitness- und Wassergymnastikkurse können deshalb im Herbst-/Wintersemester nicht angeboten werden.*





## Den Erkältungsviren zuvorkommen – abwehrstärkende Heilpflanzen

Neu

### Besuch im Heilkräutergarten der Stadt Limburg

Husten, Schnupfen, Heiserkeit sind das richtige Anwendungsgebiet für bewährte „Hausmittelchen“. Heilpflanzen bei Erkältungskrankheiten gehören zu den meist genutzten Heilmitteln überhaupt. Die vhs-Exkursion führt Sie durch den Heilkräutergarten der Stadt Limburg. Hier wird Ihnen das nötige Hintergrundwissen zu heimischen Pflanzen und deren Inhaltsstoffen vermittelt. Anwendungsgebiete, sowie Zubereitungsarten werden leicht verständlich erlernt und praktisch durchgeführt.

#### X-01-3-506

Christiane Henrich, Gärtnerin: Fachrichtung Zierpflanzenbau,  
Phytoexpertin

Limburg-Blumenrod, Kräutergarten der Stadt Limburg  
Freitag, 25.09.2020, 15:00 – 17:00 Uhr

1 Termin

gebührenfrei

zzgl. ca. 4,00 € Materialkosten (bar im Kurs zu zahlen)





## Workshop: Gesunde Füße

Machen Sie sich mit ihren Füßen bekannt, das Fundament auf dem wir gehen und stehen ein Leben lang. Oft wird dieses Thema tabuisiert und doch erfahren viele Menschen im Laufe ihres Lebens Schmerzen oder Probleme mit ihren Füßen. Dieser Workshop bietet Ihnen einige Tipps, wie Sie selbst etwas tun können.

Inhalt:

- Kleine Einführung in die Anatomie der Füße
- Welche Probleme können durch Fehlstellungen entstehen? (z. B. Kopf-, Knie- oder Hüftprobleme)
- individuelle Fußprobleme und ihre Entstehung
  - Knickfüße, Spreiz- und Senkfüße, Plattfüße, Hallux valgus
- Basisübungen für gesunde Füße
- Übungen für den Alltag
- Übungen für individuelle Probleme

### X-01-3-510

Katrin Löber, Fitness-, Yoga- und Rehasport-Trainerin  
Limburg, Haus Jahnstraße, Gymnastikraum 3, links  
Samstag, 14.11.2020, 11:00 – 14:00 Uhr, 1 Termin  
14,00 € (ab 8 Teiln.), 19,00 € (bei 6 – 7 Teiln.)

Mitzubringen: Stift, 1-Euro-Münze, bitte lockere Sportkleidung anziehen, Matte, Handtuch

## Workshop: Gesunde Kniegelenke

Unser Kniegelenk ist ein sehr beanspruchtes Gelenk, deswegen ist eine richtige Ausrichtung im Alltag sowie beim Sport wichtig. In diesem Workshop wird Ihnen vermittelt:

- kleine Einführung in die Anatomie des Kniegelenks
  - Menisken, Bänder, Muskel
- Training der Beinachsen
  - Wie stehe und gehe ich richtig, um die Kniegelenke zu entlasten?
  - Knieübungen für den Alltag
  - Wie integriere ich diese in den Alltag?
- Übungen bei Knieproblemen
  - Arthrose, Probleme mit Menisken und Bändern
- Wie kann ich meine Kniegelenke schonen?

Die Füße sind das „Schicksal“ der Knie, deswegen wird die Teilnahme am Workshop „Gesunde Füße“ empfohlen.

### X-01-3-512

Katrin Löber, Fitness-, Yoga- und Rehasport-Trainerin  
Limburg, Haus Jahnstraße, Gymnastikraum 3, links  
Samstag, 21.11.2020, 11:00 – 14:00 Uhr, 1 Termin  
14,00 € (ab 8 Teiln.), 19,00 € (bei 6 – 7 Teiln.)

Mitzubringen: Matte, Handtuch, bitte lockere Sportkleidung anziehen.



## Engpassdehnung und Faszientraining nach Liebscher & Bracht Intensivworkshop

Liebscher & Bracht haben herausgefunden, dass über 90 % aller Schmerzen im Bewegungsapparat von unserem Gehirn auf Grund von muskulär-faszialen Ungleichgewichten „geschaltet“ werden, um den Körper vor Arthrose, Bandscheibenvorfällen und anderen Schädigungen zu schützen (Alarm-Schmerzen). Diesem schmerzverursachenden Mechanismus wirkt die LNB Therapie mit der eigens entwickelten Osteopressur und den sogenannten Faszien-Engpassdehnungen ursächlich und nachhaltig entgegen. Die Verbesserung des Schmerzzustandes hängt im Wesentlichen von der regelmäßigen Durchführung der Übungen ab. Im Intensivworkshop werden sowohl therapeutische Engpassdehnungen auf der Matte angeleitet, als auch Bewegungsdehnungen im Stand, sowie die Selbstbehandlung mit Faszienrollen und -bällen.

Intensivworkshop bedeutet: der Kurs hat sportlichen Charakter – es darf durchaus anstrengend sein und geschwitzt werden.

Hinweis: die Kurse ersetzen keine therapeutische Schmerzbehandlung und dienen in erster Linie der Prävention oder Rehabilitation. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung. Bei akuten Schmerzen und nach Operationen sprechen Sie bitte zuvor mir Ihrem Arzt oder Therapeuten.

### X-01-3-518

Ulrike Martin-Franco, Schmerz- und Bewegungstherapeutin nach Liebscher und Bracht, Heilpraktikerin

Limburg, Haus Jahnstraße, Gymnastikraum 3, links

Samstag, 28.11.2020, 09:30 – 12:30 Uhr

1 Termin

17,00 € (ab 8 Teilnehmer/-innen)

23,00 € (bei 6 – 7 Teilnehmer/-innen)

Mitzubringen: Matte, Handtuch, bequeme Kleidung, Antirutschsocken oder Hallenturnschuhe und falls vorhanden, Faszienrolle und -bälle

### **Wichtiger Hinweis für unsere Stammkunden:**

*Wegen der Corona-Pandemie und der bei Drucklegung geltenden Hygiene- und Abstandsregelungen musste bei vielen Kursen die maximale Teilnehmerzahl reduziert werden.*

*Anmeldungen über die Weitermeldelisten sind deshalb nicht möglich. Jeder Teilnehmer muss sich auf eigene Initiative neu anmelden! Sichern Sie sich einen Platz durch frühzeitige Anmeldung.*



## Osteopathie

Neu

### Ein erklärender Demonstrationsworkshop

Die Osteopathie ist ein naturheilkundliches Konzept, das auf fundierte Kenntnisse der Anatomie und Physiologie des Menschen basiert. Der Begründer Dr. Andrew Taylor Still entwickelte als Arzt dabei nicht nur osteopathische Techniken, sondern auch eine Philosophie, in welcher der Mensch als Einheit von Körper, Geist und Seele geschaffen ist. Dysfunktionen müssen aufgelöst werden, damit alle Gewebe im Körper frei beweglich sind, denn eine Einschränkung in einem Teil des Körpers bedeutet auch eine Einschränkung in der Ganzheit. In diesem Vortrag erfahren wir, wie Osteopathie funktioniert. Zusätzlich kommen wir mit einfachen Übungen in Kontakt mit unserem Körper und können so den osteopathischen Ansatz an uns selbst erleben.

#### X-01-3-520

Andrea Euler, Yoga-Lehrerin (BDY/EYU), Heilpraktikerin  
Limburg, Adolf-Reichwein-Schule, Neubau, Raum 109, Medien, EG  
rechts

Montag, 23.11.2020, 18:00 – 20:30 Uhr

1 Termin

18,00 € (ab 5 Teilnehmer/-innen)

Mitzubringen: bequeme Kleidung

### Dozentenporträt von Andrea Euler



geboren in Wiesbaden und aufgewachsen in einem Elternhaus, in dem gesunde Ernährung und Sport immer eine große Rolle spielten. Als junge Frau probierte ich viele Bewegungsarten und Entspannungsmethoden aus und kam während meines Studiums schließlich in Kontakt mit Yoga und Ayurveda. Heute arbeite ich in meiner eigenen Praxis in Bad Camberg als Heilpraktikerin mit den Schwerpunkten Osteopathie, Ayurveda und Yogatherapie. Alle drei Konzepte betrachten den Menschen als Einheit von Körper, Geist und Seele und bieten die Möglichkeit für ein zufriedenes und gesundes Leben.



## Ayurveda Hausapotheke – Gesund durch den Winter Vortrag mit Voranmeldung

Neu

Die ayurvedische Naturheilkunde wird in Europa als traditionelles Medizinsystem im Sinne der Weltgesundheitsorganisation (WHO) anerkannt. In diesem Seminar besprechen wir die typischen Erkältungskrankheiten. Wir lernen, welche europäischen und ayurvedischen Pflanzen uns gut durch den Herbst und Winter bringen und wie wir sie optimal anwenden. Passend dazu gibt es ein Rezept für ayurvedische Erkältungslutschkugeln.

### X-01-3-522

Andrea Euler, Yoga-Lehrerin (BDY/EYU), Heilpraktikerin  
Limburg, Adolf-Reichwein-Schule, Neubau, Raum 109, Medien, EG  
rechts

Mittwoch, 23.09.2020, 18:00 – 20:30 Uhr

1 Termin

10,00 € (ab 8 Teilnehmer/-innen)

13,00 € (bei 6 – 7 Teilnehmer/-innen)

Mitzubringen: Schreibutensilien

## So hilft Kneipp zur Stärkung des Immunsystems Vortrag mit Voranmeldung

Unser Immunsystem – ein komplexes Wunderwerk.

Warum haben manche Menschen nie Schnupfen, während andere schon erkältet sind, wenn sie nur einmal angeniest wurden? Manchmal zieht sich ein Infekt wochenlang hin und ein anderes Mal ist er in wenigen Tagen überwunden.

Verantwortlich für all das ist unser Immunsystem. Ist es stark und intakt, bleiben wir gesund. Schwächelt es, können wir krank werden.

Das Immunsystem schützt den Körper vor Äußeren und inneren schädlichen Einflüssen.

In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie mithilfe der 5 Elemente nach Sebastian Kneipp ihr Immunsystem stärken können.

### X-01-3-526

Christiane von Koblinski, Ganzheitliche Gesundheitsberaterin  
(IHK), Kneipp-Mentorin

Limburg, Haus Jahnstraße, Seminarraum 4, rechts

Montag, 26.10.2020, 18:00 – 19:30 Uhr

1 Termin

9,00 € (ab 8 Teilnehmer/-innen)

11,00 € (bei 6 – 7 Teilnehmer/-innen)

Mitzubringen: Schreibutensilien



## Die richtige Pflege für Ihre Haut

### Workshop – Minigruppe

Welchen Hauttyp habe ich? Was ist die optimale Pflege für meinen Hauttyp? Haben Sie sich schon mal Gedanken gemacht, worin der Unterschied besteht ein Reinigungsgel, einen Reinigungsschaum oder eine Reinigungscreme anzuwenden? Ich erkläre Ihnen einfach und verständlich die Pflege Ihrer Haut, die richtige Anwendung der Produkte sowie das perfekte Make-up für den Alltag. Entdecken Sie Ihre Haut neu und erfahren Sie Tipps und Tricks, die Ihre Haut besonders macht.

#### X-01-3-552

Corinna Krämer, staatlich geprüfte Kosmetikerin, Aknetherapeutin, Nageldesignerin, med. Fachangestellte

Limburg, Haus der vhs, Diezer Str. 33, Raum 02

Dienstag, 15.09.2020, 19:00 – 21:00 Uhr,

1 Termin

14,00 € (ab 5 Teilnehmer/-innen)

23,00 € (bei 3 – 4 Teilnehmer/-innen)

zzgl. ca. 5,00 € für Materialkosten (bar im Kurs zu zahlen)

Mitzubringen: Allergiepass (falls vorhanden)

#### **Online-Anmeldungen möglich**

*Wir wollen Ihnen den Weg zum Briefkasten oder lange Wartezeiten am Telefon ersparen. Melden Sie sich einfach über unsere Internetseite [www.vhs-limburg-weilburg.de](http://www.vhs-limburg-weilburg.de) an. Dort erhalten Sie auch Informationen über die Kursbelegung.*



## Fachbereich: Ernährung



**Beratung: Annegret Bausch,**  
Telefon 06431 9116-13  
Bausch@vhs-limburg-weilburg.de

**Auskunft: Silke Rüter,**  
Telefon 06431 9116-18  
Rueter@vhs-limburg-weilburg.de

## Essbare Wildpflanzen – Ein Schatz an Vitalität und Widerstandskraft Exkursion mit Verkostung

Neu

In den letzten Jahren boomt das Interesse an Kräutern für die Anwendung in der Küche, wie auch für die Heilung. Die Kräuter sind dabei aber nur ein kleiner Teil der essbaren Wildpflanzen, die für uns eine Vielzahl an Nährstoffen, sekundären Pflanzenstoffen und Geschmackserlebnissen bieten können. Sie wachsen ohne die schützende Hand eines Gärtners oder Bauers, ganz auf sich gestellt genau an dem Platz, an den sie sich selbst gesetzt haben. Dort behaupten sie sich gegen die Konkurrenz anderer Pflanzen und Fraßfeinde. Daraus entwickelt sich eine unglaubliche Vitalität und Widerstandskraft, die uns wiederum in vielfältiger Weise zu Gute kommt. Wir brauchen einfach nur ernten und genießen, verbunden mit einem angenehmen Aufenthalt in der Natur.

### X-01-3-600

Evelyn Braunisch, Dipl.Oec.troph., Heilpraktikerin, Fachberaterin  
Essbare Wildpflanzen (HWN)

Treffpunkt: Fa. Hedler, Heerstraße, Runkel-Steeden

Samstag, 10.10.2020, 10:00 – 14:00 Uhr

ab ca. 11:00 Uhr, Limburg-Ahlbach, Kath. Pfarrheim,

1 Termin

22,00 € (ab 8 Teilnehmer/-innen)

zzgl. Zutaten (bar im Kurs zu zahlen)

Mitzubringen: wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk, Gartenschere, Körbchen, Vorratsdosen für Reste, Getränk

### **Unser besonderer Service: Benachrichtigung per SMS**

*Wir verständigen unsere Kursteilnehmer bei kurzfristigen Kursausfällen/und -änderungen zeitnah und aktuell per SMS. Bitte bei der Anmeldung Handynummer angeben und Änderungen mitteilen.*



## Gaumenfreuden: Marmeladen, Gelees, Chutneys, Relishs

Neu

Wir kochen raffinierte Marmeladenrezepte sowie Gelees, Chutneys und Relishs ganz unkompliziert und ohne Zusatzstoffe, mit Früchten, Säften und Wein aus der Region.

### X-01-3-602

Diane Gerheim-Wagner, vhs-Dozentin

Limburg, Adolf-Reichwein-Schule, Küche C-1-16, 1. UG

Samstag, 19.09.2020, 14:00 – 17:00 Uhr

1 Termin

18,00 € (ab 8 Teilnehmer/-innen)

zzgl. ca. 15,00 € für Zutaten und Rezepte (bar im Kurs zu zahlen)

Mitzubringen: Schürze, 2 Geschirrtücher, Küchenmesser,

Pürierstab, Schneebesen, mittelgroße Schöpfkelle und 1 Paar

Wärmehandschuhe (erhältlich im Baumarkt)

## Blitzrezepte:

Neu

## Vollwertig schnell gekocht für jeden Tag

### Fit und gesund durch vollwertige vegetarische Ernährung.

Für leckere Gerichte müssen Sie nicht stundenlang in der Küche stehen. Viele vollwertige Speisen lassen sich mit ein paar Tipps zeit- und energiesparend herstellen. Lernen Sie neue vegetarische Hauptgerichte, Suppen, Salate und Süßspeisen kennen und erweitern Sie damit Ihr Speiseangebot.

### X-01-3-604

Gertrud Knoche, Fachlehrerin für Ernährung/Hauswirtschaft,  
Gesundheitsberaterin GGB

Limburg, Adolf-Reichwein-Schule, Küche C-1-16, 1. UG

Montag, 21.09.2020, 18:00 – 21:00 Uhr

1 Termin

15,00 € (ab 8 Teilnehmer/-innen)

zzgl. ca. 14,00 € für Zutaten und Rezepte (bar im Kurs zu zahlen)

Mitzubringen: Schürze, Geschirrtuch, Spültuch, scharfe Küchenmesser, Vorratsdosen für Reste

### **Hinweis für die Teilnahme an unseren Kochkursen:**

*Zu den Kursstunden ist folgendes mitzubringen:*

– Küchenhandtücher/Geschirrtücher

– Schürze

– Behälter zum Mitnehmen von Essensproben

*Die Lebensmittelumlage wird am Abend direkt mit der Kursleitung in bar abgerechnet. Das Parken vor dem Eingangsbereich der Adolf-Reichwein-Schule ist nicht erlaubt!*

*Bitte parken Sie auf den Lehrerparkplätzen!*





## Mediterrane Küche – vegetarisch

Neu

Die mediterrane Küche besteht hauptsächlich aus Gemüse, Salat, Obst, Brot, Teigwaren und Hülsenfrüchten. Schweine- und Rindfleisch sowie Eier gehören eher selten auf den Speiseplan, dafür aber Fisch und Geflügel. Als Hauptfettquelle dienen Olivenöl und Rapsöl. Dies führt zur Senkung des Cholesterinspiegels. Der große Anteil an Gemüse und Obst sorgt für ausreichend Ballaststoffe, Vitamine, Spurenelemente, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Im Kurs kochen wir vegetarisch z. B. Artischocken und bereiten Pasta Salat, Paella, Avocado und Kräuter Roulade und mehr, zu.

### X-01-3-606

Pammi Panesar, vhs-Dozentin

Limburg, Adolf-Reichwein-Schule, Küche C-1-16, 1. UG

Mittwoch, 23.09.2020, 18:00 – 21:00 Uhr, 1 Termin

15,00 € (ab 8 Teilnehmer/-innen)

zzgl. ca. 10,00 € für Zutaten (bar im Kurs zu zahlen)

Mitzubringen: Schürze, Geschirrtuch, scharfe Küchenmesser (klein und mittelgroß), Schneidebrett, Vorratsdose mit Deckel, Alufolie, Getränk

## Brot backen für Genießer

Neu

### Sauerteigbrot und Sonntagsbrötchen

Erleben Sie wie unterhaltsam und interessant das Brotbacken ist, wie es sich in den Alltag einplanen lässt, lernen Sie etwas über die Rohstoffe und wie sorglos wir damit umgehen. Wir backen herzhaftes Sauerteigbrot und Sonntagsbrötchen. Für alle, die gutes Essen schätzen und mögen.

### X-01-3-608

Stefan Simon, Bäckermeister, DLG Brotprüfer

Limburg, Adolf-Reichwein-Schule, Küche C-1-16, 1. UG

Samstag, 26.09.2020, 09:00 – 13:00 Uhr, 1 Termin

22,00 € (ab 8 Teilnehmer/-innen)

zzgl. ca. 8,00 € für Zutaten (bar im Kurs zu zahlen)

Mitzubringen: Schürze, Geschirrtuch

## Brot backen für Genießer

Neu

### Sauerteigbrot und Sonntagsbrötchen – Ferienkurs

### X-01-3-610

Stefan Simon, Bäckermeister, DLG Brotprüfer

Limburg, Adolf-Reichwein-Schule, Küche C-1-16, 1. UG

Samstag, 17.10.2020, 09:00 – 13:00 Uhr, 1 Termin

22,00 € (ab 8 Teilnehmer/-innen)

zzgl. ca. 8,00 € für Zutaten (bar im Kurs zu zahlen)

Mitzubringen: Schürze, Geschirrtuch



## Afrikanische Küche

Neu

Afrika gilt als die Wiege der Menschheit und ist demnach ein „alter“ Kontinent mit vielen Einzelstaaten, die natürlich auch ihre eigenen Esskulturen haben. Ich möchte mit Ihnen eine kleine Reise durch Afrika machen und hierbei die Speisen der äthiopischen Küche (Äthiopien und Eritrea), der schwarzafrikanischen Küche (Ost-, Zentral und Westafrika) und der südafrikanischen Küche (asiatische und europäische Einflüsse) kennenlernen. Wir werden verschiedene Gerichte nachkochen, dabei die Geschmacksvielfalt der Zutaten und der Gewürze kennenlernen.

### X-01-3-612

Hedwig Hamburger, vhs-Dozentin

Limburg, Adolf-Reichwein-Schule, Küche C-1-16, 1. UG

Montag, 28.09.2020, 18:00 – 21:00 Uhr, 1 Termin

15,00 € (ab 8 Teilnehmer/-innen)

zzgl. ca. 17,00 € für Zutaten und Rezepte (bar im Kurs zu zahlen)

Mitzubringen: Schürze, Geschirrtuch, Küchenmesser, Vorratsdosen für Reste, Getränk

## Vietnamesische Küche

Neu



Die vietnamesische Küche ist historisch bedingt sowohl von der chinesischen Küche beeinflusst als auch von der Thai-, der Khmer-, der indischen und französischen Küche. Darüber hinaus hat der Buddhismus zu einer reichhaltigen Vielfalt vegetarischer Gerichte beigetragen.

Als Grundnahrungsmittel werden in Vietnam Reis und Reisnudeln und eine große Zahl verschiedener Arten von Gemüse gegessen. Fisch und Fleisch spielen in der Massenernährung eine untergeordnete Rolle. Gewürze werden sehr vielseitig verwendet, jedoch weniger scharf als in der angrenzenden thailändischen oder indischen Küche. Gesund, duftend, mit frischen Kräutern und Gewürzen, abwechslungsreich mit und ohne Fleisch, ein Hochgenuss der besonderen Art! Gemeinsam stellen Sie in der Kochgruppe ein Geschmackserlebnis her.

### X-01-3-614

Pammi Panesar, vhs-Dozentin

Limburg, Adolf-Reichwein-Schule, Küche C-1-16, 1. UG

Mittwoch, 30.09.2020, 18:00 – 21:00 Uhr, 1 Termin

15,00 € (ab 8 Teilnehmer/-innen)

zzgl. ca. 10,00 € für Zutaten (bar im Kurs zu zahlen)

Mitzubringen: Schürze, Geschirrtuch, scharfe Küchenmesser (klein und mittelgroß), Schneidebrett, Vorratsdose, Alufolie, Getränk



## Rote Bete Ein Gemüse – 12 Variationen

Neu

### Fit und gesund durch vollwertige vegetarische Ernährung

Dieser Kurs richtet sich an Liebhaber von roter Bete. Sie ist mit der Zuckerrübe und mit Mangold verwandt, duftet nach frischer Erde und ist dank den reichlich enthaltenden Mineralstoffen (Kalium, Eisen), Vitaminen (B1, B2, B6, Folsäure) äußerst gesund. Sie enthält unter anderem den sekundären Pflanzenfarbstoff Betanin, der als Naturfarbstoff (E162) für Lebensmittel eingesetzt wird. Rote Bete kann sehr vielseitig verarbeitet werden. Lernen Sie rote Bete in vielen verschiedenen Varianten kennen, z. B. als Rohkostsalat, Suppe, Gratin, im Eintopf, im Brot, in pikanten Gebäcken, ja sogar als Farbgeber in Süßspeisen und Getränken.



#### X-01-3-616

Gertrud Knoche, Fachlehrerin für Ernährung/Hauswirtschaft, Gesundheitsberaterin GGB

Limburg, Adolf-Reichwein-Schule, Küche C-1-16, 1. UG

Montag, 19.10.2020, 18:00 – 21:00 Uhr

1 Termin

15,00 € (ab 8 Teilnehmer/-innen)

zzgl. ca. 14,00 € für Zutaten und Rezepte (bar im Kurs zu zahlen)

Mitzubringen: Schürze, Geschirrtuch, Spültuch, scharfe Küchenmesser, Vorratsdosen für Reste

## Wildbret

Neu

Ein ganz besonderer Genuss. Wildbret ist köstlich im Geschmack, von natürlicher Herkunft und ausgesprochen gesund. Es stammt in der Regel aus der Region, hat keine langen Transportwege und liegt ganz im Trend einer bewussten, leichten und bekömmlichen Ernährung. Wildbret ist fettarm und nährstoffreich. Es entfaltet seine hervorragenden Eigenschaften in klassischen Rezepten ebenso wie in der modernen, leichten Küche. Wir werden ein mehrteiliges Menü zaubern.

#### X-01-3-618

Hedwig Hamburger, vhs-Dozentin

Limburg, Adolf-Reichwein-Schule, Küche C-1-16, 1. UG

Mittwoch, 21.10.2020, 18:00 – 21:00 Uhr

1 Termin

15,00 € (ab 8 Teilnehmer/-innen)

zzgl. ca. 18,00 € für Zutaten und Rezepte (bar im Kurs zu zahlen)

Mitzubringen: Schürze, Geschirrtuch, Küchenmesser, Vorratsdosen, Getränk



## Noche Cubana

Neu

### Kochen, Mixen & Probieren

Kuba, Karibik, Salsa Lebensfreude. Ein faszinierendes Land welches neben traumhaften Stränden und bunten und quirligen Städten, eine landestypische Küche, sowie köstliche Cocktails zu bieten hat. Wissen Sie was ein „Paladar“ oder ein „Solar“ ist? In diesem Kurs werden Sie es erfahren, sowie weitere interessante Einblicke über Land und Leute Kubas erhalten. Gemeinsam tauchen wir ein in die kubanische, sowie lateinamerikanische Küche. Sie erlernen das Zubereiten traditioneller Gerichte sowie das Mixen eines typisch kubanischen Cocktails. Die Kubaner sind wahre Improvisations-Künstler, davon konnte ich mich während meiner mehrmaligen Reisen nach Kuba überzeugen. Schauen wir, ob wir im Kurs auch auf kubanische Weise improvisieren müssen oder ob uns alles auf Anhieb gelingt. Lassen Sie sich vom karibischen Lebensgefühl treiben und uns gemeinsam einen kulinarisch und kulturell spannenden Abend verbringen.

#### X-01-3-620

Carina Vogtmann, Köchin

Limburg, Adolf-Reichwein-Schule, Küche C-1-15, 1. UG

Mittwoch, 21.10.2020, 18:00 – 21:00 Uhr, 1 Termin

15,00 € (ab 8 Teilnehmer/-innen)

zzgl. ca. 15,00 € für Zutaten und Rezepte (bar im Kurs zu zahlen)

Mitzubringen: Schürze, Geschirrtücher, Vorratsdosen, Getränk/e

### Dozentenporträt von Carina Vogtmann



Ich bin neue Dozentin an der Kreis VHS Limburg/Weilburg. Mein Wohnsitz ist mittlerweile im Westerwald, zuvor habe ich jedoch fast 6 Jahre im schönen Spanien gewohnt. Barcelona hatte es mir angetan und ich habe dort tolle Menschen kennengelernt, sowie sehr viel über Land und Leute, kulturelle Unterschiede und Kulinarik gelernt. Dort habe ich eine einjährige Grundausbildung in einer renommierten Kochschule als Köchin absolviert und tiefe Einblicke in die spanische bzw. mediterrane Küche erlangt und sehr viel über traditionelle Gerichte sowie Tapas & Co. gelernt.



## Antipasti

Neu

Es gibt immer etwas zu feiern, sei es mit Freunden oder auch bei „offiziellen“ Anlässen. Antipasti passen immer und in jede Jahreszeit, also auch in den Herbst. Die Tage werden kürzer und kühler. Man rückt näher zusammen und macht es sich gemütlich. Da sind die köstlichen „Kleinigkeiten“ gerade richtig, um die trüben Herbsttage aufzuhellen. Wir werden verschiedene Rezepte ausprobieren und auch verkosten.



### X-01-3-622

Hedwig Hamburger, vhs-Dozentin

Limburg, Adolf-Reichwein-Schule, Küche C-1-16, 1. UG

Montag, 26.10.2020, 18:00 – 21:00 Uhr

1 Termin

15,00 € (ab 8 Teilnehmer/-innen)

zzgl. ca. 16,00 € für Zutaten (bar im Kurs zu zahlen)

Mitzubringen: Schürze, Geschirrtuch, Küchenmesserchen, Getränk  
Schneidbrettchen, Schraubgläser für Übriggebliebenes

## Köstliches aus Bella Italia

Kleiner Einblick in die Italienische Küche. Vorspeisen, Hauptgerichte und typische Süßspeisen werden uns diesen Abend verschönern.

### X-01-3-624

Heidi Mather, Köchin

Limburg, Adolf-Reichwein-Schule, Küche C-1-15, 1. UG

Mittwoch, 28.10.2020, 18:00 – 21:00 Uhr

1 Termin

15,00 € (ab 8 Teilnehmer/-innen)

zzgl. ca. 12,00 € für Zutaten (bar im Kurs zu zahlen)

Mitzubringen: Schürze, Geschirrtuch, Vorratsdosen, Getränk

### **Kochen mit der Clique**

*Sie möchten mit Ihren Freunden/-innen oder Kollegen/-innen einen netten Kochabend verbringen oder suchen nach einem kreativen, kulinarischen Geschenk? Kein Problem! Buchen Sie einfach einen Abend in der Volkshochschule. Mit neuen Rezepten und unter fachkundiger Anleitung bereiten Sie aus saisonalen Lebensmitteln leckere Speisen zu, die Sie gemeinsam bei einem Glas Wein genießen. Die ideale Gruppengröße wäre 12 Personen!*



## Eine kulinarische Reise rund ums Mittelmeer



Gehen Sie mit auf eine Entdeckungsreise in die Länder rund ums Mittelmeer. Es werden verschiedene leckere Gerichte, wie z. B. knusprige Falafel zubereitet, mit viel frischem Gemüse, Fisch und Salaten. Problemlos können wir einige Urlaubserinnerungen an den heimischen Herd holen.

### X-01-3-626

Andrea Heun, Hauswirtschaftsmeisterin

Limburg, Adolf-Reichwein-Schule, Küche C-1-16, 1. UG

Mittwoch, 28.10.2020, 18:00 – 21:00 Uhr, 1 Termin

15,00 € (ab 8 Teilnehmer/-innen)

zzgl. ca. 15,00 € für Zutaten und Rezepte (bar im Kurs zu zahlen)

Mitzubringen: Schürze, Vorratsdose, Geschirrtücher, scharfe Küchenmesser

## Malaysische Küche

Der Vielvölkerstaat Malaysia bietet den Liebhabern der asiatischen Küche ein wahres kulinarisches Paradies. Ob vegetarisch oder mit diversen Fleischsorten oder auch Fisch, die malaysische Küche ist vielfältig. Regionale Spezialitäten sind schmackhaft, exotische Früchte und Kokosnussmilch sind ebenfalls Bestandteil der Zutaten. Eintöpfe und Suppen, stets auch Reis und Nudeln mit viel Gemüse und Kräutern, dies mit allerlei Gewürzen verfeinert – genießen Sie einen Hauch von Malaysia.

### X-01-3-628

Pammi Panesar, vhs-Dozentin

Limburg, Adolf-Reichwein-Schule, Küche C-1-16, 1. UG

Montag, 02.11.2020, 18:00 – 21:00 Uhr, 1 Termin

15,00 € (ab 8 Teilnehmer/-innen)

zzgl. ca. 12,00 € für Zutaten (bar im Kurs zu zahlen)

Mitzubringen: Schürze, Geschirrtuch, scharfe Küchenmesser (klein und mittelgroß), Schneidebrett, Vorratsdose, Alufolie, Getränk

### **Hinweis für die Teilnahme an unseren Kochkursen:**

*Zu den Kursstunden ist folgendes mitzubringen:*

- Küchenhandtücher/Geschirrtücher
- Schürze
- Behälter zum Mitnehmen von Essensproben

*Die Lebensmittelumlage wird am Abend direkt mit der Kursleitung in bar abgerechnet. Das Parken vor dem Eingangsbereich der Adolf-Reichwein-Schule ist nicht erlaubt! Bitte parken Sie auf den Lehrerparkplätzen!*



## Kochen für Männer

Neu

Selbst ist der Mann! Bisher keine Erfahrung am Herd? Kein Problem. Nahrung zubereiten liegt uns Männern im Blut. Nicht zufällig sind die meisten Sterneköche Männer. Ich zeige Ihnen Schritt für Schritt, wie Sie sich von Spiegelei mit Bratkartoffeln zu beeindruckenden Gerichten „hocharbeiten“ können, die auch Ihre Gäste begeistern werden. Alles was wir vorhaben ist leicht und schnell zu kochen, gesund und trotzdem lecker. Lassen Sie sich inspirieren, häufiger selbst den Kochlöffel zu schwingen und Töpfe und Pfannen tanzen zu lassen. Am letzten Kurstag besteht für jeden Teilnehmer die Möglichkeit, einen Gast einzuladen.

### X-01-3-630

Stephan Blödel, Ernährungsberater (sgd)

Limburg, Adolf-Reichwein-Schule, Küche C-1-15, 1. UG

Mittwoch, 04.11./11.11./18.11.2020, 18:00 – 21:00 Uhr

3 Termine

45,00 € (ab 8 Teilnehmer/-innen)

zzgl. ca. 35,00 € für Zutaten und Rezepte (bar im Kurs zu zahlen)

zzgl. ca. 12,00 € für Gast am 3. Kurstag für Zutaten (bar im Kurs zu zahlen)

Mitzubringen: Schürze, Geschirrtuch, Vorratsdosen

## Das Abendbrot – ein deutsches Kulturgut

Neu

### Vollwertküche

Seit 2014 ist das Abendbrot Unesco Kulturerbe. Leider verschwindet dieses alltägliche Ritual. Das Abendbrot ist die Mahlzeit, die den Tag abschließt. Neben Brot und Belag, bringen ein



frisches Omelett, herzhaftes Waffeln, gefüllte Kartoffeln, leichte Suppen und ein leckerer Getreidesalat ohne großen Aufwand Abwechslung auf den Tisch.

### X-01-3-632

Gisela Wollmann, Gesundheitsberaterin GGB – Ernährung

Hünfelden-Nauheim, Fam. Wollmann

Samstag, 07.11.2020, 10:00 – 15:00 Uhr, 1 Termin

20,00 € (ab 15 Teilnehmer/-innen)

zzgl. ca. 15,00 € für Tee, Wasser, Gruß aus der Küche, Rezeptbüchlein (bar im Kurs zu zahlen)



## Fingerfood

Neu

### Die kleinen Leckereien

Herzhaft und süße Häppchen, die man „aus der Hand“ vernaschen kann. Optimal vorzubereiten, auch schon einen Tag vorher. Wir stellen Fingerfood in verschiedenen Variationen her.

#### X-01-3-634

Andrea Heun, Hauswirtschaftsmeisterin

Limburg, Adolf-Reichwein-Schule, Küche C-1-15, 1. UG

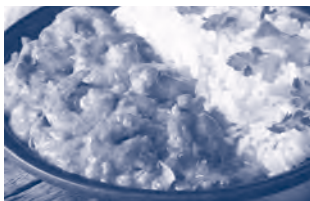
Montag, 09.11.2020, 18:00 – 21:00 Uhr, 1 Termin

15,00 € (ab 8 Teilnehmer/-innen)

zzgl. ca. 15,00 € für Zutaten (bar im Kurs zu zahlen)

Mitzubringen: Schürze, Geschirrtuch, scharfe Küchenmesser, Vorratsdosen

## Indische Küche



Sie umfasst viele unterschiedliche regionale Gerichte und Kochstile, die vom Himalaya bis zur Südspitze (ca. 3200 km) Indiens reichen. Charakteristisch für die Küche des gesamten Subkontinents sind Currys und die Vielfalt der Ge-

würze. Die Vielfältigkeit der indischen Küche spiegelt nicht nur die enorme Größe des Landes, sondern auch dessen Religions- und Kulturgeschichte wieder. Pflanzliche Kost spielt in der indischen Küche eine bedeutende Rolle. So essen viele Hindus überwiegend oder ausschließlich vegetarisch, der Verzicht auf Fleisch ist allerdings kein Dogma. Streng vegetarisch leben in Indien etwa 20 Prozent der Bevölkerung; ungefähr 30 Prozent gelten als regelmäßige Fleischesser. Charakteristisch für die Küche des gesamten Subkontinents sind Currys und andere Gerichte, die sich durch einen komplexen und subtilen Einsatz verschiedener Gewürze wie Koriander, Kurkuma, Kardamom, Kreuzkümmel, Bockshornklee etc. auszeichnen. Zu den Grundnahrungsmitteln gehören Reis, Weizen und Hülsenfrüchte. Im Kurs lernen Sie, wie Panir, ein indischer Frischkäse aus Kuhmilch und Ghee, ein Speisefett, hergestellt wird.

#### X-01-3-636

Pammi Panesar, vhs-Dozentin

Limburg, Adolf-Reichwein-Schule, Küche C-1-16, 1. UG

Montag, 09.11.2020, 18:00 – 21:00 Uhr, 1 Termin

15,00 € (ab 8 Teilnehmer/-innen)

zzgl. ca. 10,00 € für Zutaten (bar im Kurs zu zahlen)

Mitzubringen: Schürze, Geschirrtuch, scharfe Küchenmesser (klein und mittelgroß), Schneidebrett, Vorratsdose, Alufolie, Getränk





## Häppchen Warm und kalt – aus fernen Ländern

Neu

Der Duden definiert Häppchen (Fingerfood) als „Speisen, die so zubereitet sind, dass sie (auf Partys oder Empfängen) ohne Besteck (mit den Fingern) zum Mund geführt werden können“. In Kurs werden wir „Häppchen“ aus fernen Ländern zubereiten.

### X-01-3-638

Pammi Panesar, vhs-Dozentin

Limburg, Adolf-Reichwein-Schule, Küche C-1-16, 1. UG

Mittwoch, 11.11.2020, 18:00 – 21:00 Uhr

1 Termin

15,00 € (ab 8 Teilnehmer/-innen)

zzgl. ca. 10,00 € für Zutaten (bar im Kurs zu zahlen)

Mitzubringen: Schürze, Geschirrtuch, scharfe Küchenmesser (klein und mittelgroß), Vorratsdose mit Deckel, Alufolie, Getränk

## Cooking Course in English (A2) Indian and English

Neu

The purpose of the course is to improve your english language skills and learn to cook various delicious dishes in a friendly and relaxed environment.

During the cooking class we will be cooking Indian and English dishes, such as chicken tikka masala, lentil soup, Shepard's pie, trifle etc.



### X-01-3-640

Pammi Panesar, vhs-Dozentin

Limburg, Adolf-Reichwein-Schule, Küche C-1-16, 1. UG

Montag, 16.11.2020, 17:30 – 21:00 Uhr

1 Termin

17,00 € (ab 8 Teilnehmer/-innen)

The cost of ingredients will be between 10,00 € and 12,00 € (payable in cash to the instructor)

Please bring the following: Apron, tea towel, kitchen knives (small and medium), containers and aluminum foil for any leftovers: do not forget your favorite drink.

### **Online-Anmeldungen möglich**

*Wir wollen Ihnen den Weg zum Briefkasten oder lange Wartezeiten am Telefon ersparen. Melden Sie sich einfach über unsere Internetseite [www.vhs-limburg-weilburg.de](http://www.vhs-limburg-weilburg.de) an. Dort erhalten Sie auch Informationen über die Kursbelegung.*



## Festliches Weihnachtsmenü – ohne Fleisch – geht das?

Neu

### Fit und gesund durch vollwertige vegetarische Ernährung



Für viele Menschen ist es nicht vorstellbar, ein Festessen ohne Fleisch anzubieten. Ich möchte Ihnen erneut zwei festliche Menüs vorstellen, die durch vollwertige Zutaten zu einem Festmahl werden, dass zusätzlich für die Gesundheit einen größeren Wert hat. Ich gebe Ihnen

praktische Tipps und Hinweise, wie sie vieles gut vorbereiten können, damit sie am Festtag nicht nur in der Küche stehen. Außerdem leisten Sie einen Beitrag zum Klima- und zum Tierchutz, wenn sie auf Fleisch verzichten.

#### X-01-3-642

Gertrud Knoche, Fachlehrerin für Ernährung/Hauswirtschaft,  
Gesundheitsberaterin GGB

Limburg, Adolf-Reichwein-Schule, Küche C-1-16, 1. UG

Montag, 23.11.2020, 18:00 – 21:00 Uhr

1 Termin

15,00 € (ab 8 Teilnehmer/-innen)

zzgl. ca. 15,00 € für Zutaten und Rezepte (bar im Kurs zu zahlen)

Mitzubringen: Schürze, Geschirrtuch, Spültuch, scharfe Küchenmesser, Vorratsdosen für Reste



# brokkoli

vegan-vegetarisches restaurant  
limburg

Montag bis Freitag: 11.30 - 17.30 Uhr

Förderer von:



Eisenbahnstr. 8, Limburg

Fon: 06431-932205



[www.brokkoli-limburg.de](http://www.brokkoli-limburg.de)



## Adventsbrunch mit Freunden

Neu

Leckeres mit weihnachtlichem Flair. Gewürze und Speisen, die wir mit der schönen Weihnachtszeit verbinden. Warm und kalt, von jedem etwas!

### X-01-3-644

Heidi Mather, Köchin

Limburg, Adolf-Reichwein-Schule, Küche C-1-15, 1. UG

Mittwoch, 25.11.2020, 18:00 – 21:00 Uhr, 1 Termin

15,00 € (ab 8 Teilnehmer/-innen)

zzgl. ca. 12,00 € für Zutaten (bar im Kurs zu zahlen)

Mitzubringen: Schürze, Geschirrtuch, Vorratsdosen

## Adventsmenü

Im Advent sucht man Ruhe, Gemütlichkeit und Wärme. Dabei fällt der Blick natürlich auch auf das leibliche Wohlbefinden. Ein gemeinsames Essen im Advent schafft Vertrautheit und Freude. Dieses Gefühl entfaltet sich am besten mit winterlichen Speisen unter der Verwendung der „warmen“ Gewürze wie z. B. Zimt, Kardamon und Sternanis. Wir kochen ein adventliches Menü mit Vorspeise, Hauptspeise und Dessert.

### X-01-3-646

Hedwig Hamburger, vhs-Dozentin

Limburg, Adolf-Reichwein-Schule, Küche C-1-15, 1. UG

Montag, 30.11.2020, 18:00 – 21:00 Uhr, 1 Termin

15,00 € (ab 8 Teilnehmer/-innen)

zzgl. ca. 17,00 € für Zutaten (bar im Kurs zu zahlen)

Mitzubringen: Schürze, Geschirrtuch, Küchenmesser, Vorratsdosen für Reste, Getränk

## Low Carb – Weihnachtsbrunch

Neu

Weihnachten – Zeit der Festessen. Ein Frühstück de luxe mit Familie und Freunden ist ein Genuss. Völlegefühl trübt oft diesen Genuss. Verantwortlich dafür sind oft die sogenannten „Sättigungsbeilagen“. Wie sie leicht und genussvoll brunchen können und dabei optisch gelungene, dem Anlass angemessene Schmanckerl präsentieren, erfahren Sie in diesem Kurs.



### X-01-3-648

Stephan Blödel, Ernährungsberater (sgd)

Limburg, Adolf-Reichwein-Schule, Küche C-1-16, 1. UG

Mittwoch, 02.12.2020, 18:00 – 21:00 Uhr, 1 Termin

15,00 € (ab 8 Teilnehmer/-innen)

zzgl. ca. 10,00 € für Zutaten (bar im Kurs zu zahlen)

Mitzubringen: Schürze, Geschirrtuch, Vorratsdosen



## Spanisches Weihnachtsmenü

Neu

### Menú navideño

Die Weihnachtszeit steht vor der Tür und lockt mit schönen Düften, tollem Essen und schöner festlicher Stimmung. Sie sind Spanienliebhaber und interessieren sich für die spanische Küche sowie die kulturellen Unterschiede und Traditionen? Dann ist der Kurs genau das Richtige für Sie. In einem netten Miteinander erlernen Sie ein mehrgängiges Weihnachtsmenü traditioneller, spanischer Gerichte zu zaubern, welches garantiert jeden Gaumen anspricht. Saisonale Produkte finden Einzug in unsere Menüfolge als Tapa, in einer wärmenden Suppe oder einem schönen Fisch- oder Fleischgericht. Auch Gemüseliebhaber kommen auf Ihre Kosten. Vielleicht überraschen Sie dann Ihre eigene Familie an Weihnachten mit einem im Kurs erlernten Rezept und lassen so ein Stück Spanien an Ihrem Fest teilhaben. Vor und während der Zubereitung dieser Leckereien werden Sie viel Neues über die kulturellen Unterschiede in der Weihnachts- und Adventszeit erfahren. Ein schöner Auftakt in die besinnliche Weihnachtszeit.

#### X-01-3-650

Carina Vogtmann, Köchin

Limburg, Adolf-Reichwein-Schule, Küche C-1-15, 1. UG

Mittwoch, 02.12.2020, 18:00 – 21:00 Uhr,

1 Termin

15,00 € (ab 8 Teilnehmer/-innen)

zzgl. ca. 15,00 € für Zutaten und Rezepte (bar im Kurs zu zahlen)

Mitzubringen: Schürze, Geschirrtücher, Vorratsdosen, Getränk/e

## Veganes Weihnachtsmenü

### smarter genießen

Weihnachten – die Familie kommt zusammen. Nicht jeder mag die klassischen Gerichte mit Geflügel, Fleisch und Fisch. Neue Partner werden der Familie vorgestellt, die neue Ernährungskonzepte mitbringen. Erfahrenen Veganern werde ich vielleicht Inspiration, aber sicher nichts grundlegend Neues bieten können. Allen Einsteigern und Neugierigen, die schauen und schnuppern wollen wie man ein 4-Gang Festtagsmenü, genussvoll und auch optisch ansprechend ohne jedes Produkt vom Tier schaffen kann, gebe ich in diesem Kurs Orientierung.

#### X-01-3-652

Stephan Blödel, Ernährungsberater (sgd)

Limburg, Adolf-Reichwein-Schule, Küche C-1-16, 1. UG

Mittwoch, 09.12.2020, 18:00 – 21:00 Uhr

1 Termin

15,00 € (ab 8 Teilnehmer/-innen)

zzgl. ca. 10,00 € für Zutaten (bar im Kurs zu zahlen)

Mitzubringen: Schürze, Geschirrtuch, Vorratsdosen



## Ihr Rendezvous mit Schokolade

### Schokolade einmal anders erleben

Erleben

...und genießen Sie Schokolade ganz individuell.

Erfahren

...Sie mehr über das „Schwarze Gold“.

Erfreuen

...Sie sich an einer Schokoladen-Verkostung der besonderen Art.

Genießen Sie exklusive Schokoladen aus den bedeutendsten

Anbauländern der Welt sowie Spezialitäten und Besonderheiten.

#### X-01-3-708

Eva Reinemund, vhs-Dozentin

Das Schokoladenhaus, Fischmarkt 18 – 19

Freitag, 23.10.2020, 19:30 – 21:00 Uhr, 1 Termin

25,00 € (ab 8 Teilnehmer/-innen)

inkl. Proben

## Prickelnder Genuss – ohne Alkohol

Neu

### Prisecco-Varianten

Entdecken Sie die alkoholfreie Alternative zu Champagner, Sekt & Co. Sommelier Thomas Fante stellt hocharomatische Prisecco-Varianten vor, die aus heimischen Obstsorten hergestellt und dabei geschickt kombiniert werden mit Kräutern, Beeren und Gewürzen. Neben Herstellung und Hintergrundinformationen zu Sensorik steht natürlich die gemeinsame Verkostung von insgesamt vier Prisecco-Varianten im Mittelpunkt – ob jung ob alt – für Gäste, als Geschenk oder zum persönlichen Genuss – ein gelungenes absolut alkoholfreies Highlight!



#### X-01-3-900

Thomas Fante, zertifizierter Edelbrandsommelier

Limburg, Haus der vhs, Diezer Str. 33, Raum 02

Freitag, 30.10.2020, 19:00 – 21:00 Uhr, 1 Termin

10,00 € (ab 10 Teilnehmer/-innen)

14,00 € (bei 7 – 9 Teilnehmer/-innen)

inkl. vier Prisecco-Varianten

zzgl. ca. 8,00 € für Materialkosten (bar im Kurs zu zahlen)

#### **Wissen und mehr verschenken!**

Gutscheine können Sie in den Geschäftsstellen der Kreisvolkshochschule in Limburg oder Weilburg erwerben.



**unentbehrlich für alle**

**Der Einkauf  
bei Ihrem Bäcker lohnt sich!**

**Frische ...**

unser Versprechen, das wir  
jeden Morgen und Tag für Tag halten.

**Qualität ...**

unsere Verpflichtung, weil wir wissen,  
was unsere Kunden von uns erwarten.

**Vielfalt ...**

unser Streben, uns auf Ihre vielen Wünsche  
einzustellen.

Deshalb sagen Sie „**Ja**“ zu Ihrem Bäcker

**Die Fachbetriebe  
der Bäckerinnung Limburg-Weilburg**



## Deutschland – Franken Weinkolleg

Neu

Das Weinbaugebiet Franken gehört mit etwa 6250 ha Anbaufläche zu den mittelgroßen Weinbaugebieten Deutschlands. Unter den deutschen Weinbaugebieten hat Franken in mehrfacher Hinsicht eine Ausnahmestellung mit der Leitsorte Silvaner, dem meist recht trockenen Ausbau des Weins und dem äußerlich auffälligsten Merkmal, dem Bocksbeutel als Flasche. Das Gebiet entlang des Steigerwaldtraufs mit seinen Gipskeuperböden in Verbindung mit dem Kontinentalklima gilt als ein herausragendes Weißweingebiet (hauptsächlich Silvaner, Müller-Thurgau) weltweit. Der Anteil an Rotwein (hauptsächlich Spätburgunder, Domina) im einstmals klassischen Weißweingebiet nahm in jüngerer Zeit stark zu und umfasst heute etwa 19 % der Rebflächen.



### X-01-3-902

Thomas Flick, vhs-Dozent

Limburg, Haus der vhs, Diezer Str. 33, Raum 02

Freitag, 20.11.2020, 19:00 – 21:30 Uhr, 1 Termin

31,00 € (ab 10 Teilnehmer/-innen)

inkl. Proben

Mitzubringen: Weingläser, Wasser

## Wein und Käse Probe Ferienkurs

Neu

Dieser Abend steht im Zeichen des Weingenusses. Wir werden verschiedene internationale Weine verkosten und die dazu passenden Käsesorten präsentieren. Die Verkostung findet in der tollen Atmosphäre eines Gewölbekellers statt. Freuen Sie sich auf tolle Weine, verschiedene Käsesorten und besondere Fruchtsenfe.



### X-01-3-904

Robin Pitz, Whiskyfachmann, Barmeister (IHK, München)

Limburg, Villa Konthor

Mittwoch, 14.10.2020, 19:30 – 22:30 Uhr, 1 Termin

37,00 € (ab 4 Teilnehmer/-innen)

inkl. Verkostung sechs verschiedener Weine, passende Käsesorten, sowie Fruchtsenfe



## Gin & Tonic Tasting

Neu

### Tagesseminar



Es geht um die Verkostung von verschiedenen Gins und Tonics. Geschmack ist natürlich einzigartig und so sind wir gespannt auf Ihre persönliche Variante. Viele besondere Gin-Sorten und natürlich auch die Eigenmarke Villa Konthor Gin werden vorgestellt. Wir klären bei diesem Tasting unterschiedliche Fragen; z. B. kommt der London Gin wirklich aus London? Weiterhin besprechen wir einiges zur Geschichte und Herkunft und des Getränks, welches schon Queen Mum mochte. Dieses Tasting ist geeignet für jeden, der sich mit der Gin Kultur auseinandersetzen möchte.

#### X-01-3-906

Robin Pitz, Whiskyfachmann, Barmeister (IHK, München)

Limburg, Villa Konthor

Mittwoch, 04.11.2020, 19:30 – 22:30 Uhr, 1 Termin

37,00 € (ab 4 Teilnehmer/-innen)

inkl. Verkostung sechs verschiedener Gins, Tonics

## Rum und Schokoladen Tasting

Neu

### Tagesseminar



Rum: Das bedeutet Abenteuer, Freibeuterei und karibische Strände. Dabei gibt es nicht den einen Rum-Geschmack. Jede Insel, jedes Land und jede Region hat in der über 300 Jahre alten Geschichte des Rums seinen ganz

eigenen Stil entwickelt. Unser Tasting nimmt Sie mit auf eine aromatische Insel-Hopping-Tour durch die Karibik. Sie schmecken dabei den individuellen Stil und die einzigartigen Aromen von den verschiedenen Karibik Inseln bis hin zum südamerikanischen Festland. Neben der Verkostung und Besprechung der einzelnen Rumsorten erfahren Sie vieles Rund um das Thema Rum. Hierzu servieren wir Ihnen abgestimmte hausgemachte Schokolade.

#### X-01-3-908

Robin Pitz, Whiskyfachmann, Barmeister (IHK, München)

Limburg, Villa Konthor

Mittwoch, 25.11.2020, 19:30 – 22:30 Uhr, 1 Termin

37,00 € (ab 4 Teilnehmer/-innen)

inkl. Verkostung sechs verschiedener Rumsorten mit dazu passender hausgemachter Schokolade





## Fachbereich: Sprachen



**Fremdsprachen:** Beratung: Claudia Heimbuch  
Telefon 06431 9116-14  
Heimbuch@vhs-limburg-weilburg.de

**Auskunft:** Regina Heep  
Tel. 06431 9116-22  
Heep@vhs-limburg-weilburg.de

**Deutschkurse:** Beratung: Claudia Heimbuch  
Telefon 06431 9116-14  
Dienstag und Donnerstag  
8.00 – 12.00 und 14.00 – 17.00 Uhr

**Auskunft:** Annemone Krell  
Telefon 06431 9116-23  
Krell@vhs-limburg-weilburg.de  
Dagmar Jaschina  
Telefon 06431 9116-28  
Jaschina@vhs-limburg-weilburg.de

## 1.) Kursarten

Fremdsprachen

### 1. Kursarten

Der **Standard-Sprachkurs** findet in der Regel über 15 Abende mit je einer Doppelstunde statt (= 30 Unterrichtseinheiten). Hier liegt die Mindestteilnehmerzahl bei 10 Personen. Die KVHS bietet in den Sprachen Deutsch, Englisch, Französisch, Italienisch und Spanisch Lehrgänge auf unterschiedlichen Stufen an. Seltener gefragte Sprachen werden von Zeit zu Zeit ins Angebot aufgenommen und können daher nicht auf allen Stufen angeboten werden.

Die Alternative zum Standardangebot ist der Unterricht in **Minigruppen**. Diese Kurse bieten sich für Lerngruppen von 5 bis 8 Teilnehmern an. Durch die verminderte Personenzahl ist hier das Lernen wesentlich intensiver, die Sprachanwendung für den Einzelnen weitaus höher und somit effizienter als in den Standardkursen. Auch diese Kurse finden in der Regel einmal pro Woche statt und erstrecken sich über 12 Termine (= 24 Unterrichtseinheiten).

Bei den **Konversationskursen**, die sich an fortgeschrittene Lerner wenden, stehen sprachliche Aspekte im Vordergrund. Grammatische Aspekte werden selten intensiver bearbeitet. Diese Lehrgänge sind in der Teilnehmerzahl ebenfalls enger begrenzt und umfassen, je nach Ausschreibung, 10 bis 15 Termine (= 20 bis 30 Unterrichtseinheiten).

**Teilnahmebescheinigungen** werden auf Wunsch kostenfrei gestellt.



Darüber hinaus bietet unsere KVHS Wochenkurse (z.B. in den Ferien) und **Bildungsurlaubsveranstaltungen** an, die sich über eine Woche erstrecken und zwischen 8 und 40 Unterrichtseinheiten aufweisen.

Grundlage ist das **Hessische Gesetz über den Anspruch auf Bildungsurlaub** (HBUG) in der Fassung vom 28. Juli 1998. Wenn Sie seit mindestens 6 Monaten in Hessen bei Ihrem jetzigen Arbeitgeber beschäftigt sind, haben Sie nach diesem Gesetz Anspruch auf 5 Arbeitstage Bildungsurlaub im Jahr. Er muss zusätzlich zum Erholungsurlaub gewährt werden und dient der politischen Bildung oder der beruflichen Weiterbildung. Ziel eines Bildungsurlaubs ist es vor allem, die „berufliche Qualifikation zu erhalten, zu verbessern oder zu erweitern“ (§ 1,4). Eine Ablehnung der Freistellung seitens Ihres Arbeitgebers ist nur möglich, wenn dringende betriebliche Erfordernisse entgegenstehen. Beantragen Sie also bei Ihrem Arbeitgeber rechtzeitig Ihre Freistellung mindestens 6 Wochen vor Beginn, dazu erhalten Sie von uns eine Bestätigung der beabsichtigten Teilnahme

## 2. Zertifikate

Abschlussbezogene Kurse enden mit einer Prüfung bei unterschiedl. Institutionen, auf die in den Kursen kontinuierlich hingearbeitet wird.

Generell enden unsere regulären Kurse nicht mit einer Prüfung. In Absprache mit der Kursleitung können Prüfungen bei Bedarf abgelegt werden.

Die **Europäischen Sprachenzertifikate** (Stufe B 1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens) können in den Sprachen Deutsch, Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch, Niederländisch, Russisch und Portugiesisch abgelegt werden, womit man nachweisen kann, dass man sich in alltäglichen und berufsbezogenen Situationen in schriftlicher und mündlicher Form verständigen kann.

Sprachenzertifikate erhöhen als zusätzliche Qualifikation die Chancen im Beruf und werden auch vom Hessischen Kultusminister anerkannt, denn sie ersetzen bei externen Realschulprüfungen in Hessen und in einigen anderen Bundesländern die Prüfungen in der betreffenden Sprache. Gebühr und Termine auf Anfrage bei der KVHS

## 2.) Wie finde ich den richtigen Kurs?

Welcher Sprachkurs für Sie der richtige ist, hängt von vielen Faktoren ab. Haben Sie bereits eine oder mehrere Fremdsprachen gelernt, wie lange ist dies her und wie schnell möchten Sie lernen? Bitte informieren Sie sich zunächst in unserem gedruckten Programm oder auf unserer Homepage. Spezielle Fragen können Sie jederzeit telefonisch oder per E-Mail mit den zuständigen pädagogischen Mitarbeiter/innen klären.



## 1. Wie finde ich den richtigen Kurs?

Zunächst geht es um Ihre Ziele und dann auch darum, wie viel Zeit Sie investieren können. Dann brauchen Sie die passende Kursstufe. Auf jeden Fall sollten Sie unsere Stufenbeschreibung und die einzelnen Kursbeschreibungen aufmerksam lesen. Unsere Einstufungstests helfen Ihnen, Ihre Vorkenntnisse richtig einzuschätzen. Darüber hinaus können Sie die verwendeten Lehrwerke in der Buchhandlung oder in unserem Service-Büro ansehen und überlegen, bei welcher Lektion Sie einsteigen möchten. Bedenken Sie bitte: Anfängerkurse sind genau das – Kurse für Anfänger/innen.

## 2. Wo gibt es Einstufungstests?

In unserem Servicebüro oder unter [www.vhs-einstufungstest.de](http://www.vhs-einstufungstest.de)

## 3. Was heißt Stufe A 1, etc.?

Damit unser Kursangebot übersichtlicher wird, sind unsere Kurse in Stufen gegliedert. Diese Gliederung – der auch die meisten Lehrwerke und Prüfungen folgen – orientiert sich am Europäischen Referenzrahmen für Sprachen. Grundstufe A1 stellt die Anfangsstufe dar, es geht weiter über Grundstufe A2, Mittelstufe B1 und B2 bis Aufbaustufe C1 (etwa Leistungskurs Abitur). Was diese Stufen konkret bedeuten, können Sie in der Stufenbeschreibung nachlesen.

## 4. Bis wann muss ich mich anmelden? Kann ich auch nach Kursbeginn einsteigen?

Grundsätzlich kann man sich zu einem Kurs anmelden, solange Plätze frei sind und die Vorkenntnisse stimmen. Allerdings sind viele Kurse bis Kursbeginn ausgebucht, so dass Sie sich möglichst bald nach Veröffentlichung des Semesterprogramms anmelden sollten. Als Teilnehmer an einem Sprachkurs können Sie sich noch vor diesem Termin über die Weitermeldeleiste einen Platz für den nächsten Kurs sichern.

## 5. Kann ich den Kurs probeweise besuchen?

Aus organisatorischen Gründen (vor allem, um überfüllte Kurse zu vermeiden) ist der Kursbesuch erst nach vorheriger Anmeldung möglich.

## 6. Was passiert, wenn ich feststelle, dass der Kurs zu schwer oder zu leicht für mich ist?







Eine Anmeldung ist verbindlich. Umso wichtiger ist es, dass Sie als Neueinsteiger nicht „blind“ buchen, sondern die verschiedenen Beratungs- und Informationsmöglichkeiten nutzen.





## 3.) Kurssystem im Sprachenbereich

### vhs-Lernstufen nach dem „Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen“

Lernstufe		Am Ende dieser Stufe können Sie	Mögliche Prüfungen
A1		vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden. Sie können sich und andere vorstellen, Fragen zur Person stellen und Fragen hierzu beantworten. Sie können sich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen.	Deutsch- Englisch Französisch Italienisch- Spanisch Türkisch
A2		Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke/Wörter verstehen, wenn es z.B. um einfache Informationen zur Person, Familie, Einkaufen oder Arbeit geht. Sie können sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen und mit einfachen Mitteln die eigene Herkunft und Ausbildung, die direkte Umgebung und alltägliche Dinge beschreiben.	Deutsch- Englisch Französisch Griechisch- Italienisch Niederländisch Portugiesisch Russisch- Schwedisch Spanisch- Tschechisch
B1		die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Bereiche wie Arbeit, Schule oder Freizeit geht. Sie können die meisten alltäglichen Situationen sprachlich bewältigen und sich zusammenhängend zu vertrauten Themen, z.B. Familie, Hobbies und Beruf äußern. Sie können über Erfahrungen und Ereignisse berichten und Meinungen und Ansichten begründen.	Deutsch- Englisch Französisch Griechisch- Italienisch Niederländisch Portugiesisch Russisch- Schwedisch Spanisch- Tschechisch
B2		längeren Redebeiträgen und komplexen Argumentationen in der Standardsprache sowie den meisten Nachrichtensendungen folgen. Sie können sich im privaten und beruflichen Bereich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern möglich ist, und können sich an Diskussionen beteiligen. Darüber hinaus können Sie klare detaillierte Texte über eine Vielzahl von Themen schreiben, Aufsätze verfassen, persönliche und formelle Briefe schreiben und deutlich machen, was wichtig ist.	Deutsch- Englisch Französisch Griechisch- Italienisch Spanisch
C1		längeren Reden und Gesprächen mit komplizierten Zusammenhängen folgen, lange und komplexe Sach- und literarische Texte, Fachartikel und lange technische Anleitungen verstehen, auch wenn sie nicht in Beziehung zu Ihrem Spezialgebiet stehen. Sie können sich fast mühelos spontan und fließend ausdrücken, die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben und in der Ausbildung angemessen und präzise anwenden. Sie können sich schriftlich klar und präzise ausdrücken. Texte über komplexe Sachverhalte verfassen und den für den Leser angemessenen Stil wählen.	Deutsch- Englisch Französisch Griechisch- Italienisch Spanisch
C2		gesprochene und schriftliche Sprache problemlos verstehen. Sie können sich an allen Gesprächen und Diskussionen mühelos beteiligen und sind auch mit Umgangssprachlichen und idiomatischen Ausdrucksweisen sehr vertraut. Sie können die Sprache in allen privaten und beruflichen Situationen in anspruchsvollen Zusammenhänge schriftlich wie mündlich angemessen und präzise anwenden.	Deutsch- Englisch Französisch Italienisch- Spanisch



## 4.) Integrationskurse für Zugewanderte allgemeine Informationen

Seit 1. Januar 2005 gilt in Deutschland das neue Zuwanderungsgesetz, nach dem alle Zuwanderer einen Anspruch auf Teilnahme an einem so genannten Integrationskurs haben.

Schwerpunkt ist die Vermittlung der deutschen Sprache (600 Unterrichtseinheiten; 6 Module á 100 UE) sowie ein 100-stündiger Orientierungskurs, der Grundlagen der deutschen Geschichte, Kultur, Politik und des Rechtssystems vermitteln soll.

Kurse in den Stufen 1 bis 6 laufen als Intensivkurse dreimal oder viermal wöchentlich jeweils 5 Unterrichtsstunden pro Tag. Bis Stufe 6 führen sie zum Niveau B1.

Voraussetzung: Kenntnisse der lateinischen Schrift  
Gebühr: 390,00 € für Selbstzahler  
195,00 € mit Berechtigungsschein

Teilnehmer mit so genannten Berechtigungsscheinen, die von der Ausländerbehörde ausgestellt werden können, zahlen pro Unterrichtsstunde 1,95 €. Bezieher von Sozialhilfe können auf Antrag von den Kosten befreit werden.

Für alle Deutschkurse finden kostenlose Einstufungstests und Beratung dienstags von 14:00 – 16:00 Uhr statt. Eine telefonische Anmeldung ist erforderlich. Die Integrationskurse stehen auch allen anderen Interessierten offen.

### Informationen zum deutschen Pass

Ausländische Mitbürgerinnen und Mitbürger, die einen Antrag auf Einbürgerung gestellt haben, müssen seit dem dazu zwei Prüfungen ablegen:

### Zertifikat Deutsch B1

Mit dieser Prüfung weisen Sie gute deutsche Sprachkenntnisse nach.

### Einbürgerungstest

Mit dieser Prüfung weisen Sie gute Kenntnisse über Politik, Geschichte und Kultur Deutschlands nach.

Die KVHS Limburg-Weilburg bietet diese Prüfungen in regelmäßigen Abständen an. Personen, die die geforderten Deutschkenntnisse erwerben wollen, haben die Möglichkeit, in bestehende Kurse einzusteigen.

### Auskunft und Anmeldung bei den pädagogischen Mitarbeitern :

Limburg: Claudia Heimbuch, Diezer Str. 33, Tel.: 06431 9116-14  
Weilburg: Dr. Andre Hahn, Limburger Str. 8, Telefon: 06471 2125



## Deutsch mit Alphabetisierung

### Integrationskurs für nicht alphabetisierte Teilnehmer/-innen

#### X-01-4-005

Bianka Moussa, Diplom-Übersetzerin  
Limburg, Haus Jahnstraße, Seminarraum 4, rechts  
Montag, Mittwoch, Donnerstag, Freitag, von 08:00 – 12:00 Uhr  
20 Termine

#### X-01-4-007

Tatjana Steinmann, Deutschlehrerin  
Limburg, Haus der vhs, Diezer Str. 33, Raum 25  
Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag, von 08:30 – 11:45 Uhr  
25 Termine

## Deutsch 1 (A1.1)

### Integrationskurs für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse

#### X-01-4-030-1

Tamara Erahovec, Deutschlehrerin  
Limburg, Haus Jahnstraße, Seminarraum 1, links  
Dienstag, Mittwoch, Donnerstag und Freitag, von 08:15 – 12:15 Uhr  
20 Termine

#### X-01-4-113-1

Dr. Bernd Altmann, vhs-Dozent, Angela Groneberg, Lehrerin  
Limburg, Haus Jahnstraße, Seminarraum 2, links  
Montag, Mittwoch, Donnerstag und Freitag, von 13:30 – 17:30 Uhr  
20 Termine

#### X-01-4-116-1 (Frauenkurs)

Heike Steup, Diplomlehrerin Deutsch  
Jugendfreizeitst. der Ev. Kirche, Limburg  
Montag, Mittwoch, Donnerstag und Freitag, von 08:15 – 12:15 Uhr  
20 Termine

## Termine für alle Niveaustufen auf Anfrage.

#### **Hinweis:**

*Zum Herbstsemester sind fast alle Deutschkurse ohne Termin ausgeschrieben, da wir bei der Drucklegung nicht wussten, wann die noch unterbrochenen Kurse fortgesetzt und beendet werden können. Danach können neue Kurs terminiert werden.*



## **Deutsch im Beruf B2 (DeuFö)** **Für Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen**

Sie haben einen Integrationskurs abgeschlossen oder ein Zertifikat auf dem Niveau B1 und möchten weiter Deutsch lernen für den Einstieg in den Beruf. Sie benötigen eine Berechtigung oder Verpflichtung, ausgestellt z.B. vom Jobcenter, der Arbeitsagentur oder der Ausbildungsagentur. Bitte wenden Sie sich an Ihre Beraterin oder Ihren Berater!

Wir bieten Ihnen:

- 500 Unterrichtsstunden Deutsch im Beruf B2
- Abschluss inklusive: telc Deutsch B2
- Kursmaterial: wird im Kurs bekannt gegeben und von der vhs gestellt.

### **X-01-4-224**

Limburg, Haus Jahnstraße, Seminarraum 5, rechts  
Montag, Dienstag, Donnerstag und Freitag, von 08:30 – 12:30 Uhr  
100 Termine  
Termin auf Anfrage

## **Deutsch B2** **Für Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen**

Für Selbstzahler ohne Berechtigungsschein mit B1-Niveau des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER)

### **X-01-4-225**

Annegret Gersmeyer, vhs-Dozentin  
Limburg, Haus der vhs, Diezer Str. 33, Raum 05  
Montag, 07.09.2020, 13:00 – 17:00 Uhr  
Montag, Dienstag, und Donnerstag  
30 Termine  
461,00 € (ab 8 Teilnehmer/-innen)

## **Deutsch B2 – Prüfungsvorbereitung** **Für Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen**

Für Selbstzahler ohne Berechtigungsschein mit B1-Niveau des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER)

### **X-01-4-226**

Annegret Gersmeyer, vhs-Dozentin  
Limburg, Haus der vhs, Diezer Str. 33, Raum 05  
Donnerstag, 30.11.2020, 13:00 – 17:00 Uhr  
Montag, Dienstag, und Donnerstag  
10 Termine  
161,00 € (ab 8 Teilnehmer/-innen)



## Deutsch im Beruf C1 (DeuFö)

### Für Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen

Sie haben ein anerkanntes Zertifikat auf dem Niveau B2 und möchten weiter Deutsch lernen für den Einstieg in den Beruf. Sie brauchen eine Berechtigung oder Verpflichtung, ausgestellt z.B. vom Jobcenter, der Arbeitsagentur oder der Ausbildungsagentur. Bitte wenden Sie sich an Ihre Beraterin oder Ihren Berater! Wir bieten Ihnen: 400 Unterrichtsstunden Deutsch im Beruf C1, Abschluss inklusive: telc Deutsch C1, Kursmaterial: wird im Kurs bekannt gegeben und von der vhs gestellt.

#### X-01-4-228

Limburg, Haus der vhs, Diezer Str. 33, Raum 02

Montag, Dienstag, Donnerstag und Freitag, von 08:30 – 12:30 Uhr

80 Termine

Termin auf Anfrage

## Abschlussstest:

### Leben in Deutschland/Einbürgerungstest

Der im Rahmen des Integrationskurses abgelegte Test „Leben in Deutschland“ ist dem Einbürgerungstest gleichwertig.

Prüfungsgebühr: 25,00 €

## Prüfung: Deutshtest für Zuwanderer (A2/B1)

Der Deutsch-Test für Zuwanderer A2/B1 ist die richtige Prüfung für Sie, wenn Sie einen Nachweis über Ihre Sprachkenntnisse für die Einbürgerung in Deutschland brauchen. Integrationskurse schließen mit dieser Prüfung ab.

Prüfungsgebühr: 120,00 €

## Prüfung: Deutsch Zertifikat telc B1

Prüfungsgebühr: 150,00 €

## Prüfung: Deutsch Zertifikat telc B2

Prüfungsgebühr: 180,00 €

## Prüfung: Deutsch Zertifikat telc C1

Prüfungsgebühr: 200,00 €

## Termine auf Anfrage!





## Die Kreisvolkshochschule Limburg-Weilburg ist zertifiziertes Prüfungszentrum für telc-Prüfungen

### Was bringt Ihnen ein telc Zertifikat?

Mit den Zertifikaten können Sie zeigen, wie gut Sie eine Sprache in verschiedenen Situationen anwenden können: auf Reisen, in der Freizeit, im Beruf.

### Persönliche Bestätigung und Freude am Lernen

Auch wenn Sie eine Sprache einfach zum Spaß oder für die nächste Urlaubsreise lernen, profitieren Sie von einer Prüfung: Sie setzen sich selbst Ziele, lernen dadurch intensiver und Sie können Ihren Lernerfolg überprüfen. Das motiviert und spornt an.

### Neue Chancen im Beruf

Ein Blick in die Stellenanzeigen beweist: Immer häufiger werden Fremdsprachenkenntnisse gefordert. Früher reichte es aus, „Englisch in Wort und Schrift“ in den Lebenslauf zu schreiben. Heute wollen es Personalchefs genauer wissen. Mit einem telc-Zertifikat haben Sie eine präzise, international vergleichbare, europaweit anerkannte Einstufung in der Tasche.

### Neu: Deutsch C1 Hochschule

Wer sich als ausländischer Studierender an einer deutschen Hochschule immatrikulieren möchte, benötigt dafür einen Nachweis ausreichender Sprachkenntnisse.

Die Sprachprüfung telc Deutsch C1 Hochschule ist seit 2016 durch die Beschlüsse sowohl der Hochschulrektorenkonferenz als auch der Kultusministerkonferenz zu diesem Zweck anerkannt. Die telc gGmbH ist ein Tochterunternehmen des Deutschen Volkshochschul-Verbands e. V.

### Beratung und Anmeldung: Claudia Heimbuch 06431 9116-14

Sie sind unsicher, welches Zertifikat Sie ablegen könnten? Stufen Sie sich online ein: [www.sprachtest.de](http://www.sprachtest.de)





## Englisch Bildungsurlaub

### Superlearning nach der Suggestopädie-Methode

Wollen Sie endlich mehr Englisch verstehen und reden können oder brauchen Sie es für Ihren Beruf? Dann ist die SUPERLEARNING-Methode (auch „Suggestopädie“-Methode genannt) genau das Richtige für Sie.

Das schwierige Wort (Suggestopädie = aus dem Englischen von „to suggest“ im Sinne von vorschlagen; anbieten) steht für eine Lernmethode, bei der Sie

- ganzheitlich und somit schneller und unbeschwerter lernen können, da alle Sinne angesprochen werden. Hierdurch wird das Erlernte viel müheloser und dauerhafter im Gedächtnis abgespeichert
- die praktische Anwendung der englischen Sprache mit Bewegung und Musik, mit Rollenspielen und Hörverständnis-Trainings üben werden
- grammatische Themen und Vokabeln nicht einfach pauken müssen, sondern immer wieder spielerisch wiederholen können
- durch ständig wechselnde Lernphasen und Arbeitsweisen motivierter sind und den Unterricht als kurzweilig empfinden werden
- in der Entspannung als Tagesabschluss noch einmal den Lernstoff passiv aufnehmen und wiederholen können
- in kleineren Gruppen lernen

Sind Sie interessiert und wollen sich anmelden? Damit Sie auch wirklich in dem für Sie geeigneten Kurs sind, lassen Sie sich bitte unbedingt vor Ihrer Anmeldung bei der vhs von der Kursleiterin beraten. Telefon 06120 9729799, E-Mail: [monika.porkert@unitybox.de](mailto:monika.porkert@unitybox.de)

Monika Porkert, Suggestopädin

Limburg, Haus der vhs, Diezer Str. 33, Raum 02

203,00 € (ab 8 Teilnehmer/-innen)

zzgl. 6,00 € für Lehrmaterial (bar im Kurs zu zahlen)

Mitzubringen: Schreibmaterial, Kaffee-/Teetasse, Matte/warme Decke für den Tagesabschluss

### Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen (A2)

#### X-01-4-250

Montag – Freitag, 03.05. – 07.05.2021, 08:30 – 15:30 Uhr

### Für Teilnehmer/innen mit guten Vorkenntnissen (B1)

#### X-01-4-254

Montag – Freitag, 14.09. – 18.09.2020, 08:30 – 15:30 Uhr



## Englisch Starter 1 (A1)

**Für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse**

### X-01-4-256

Petra Klein, Lehrerin

Peter-Paul-Cahensly-Schule, Raum 113, 1. OG links

Dienstag, 08.09.2020, 18:30 – 20:00 Uhr

15 Termine

73,00 € (ab 10 Teilnehmer/-innen)

Mitzubringen: First Choice Starter, Lehr- und Arbeitsbuch, (Cornelsen-Verlag Nr. 978-3-464-01965-8)

## Englisch Starter 2 (A1)

**Für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen**

### X-01-4-260

Kerstin Littlechild, Lehrerin

Peter-Paul-Cahensly-Schule, Raum 15, EG links

Donnerstag, 10.09.2020, 18:30 – 20:00 Uhr

15 Termine

73,00 € (ab 10 Teilnehmer/-innen)

zzgl. 3,00 € für Lehrmaterial (bar im Kurs zu zahlen)

Mitzubringen: First Choice Starter, Lehr- und Arbeitsbuch, ab Lektion 4, (Cornelsen-Verlag Nr. 978-3-464-01965-8)

## Englisch Starter 3 (A1)

**Für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen**

### X-01-4-270

Ann Blauwitz, Diplom-Wirtschaftsromanistin

Limburg, Friedrich-Dessauer-Schule, 3. OG, A3-02

Mittwoch, 09.09.2020, 17:50 – 19:20 Uhr

15 Termine

73,00 € (ab 10 Teilnehmer/-innen)

Mitzubringen: First Choice Starter, Lehr- und Arbeitsbuch, ab Lektion 7, (Cornelsen-Verlag Nr. 978-3-464-01965-8)

### ***Unsere Gutscheine sind ein Volltreffer!***

*Sie sind auf der Suche nach einem netten Geschenk? Schon mal an einen Gutschein von der Volkshochschule gedacht? Damit liegen Sie garantiert immer richtig! Entweder Sie verschenken einen Gutschein über einen bestimmten Betrag oder aber für eine beliebige Veranstaltung aus unserem Programm.*



## Englisch von Anfang an 3 (A1)

### Minigruppe für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen

Dieser Kurs richtet sich insbesondere an Interessierte, die bisher nur wenig Gelegenheit hatten, die englische Sprache zu erlernen. In entspannter Atmosphäre lernen Sie einfache Sätze, Vokabeln und auch einfache Grammatik. Die Freude an der Sprache steht im Vordergrund.

#### X-01-4-272

Malini Schardt, vhs-Dozentin

Limburg, Haus der vhs, Diezer Str. 33, Raum 23

Donnerstag, 10.09.2020, 11:15 – 12:45 Uhr

15 Termine

143,00 € (ab 5 Teilnehmer/-innen)

Mitzubringen: Easy English A1 Band 1, Lehr- und Arbeitsbuch, ab Lektion 6, (Cornelsen-Verlag Nr. 978-3-06520805-5)

## Englisch 4 (A1)

### Für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen

#### X-01-4-300

Undine Andres, Fremdsprachenkorrespondentin

Peter-Paul-Cahensly-Schule, Raum 14, EG links

Dienstag, 08.09.2020, 18:30 – 20:00 Uhr

15 Termine

73,00 € (ab 10 Teilnehmer/-innen)

Mitzubringen: First Choice (A1), Lehr- und Arbeitsbuch, ab Lektion 9, (Cornelsen-Verlag Nr. 978-3-464-01936-8)

## Endlich Zeit für Englisch 4 (A1)

### Für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen

Haben Sie jetzt endlich Zeit noch einmal Englisch zu lernen aber Sie trauen sich nicht, weil Sie glauben, Sie seien zu alt? In diesem Kurs lernen Sie in entspannter Atmosphäre und können das Gelernte gleich anwenden.

#### X-01-4-302

Amanda Hoetjes, vhs-Dozentin

Limburg, Haus Jahnstraße, Seminarraum 1, links

Montag, 07.09.2020, 09:00 – 10:30 Uhr

15 Termine

73,00 € (ab 10 Teilnehmer/-innen)

Mitzubringen: Easy English A1, Band 2, Lehr- und Arbeitsbuch, ab Lektion 6/7, (Cornelsen-Verlag Nr. 978-3-06-520807-9)



## Englisch Starter 5 (A1)

### Für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen

#### X-01-4-305

Barbara Fett, vhs-Dozentin

Limburg, Friedrich-Dessauer-Schule, EG, AE-05

Montag, 07.09.2020, 18:30 – 20:00 Uhr

15 Termine

79,00 € (ab 10 Teilnehmer/-innen)

Mitzubringen: First Choice A2, Lehr- und Arbeitsbuch, ab Lektion 3, (Cornelsen-Verlag Nr. 978-3-464-01949-8)

## Endlich Zeit für Englisch 8 (A1)

### Minigruppe für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen

Haben Sie jetzt endlich Zeit noch einmal Englisch zu lernen aber Sie trauen sich nicht, weil Sie glauben, Sie seien zu alt? In diesem Kurs lernen Sie in entspannter Atmosphäre und können das Gelernte gleich anwenden. Obwohl dieser Kurs ein paar Semester läuft, begrüßen wir gerne neue Teilnehmer.

#### X-01-4-310

Malini Schardt, vhs-Dozentin

Limburg, Haus der vhs, Diezer Str. 33, Raum 23

Mittwoch, 09.09.2020, 09:00 – 10:30 Uhr

12 Termine

116,00 € (ab 5 Teilnehmer/-innen)

Mitzubringen: Easy English A1.2, Lehr- und Arbeitsbuch, ab Lektion 8/9, (Cornelsen-Verlag Nr. 978-3-06-520807-9)

## Cooking Course in English (A2)

Neu

### Indian and English

The purpose of the course is to improve your english language skills and learn to cook various delicious dishes in a friendly and relaxed environment. During the cooking class we will be cooking Indian and English dishes, such as chicken tikka masala, lentil soup, Shepard`s pie, trifle etc.

#### X-01-3-640

Pammi Panesar, vhs-Dozentin

Limburg, Adolf-Reichwein-Schule, Küche C-1-16, 1. UG

Montag, 16.11.2020, 17:30 – 21:00 Uhr

17,00 € (ab 8 Teilnehmer/-innen)

The cost of ingredients will be between 10,00 € and 12,00 € (payable in cash to the instructor)

Please bring the following: Apron, tea towel, kitchen knives (small and medium), containers and aluminum foil for any leftovers: do not forget your favorite drink.



## Englisch 8 (A2)

### Kleingruppe für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen

New students always welcome.

#### X-01-4-312

Kerstin Littlechild, Lehrerin

Limburg, Friedrich-Dessauer-Schule, EG, AE-03

Mittwoch, 09.09.2020, 19:30 – 21:00 Uhr

15 Termine

97,00 € (ab 8 Teilnehmer/-innen)

zzgl. 3,00 € für Lehrmaterial (bar im Kurs zu zahlen)

Mitzubringen: Headway 5 Fifth edition Elementary Student's Book, Lektion , (Oxford University ELT Nr. 978-0-19-452423-0), Workbook Nr. 978-0-19-452768-2

## Endlich Zeit für Englisch 9 (A1)

### Minigruppe für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen

Obwohl dieser Kurs ein paar Semester läuft, sind neue Teilnehmer herzlich willkommen. Die Themen werden wiederholt.

#### X-01-4-320

Malini Schardt, vhs-Dozentin

Limburg, Haus der vhs, Diezer Str. 33, Raum 24

Montag, 07.09.2020, 11:15 – 12:45 Uhr

12 Termine

116,00 € (ab 5 Teilnehmer/-innen)

Mitzubringen: Easy English A1.2, Lehr- und Arbeitsbuch, ab Lektion 11/12, (Cornelsen-Verlag Nr. 978-3-06-520807-9)

## Endlich Zeit für Englisch 10 (A1)

### Minigruppe für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen

Obwohl dieser Kurs ein paar Semester läuft, sind neue Teilnehmer herzlich willkommen. Die Themen werden wiederholt.

#### X-01-4-322

Malini Schardt, vhs-Dozentin

Limburg, Haus der vhs, Diezer Str. 33, Raum 23

Donnerstag, 10.09.2020, 09:30 – 11:00 Uhr

12 Termine

116,00 € (ab 5 Teilnehmer/-innen)

Mitzubringen: Easy English A1.2, Lehr- und Arbeitsbuch, ab Lektion 14/15, (Cornelsen-Verlag Nr. 978-3-06-520807-9)



## Englisch 11 (A2)

### Für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen

#### X-01-4-325

Carola Kremer, Englischtrainerin, Suggestopädin  
Peter-Paul-Cahensly-Schule, Raum 17, EG links  
Montag, 07.09.2020, 17:45 – 19:15 Uhr  
15 Termine

79,00 € (ab 10 Teilnehmer/-innen)

Mitzubringen: First Choice A2, Lehr- und Arbeitsbuch, ab Lektion 8,  
(Cornelsen-Verlag Nr. 978-3-464-01949-8)

## Endlich Zeit für Englisch 12 (A1/A2)

### Minigruppe für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen

Obwohl dieser Kurs ein paar Semester läuft, sind neue Teilnehmer herzlich willkommen. Die Themen werden wiederholt.

Malini Schardt, vhs-Dozentin

Limburg, Haus der vhs, Diezer Str. 33, Raum 24

15 Termine

143,00 € (ab 5 Teilnehmer/-innen)

Mitzubringen: Easy English A2.1, Lehr- und Arbeitsbuch, ab Lektion 6/7, (Cornelsen-Verlag Nr. 978-3-06-520815-4), Lernkrimi, Blood and Breakfast (Compact Verlag, Nr. 978-3-8174-1385-0)

#### X-01-4-330

Montag, 07.09.2020, 09:30 – 11:00 Uhr

#### X-01-4-332

Mittwoch, 09.09.2020, 11:00 – 12:30 Uhr

## Englisch 13 (A2)

### Minigruppe für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen

#### X-01-4-335

Carola Kremer, Englischtrainerin, Suggestopädin  
Peter-Paul-Cahensly-Schule, Raum 11, EG links  
Mittwoch, 09.09.2020, 17:45 – 19:15 Uhr  
12 Termine

116,00 € (ab 5 Teilnehmer/-innen)

Mitzubringen: First Choice A2, Lehr- und Arbeitsbuch, ab Lektion 8,  
(Cornelsen-Verlag Nr. 978-3-464-01949-8)



## Endlich Zeit für Englisch (B1)

### Minigruppe für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen

#### X-01-4-337

Barbara Fett, vhs-Dozentin

Lindenholzhausen, Lindenschule

Donnerstag, 10.09.2020, 18:30 – 20:00 Uhr

12 Termine

116,00 € (ab 5 Teilnehmer/-innen)

Mitzubringen: Easy English B1 Band 1, Lehr- und Arbeitsbuch, ab Lektion 7, (Cornelsen-Verlag Nr. 978-3-065-20819-2)

## Englisch 14 (A2)

### Für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen

In diesem Kurs lernen Sie in entspannter Atmosphäre und können das Gelernte gleich anwenden. Dieser Kurs läuft bereits länger, aber neue Teilnehmer sind herzlich willkommen. Die Themen werden wiederholt. Wir arbeiten auch mit leichter Lektüre.

#### X-01-4-340

Malini Schardt, vhs-Dozentin

Limburg, Friedrich-Dessauer-Schule, 1. OG, A1-05

Montag, 07.09.2020, 19:00 – 20:30 Uhr

15 Termine

79,00 € (ab 10 Teilnehmer/-innen)

Mitzubringen: Easy English A2.2, Lehr- und Arbeitsbuch, ab Lektion 4/5, (Cornelsen-Verlag Nr. 978-3-06-520817-8), Lernkrimi, Blood and Breakfast (Compact Verlag Nr. 978-3-8174-1385-0)

## Endlich Zeit für Englisch (A2)

### Minigruppe für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen

Es wird ohne Buch gearbeitet. In lockerer Unterrichtsatmosphäre üben wir die mündliche Verständigung in Alltagssituationen. Die notwendige Grammatik wird besprochen. Dieser Kurs beinhaltet kein Business-Englisch!

#### X-01-4-342

Ursula Jung, Dipl. Betriebswirtin

Limburg, Haus Jahnstraße, Seminarraum 6, rechts

Dienstag, 08.09.2020, 10:00 – 11:30 Uhr

12 Termine

116,00 € (ab 5 Teilnehmer/-innen)

zzgl. 3,00 € Lehrmaterial (bar im Kurs zu zahlen)





## Enjoy learning English (A2)

### Für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen

Der Kurs richtet sich an Interessierte, die mit Spaß in langsamem Lerntempo ihre Kenntnisse verbessern wollen. Obwohl dieser Kurs bereits länger läuft, begrüßen wir gerne neue Teilnehmer/-innen.

#### X-01-4-344

Malini Schardt, vhs-Dozentin

Limburg, Friedrich-Dessauer-Schule, EG, AE-05

Mittwoch, 09.09.2020, 19:00 – 20:30 Uhr

15 Termine

79,00 € (ab 10 Teilnehmer/-innen)

Mitzubringen: Easy English A2.1, Lehr- und Arbeitsbuch, ab Lektion 6/7, (Cornelsen-Verlag Nr. 978-3-06-520815-4), Lernkrimi, Blood and Breakfast (Compact Verlag, Nr. 978-3-8174-1385-0)

## Englisch für Fortgeschrittene (B1)

### Minigruppe für Teilnehmer/-innen mit guten Vorkenntnissen

We are a small group, so everyone gets plenty of opportunity to talk. New students always welcome.

#### X-01-4-346

Kerstin Littlechild, Lehrerin

Limburg, Friedrich-Dessauer-Schule, EG, AE-03

Mittwoch, 09.09.2020, 18:00 – 19:30 Uhr

12 Termine

116,00 € (ab 5 Teilnehmer/-innen)

zzgl. 3,00 € Lehrmaterial (bar im Kurs zu zahlen)

Mitzubringen: Headway B1 Part 2, ab Lektion 6/7, (Oxford-Verlag Nr. 978-0-19-464713-7)

**Wir besorgen alles für  
Ihren Kurs bei der  
Volkshochschule**

**MECKEL**

65549 Limburg · Parkstraße 1  
Telefon (0 64 31) 2 40 11 · Telefax 2 40 13  
buchmeckel@t-online.de





## Easy English with fun 40/50 Plus (A2)

### Für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen

Neugierig auf eine erfrischende Alternative zum traditionellen Englisch lernen? Haben Sie wieder Zeit und Lust Ihre Englisch-



kenntnisse in einer entspannten Atmosphäre aufzufrischen? Sie lernen mit Elementen aus dem SUPERLEARNING (Lernen mit Spaß, spielerischer Umgang mit der Sprache, um Sprachbarrieren abzubauen und das Lernen zu erleichtern). Ein schöner Nebeneffekt ist, dass Sie hierbei Ihr Gedächtnis trainieren und sich geistig fit halten. Also, nur Mut – rufen Sie mich einfach an oder schreiben

Sie mir eine Mail, damit ich Ihnen mehr erzählen kann. (06120 9729799 oder Mail: [monika.porkert@unitybox.de](mailto:monika.porkert@unitybox.de))

#### X-01-4-347

Monika Porkert, Suggestopädin

Limburg, Haus der vhs, Diezer Str. 33, Raum 02

Mittwoch, 09.09.2020, 09:00 – 10:30 Uhr

Kein Unterricht am 16.09.2020

10 Termine

87,00 € (ab 10 Teilnehmer/-innen)

zzgl. 3,00 € für Lehrmaterial (bar im Kurs zu zahlen)

Mitzubringen: Next A2, Band 1, (Hueber Verlag, Nr. 978-3-19-202932-5)

## Englisch am Vormittag (B1)

### Für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen

In freundlicher Runde und ohne Druck Englisch lernen. Sprechen und Verstehen werden geübt. Eventuell vorhandene Ängste und Hemmungen vor der Sprache und dem Sprachgebiet sollen abgebaut werden.

#### X-01-4-348

Amanda Hoetjes, vhs-Dozentin

Limburg, Haus Jahnstraße, Seminarraum 1, links

Montag, 07.09.2020, 10:45 – 12:15 Uhr

Bitte Kursbeginn beachten!

15 Termine

79,00 € (ab 10 Teilnehmer/-innen)

Mitzubringen: Easy English B1, Band 2, Lehr- und Arbeitsbuch, ab Lektion 2/3, (Cornelsen-Verlag Nr. 978-3-06-520823-9)



## Englisch für Fortgeschrittene (B1)

### Minigruppe für Teilnehmer/-innen mit guten Vorkenntnissen

Sprechen und Verstehen werden gezielt geübt und gefestigt sowie der Wortschatz erweitert. Wir unterhalten uns über verschiedene Themen (z. B. aktuelles Zeitgeschehen, Kulinarisches sowie einfache Alltagssituationen). Der Kurs bietet die Möglichkeit viel zu sprechen aber auch Grammatikstrukturen werden wiederholt. Darüber hinaus wird noch eine Fahrt nach Frankfurt ins „English Theatre“ organisiert. Zusteiger/-innen sind herzlich willkommen!

#### X-01-4-350

Barbara Fett, vhs-Dozentin

Limburg, Haus Jahnstraße, Seminarraum 4, rechts

Dienstag, 08.09.2020, 18:15 – 19:45 Uhr

12 Termine

116,00 € (ab 5 Teilnehmer/-innen)

## English Conversation (B1)

### Minigruppe für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen

Keep your English up-to-date!

Wir arbeiten in diesem Kurs ohne Lehrbuch. Anhand von Kurzgeschichten aus englisch-sprachigen Magazinen und Büchern üben wir in lockerer Unterrichts Atmosphäre Sprechen und Verstehen und erweitern mit neueren Lernmethoden spielerisch unseren Wortschatz. Die notwendige Basisgrammatik wird besprochen bzw. wiederholt. For this course you needn't to be perfect. Dieser Kurs beinhaltet kein Business-English.

#### X-01-4-354

Ursula Jung, Dipl. Betriebswirtin

Limburg, Haus Jahnstraße, Seminarraum 6, rechts

Montag, 07.09.2020, 18:00 – 19:30 Uhr

12 Termine

116,00 € (ab 5 Teilnehmer/-innen)

zzgl. 3,00 € Lehrmaterial (bar im Kurs zu zahlen)

### **Besuchen Sie uns auf Facebook!**

*Das weltweit größte soziale Netzwerk Facebook setzt im Social-Media-Bereich die Rekordmarken. Mit unserer Facebook-Seite bieten wir neben interessanten Neuigkeiten auch Informationen über Ihre Kurse. Besuchen Sie uns! Wir freuen uns über Ihr „Like“ auf [www.facebook.com/vhslimburgweilburg](http://www.facebook.com/vhslimburgweilburg).*



## English Conversation am Vormittag (B1)

### Minigruppe für Teilnehmer/-innen mit guten Vorkenntnissen

Sprechen und Verstehen werden gefestigt und der Wortschatz erweitert. Wir lesen interessante Texte, Zeitungsartikel, Kurzgeschichten und Romane. Außerdem befassen wir uns regelmäßig intensiv mit verschiedenen Themen (z.B. aktuelles Zeitgeschehen, Kulinarisches, Alltagssituationen, etc.). Der Kurs bietet die Möglichkeit, viel zu sprechen. Auch die Grammatik gerät nicht in Vergessenheit. Immer wieder greifen wir Themen auf, besprechen und wiederholen diese. Weiterhin wird ein Film in Originalsprache geschaut und besprochen.

#### X-01-4-356

Barbara Fett, vhs-Dozentin

Limburg, Haus der vhs, Diezer Str. 33, Raum 24

Mittwoch, 09.09.2020, 09:00 – 10:30 Uhr

12 Termine

116,00 € (ab 5 Teilnehmer/-innen)

zzgl. Lehrmaterial (in Absprache mit den Teilnehmer/-innen)

## Everyday Conversation and Small talk (B1)

### Minigruppe für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen

In diesem Kurs unterhalten wir uns über die einfachen Dinge des Alltags und small talk: Arbeit, Haushalt, Urlaub, Wohnen, Freunde, Hobbies usw. Wir üben das Sprechen und vertiefen und erweitern so unseren Wortschatz. Auch Grammatikstrukturen werden wiederholt. Es geht darum den Sprachgebrauch zu fördern und Redehemmungen abzubauen. Außerdem lesen wir eine Lektüre.

Ein Neueinstieg ist nicht schwer und neue Teilnehmer/-innen sind herzlich willkommen.

#### X-01-4-358

Malini Schardt, vhs-Dozentin

Peter-Paul-Cahensly-Schule, Raum 107, 1. OG links

Dienstag, 08.09.2020, 19:00 – 20:30 Uhr

12 Termine

116,00 € (ab 5 Teilnehmer/-innen)

Mitzubringen: Easy English Band B1.2, Lehr- und Arbeitsbuch, ab Lektion 8/9, (Cornelsen-Verlag Nr. 978-3-06-520823-9), Murderous Collection A2/B1, (Compact Verlag, Nr. 978-3-8174-8967-1)

**Nächstes Semester ab: Montag, 01.02.2021**



## English Conversation (B1/B2)

Improve your English in a friendly und supportive atmosphere. The focus will be on everyday conversation. We will talk about current events, practise listening skills and read easy works of English literature. Vocabulary and grammar exercises will also be part of the programme if required.

### X-01-4-360

Petra Geitz, vhs-Dozentin

Limburg, Haus der vhs, Diezer Str. 33, Raum 25

Freitag, 11.09.2020, 09:15 – 10:45 Uhr

12 Termine

67,00 € (ab 10 Teilnehmer/-innen)

zzgl. Lehrmaterial (bar im Kurs zu zahlen)

## English Conversation Come and practise your English! (B2)

### Kleingruppe

This course offers students who have already learned English a chance of refreshing, improving and using their knowledge by reading and discussing topics of interest. Grammatical structures are dealt with if required. We speak English only. So come and join us!

### X-01-4-376

Kerstin Littlechild, Lehrerin

Peter-Paul-Cahensly-Schule, Raum 15, EG links

Dienstag, 08.09.2020, 19:00 – 20:30 Uhr

12 Termine

80,00 € (ab 8 Teilnehmer/-innen)

zzgl. 3,00 € Lehrmaterial (bar im Kurs zu zahlen)

## English Conversation Come and practise your English! (C1)

Do you want to continue with your English or to have another try? This course is suitable for students who have already learned English and who want to refresh and use their knowledge and ability to express by reading and discussing current topics of interest and works of English literature at a high level. Grammatical structures will be repeated. Any newcomer welcome!

### X-01-4-378

Barbara Fett, vhs-Dozentin

Limburg, Haus der vhs, Diezer Str. 33, Raum 25

Dienstag, 08.09.2020, 10:00 – 11:30 Uhr

12 Termine

67,00 € (ab 10 Teilnehmer/-innen)

zzgl. Lehrmaterial (in Absprache mit den Teilnehmer/-innen)



## English Conversation (C1)

This course is suitable for students who have a good basic knowledge of English but haven't had many opportunities to practise it. It gives them a chance to improve their conversational skills by reading current topics of interest and discussing them in a group. We put great emphasis on talking. Some grammar practised if necessary. We only talk English.

### X-01-4-379

Kerstin Littlechild, Lehrerin

Haus der Kreishandwerkerschaft, Schiede 32, Besprechungsraum, 4. OG

Donnerstag, 10.09.2020, 09:30 – 11:00 Uhr

12 Termine

67,00 € (ab 10 Teilnehmer/-innen)

zzgl. 3,00 € Lehrmaterial (bar im Kurs zu zahlen)

## English – Advanced Conversation (C1)

This course is designed for advanced students who want to use and practise their English at a high level by discussing topics of interest and literature.

### X-01-4-381

Kerstin Littlechild, Lehrerin

Haus der Kreishandwerkerschaft, Schiede 32, Besprechungsraum, 4. OG

Mittwoch, 09.09.2020, 09:30 – 11:00 Uhr

15 Termine

82,00 € (ab 10 Teilnehmer/-innen)

zzgl. 5,00 € Lehrmaterial (bar im Kurs zu zahlen)

**M+H**  
MÜLLER+HÖHLER  
1945 KREIBITZ

WIR SIND UMGEZOGEN

**DAS GANZE BÜRO**

- **Bürobedarf**
- **Büro- und Objekteinrichtung**
- **Druck- und Kopiersysteme**

Müller + Höhler GmbH & Co. KG • Konrad-Kurzbold-Str. 7a • 65549 Limburg  
06431/5003-0 • info@muller-hoehler.de • www.mueller-hoehler.de



## **Französisch 2 (A1)**

**Minigruppe für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen**

### **X-01-4-510**

Michel Borel-Jaquet, vhs-Dozent

Limburg, Friedrich-Dessauer-Schule, 2. OG, A2-12

Mittwoch, 09.09.2020, 18:30 – 20:00 Uhr

12 Termine

116,00 € (ab 5 Teilnehmer/-innen)

Mitzubringen: Couleurs de France Neu 1, Lehr- und Arbeitsbuch, Band 1, ab Lektion 4, (Klett-Verlag Nr. 978-3-12-606682-2)

## **Französisch 5 (A1)**

**Minigruppe für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen**

### **X-01-4-540**

Heike Ulle, Übersetzerin

Limburg, Friedrich-Dessauer-Schule, 2. OG, A2-09

Mittwoch, 23.09.2020, 19:00 – 20:30 Uhr

12 Termine

116,00 € (ab 1 Teilnehmer/-innen)

Mitzubringen: Couleurs de France Neu 1, Lehr- und Arbeitsbuch, Band 1, (Klett-Verlag Nr. 978-3-12-606682-2)

## **Französisch 6 (A1)**

**Minigruppe für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen**

### **X-01-4-550**

Michel Borel-Jaquet, vhs-Dozent

Limburg, Friedrich-Dessauer-Schule, EG, AE-03

Montag, 07.09.2020, 18:30 – 20:00 Uhr

12 Termine

116,00 € (ab 5 Teilnehmer/-innen)

Mitzubringen: Couleurs de France Neu 1, Lehr- und Arbeitsbuch, Band 1, ab Lektion 12, (Klett-Verlag Nr. 978-3-12-606682-2)

## **Französisch 17 (A2/B1)**

**Minigruppe für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen**

### **X-01-4-560**

Ulrike Norwig, Oberstudienrätin

Limburg, Haus der vhs, Diezer Str. 33, Raum 25

Donnerstag, 10.09.2020, 14:30 – 16:00 Uhr

12 Termine

116,00 € (ab 5 Teilnehmer/-innen)

zzgl. Lehrbuch (wird im Kurs besprochen)



## Französisch am Vormittag (A2)

### Für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen

Wollen Sie Ihr eingerostetes Französisch wieder auffrischen und womöglich auch noch Spaß dabei haben? In meinem Unterricht mit Elementen aus dem SUPERLEARNING (Lernen mit Spaß, spielerischer Umgang mit der Sprache um Sprachbarrieren abzubauen und das Lernen zu erleichtern) ist es nicht zu spät dafür. Ein schöner Nebeneffekt ist, dass Sie hierbei Ihr Gedächtnis trainieren und sich geistig fit halten. Das freie Sprechen und ein entspanntes Lernklima stehen im Vordergrund. Also nur Mut, rufen Sie einfach an und lassen sich von mir beraten: 06120/9729799 oder Mail: monika.porkert@unitybox.de

#### X-01-4-565

Monika Porkert, Suggestopädin

Limburg, Haus der vhs, Diezer Str. 33, Raum 02

Mittwoch, 09.09.2020, 10:45 – 12:15 Uhr

Kein Unterricht am 16.09.2020

10 Termine

87,00 € (ab 10 Teilnehmer/-innen)

zzgl. 3,00 € Lehrmaterial (bar im Kurs zu zahlen)

Mitzubringen: Perspectives A2, Lehr- und Arbeitsbuch, (Cornelsen-Verlag, Nr. 978-3-06-520162-9)

## Französisch – 50 Plus (A2)

### Minigruppe für Teilnehmer/-innen mit guten Vorkenntnissen

Sie lieben Frankreich und würden gerne wieder Ihre Französischkenntnisse auffrischen – in einem kleinen Kreis gemütlich beisammensitzen und womöglich auch Spaß beim Lernen haben? In meinem Unterricht mit Elementen aus dem SUPERLEARNING ist es nicht zu spät dafür. Das freie Sprechen und der spielerische Umgang mit der Sprache stehen im Vordergrund. Neueinsteiger sind herzlich willkommen. Also nur Mut, rufen Sie einfach an und lassen sich von mir beraten: 06120/9729799 oder Mail: monika.porkert@unitybox.de

#### X-01-4-570

Monika Porkert, Suggestopädin

Limburg, Haus der vhs, Diezer Str. 33, Raum 25

Mittwoch, 09.09.2020, 14:00 – 15:30 Uhr

Kein Unterricht am 16.09.2020

10 Termine

108,00 € (ab 5 Teilnehmer/-innen)

zzgl. 3,00 € Lehrmaterial (bar im Kurs zu zahlen)

Mitzubringen: Perspectives A2, Kurs- und Arbeitsbuch, (Cornelsen-Verlag Nr. 978-3-06-520162-9)





## **Französisch Kommunikationsfähigkeit (B1) Für Teilnehmer/-innen mit guten Vorkenntnissen**

Kommunikationsfähigkeit im Alltag und in Städte-Partnerschaftsbegegnungen verbessern.

### **X-01-4-580**

Hans-Joachim Tischer, Oberstudienrat  
Peter-Paul-Cahensly-Schule, Raum 110, 1. OG links  
Dienstag, 08.09.2020, 19:30 – 21:00 Uhr

10 Termine

57,00 € (ab 10 Teilnehmer/-innen)

zzgl. Lehrmaterial (bar im Kurs zu zahlen)

## **Französisch Konversation Cours de conversation (B2)**

### **Für Teilnehmer/-innen mit guten Vorkenntnissen**

Une langue vit et j'essaie de la pratiquer d'une façon vivante. On va lire et discuter des textes et des thèmes actuels et traiter des questions grammaticales si on en a besoin.

### **X-01-4-584**

Maria-Luise Kirchberg, Lehrerin  
Limburg, Haus der vhs, Diezer Str. 33, Raum 05  
Montag, 07.09.2020, 18:00 – 19:30 Uhr

12 Termine

67,00 € (ab 10 Teilnehmer/-innen)

zzgl. Lektüre nach Absprache

# vhsApp

- Kurssuche
- Videos
- Sprachspiel

alle Kurse unserer VHS  
in Ihrer Hosentasche



QR-Code scannen



Kostenlos erhältlich in den App-Stores



[www.vhsApp.mobi](http://www.vhsApp.mobi)

**vhs**



## Italienisch 1 (A1)

### Für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse

#### X-01-4-600

Frank Seidenschwang, Lehrer

Limburg, Haus der vhs, Diezer Str. 33, Raum 02

Dienstag, 08.09.2020, 19:30 – 21:00 Uhr

15 Termine

73,00 € (ab 10 Teilnehmer/-innen)

zzugl. 3,00 € für Lehrmaterial (bar im Kurs zu zahlen)

Mitzubringen: Chiaro, Band 1, Lehr- und Arbeitsbuch, (Hueber-Verlag Nr. 978-3-19-205427-3)

## Italienisch 1

### Kompaktkurs zum Kennenlernen (A1)

#### Minigruppe für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse

Wie fühlt es sich an, Italienisch zu sprechen? Dieser Kurs bietet einen ersten Einblick in die Sprache, das Land und die Lebenslust der Italiener. Erste Kontakte zur Grammatik und erste Erfahrungen mit einfachen Sätzen, geben Ihnen die Möglichkeiten, kleine Unterhaltungen zu führen, oder bei Ihrem Lieblings-Ristorante auf Italienisch zu bestellen. Es eignet sich auch als Vorbereitung für einen Italienurlaub, oder macht Lust auf mehr.

#### X-01-4-602

Sonja Rohde, vhs-Dozentin/Sprachtrainerin

Limburg, Haus der vhs, Diezer Str. 33, Raum 05

Montag, 05.10.2020, 09:30 – 12:30 Uhr

5 Termine

97,00 € (ab 5 Teilnehmer/-innen)

zzugl. 3,00 € für Lehrmaterial (bar im Kurs zu zahlen)

Mitzubringen: Schreibutensilien

## Italienisch 3 (A1)

### Für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen

#### X-01-4-640

Adriana Apel, Dolmetscherin

Limburg, Haus der vhs, Diezer Str. 33, Raum 05

Donnerstag, 10.09.2020, 19:40 – 21:10 Uhr

13 Termine

64,00 € (ab 10 Teilnehmer/-innen)

zzgl. 3,00 € für Lehrmaterial (bar im Kurs zu zahlen)

Mitzubringen: Chiaro, Band 1, Lehr- und Arbeitsbuch, ab Lektion 4/5, (Hueber-Verlag Nr. 978-3-19-205427-3),



## Italienisch 7 (A1/A2)

### Für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen

#### X-01-4-650

François Kassis, Dipl. Theologe und Renaissance Historiker  
Limburg, Friedrich-Dessauer-Schule, EG, AE-07  
Montag, 07.09.2020, 18:00 – 19:30 Uhr  
15 Termine

80,00 € (ab 1 Teilnehmer/-innen)

Mitzubringen: Chiaro A2, Lehr- und Arbeitsbuch, ab Lektion 7, (Hueber-Verlag Nr. 978-3-19-005449-7), Chiaro Sprachtrainer, (Hueber-Verlag Nr. 978-3-19-065449-9)

## Italienisch 8 (A1/A2)

### Minigruppe für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen

#### X-01-4-660

Adriana Apel, Dolmetscherin  
Limburg, Haus der vhs, Diezer Str. 33, Raum 05  
Mittwoch, 09.09.2020, 19:40 – 21:10 Uhr  
12 Termine

116,00 € (ab 5 Teilnehmer/-innen)

zzgl. 3,00 € für Lehrmaterial (bar im Kurs zu zahlen)

Mitzubringen: Con piacere nuovo A2, Lehr- und Arbeitsbuch, ab Lektion 2/3, (Klett-Verlag Nr. 978-3-12-525206-6), con piacere nuovo A2, Trainingsbuch, (Klett-Verlag Nr. 978-3-12-525208-0)

## Italienisch 8 (A1)

### Minigruppe für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen

Lernen mit Spaß. Willkommen sind Teilnehmer/-innen, die schon 6 Semester an der vhs besucht haben.

#### X-01-4-662

Sonja Rohde, vhs-Dozentin/Sprachtrainerin  
Limburg, Haus der vhs, Diezer Str. 33, Raum 25  
Freitag, 11.09.2020, 14:15 – 15:45 Uhr  
12 Termine

116,00 € (ab 5 Teilnehmer/-innen)

Mitzubringen: Chiaro, Band 1, Lehr- und Arbeitsbuch, ab Lektion 8, (Hueber-Verlag Nr. 978-3-19-005427-5)

#### ***Wissen und mehr verschenken!***

*Gutscheine können Sie in den Geschäftsstellen der Kreisvolkshochschule in Limburg oder Weilburg erwerben.*



## Italienisch 10 (A2)

### Für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen

#### X-01-4-665

Adriana Apel, Dolmetscherin

Limburg, Haus der vhs, Diezer Str. 33, Raum 05

Donnerstag, 10.09.2020, 18:00 – 19:30 Uhr

13 Termine

69,00 € (ab 10 Teilnehmer/-innen)

zzgl. 3,00 € für Lehrmaterial (bar im Kurs zu zahlen)

Mitzubringen: Con piacere nuovo A2, Lehr- und Arbeitsbuch, ab Lektion 5, (Klett-Verlag Nr. 978-3-12-525206-6), Con piacere nuovo A2, Trainingsbuch, (Klett-Verlag Nr. 978-3-12-525208-0)

## Italienisch 13 (A2)

### Minigruppe für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen

#### X-01-4-670

Adriana Apel, Dolmetscherin

Limburg, Haus der vhs, Diezer Str. 33, Raum 25

Dienstag, 08.09.2020, 19:30 – 21:00 Uhr

12 Termine

116,00 € (ab 5 Teilnehmer/-innen)

zzgl. 3,00 € für Lehrmaterial (bar im Kurs zu zahlen)

zzgl. Lektüre (wird im Kurs bekannt gegeben)

Mitzubringen: Con piacere nuovo A2, Lehr- und Arbeitsbuch, ab Lektion 4, (Klett-Verlag Nr. 978-3-12-525206-6), Con piacere nuovo A2, Trainingsbuch, (Klett-Verlag Nr. 978-3-12-525208-0)

## Italienisch 13 (A2)

### Minigruppe für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen

Lernen mit Spaß. Willkommen sind Teilnehmer/-innen mit guten Vorkenntnissen.

#### X-01-4-672

Sonja Rohde, vhs-Dozentin/Sprachtrainerin

Limburg, Haus der vhs, Diezer Str. 33, Raum 25

Freitag, 11.09.2020, 12:30 – 14:00 Uhr

12 Termine

116,00 € (ab 5 Teilnehmer/-innen)

Mitzubringen: Endlich Zeit für Italienisch, Lehr- und Arbeitsbuch, ab Lektion 10, (Hueber-Verlag Nr. 978-3-19-009591-9)



## Endlich Zeit für Italienisch (A2)

### Minigruppe für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen

In diesem Kurs erlernen Sie in gemütlicher Atmosphäre mit viel Spaß die italienische Sprache.

#### X-01-4-675

Sonja Rohde, vhs-Dozentin/Sprachtrainerin  
Limburg, Haus der vhs, Diezer Str. 33, Raum 25  
Freitag, 11.09.2020, 10:45 – 12:15 Uhr  
12 Termine  
116,00 € (ab 5 Teilnehmer/-innen)  
zzgl. Lehrbuch (wird im Kurs bekanntgeben)

## Italienisch für Fortgeschrittene (B1)

### Minigruppe für Teilnehmer/-innen mit guten Vorkenntnissen

#### X-01-4-680

Adriana Apel, Dolmetscherin  
Limburg, Haus der vhs, Diezer Str. 33, Raum 05  
Mittwoch, 09.09.2020, 18:00 – 19:30 Uhr  
12 Termine  
116,00 € (ab 5 Teilnehmer/-innen)  
zzgl. 3,00 € für Lehrmaterial (bar im Kurs zu zahlen)  
Mitzubringen: Stile italiano (B2), Lehr- und Arbeitsbuch, (Klettverlag Nr. 978-3-12-525640-8)

## Italienisch für Fortgeschrittene (B1)

### Minigruppe für Teilnehmer/-innen mit guten Vorkenntnissen

#### X-01-4-685

Sonja Rohde, vhs-Dozentin/Sprachtrainerin  
Limburg, Haus der vhs, Diezer Str. 33, Raum 23  
Freitag, 11.09.2020, 09:00 – 10:30 Uhr  
12 Termine  
116,00 € (ab 5 Teilnehmer/-innen)  
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.  
Mitzubringen: Linea diretta 2, Lehr- und Arbeitsbuch, ab Lektion 12, (Hueber Verlag, Nr. 978-3-19-005175-5)

#### **Hinweis:**

*Nicht jeder unserer Kursräume ist barrierefrei zugänglich.  
Bitte setzen Sie sich mit uns in Verbindung, wenn Sie körperlich gehandicapt sind.*



## Italienisch Konversation (B2)

### Für Teilnehmer/-innen mit sehr guten Vorkenntnissen

lettura, conversazione, ripetizione della grammatica, giochi

#### X-01-4-692

Adriana Apel, Dolmetscherin

Limburg, Haus der vhs, Diezer Str. 33, Raum 05

Dienstag, 08.09.2020, 17:45 – 19:15 Uhr

13 Termine

72,00 € (ab 10 Teilnehmer/-innen)

zzgl. 3,00 € für Lehrmaterial (bar im Kurs zu zahlen)

zzgl. Lektüre (wird im Kurs bekanntgegeben)

## Italienisch Konversation (B1)

### Minigruppe für Teilnehmer/-innen mit guten Vorkenntnissen

Conversazione su temi attuali, dialetti italiani. Ripetizione della grammatica, degustazione cibi italiani

#### X-01-4-694

Hannelore Beul-Gemeiner, vhs-Dozentin

Limburg, Haus der vhs, Diezer Str. 33, Raum 22

Mittwoch, 21.10.2020, 18:15 – 19:45 Uhr

12 Termine

116,00 € (ab 5 Teilnehmer/-innen)

zzgl. Lehrmaterial (bar im Kurs zu zahlen)





## Arabisch 8 (A1A2)

### Minigruppe für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen

Lesen und verstehen von kurzen Sätzen, Führen kleiner Dialoge.

#### X-01-4-702

Ibrahim Mawasse, vhs-Dozent

Limburg, Haus Jahnstraße, Seminarraum 4, rechts

Mittwoch, 09.09.2020, 18:00 – 19:30 Uhr

12 Termine

116,00 € (ab 5 Teilnehmer/-innen)

Mitzubringen: Salam Neu (A1 – A2) – Arabisch für Anfänger, Lehr- und Arbeitsbuch, ab Lektion 10, (Klett Verlag Nr. 978-3-125-2883-5)

## Arabisch 10 (A1/A2)

### Kleingruppe für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen

Neue Teilnehmer/-innen willkommen. Voraussetzung: Kenntnisse von acht vhs-Semestern. Beherrschung der arabischen Buchstaben. Lesen und verstehen von kurzen Texten sowie Dialoge führen.

#### X-01-4-704

Ibrahim Mawasse, vhs-Dozent

Limburg, Haus der vhs, Diezer Str. 33, Raum 05

Samstag, 12.09.2020, 09:30 – 11:00 Uhr

12 Termine

80,00 € (ab 8 Teilnehmer/-innen)

zzgl. Lehrmaterialien in Absprache mit den Teilnehmern (bar im Kurs zu zahlen)

Mitzubringen: Salam Neu (A1 – A2) – Arabisch für Anfänger, Lehr- und Arbeitsbuch, ab Lektion 12, (Klett Verlag Nr. 978-3-125-2883-5), Salam Neu, Übungsbuch, (Klett Verlag Nr. 978-3-125-2883-6)

## Japanisch 3 (A1)

### Minigruppe für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen

#### X-01-4-715

Motoko Meyer-Oehme, Dolmetscherin

Peter-Paul-Cahensly-Schule, Raum 154, 1. OG rechts

Donnerstag, 10.09.2020, 18:00 – 19:30 Uhr

12 Termine

116,00 € (ab 5 Teilnehmer/-innen)

Mitzubringen: Japanisch im Sauseschritt Band 1, Lehr- und Arbeitsbuch, ab Lektion 13/14, (Verlag Doitsu Center Ltd. Nr. 978-4990038472)



## Neugriechisch 1 (A1)

### Minigruppe für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse

#### X-01-4-720

Jeorjios Martin Beyer, vhs-Dozent

Limburg, Friedrich-Dessauer-Schule, 1. OG, A1-01

Montag, 07.09.2020, 18:30 – 20:00 Uhr

12 Termine

116,00 € (ab 5 Teilnehmer/-innen)

Mitzubringen: Pame A1, Lehr- und Arbeitsbuch, (Hueber-Verlag, Nr. 978-3-19-005404-6)

## Neugriechisch 5 (A1)

### Minigruppe für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen

#### X-01-4-722

Jeorjios Martin Beyer, vhs-Dozent

Peter-Paul-Cahensly-Schule, Raum 154, 1. OG rechts

Dienstag, 08.09.2020, 18:30 – 20:00 Uhr

12 Termine

116,00 € (ab 5 Teilnehmer/-innen)

Mitzubringen: Pame! A2, Kursbuch, ab Lektion 3, (Hueber-Verlag Nr. 978-3-19-005462-6), Arbeitsbuch, (Hueber-Verlag Nr. 978-3-19-025462-0)

## Niederländisch 3 (A1)

### Minigruppe für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen

#### X-01-4-725

Thea Boegel, vhs-Dozentin

Peter-Paul-Cahensly-Schule, Raum 109, 1. OG links

Dienstag, 08.09.2020, 18:00 – 19:30 Uhr

12 Termine

116,00 € (ab 5 Teilnehmer/-innen)

zzgl. Lehrmaterial (bar im Kurs zu zahlen)

Mitzubringen: Lextra Niederländisch Sprachkurs Plus Anfänger, Lehr- und Arbeitsbuch, (Cornelsen-Verlag Nr. 978-3-589-01580-1)

#### **Online-Anmeldungen möglich**

*Wir wollen Ihnen den Weg zum Briefkasten oder lange Wartezeiten am Telefon ersparen. Melden Sie sich einfach über unsere Internetseite [www.vhs-limburg-weilburg.de](http://www.vhs-limburg-weilburg.de) an. Dort erhalten Sie auch Informationen über die Kursbelegung.*





## Niederländisch 11 (A2)

### Minigruppe für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen

#### X-01-4-727

Thea Boegel, vhs-Dozentin

Peter-Paul-Cahensly-Schule, Raum 109, 1. OG links

Dienstag, 08.09.2020, 19:30 – 21:00 Uhr

12 Termine

116,00 € (ab 5 Teilnehmer/-innen)

zzgl. Lehrmaterial (bar im Kurs zu zahlen)

Mitzubringen: Lextra Niederländisch Sprachkurs Plus Anfänger, Lehr- und Arbeitsbuch, (Cornelsen-Verlag Nr. 978-3-589-01580-1)

## Russisch 1 (A1)

### Minigruppe für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse

#### X-01-4-750

Valentina Schneider, vhs-Dozentin

Peter-Paul-Cahensly-Schule, Raum 18, EG links

Donnerstag, 10.09.2020, 18:30 – 20:00 Uhr

12 Termine

116,00 € (ab 5 Teilnehmer/-innen)

Mitzubringen: Olitschno! aktuell A1, Lehr- und Arbeitsbuch, (Hueber-Verlag, Nr. 978-3-19-204477-9)

## Russisch 8 (A1)

### Minigruppe für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen

#### X-01-4-752

Valentina Schneider, vhs-Dozentin

Peter-Paul-Cahensly-Schule, Raum 11, EG links

Dienstag, 08.09.2020, 18:30 – 20:00 Uhr

12 Termine

116,00 € (ab 5 Teilnehmer/-innen)

Mitzubringen: Otlitschno aktuell A2, Lehrbuch und Arbeitsbuch, ab Lektion 1, (Hueber-Verlag, Nr. 978-3-19-004478-8)

## Russisch 11 (A2)

### Minigruppe für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen

#### X-01-4-754

Valentina Schneider, vhs-Dozentin

Limburg, Friedrich-Dessauer-Schule, 1. OG, A1-04

Montag, 07.09.2020, 18:30 – 20:00 Uhr

12 Termine

116,00 € (ab 5 Teilnehmer/-innen)

Mitzubringen: Otlitschno! aktuell A2, Lehrbuch und Arbeitsbuch, ab Lektion 5, (Hueber-Verlag, Nr. 978-3-19-004478-8)



## Spanisch-Superlearning (A1) „Hola! Buenos dias!“ Bildungsurlaub nach der Suggestopädie-Methode für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse

„Der lebendige Sprachkurs“. Haben Sie Lust auf eine Reise nach Spanien oder Lateinamerika? Wenn Sie tolles Wetter, nette Menschen und eine bezaubernde Kultur genießen wollen, sind Sie in diesem Kurs richtig

Dieser Kurs ist für echte Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse. Wir beginnen ganz von vorne, also sind keine Kenntnisse nötig. Für effektiveres und angenehmeres Lernen. Wollen Sie eine neue und positive Lernerfahrung machen? Dann ist Superlearning Methode genau das Richtige für Sie:

- die richtige Mischung aus Entspannung und Aktivität
- angenehme Umgebung und positives Lernklima mit kreativen Lernspielen, Musik, Bewegung
- ganzheitlich und somit schneller und unbeschwerter lernen können, da alle Sinne angesprochen werden.
- wir werden grammatische Themen und Vokabeln immer wieder spielerisch wiederholen
- Sie durch ständig wechselnde Lernphasen und Arbeitsweisen motivierter sind und den Unterricht als kurzweilig empfinden werden
- in Entspannungsübungen am Tagesabschluss noch einmal den Lernstoff passiv aufnehmen und wiederholen können.

Fünf Tage lernen Sie ganztägig eine Fremdsprache mit wenig Stress mit dieser erfolgreichen Superlearning-Methode. Nach dieser Woche werden Sie in der Lage sein, sich in vielen Alltagssituationen in Spanisch zu verständigen. Sie werden in die lateinamerikanische Welt eingeführt, erlernen die spanische Sprache und erfahren von der Lebensfreude der Menschen in Spanien und Südamerika. In meinem Unterricht möchte ich Sie unterstützen, wieder Freude am Lernen zu entwickeln um mit Spaß zu lernen. Ich vermittele Ihnen meine Kenntnisse und die Liebe zur spanischen Sprache. Sind Sie am Erlernen der schönen Sprache interessiert? Dann hoffe ich, Sie bald in meinem Kurs begrüßen zu dürfen. Hasta pronto! Lassen Sie sich vor Ihrer Anmeldung am besten persönlich von mir beraten: Maritza Valle Ramella, Suggestopädin, Tel.: 06120-3013.

### X-01-4-800

Maritza Valle Ramella, Suggestopädin

Limburg, Haus Jahnstraße, Seminarraum 6, rechts

Montag, 05.10.2020 – Freitag, 09.10.2020, 08:30 – 15:30 Uhr

5 Termine

203,00 € (ab 8 Teilnehmer/-innen)

zzgl. 6,00 € für Lehrmaterial (bar im Kurs zu zahlen)

Mitzubringen: Schreibmaterial (und für die Entspannung als Tagesabschluss eine Matte oder Wolldecke und warme Socken)



## Spanisch 1 (A1)

**Für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse**

### X-01-4-802

Montserrat Galan Arevalo, vhs-Dozentin  
Limburg, Friedrich-Dessauer-Schule, 2. OG, A2-08  
Mittwoch, 09.09.2020, 18:30 – 20:00 Uhr  
15 Termine  
73,00 € (ab 10 Teilnehmer/-innen)  
Mitzubringen: Con gusto nuevo A1, Lehr- und Arbeitsbuch,  
(Klett-Verlag Nr. 978-3-12-514671-6)

## Spanisch 2 (A1)

**Minigruppe für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen**

### X-01-4-810

Leonel Araya Riveros, vhs-Dozent  
Limburg, Haus der vhs, Diezer Str. 33, Raum 25  
Montag, 07.09.2020, 19:30 – 21:00 Uhr  
12 Termine  
116,00 € (ab 5 Teilnehmer/-innen)  
Mitzubringen: Con gusto nuevo A1, Lehr- und Arbeitsbuch, ab Lek-  
tion 3 (Klett-Verlag Nr. 978-3-12-514671-6)

## Spanisch 2 (A1)

**Kleingruppe für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen**

### X-01-4-812

Gloria Flores, vhs-Dozentin  
Peter-Paul-Cahensly-Schule, Raum 153, 1. OG rechts  
Dienstag, 08.09.2020, 17:30 – 19:00 Uhr  
15 Termine  
90,00 € (ab 8 Teilnehmer/-innen)  
Mitzubringen: Con gusto nuevo A1, Lehr- und Arbeitsbuch, ab Lek-  
tion 1, (Klett-Verlag Nr. 978-3-12-514671-6)

## Spanisch 3 (A1)

**Für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen**

### X-01-4-820

Ann Blauwitz, Diplom-Wirtschaftsromanistin  
Peter-Paul-Cahensly-Schule, Raum 38, EG rechts  
Donnerstag, 10.09.2020, 18:00 – 19:30 Uhr  
15 Termine  
73,00 € (ab 10 Teilnehmer/-innen)  
Mitzubringen: Con gusto A1, Lehr- und Arbeitsbuch, ab Lektion 4,  
(Klett-Verlag Nr. 978-3-12-514980-9)



## Spanisch 4 (A1)

### Kleingruppe für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen

#### X-01-4-840

Frank Seidenschwang, Lehrer

Limburg, Haus Jahnstraße, Seminarraum 6, rechts

Mittwoch, 16.09.2020, 18:15 – 19:45 Uhr, 15 Termine

90,00 € (ab 8 Teilnehmer/-innen)

Mitzubringen: Con gusto, A1, Lehr- und Arbeitsbuch, ab Lektion 8, (Klett-Verlag Nr. 978-3-12-514980-9), Tapas y más, Lektüre, (Pons Nr. 978-3-12-562175-6)

## Spanisch 5 (A1)

### Für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen

#### X-01-4-845

Gloria Flores, vhs-Dozentin

Peter-Paul-Cahensly-Schule, Raum 35, EG rechts

Dienstag, 08.09.2020, 19:00 – 20:30 Uhr, 15 Termine

79,00 € (ab 10 Teilnehmer/-innen)

zzgl. 3,00 € für Lehrmaterial (bar im Kurs zu zahlen)

Mitzubringen: Con gusto A1, Lehr- und Arbeitsbuch, ab Lektion 5, (Klett-Verlag Nr. 978-3-12-514980-9)

## Spanisch 6 (A1)

### Urlaubsspanisch für Fortgeschrittene

### Minigruppe für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen

#### X-01-4-850

Elke Linss, vhs-Dozentin

Limburg, Haus der vhs, Diezer Str. 33, Raum 24

Donnerstag, 05.11.2020, 10:00 – 11:30 Uhr, 8 Termine

79,00 € (ab 5 Teilnehmer/-innen)

Mitzubringen: Hablamos A1, ab Lektion 6, (Langenscheid-Verlag Nr. 978-3-12-60662-8)

## Spanisch 7 (A1)

### Kleingruppe für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen

#### X-01-4-860

Gloria Flores, vhs-Dozentin

Limburg, Friedrich-Dessauer-Schule, 2. OG, A2-10

Mittwoch, 09.09.2020, 18:30 – 20:00 Uhr, 15 Termine

97,00 € (ab 8 Teilnehmer/-innen)

zzgl. 3,00 € für Lehrmaterial (bar im Kurs zu zahlen)

Mitzubringen: Con gusto A1, Lehr- und Arbeitsbuch, ab Lektion 9, (Klett-Verlag Nr. 978-3-12-514980-9)



## **Spanisch 13 – Buenos dias! Spanisch einmal anders! (A1/A2)**

### **Minigruppe für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen**

Dieser Kurs ist gedacht für alle Spanien- und Lateinamerika-Liebhaber. Der Kurs ist ideal für Menschen, die mit wenig Lernaufwand die klassischen Urlaubssituationen im Spanischen bewältigen wollen. Wollen Sie neue positive Erfahrungen mit der „Superlearning-Methode“ machen? Durch den spielerischen Umgang mit der Fremdsprache in Form von lebendigen und amüsanten Dialogen wenden Sie die Sprache in Alltagssituationen an. Wir lernen mit allen Sinnen, effektiver und trotzdem stressfreier. Ziel: Schnelles Erreichen eines aktiven Sprachvermögens. Nach diesem Kurs werden Sie in der Lage sein, sich in vielen Alltagssituationen in Spanisch zu verständigen. Sind Sie am Erlernen der spanischen Sprache interessiert? Dann hoffe ich, Sie bald in meinem Kurs begrüßen zu können. Hasta pronto!

#### **X-01-4-870**

Maritza Valle Ramella, Suggestopädin  
Limburg, Haus der vhs, Diezer Str. 33, Raum 24  
Dienstag, 01.09.2020, 10:45 – 12:15 Uhr, 11 Termine  
126,00 € (ab 5 Teilnehmer/-innen)  
zzgl. 3,00 € für Lehrmaterial (bar im Kurs zu zahlen)

## **Spanisch 15 (B1)**

### **Kleingruppe für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen**

#### **X-01-4-875**

Ana Rodriguez Valle, vhs-Dozentin  
Peter-Paul-Cahensly-Schule, Raum 35, EG rechts  
Donnerstag, 10.09.2020, 18:00 – 19:30 Uhr, 15 Termine  
97,00 € (ab 8 Teilnehmer/-innen)  
Mitzubringen: Con gusto B1, Lehr- und Arbeitsbuch, ab Lektion 11,  
(Klett Verlag Nr. 978-3-12-515010-2)

## **Spanisch für Fortgeschrittene (B1/B2)**

### **Minigruppe für Teilnehmer/-innen mit guten Vorkenntnissen**

#### **X-01-4-885**

Leonel Araya Riveros, vhs-Dozent  
Limburg, Haus der vhs, Diezer Str. 33, Raum 25  
Montag, 07.09.2020, 17:45 – 19:15 Uhr, 12 Termine  
116,00 € (ab 5 Teilnehmer/-innen)  
zzgl. Lehrmaterial (in Absprache mit den Teilnehmern)  
Mitzubringen: Avenida, Lehr- und Arbeitsbuch, ab Lektion 6,  
(Klett-Verlag Nr. 978-3-12514960-1)



## Conversando por la mañana „MESA REDONDA“ (A2) Minigruppe für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen

„Der lebendige Spanischkurs“. Lassen Sie sich begeistern! Wiedereinsteiger/innen sind herzlich willkommen! Ziel ist es, sich nach dem Kurs auf einer Reise durch ein Spanisch sprechendes Land in den typischen Alltagssituationen verständlich machen zu können.

Wiederholung und Festigung

- mittels Elementen der „Superlearning Methode“
- durch den spielerischen Umgang mit der Fremdsprache in Form von lebendigen und amüsanten Dialogen. Die mündliche Interaktion wird in dem Kurs „Hablamos Español“ großgeschrieben.

Die spanische Sprache lernen in entspannter Urlaubsstimmung leicht und stressfrei! Wir üben gezielt authentische Redewendung und Modellsätze für den Urlaub, grammatische Themen und Vokabeln werden immer wieder spielerisch wiederholt. Sie lernen mit allen Sinnen in einer angenehmen Atmosphäre. Wiederholung der Grammatik, Ausbau des Wortschatzes. In meinem Unterricht möchte ich Sie unterstützen, wieder Freude am Lernen zu entwickeln und mit viel Spaß zu lernen. Ich vermittele Ihnen meine Kenntnisse und die Liebe zur spanischen Sprache. Ein Abschlussessen mit „Tapas y vino“ gehört dazu! Sind Sie am Erlernen der schönen spanischen Sprache interessiert? Dann hoffe ich, Sie bald in meinem Kurs begrüßen zu dürfen. Hasta pronto! Lassen Sie sich vor der Anmeldung am besten persönlich von mir beraten. Maritza Valle Ramella – Suggestopädin Tel.: 06120/3013

### X-01-4-890

Maritza Valle Ramella, Suggestopädin  
Limburg, Haus der vhs, Diezer Str. 33, Raum 24  
Dienstag, 01.09.2020, 09:15 – 10:45 Uhr  
11 Termine  
126,00 € (ab 5 Teilnehmer/-innen)  
zzgl. 3,00 € für Lehrmaterial (bar im Kurs zu zahlen)

### Werbung im Programmheft der vhs

*Das Semesterprogramm der vhs Limburg-Weilburg erscheint zweimal im Jahr in einer Auflage von jeweils ca. 12.500 Exemplaren. Es wird im gesamten Landkreis Limburg-Weilburg verteilt. Falls Sie Interesse an einer Anzeige in unserem Programm haben, können Sie unter Telefon 06431 9116-22 oder per e-Mail unter [heep@vhs-limburg-weilburg.de](mailto:heep@vhs-limburg-weilburg.de) nähere Informationen erhalten.*



## Online Web-Vorträge

**Online!** **Neu**

In Kooperation mit der vhs Böblingen-Sindelfingen bieten wir in diesem Semester erstmalig im Fachbereich Beruf Web-Vorträge an. Mit dieser neuen Kursform holen wir uns hochkarätige Dozenten aus Wissenschaft und Forschung „ins Haus“. Die Web-Vorträge sind interaktiv, d. h. Fragen des Teilnehmers erreichen den Referenten per Chat während des Vortrages.

## Internetlinguistik – eine Einführung

**Online!**

### Online Web-Vortrag mit Voranmeldung

Die Internetlinguistik gehört heute zu den spannendsten Teilbereichen der linguistischen Forschung. Rasante technologische Entwicklungen und die Zunahme online geführter Kommunikation führen dazu, dass wir Sprache heute anders nutzen. Wir kommunizieren im Netz mit Emojis und mit Bildern, mit Abkürzungen und mit englischen Textphrasen. Moderne Kommunikation auf sozialen Plattformen lebt von der Geschwindigkeit der Übermittlung, von Spontanität und Aktualität. Das Webinar bietet eine Einführung in aktuelle Entwicklungen der Forschung

#### X-01-4-950

Prof. Dr. Konstanze Marx, Universität Greifswald

Dienstag, 06.10.2020, 19:00 – 20:00 Uhr

Wichtig: Bei Anmeldung ist eine Mail-Adresse anzugeben!

5,00 €

## Kommunikation auf dem Smartphone

**Online!**

### Online Web-Vortrag mit Voranmeldung

Immer mehr Menschen nutzen das Smartphone als das Medium ihrer Wahl zur Kommunikation mit der Außenwelt. Mit Facebook, WhatsApp und Instagram haben sich Plattformen entwickelt, die bewusst auf das Smartphone als primäres Mittel der Informationsweitergabe setzen. Diese Entwicklung wirft die Frage auf, wie wir überhaupt auf dem Smartphone kommunizieren können. Verändern die technischen Gegebenheiten moderner Smartphones unser Kommunikationsverhalten?



#### X-01-4-952

Prof. Dr. Christa Dürscheid, Universität Zürich

Dienstag, 10.11.2020, 19:00 – 20:00 Uhr

Wichtig: Bei Anmeldung ist eine Mail-Adresse anzugeben!

5,00 €



## Jenseits der Gutenberg-Galaxis

**Online!**

### Wie verändert internetbasierte Kommunikation die Sprache Online Web-Vortrag mit Voranmeldung

Internetbasierte Kommunikation ist aus unserem heutigen Alltag nicht mehr wegzudenken: Wie kreativ oder normgerichtet schreiben wir in Messenger-Diensten wie WhatsApp? Welche Rolle spielen dabei Emojis? Und wie stark sind Chat und Twitter an Mündlichkeit und Umgangssprache orientiert? Der Vortrag betrachtet diese Fragen und diskutiert, inwieweit sich die aktuellen Entwicklungen als Sprachwandel erfassen lassen

#### X-01-4-954

Prof. Dr. Sonja Zeman, Universität München

Dienstag, 17.11.2020, 19:00 – 20:00 Uhr

Wichtig: Bei Anmeldung ist eine Mail-Adresse anzugeben!

5,00 €

## Emojis, GIFs & Co.

### Multimodalität aus zeichentheoretischer und pragmatischer Sicht Online Web-Vortrag mit Voranmeldung

**Online!**

Die einfachen Möglichkeiten zur Verwendung von Emojis, GIFs, Stickern etc. haben multimodale Texte zum Normalfall beim Chatten gemacht. Bisweilen ist im Feuilleton sogar die Rede davon, Emojis könnten sich zu einer Universalsprache entwickeln. Im Vortrag sollen die entsprechenden Phänomene erklärt und eingeordnet (zeichentheoretische Perspektive) sowie auf den Gebrauch dieser non-verbalen Mittel beim schriftlichen Kommunizieren eingegangen werden (pragmatische Perspektive).

#### X-01-4-956

Dr. Georg Albert, Universität Koblenz-Landau

Dienstag, 01.12.2020, 19:00 – 20:00 Uhr

Wichtig: Bei Anmeldung ist eine Mail-Adresse anzugeben!

5,00 €

#### **Technische Grundvoraussetzungen für die Teilnahme an den Online Web-Vorträgen**

*Desktop-Rechner, ein Laptop, ein Tablet oder ein Smartphone. Auf den mobilen Endgeräten wird nur das Betriebssystem iOS unterstützt – Android wird nicht zuverlässig unterstützt. Video-Conferencing-System edudip funktioniert browserbasiert ohne Download einer Software. Eine schnelle Internetverbindung (Bandbreite mindestens 6 MBit/s, empfehlenswert sind 16 MBit/s).*

*Den Link zu Ihrem gebuchten Webinar inklusive Anleitung zum Login erhalten Sie vor Webinarbeginn per E-Mail.*





## Fachbereich: Beruf



**Beratung: Ute Kalff,**  
**Telefon 06431 9116-25**  
**kalff@vhs-limburg-weilburg.de**

**Auskunft: Heike Gnadt,**  
**Telefon 06431 9116-12**  
**gnadt@vhs-limburg-weilburg.de**

### EDV:

***Fit im Beruf! – Fit am PC! – Weiterkommen mit der vhs!***

*Weiterbildung und Qualifizierung – praxisnah und gezielt!*

*Für den Bereich EDV bietet unsere Volkshochschule zahlreiche Themen an, die ergänzt werden durch Kompaktseminare, Workshops und Bildungsurlaube.*

*Der momentanen Situation angepasst sind 5 Teilnehmer pro Kurs in unseren EDV-Räumen in Limburg zugelassen.*

### NEU:

- *Kostenfreie Infoveranstaltung „Angebote online nutzen“ am Montag, 31.08.2020, Anmeldung X-01-5-000*
- *Vier Online Web-Vorträge zu „Datensicherheit u. Datenschutz“*
- *Minigruppe mit 3 – 4 Teilnehmern*
- *Neue Präsentationstechnik im Raum 12*

*Ein Touch-Großbildschirm ersetzt den Beamer und ermöglicht dem Dozenten kontaktlos auf die einzelnen Fragen einzugehen.*

*Mit der neuen Übertragungstechnik kann das vom Teilnehmer mitgebrachte Endgerät (Laptop, Tablet oder Handy) kabellos übertragen werden.*





## Online Web-Vorträge Datensicherheit und Datenschutz

**Online!**

In Kooperation mit der vhs Böblingen-Sindelfingen bieten wir in diesem Semester erstmalig im Fachbereich Beruf Web-Vorträge an. Mit dieser neuen Kursform holen wir uns hochkarätige Dozenten aus Wissenschaft und Forschung „ins Haus“. Die Web-Vorträge sind interaktiv, d. h. Fragen des Teilnehmers erreichen den Referenten per Chat während des Vortrages.

## Sicherheit der Informationstechnik Online Web-Vortrag mit Voranmeldung

**Neu**

**Online!**

vhs.Skills

DATENSICHERHEIT UND DATENSCHUTZ – Vortrag 1

Die unaufhörlich zunehmende Digitalisierung des privaten und beruflichen Lebens macht uns mehr und mehr davon abhängig, dass die zugehörigen Systeme so funktionieren, wie sie sollen. Ihre Sicherheit ist daher heute lebenswichtig. Die Sicherheit ist jedoch sowohl durch unabsichtliche Fehler als auch durch gezielte Angriffe gefährdet.

Der Vortrag konzentriert sich auf die so genannte IT-Security und geht auf Angriffsmethoden auf die IT und ihre Abwehr durch technische, organisatorische und rechtliche Maßnahmen ein. Dazu werden acht typische Bedrohungsszenarien und ihre zugehörigen Schutzmaßnahmen vorgestellt, nämlich Datenmissbrauch, Lauschen, Fälschen Identitätsdiebstahl, Diensteverweigerung (Denial of Service), Abstreiten, Eindringen (Hacken) und kriminelles Handeln. Dabei kommen grundlegende Schutzmaßnahmen wie Kryptographie, Smartcards, Zugriffskontrolle, IT-Forensik (Aufdeckung) und Präventionsmethoden zur Sprache.

### **X-01-5-001**

Professor Dr. Rüdiger Grimm

Montag, 09.11.2020, 19:00 – 20:00 Uhr

Wichtig: Bei Anmeldung ist eine Mail-Adresse anzugeben!

5,00 €

### **Vhs-Angebote online nutzen – kostenfrei informieren!**

*Wir laden Sie zu einer kostenfreien Informationsveranstaltung „vhs-Angebote online nutzen“ ein für Montag, 31.08.2020, 19:00 Uhr, ins Haus der vhs, Diezer Str. 33-35, 65549 Limburg; eine Anmeldung ist nötig. Anmeldung dazu unter Kurs X-01-5-000.*



## Blockchain-Technologie und Datensicherheit

### Online Web-Vortrag mit Voranmeldung

**Neu  
Online!**

vhs.Skills

DATENSICHERHEIT UND DATENSCHUTZ – Vortrag 2

Die Blockchain-Technologie ist vor allem aus dem Bereich der Kryptowährungen bekannt. Dabei bietet diese Technologie nicht nur für die Finanzbranche, sondern auch für andere Bereiche des Handels und der Wirtschaft interessante Anwendungsmöglichkeiten, auch als Möglichkeit, Daten gegen Missbrauch zu sichern. Beispielsweise wird beim sogenannten Supply-Chain-Tracking jede Aktion, die innerhalb einer Lieferkette abläuft, abgespeichert und somit dezentral überwacht. Das hat unter anderem auch die Pharma-Industrie nun für sich entdeckt, weil der illegale Handel mit Rohstoffen für Arzneimittel ein großes Problem für die Hersteller darstellt. Der Vortrag skizziert Grundlagen und Anwendungsmöglichkeiten der Blockchain-Technologie insbesondere im Hinblick auf die Frage der Datensicherheit.

#### X-01-5-002

Professor Dr. Frank Rosenkranz

Montag, 16.11.2020, 19:00 – 20:00 Uhr

Wichtig: Bei Anmeldung ist eine Mail-Adresse anzugeben!

5,00 €

## Datenschutz am Arbeitsplatz

### Online Web-Vortrag mit Voranmeldung

**Neu  
Online!**

vhs.Skills

DATENSICHERHEIT UND DATENSCHUTZ – Vortrag 3

Aufgrund der fortschreitenden Digitalisierung sind heutzutage viele personenbezogene Daten von Beschäftigten frei zugänglich. Außerdem können fast alle Arbeitnehmer beinahe permanent am Arbeitsplatz überwacht werden. Dem Arbeitgeber eröffnet dies vielfältige Möglichkeiten, den Arbeitnehmer zu durchleuchten. Der Vortrag führt in die Gesetzeslage ein und stellt dar, inwieweit es zulässig ist, Daten eines Arbeitnehmers zu erheben, zu verarbeiten oder zu nutzen.

#### X-01-5-003

Professor Dr. Frank Rosenkranz

Montag, 23.11.2020, 19:00 – 20:00 Uhr

Wichtig: Bei Anmeldung ist eine Mail-Adresse anzugeben!

5,00 €



## Sicherheit und das Internet der Dinge

### Online Web-Vortrag mit Voranmeldung

**Online!**

vhs.Skills

DATENSICHERHEIT UND DATENSCHUTZ – Vortrag 4

Das Internet der Dinge (IoT) ist in aller Munde. Es ist Heilsbringer und Schreckgespenst zugleich. Als Heilsbringer ermöglicht es Dienstleistungen, die zuvor nicht möglich waren, und es ist zu erwarten, dass dieser Trend ungebremst fortgesetzt wird.



Den Mantel des Schreckgespenstes trägt das IoT hingegen immer dann, wenn eklatante Sicherheitslücken in Produkten vorkommen und die daraus resultierenden Gefahren, etwa das Einbrechen in

Gebäude, das Beeinflussen implantierter medizinischer Geräte oder das Angreifen autonomer Automobile, besprochen werden. Dieser Vortrag betrachtet die Hintergründe dieser Debatten. Er erläutert, weshalb IT-Sicherheit im Internet der Dinge von Relevanz ist und welche Gründe dazu geführt haben, dass IT-Sicherheit nicht immer in der Qualität integriert wird, die von Anwendern gewünscht wäre. Der Vortrag führt in Fragen und Antworten der „digitalen Ethik“ ein.

#### **X-01-5-004**

Professor Dr. Steffen Wendzel

Montag, 30.11.2020, 19:00 – 20:00 Uhr

Wichtig: Bei Anmeldung ist eine Mail-Adresse anzugeben!

5,00 €

#### **Technische Grundvoraussetzungen für die Teilnahme an den Online Web-Vorträgen**

*Desktop-Rechner, ein Laptop, ein Tablet oder ein Smartphone. Auf den mobilen Endgeräten wird nur das Betriebssystem iOS unterstützt – Android wird nicht zuverlässig unterstützt. Video-Conferencing-System edudip funktioniert browserbasiert ohne Download einer Software. Eine schnelle Internetverbindung (Bandbreite mindestens 6 MBit/s, empfehlenswert sind 16 MBit/s).*

*Den Link zu Ihrem gebuchten Webinar inklusive Anleitung zum Login erhalten Sie vor Webinarbeginn per E-Mail.*



## Infos zu Bildung & Beruf

Sie suchen Informationen zu folgenden Themen?

- **Ausbildung und Studium**
- **Berufsbilder und deren Anforderungen**
- **Weiterbildung und Umschulung**
- **Beschäftigungsalternativen**
- **Arbeitsmarktentwicklungen**
- **Existenzgründung**

Im Berufsinformationszentrum (BiZ) steht Ihnen kostenlos umfassendes Informationsmaterial zur Verfügung. Unser Medienangebot beinhaltet:

- **ein Internet-Center mit schnellem Web-Zugang**
- **Datenbanken mit Infos zur beruflichen Aus- und Weiterbildung**
- **berufskundliche Filme**
- **EUROPA-Informationen (Lernen und Arbeiten in Europa)**
- **Infomappen mit Angaben über Ausbildung, Studium, Beschäftigungsaussichten, Verdienst und Weiterbildungsmöglichkeiten**
- **Bücher und Zeitschriften zu berufs- und studienkundlichen Themen**

... und wenn Sie Fragen haben, helfen Ihnen die Mitarbeiter des **BiZ** gerne weiter.

**Agentur für Arbeit Limburg-Wetzlar**

Ste.-Foy-Str. 23 | 65549 Limburg

Tel.: 06431/209-890, Fax 06431/209-424

Email: [Limburg.BiZ@arbeitsagentur.de](mailto:Limburg.BiZ@arbeitsagentur.de)

[www.arbeitsagentur.de](http://www.arbeitsagentur.de)



**Bundesagentur für Arbeit**



## Erste Schritte am eigenen Laptop oder Tablet!

### Minigruppe

Neu

Senioren\*innen, die sich zum ersten Mal mit dem Thema Laptop/ Tablet befassen und so gut wie keine Vorkenntnisse besitzen. Eigenen Laptop/Tablet mitbringen und starten! WLAN-Zugang wird im Kursraum zur Verfügung gestellt.

- Starten und Beenden von Programmen/Apps
- Was ist das Internet und wie funktioniert es
- Wie ruft man Internetseiten auf
- Sicher im Internet surfen
- Was ist Google und wie findet man etwas
- Lesezeichen/Favoriten um schnell die Lieblingsseiten zu öffnen

Aktiv im Alter

### X-01-5-110

Stefan Kanke, IT-Systemelektroniker

Limburg, Haus der vhs, Diezer Str. 33, Raum 12, EDV

Montag, 14.09.2020, 10:00 – 12:00 Uhr

3 Termine

74,00 € (3 – 4 Teilnehmer/-innen)

Mitzubringen: Eigenen Laptop mit Netzteil und Maus oder Tablet

## Weitere Schritte mit meinem eigenen Laptop oder Tablet!

### Minigruppe

Neu

Senioren\*innen, die sich weiter mit ihrem eigenen Laptop/ Tablet befassen möchten um E-Mails zu schreiben. WLAN-Zugang wird im Kursraum zur Verfügung gestellt.

Fortsetzung: E-Mail

Aktiv im Alter

- Was ist eine E-Mail, App oder Online
- Schreiben einer E-Mail, Antworten und Weiterleiten
- Adressbuch – Kontakte erstellen, Verteilerlisten erstellen und anwenden
- E-Mail mit Anlagen – Öffnen, Speichern und Versenden
- PDF Dateien – wofür braucht man diese?

### X-01-5-112

Stefan Kanke, IT-Systemelektroniker

Limburg, Haus der vhs, Diezer Str. 33, Raum 12, EDV

Montag, 19.10.2020, 10:00 – 12:00 Uhr

3 Termine

74,00 € (3 – 4 Teilnehmer/-innen)

Mitzubringen: Eigenen Laptop mit Netzteil und Maus oder Tablet



## Mein Einstieg am Computer

**Neu**

### Minigruppe am Wochenende

Sie haben keinerlei Erfahrung mit einem Computer oder sogar Berührungsängste, dass Sie etwas falsch machen könnten? Wir helfen Ihnen gerne, diesen ersten Schritt zu bewältigen. Wir vermitteln Ihnen gezielt in einer angenehmen Atmosphäre die ersten Grundkenntnisse für die Verwendung eines Computers mit dem Betriebssystem Windows 10. Die Wiederholung einzelner Übungen zum Festigen des Erlernten steht dabei im Vordergrund. Inhalt: Hard- und Software; Betriebssystem; Einstellungsmöglichkeiten; Maus und Tastatur; Programme starten/beenden; Dateien speichern und verwalten; Erste Schritte mit Microsoft Office Word.

Marcel Jung, Fachinformatiker für Systemintegration  
Limburg, Haus der vhs, Diezer Str. 33, Raum 12, EDV  
95,00 € (3 – 4 Teilnehmer/-innen)

#### **X-01-5-120**

Freitag, 18.09.2020, 18:00 – 21:00 Uhr  
Samstag, 19.09.2020, 09:00 – 12:00 Uhr

#### **X-01-5-122**

Freitag, 25.09.2020, 18:00 – 21:00 Uhr  
Samstag, 26.09.2020, 09:00 – 12:00 Uhr

## Mein Einstieg in Windows 10

**Neu**

### Minigruppe am Wochenende

Sind Sie Besitzer eines neuen Laptops mit Windows 10 und haben Mühe sich damit zurechtzufinden? Dann ist dieser Workshop genau passend für Sie. Auch wenn Sie schon mit Windows 10 gearbeitet haben, kann dieser Kurs nützlich sein, denn Microsoft liefert alle 6 Monate eine neue Vollversion von Windows 10. Wir zeigen Ihnen die Neuigkeiten der aktuellen Windows 10-Version und Möglichkeiten, effizienter zu arbeiten. Inhalt: Neuerungen in Windows 10; Anmeldung lokal und bei Microsoft; Desktop; Neue Apps; Einstellungen.

#### **X-01-5-123**

Peter Hild, EDV-Administrator  
Limburg, Haus der vhs, Diezer Str. 33, Raum 12, EDV  
Freitag, 04.12.2020, 18:00 – 21:00 Uhr  
Samstag, 05.12.2020, 09:00 – 12:00 Uhr

2 Termine

95,00 € (3 – 4 Teilnehmer/-innen)

Mitzubringen: Eigener Laptop mit installiertem Windows 10 (mit Einschränkungen kann ersatzweise an einem PC der vhs gearbeitet werden)



## Mein Einstieg in Word 2016 Minigruppe am Wochenende

Neu

In diesem Kurs lernen Sie Word für Ihre tägliche Arbeit einzusetzen. Durch die Konzentration auf wesentliche, nützliche und oft benutzte Techniken und häufige Übungen am PC eignet sich der Kurs für alle Word-Einsteiger, die das Gelernte schnell in die Praxis umsetzen wollen. Inhalte: Texteingabe, Textbearbeitung; Hilfsmittel bei der Texterfassung (Schnellbausteine, Aufzählung/Nummerierung ...); Textgestaltung (Zeichen- und Absatzformatierung); Strukturen im Text (Tabellen, Rahmenlinien, Schattierungen, Kopf- und Fußzeilen); Einbinden von Grafiken; Speichern und Organisieren von Dokumenten (Windows Explorer).

Voraussetzung: Grundlagen in Windows (Fenstertechniken, Maushandhabung)

### X-01-5-126

Vera Bücher, Fachangestellte für Bürokommunikation  
Limburg, Haus der vhs, Diezer Str. 33, Raum 12, EDV  
Freitag, 11.09.2020, 18:00 – 21:00 Uhr  
Samstag, 12.09.2020, 09:00 – 12:00 Uhr  
95,00 € (3 – 4 Teilnehmer/-innen)  
zzgl. 2,00 € für Script (bar im Kurs zu zahlen)

## Mein Einstieg in Word 2016 – Fortsetzung Minigruppe am Wochenende

Neu

Kursinhalte: Einfache graphische Gestaltungsmöglichkeiten mit Bildern/Grafiken, Smart Arts, Wasserzeichen, Textfeldern; Gliederungsarten; Dokumente und Absätze gliedern und verändern; Kopf- und Fußzeilen gestalten; Serienbriefe erstellen, Etiketten und Verzeichnisse drucken; Schnellbausteine erstellen und einfügen, bearbeiten, löschen; Abschnitts- und Spaltenfunktionen; Text aufteilen; Abschnittsumbrüche einfügen; Text in Spalten setzen.

Voraussetzung: Teilnahme an einem Word Grundkurs oder vergleichbare Vorkenntnisse

### X-01-5-128

Vera Bücher, Fachangestellte für Bürokommunikation  
Limburg, Haus der vhs, Diezer Str. 33, Raum 12, EDV  
Freitag, 30.10.2020, 18:00 – 21:00 Uhr  
Samstag, 31.10.2020, 09:00 – 12:00 Uhr  
95,00 € (3 – 4 Teilnehmer/-innen)  
zzgl. 12,00 € für Lehrbuch (bar im Kurs zu zahlen)





# Zimmermann & Herget

**Steuerberater, PartG mbB**

65549 Limburg | Holzheimer Straße 53 | Tel. 06431 964112

[www.zimmermann-steuerberater.de](http://www.zimmermann-steuerberater.de)

---

Wir beraten mittelständische Unternehmen

u. a. in folgenden Bereichen:

- Unternehmensbewertung
  - Steuererklärungen für alle Rechtsformen
  - Lohnbuchhaltung
  - Finanzbuchhaltung
  - Schenkungssteuererklärung
  - Erbschaftssteuererklärung
  - Investition, Finanzierung
  - Kostenrechnung, Preiskalkulation
  - Steuerstrafrecht, Selbstanzeige
  - Unternehmensberatung
  - Unternehmensnachfolge
  - Betriebswirtschaftliche Beratung
- 



**Zimmermann & Herget**  
S T E U E R B E R A T U N G



## Fit für die Berufspraxis

### Kurse am Dienstagvormittag

In dieser Kursreihe lernen Sie in verschiedenen Modulen das Microsoft Office Paket kennen, auch ohne Vorkenntnisse! Jedes Modul ist einzeln buchbar! Die Kurse finden in einer Minigruppe mit 3 – 4 Teilnehmer/innen statt.

Ute Kalff, Elektrotechnikerin, Fachrichtung EDV  
Limburg, Haus der vhs, Diezer Str. 33, Raum 12, EDV  
Pro Modul 2 Termine, 08:30 – 11:30 Uhr  
74,00 € (3 – 4 Teilnehmer/-innen)

### Modul 1: Erste Schritte am PC

**Neu**

#### Minigruppe

- Computer – die ersten Schritte
- Betriebssystem Microsoft Windows 10 – Arbeiten mit Fenstern
- Apps – was ist das und wieso braucht man diese?
- Daten – Speichern oder Speichern unter?
- Internet – Suchen und Finden?

#### X-01-5-131

Dienstag, 20. und 27.10.2020, 08:30 – 11:30 Uhr

### Modul 2: Schreiben mit Word

**Neu**

#### Minigruppe

- Texte eingeben, ändern und formatieren
- Texte Speichern, Speichern unter und schnell öffnen
- Tabelle mit Überschrift erstellen, formatieren und sortieren
- Bilder und Formen einfügen und verändern

#### X-01-5-132

Dienstag, 03. und 10.11.2020, 08:30 – 11:30 Uhr

### Modul 3: Rechnen mit Excel

**Neu**

#### Minigruppe

- Eingabe von Text, Zahlen, Datum
- Zellen formatieren
- Auto-Ausfüllen
- Einfache Berechnungen, Funktion Summe
- Arbeiten mit großen Tabellen
- Diagramme

#### X-01-5-133

Dienstag, 24.11. und 01.12.2020, 08:30 – 11:30 Uhr



## **Modul 4: Seriendruck**

Neu

### **Minigruppe**

- Arbeiten mit großen Adresslisten in Excel
- Serienbriefe
- Etiketten und Umschläge
- Bauen und anwenden von Regeln
- Ausdruck sortiert und gefiltert nach Ort erhalten

**X-01-5-134**

Dienstag, 08. und 15.12.2020, 08:30 – 11:30 Uhr

## **Modul 5: PowerPoint**

Neu

### **Minigruppe**

- Präsentationen mit Hilfe von Layouts erstellen
- Folienmaster bauen und schnell anwenden
- Für Begleitmaterial den Notizenmaster nutzen
- Videos schneiden
- Folienübergang und Animation

**X-01-5-135**

Dienstag, 12. und 19.01.2021, 08:30 – 11:30 Uhr

### **Online-Anmeldungen möglich**

*Wir wollen Ihnen den Weg zum Briefkasten oder lange Wartezeiten am Telefon ersparen. Melden Sie sich einfach über unsere Internetseite [www.vhs-limburg-weilburg.de](http://www.vhs-limburg-weilburg.de) an. Dort erhalten Sie auch Informationen über die Kursbelegung.*

# **ALFRED ZELL**

**Inhaber: Arno Zell**



**Fliesenfachgeschäft  
Platten · Mosaik  
Glasbausteine**

**65552 Limburg 7 - Eschhofen  
Burgstraße 6a**

**Tel. (0 64 31) 97 37 85 · Fax 97 37 87**



## Outlook am Vormittag

### E-Mail, Kalender, Kontakte und Tipps

Outlook kann mehr als nur E-Mail: E-Mail schreiben an viele Empfänger – was ist dabei zu beachten. Planen Sie Ihre Termine und lassen Sie sich an die Besprechung oder einen Geburtstag erinnern. Wann soll die nächste Schulung stattfinden? Mit einer Umfrage erhalten Sie schnell ein Ergebnis. Ferien automatisch in den Kalender einfügen lassen. To Do's anlegen und daran erinnern lassen. Kontakte und Verteilerlisten. Abwesenheitsnachricht erstellen. Und ganz wichtig: Einstellen von Optionen für ein schnelles und effektives Arbeiten mit Outlook

Es sind keine Vorkenntnisse in Outlook erforderlich.

#### X-01-5-140

Ute Kalf, Elektrotechnikerin, Fachrichtung EDV  
 Limburg, Haus der vhs, Diezer Str. 33, Raum 12, EDV  
 Dienstag, 26.01.2021, 08:30 – 11:30 Uhr  
 2 Termine  
 41,00 € (ab 6 Teilnehmer/-innen)  
 49,00 € (bei 5 Teilnehmer/-innen)

## Computerführerschein

Neu

### Ferienkurs für Kinder und Jugendliche (von 8 – 12 Jahren)

Der Kurs bietet eine Basis für den sicheren Umgang mit dem PC. Es geht um Bits und Bytes, Software und Hardware, Grundfunktionen des Betriebssystems Windows. Der Umgang mit Ordnern, Dateien und deren Verwaltung und die Grundlagen der Microsoft-Office-Programme werden erlernt.

- In Word Texte eingeben, formatieren und eine Partyeinladung erstellen
- Mit Excel wird berechnet, ob das Taschengeld für diesen Monat noch ausreicht
- In PowerPoint wird gelernt, wie eine professionelle Präsentation entsteht
- Was ist das Internet und wie surft man sicher und erkennt Gefahren

Es sind keine EDV-Kenntnisse erforderlich!

junge vhs

#### X-01-5-141

Marcel Jung, Fachinformatiker für Systemintegration  
 Limburg, Haus der vhs, Diezer Str. 33, Raum 12, EDV  
 Montag, 12.10.2020, 09:30 – 12:30 Uhr  
 5 Termine  
 77,00 € (ab 6 Teilnehmer/-innen)  
 91,00 € (bei 5 Teilnehmer/-innen)



## Office 2016 mit Windows 10 – Fachkurs 1 Word, Outlook, Excel & PowerPoint – Bildungsurlaub

Erfolgreich und effektiv arbeiten im Büro mit Windows 10 und Office 2016. Auch für Quereinsteiger geeignet!

Im Bildungsurlaub werden typische Aufgaben im Büro anhand von Praxisbeispielen geübt. Die Grundlagen der Programme Word, Excel, Outlook und PowerPoint werden so schnell kennengelernt und vertieft. In Word werden Sie Briefe formatieren, Berichte und Formulare mit Formatvorlagen erstellen und als Dokumentenvorlagen speichern. Excel rechnet für Sie mit Hilfe von Formeln und Funktionen. Tabellen werden verknüpft, Zellbereiche geschützt. Tipps und Tricks fürs Arbeiten mit großen Tabellen und Daten. Durch Serienbriefe werden Word- und Excel-Dateien miteinander verknüpft. Mit Outlook können Sie Termine und E-Mails verwalten und Kontakte pflegen. Mit PowerPoint lernen Sie, wie Sie durch Anwenden von Masterfolien schnell Änderungen in allen Folien machen können. Durch Animationen und Folienübergänge geben Sie Ihrer Präsentation den letzten Schliff.

### X-01-5-150

Ute Kalff, Elektrotechnikerin, Fachrichtung EDV  
Limburg, Haus der vhs, Diezer Str. 33, Raum 12, EDV  
Montag – Freitag, 15.03. – 19.03.2021, 09:00 – 16 :00 Uhr  
Kostenfreie Abmeldung bis 01.02.2021

5 Termine

235,00 € (ab 8 Teilnehmer/-innen)

268,00 € (bei 7 Teilnehmer/-innen)

308,00 € (bei 6 Teilnehmer/-innen)

358,00 € (bei 5 Teilnehmer/-innen)

inkl. 23,00 € für Lehrbuch und USB-Stick





## Vertiefung Office 2016

### Word und Excel unter Windows 10 – Fachkurs 2 mit fortgeschrittenen Themen – Bildungsurlaub

#### Gesellschaftliche Auswirkungen global vernetzter Informationssysteme

Voraussetzung: Grundlagen in Word und Excel

Der Bildungsurlaub Office Fachkurs 2 vermittelt weitergehende Kenntnisse für die Arbeit mit den Office Programmen Word und Excel

- MS-Word
  - Serienbriefe
  - Wissenschaftliche Arbeiten bzw. Prüfberichte erstellen
  - Dokument- und Formatvorlagen
  - Automatische Gliederungen und Referenzen
  - Inhalts-, Abbildungs- und Indexverzeichnis
  - Einfache Makros
  
- MS-Excel:
  - Pivot-Tabellen erstellen
  - Komplexe und verschachtelte Funktionen: Wenn- und S/W-Verweis-Funktion
  - Bedingte Formatierung, benutzerdefinierte Formate
  - Gliedern, Teilergebnisse, Sortieren
  - Filtern, Spezialfilter
  - Zell-, Tabellen- und Mappenschutz
  - Tabellen in Mappen organisieren und auswerten
  - Optimieren von Diagrammen
  - Autoformate, Schnellformatvorlagen
  - Kommentare
  - Fremde Tabellen (z.B. aus Word) importieren

Ute Kalf, Elektrotechnikerin, Fachrichtung EDV  
Limburg, Haus der vhs, Diezer Str. 33, Raum 12, EDV  
5 Termine

212,00 € (ab 8 Teilnehmer/-innen)

245,00 € (bei 7 Teilnehmer/-innen)

285,00 € (bei 6 Teilnehmer/-innen)

335,00 € (bei 5 Teilnehmer/-innen)

#### **X-01-5-152**

Montag – Freitag, 31.08. – 04.09.2020, 09:00 – 16:00 Uhr  
Kostenfreie Abmeldung bis 17.07.2020

#### **X-01-5-153**

Montag – Freitag, 03.05. – 07.05.2021, 09:00 – 16:00 Uhr  
Kostenfreie Abmeldung bis 22.03.2021



## **Fit in Office mit OneNote, Excel, Publisher und Seriendruck unter Windows 10 – Fachkurs 3 Bildungsurlaub**

### **Gesellschaftliche Auswirkungen global vernetzter Informationssysteme**

Mit OneNote können Sie in jedem ihrer Notizbücher zu jeder Zeit Notizen machen. Ob To-Do-Listen, Hinweise, Ideen, Bilder – alles schnell wiederfinden – auch Recherchen im Internet schnell protokollieren. Lassen Sie OneNote alles durchsuchen und finden, auch Text auf Bildern. Sparen Sie zukünftig Zeit mit Hilfe von Strukturen und Kategorien, lassen Sie sich an Ihre Aufgaben erinnern. Im Kurs üben Sie die Anwendung von OneNote, indem Sie Ihre Notizen zu der Schulung in OneNote machen.

Sie müssen immer wieder Dateien mit Bildern und Text erstellen – benutzen Sie Publisher für Publikationen statt Word – Schnell mal eben einen Flyer oder Aushang erzeugen oder das Schreiben von Anleitungen und Arbeitsanweisungen erleichtern mit Hilfe von Vorlagen.

Schnelles Arbeiten mit großen Listen in Excel durch Anwenden von Formaten für leichtes Lesen, Sortieren und Filtern, Fenster Fixieren, Drucktitel und Kopf- und Fußzeilen. Auswertungen durch Gliedern, Filtern und Pivot-Tabellen. Eingabe erleichtern mit Dropdownfeldern und Funktionen Wenn-Dann-Sonst, SVerweis und Konsolidieren.

Mit Hilfe des Seriendrucks personalisierte Rundschreiben erstellen. Adressetiketten oder Briefumschläge für die Versendung von Infomaterialien verwenden. Schnell in einem Arbeitsschritt an mehrere Adressanten individuelle Rundmails mit Hilfe von Regeln verschicken.

Ute Kalff, Elektrotechnikerin, Fachrichtung EDV  
Limburg, Haus der vhs, Diezer Str. 33, Raum 12, EDV  
5 Termine

212,00 € (ab 8 Teilnehmer/-innen)

245,00 € (bei 7 Teilnehmer/-innen)

285,00 € (bei 6 Teilnehmer/-innen)

335,00 € (bei 5 Teilnehmer/-innen)

#### **X-01-5-154**

Montag – Freitag, 16.11. – 20.11.2020, 09:00 – 16:00 Uhr  
Kostenfreie Abmeldung bis 05.10.2020

#### **X-01-5-155**

Montag – Freitag, 27.09. – 01.10.2021, 09:00 – 16:00 Uhr  
Kostenfreie Abmeldung bis 16.08.2021



## Outlook und Büroorganisation

### Bildungsurlaub

Die Methoden der Büroorganisation unter Verwendung von Outlook 2016 Schritt für Schritt umzusetzen:

- Outlook 2016
  - Neuheiten, Oberfläche, Menü, Registerkarten, und farbige Ansichten
  - Grundeinstellungen wie Feiertage, Wochennummer, Signatur, Standardschrift
  - Prioritäten setzen mit dem Modulen Notizen und Aufgaben
  - Tagesplanung mit den Modulen Aufgaben und Termine
  - Arbeitsorganisation mit dem Modul E-Mail zur Nachverfolgung und Erinnerung
  - Adressbuch, Verteilerlisten, Serienmail mit dem Modul Kontakte
  - Besprechungen organisieren, Abstimmungen planen
  - Ordnung schaffen mithilfe von Ordnerstrukturen
  - Im Team arbeiten mithilfe von freigegebenen Kalendern und Postfächern
  - Filteroptionen, Regeln, Kategorien, Import und Export
- Informationsmanagement und Büroorganisation
  - Prozesse optimieren
  - Zielorientiertes Handeln
  - Zeitmanagement

### X-01-5-156

Ute Kalf, Elektrotechnikerin, Fachrichtung EDV

Luise Lebeda, Trainerin und Coach

Limburg, Haus der vhs, Diezer Str. 33, Raum 12, EDV

Montag – Freitag, 15.11. – 19.11.2021, 09:00 – 16:00 Uhr

Kostenfreie Abmeldung bis 04.10.2020

5 Termine

229,00 € (ab 8 Teilnehmer/-innen)

262,00 € bei 7 Teilnehmer/-innen

302,00 € bei 6 Teilnehmer/-innen

352,00 € bei 5 Teilnehmer/-innen

inkl. 17,00 € für Lehrbuch

#### ***Xpert Business bei der vhs:***

#### ***Abschluss zum/zur Betriebswirt/in***

*Erlernen Sie bei uns – ohne jegliche Vorkenntnisse und auch als „Branchenfremder“ – die Grundlagen der Finanzbuchführung und qualifizieren Sie sich bei uns bis zum Abschluss „Manager/in Betriebswirtschaft“! Das System Xpert Business eröffnet Ihnen Wege bis zum/zur Betriebswirt/in und ins Studium – auch ohne Abitur. Kurse ab Seite 212.*





## Word, Excel, OneNote und Qi Gong Entspanntes Office im Kloster am Starnberger See Bildungsurlaub

Eine Woche entspanntes Arbeiten mit Word, Excel und OneNote im Kloster. Mit dem eigenen Laptop auf der installierten Office Version Formulare, Berichte, Vordrucke und Auswertungen mit Word und Excel erstellen. Mit Hilfe des digitalen Notizbuches OneNote, das in jedem Office Packet mitgeliefert wird, die Übersicht behalten: nichts mehr vergessen und schnell wiederfinden. Erlernen von Entspannungsübungen (speziell für die Augen, den Nacken und die Wirbelsäule), um diese fest in den beruflichen Alltag am PC-Arbeitsplatz einzubinden. Für Anfänger und Fortgeschrittene. Das Bildungshaus liegt mit seinem weitläufigen Garten direkt am Starnberger See und dem anschließenden Bernrieder Park. Inhalte der Bildungsurlaubswochen:



- In Word Vordrucke als Formular, auch mithilfe von Tabellen, erstellen
- In Excel mit großen Listen schnell eine Auswertung erhalten (Pivot-Tabellen)
- Mit OneNote nichts vergessen (Protokolle, Ablaufschema, Besprechungsnotizen)
- Entspannungsübungen (Chan Mi Qi Gong, Stilles Qi Gong, Augenübungen)

Die An- und Abreise muss selbst organisiert werden.

### X-01-5-158

Ute Kalff, Elektrotechnikerin, Fachrichtung EDV, Chan Mi Gong

Kursleiterin, stilles Qi Gong Lehrerin

Bernried, Bildungshaus St. Martin

Montag 19.04.2021, 14:00 Uhr – Freitag, 23.04.2021, 14:00 Uhr

5 Termine

297,00 € (ab 8 Teilnehmer/-innen)

Die Kosten für Übernachtung und Kurtaxe zahlen Sie vor Ort!

358,00 € Einzelzimmer inkl. Verpflegung (Frühstück, Mittagessen, Kaffee & Kuchen, Abendessen) und Kurtaxe

Kostenfreie Abmeldung bis 22.02.2021

Mitzubringen: Laptop mit installierten MS-Office, Maus und Ladekabel

### **Hinweis:**

*Ein Vorgespräch findet am Montag 1. März 2021 um 19:00 Uhr Online statt. Den Link zu der Veranstaltung erhalten Sie rechtzeitig per E-Mail, bitte teilen Sie uns diese bei der Anmeldung mit.*



## Excel am Abend

In drei Modulen die Tabellenkalkulation Excel kennenlernen oder die Kenntnisse vertiefen. Jedes Modul ist einzeln buchbar.

Christian Berger, Bachelor of Arts

Limburg, Haus der vhs, Diezer Str. 33, Raum 12, EDV

Pro Modul 3 Termine, 18:00 – 20:15 Uhr

40,00 € (ab 6 Teilnehmer/-innen)

47,00 € (bei 5 Teilnehmer/-innen)

## Modul 1 – Crashkurs

Sie können sicher mit dem Windows-PC und mit Dateien und Ordnern umgehen. Jetzt suchen Sie einen schnellen Einstieg bzw. Wiedereinstieg, um mit Excel kompetent arbeiten zu können.

Kursinhalt geplant:

- Benutzeroberfläche
- Zellen und Spalten formatieren
- Arbeitsblätter formatieren
- Einfache Formeln, Funktionen und Tabellen einfügen
- Zellenverknüpfung -verkettung
- Standarddiagramme
- Vereinfachte Tastenkombinationen

### X-01-5-171

Mittwoch, 16.09, 22.09 und 30.09.2020, 18:00 – 20:15 Uhr

## Modul 2 – Vertiefung für professionelles Arbeiten

Sie wollen Ihre Kenntnisse in Excel vertiefen und das Programm professionell einsetzen.

Kursinhalt geplant:

- Umgang mit umfangreichen Tabellen und mit Arbeitsmappen
- Tabellenansicht und -struktur bearbeiten
- Gestaltungsmöglichkeiten für Diagramme
- Adressierung, Namensvergabe für Zellen und Bereiche
- Daten sortieren, filtern, verknüpfen und analysieren
- WENN-Funktion
- Schutzfunktionen
- Seitenlayout und Druckausgabe

Voraussetzung sind Kenntnisse entsprechend dem Modul 1.

### X-01-5-172

Mittwoch, 21.10., 28.10. und 04.11.2020, 18:00 – 20:15 Uhr



## Modul 3 – Vertiefung für Formeln und Funktionen

Für weiterführende Berechnungen ist der sichere Umgang mit speziellen Formeln und Funktionen wie beispielsweise dem SVERWEIS unabdingbar. Lernen Sie in dieser Vertiefungsschulung weitere Möglichkeiten um Ihr Geschick und den Umgang mit Excel zu komplettieren:

Kursinhalt geplant:

- SVERWEIS- und WVERWEIS-Funktionen
- Relative, absolute und gemischte Adressierung
- Index- und Vergleichsfunktionen
- Funktionsassistent
- Maskeneingabe
- Verschachtelte Funktionen, Fehlersuche
- Rechnen mit mehreren Arbeitsblättern
- Sparklines
- Ausblick auf Pivot-Tabellen

Voraussetzung sind Kenntnisse entsprechend den Modulen 1 und 2.

### X-01-5-173

Mittwoch, 11.11., 18.11. und 25.11.2020, 18:00 – 20:15 Uhr

*Alles aus einer Hand!*

- Neubau / Altbau / Renovierung
- Klima- und Lüftungsanlagen
- komplette Bädergestaltung
- Enthärtungs- und Regenwassernutzungsanlagen
- Zuverlässiger Kundendienst



**W. Bendel GmbH**  
65549 Limburg, Im Großen Rohr 10  
Tel. 0 64 31 / 4 20 83  
[www.bendel-limburg.de](http://www.bendel-limburg.de)



## Excel 2016

### Wochenendseminar für Einsteiger

MS-Excel stellt Ihnen automatisierte Arbeitsmittel zur Verfügung, die Sie für das Planen, Berechnen und Analysieren von Daten benötigen sowie Präsentationsmittel, um Ihre Ergebnisse in Berichten und Diagrammen darzustellen. Inhalte:

- Einführung Excel 2016
- Praktische Beispiele der Tabellenerstellung mit Excel 2016
- Präsentationsgrafik unter Excel 2016

Dieses Seminar wendet sich an Teilnehmer, die Grundkenntnisse in Windows im Arbeiten mit einem PC haben.

#### X-01-5-174

Peter Hild, EDV-Administrator

Limburg, Haus der vhs, Diezer Str. 33, Raum 12, EDV

Freitag, 23.10.2020, 18:00 – 21:00 Uhr

Samstag, 24.10.2020, 08:00 – 13:00 Uhr

89,00 € (ab 6 Teilnehmer/-innen)

99,00 € (bei 5 Teilnehmer/-innen)

inkl. 17,00 € für Lehrbuch

## Excel 2016

### Wochenendseminar für Fortgeschrittene

Inhalte:

- Relative und absolute Bezüge
- Logische Funktionen
- Verknüpfung von Funktionen
- Suchfunktion Verweis
- Berechnungen mit Datum und Uhrzeit

Anhand von Beispielen und praktischen Übungen können Sie ihr Wissen direkt am Rechner überprüfen.

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmer, die bereits Erfahrungen mit Excel haben oder das Wochenendseminar „Excel für Einsteiger“ besucht haben.

#### X-01-5-176

Peter Hild, EDV-Administrator

Limburg, Haus der vhs, Diezer Str. 33, Raum 12, EDV

Freitag, 06.11.2020, 18:00 – 21:00 Uhr

Samstag, 07.11.2020, 08:00 – 13:00 Uhr

89,00 € (ab 6 Teilnehmer/-innen)

99,00 € (bei 5 Teilnehmer/-innen)

inkl. 17,00 € für Lehrbuch

(Für Teilnehmer aus Kurs X-01-5-174 entfallen die Lehrbuchkosten)



## **Excel 2016 – Pivot Tabellen**

### **Wochenendseminar**

Inhalte:

- Pivot-Tabellen erstellen und anpassen
- Namen und Gliederungsfunktion einsetzen
- Formatierung an Bedingungen knüpfen
- Daten importieren bzw. exportieren

Anhand von Beispielen und praktischen Übungen können die Teilnehmer ihr Wissen direkt am Rechner überprüfen.

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmer, die bereits gute Kenntnisse von Excel oder das Wochenendseminar „Excel für Fortgeschrittene“ besucht haben.

#### **X-01-5-178**

Peter Hild, EDV-Administrator

Limburg, Haus der vhs, Diezer Str. 33, Raum 12, EDV

Freitag, 20.11.2020, 18:00 – 21:00 Uhr

Samstag, 21.11.2020, 08:00 – 13:00 Uhr

89,00 € (ab 6 Teilnehmer/-innen)

99,00 € (bei 5 Teilnehmer/-innen)

inkl. 17,00 € für Lehrbuch

## **VBA-Programmierung in MS-Excel**

Voraussetzungen: Excel-Kenntnisse

Immer wiederkehrende Arbeitsschritte in Excel erleichtern oder automatisch ausführen lassen. VBA, Visual Basic for Applications, kann das. Erlernen Sie ihre Arbeit schneller mit Hilfe von selbsterstellten Dialogfeldern, Schaltflächen oder Makros zu erledigen. Sie erhalten einen grundlegenden Einstieg in die Programmierlogik und Arbeitsweise mit VBA um eigenständig weiterarbeiten zu können. Inhalte, u.a.: Was ist VBA: Überblick der Möglichkeiten. Umgang mit Makros (aufzeichnen, speichern, bearbeiten, ausführen, verwalten). Prozeduren generieren lassen. Arbeiten mit der VBA-Entwicklungsumgebung. Ansatz von VBA: Objektorientierung, Eigenschaften und Methoden von Objekten. Grundlegende Programmelemente (Variablen, Konstanten, Datentypen...).

#### **X-01-5-200**

Frank Biet, Dipl. Ing./Software-Entwickler

Limburg, Haus der vhs, Diezer Str. 33, Raum 13, EDV

Montag, 19.10.2020, 18:00 – 21:00 Uhr

4 Termine

68,00 € (ab 6 Teilnehmer/-innen)

81,00 € (bei 5 Teilnehmer/-innen)



## VBA-Programmierung in MS-Excel – Aufbaukurs

Voraussetzungen: Excel VBA Grundlagen

Vertiefen Sie Ihre Kenntnisse aus dem Grundlagenkurs anhand nützlicher praktischer Beispiele. „Best Practices“ die man im täglichen Arbeiten mit Excel VBA benötigt, werden im Kurs erklärt und angewendet. Beispiele aus der Praxis erleichtern Ihnen das Verstehen.

Inhalte:

- Arbeiten in der VBA-Entwicklungsumgebung
- Objektorientierung, Eigenschaften/Methoden von Objekten
- Benutzerdefinierte Funktionen erstellen
- Arbeiten mit Ereignisprozeduren
- Erweiterter Umgang mit Arbeitsmappen und Tabellen
- Umgang mit verschiedenen Zellenformaten
- Erweiterte Tabellen und Sortieroptionen
- Erstellen von Reporting-Tabellen
- Umgang mit Dateien

### X-01-5-201

Frank Biet, Dipl. Ing./Software-Entwickler  
Limburg, Haus der vhs, Diezer Str. 33, Raum 13, EDV  
Montag, 16.11.2020, 18:00 – 21:00 Uhr, 4 Termine  
68,00 € (ab 6 Teiln.), 81,00 € (bei 5 Teiln.)

## Ich will eine eigene Homepage – Was und Wie Wochenendseminar

Bitte beachten Sie: Zur Vertiefung empfehlen wir den Kurs „Meine Website – schnell und einfach mit Wordpress“

Was benötige ich – was brauche ich – was muss ich wissen! Sie planen einen eigenen Auftritt im Internet für sich selbst, ihren Verein oder ihr Geschäft. In diesem Kurs erfahren sie, nach welchen Kriterien sie einen optimalen Internetanbieter aussuchen, mit welchen Programmen sie ihre Homepage gestalten können und welche Homepage-Baukästen im Internet schon angeboten werden. Sie lernen grundlegende Begriffe wie TCP/IP, Server, Browser, HTML, CSS, JavaScript, PHP, MySQL einzuordnen sowie Content Management Systeme (Typo3, Drupal, Wordpress und Joomla) auf ihren Einsatz zu beurteilen. Sie erfahren auch welchen Aufwand (Zeit und Geld) sie kalkulieren müssen.

### X-01-5-204

Frank Biet, Dipl. Ing./Software-Entwickler  
Limburg, Haus der vhs, Diezer Str. 33, Raum 13, EDV  
Freitag, 23.10.2020, 18:00 – 21:00 Uhr  
Samstag, 24.10.2020, 08:00 – 13:00 Uhr  
72,00 € (ab 6 Teiln.), 85,00 € (bei 5 Teiln.)



## **Meine Website – schnell und einfach mit Wordpress Wochenendseminar**

Voraussetzungen: Gute PC-Grundkenntnisse und Zugriff auf das eigene E-Mail Konto während des Kurses (Webmail oder per Handy). Bitte beachten Sie: Als Grundlage empfehlen wir den Kurs „Ich will eine eigene Homepage“.

Sie möchten selbstständig eine eigene Website für sich oder Ihren Verein erstellen? Sie möchten die Seite ohne großes Vorwissen selber erstellen? WordPress versteht sich als eine freie Software zur Verwaltung von Text und Bildern einer Website (Content). Sie bietet sich besonders zum Aufbau und zur Pflege eines Weblogs an, da sie jeden Beitrag einer oder mehreren frei erstellbaren Kategorien zuweisen kann und dazu automatisch die entsprechenden Navigationselemente erzeugt. In unserem Workshop lernen Sie die Grundlagen für das Erstellen und Pflegen einer Webseite kennen.

### **X-01-5-206**

Eckhard Muser, Dipl. Kommunikationswirt, Fotograf, Studienrat  
Limburg, Haus der vhs, Diezer Str. 33, Raum 13, EDV

Freitag, 11.12.2020, 18:00 – 21:00 Uhr

Samstag, 12.12.2020, 8:00 – 13:00 Uhr

2 Termine

72,00 € (ab 6 Teilnehmer/-innen)

85,00 € (bei 5 Teilnehmer/-innen)

## **Glücksmomente Vom digitalen Bild zum Fotobuch Wochenendseminar**

**Neu**

Ein Fotobuch vom Urlaub oder der Familienfeier ist die ideale Form, um unvergessliche Eindrücke wirkungsvoll und ansprechend zu präsentieren, ob als Geschenk oder zur persönlichen Erinnerung. Mit einer erprobten kostenlosen Software für Windows, Mac oder Linux wird die Verarbeitung der digitalen Fotos vorgenommen. Gemeinsam wird Schritt für Schritt ein Fotobuch angelegt. Dabei werden auch einfache Möglichkeiten der Bildbearbeitung und -verbesserung behandelt und gezeigt.

Bringen Sie ihre eigenen Bilder, oder besser sogar noch ihren eigenen Laptop mit.

### **X-01-5-342**

Peter Hild, EDV-Administrator

Limburg, Haus der vhs, Diezer Str. 33, Raum 12, EDV

Freitag, 13.11.2020, 18:00 – 21:00 Uhr

Samstag, 14.11.2020, 08:00 – 13:00 Uhr

72,00 € (ab 6 Teiln.), 85,00 € (bei 5 Teiln.)



## **OneNote – Das Notizbuch: Erfassen, Organisieren und Zusammenarbeiten Notizen – immer und überall zur Hand! Workshop am Samstag**

Lernen Sie schnell und ohne Ballast, dass OneNote mehr als nur ein schnöder digitaler Notizblock ist. Wir zeigen Ihnen, wie Sie mit OneNote Ihre Notizen dokumentieren, strukturieren und ergänzen, wie Sie mit OneNote effizient arbeiten und dabei stets den Überblick über Ihre Inhalte bewahren. Darüber hinaus lernen Sie, wie Sie OneNote auf mobilen Endgeräten wie Smartphones und Tablets einsetzen und wie Sie effektiv im Team arbeiten. Unterstützt mit leicht verständlichen, praxisnahen Beispielen und Tipps, zeigen wir Ihnen, wie Sie clever und zielorientiert mit OneNote arbeiten.

Mit OneNote können Sie in jedem ihrer Notizbücher (Privat, Ideen, Reise, usw.) zu jeder Zeit Notizen machen. Ob To-Do-Listen, Hinweise, Ideen, Bilder – alles schnell wiederfinden – auch Recherchen im Internet schnell protokollieren. Lassen Sie OneNote alles durchsuchen und finden, auch Text auf Bildern.

Lernen Sie die wichtigsten Funktionen von dem elektronischen Notizbuch OneNote kennen. Zeit sparen durch blitzschnelles finden der Notizen mit Hilfe von Strukturen und Kategorien. OneNote noch effektiver einsetzen durch die Zusammenarbeit mit anderen Office-Programmen und den Einsatz im Team. Sparen Sie zukünftig Zeit, lassen Sie sich an Ihre Aufgaben erinnern. Inhalt:

- Benutzeroberfläche und Einsatzmöglichkeiten von OneNote
- Notizbuch, Abschnitte, Abschnittsgruppen, Seiten
- Inhalte erfassen: Text, Tabellen, Zeichnungen
- Bilder und Grafiken einfügen: Größe und Ausrichtung der Bilder anpassen
- Inhalte verwenden: Kategorien, Suchen und Finden, Drucken, Exportieren, Sichern und Wiederherstellen
- Integration anderer Office-Programme: Zusammenspiel mit Outlook
- Im Team arbeiten: Notizbuch freigeben, Gemeinsames Arbeiten an einer Stelle, Änderungen nachverfolgen

Für praktische Übungen und der Online-Inhalten von OneNote können Sie ihre E-Mail bzw., falls schon vorhanden, Ihre Microsoft-LIVE Zugangsdaten mitbringen. Auch können Sie gerne Ihren eigenen Laptop, Tablet PC oder Ihr Smartphone mitbringen.

### **X-01-5-160**

Johannes Rumpf

Limburg, Haus der vhs, Diezer Str. 33, Raum 13, EDV

Samstag, 19.09.2020, 09:00 – 14:30 Uhr

66,00 € (ab 6 Teilnehmer/-innen)

76,00 € (bei 5 Teilnehmer/-innen)

inkl. 13,00 € für Lehrbuch





## **Digitale Bildbearbeitung mit Photoshop**

### **Wochenendseminar für Einsteiger**

Dieser Kurs bietet eine umfassende Einführung in die digitale Bildbearbeitung mit dem Programm Adobe Photoshop. Sie erlernen, wie Sie Bilder bewerten und gegebenenfalls korrigieren können. Inhalte: Photoshop und seine Werkzeuge effektiv einsetzen; Grundlagen wie Einstellen von Bildgröße und Auflösung; Korrektur von Farbe, Helligkeit, Kontrast, Sättigung und Schärfe; Farbmodelle wie RGB und CMYK richtig einsetzen; Retusche und Kolorierung; Auswählen und Freistellen; Tipps & Tricks und vieles mehr.

#### **X-01-5-345**

Eckhard Muser, Dipl. Kommunikationswirt, Fotograf, Studienrat  
Limburg, Haus der vhs, Diezer Str. 33, Raum 13, EDV

Freitag, 25.09.2020, 18:00 – 21:00 Uhr

Samstag, 26.09.2020, 08:00 – 13:00 Uhr

82,00 € (ab 6 Teilnehmer/-innen)

97,00 € (bei 5 Teilnehmer/-innen)

Mitzubringen: Gerne können eigene Bilder, Bildideen und der eigene Laptop mit der installierten Software mitgebracht werden

## **Kreative Bildmontage mit Photoshop**

### **Können Bilder lügen? Wochenendseminar**

Voraussetzungen: Windows oder Apple Macintosh Grundkenntnisse

Lernen Sie die Möglichkeiten von Photoshop kennen. Nicht nur für die Verbesserung und Korrektur Ihrer Digitalfotos ist das Programm ein ideales Werkzeug, sondern auch bei der Bildmanipulation. Das Spektrum reicht von der Montage mehrerer Einzelbilder zu Panoramaaufnahmen bis hin zum Freistellen von Fotos. Themen: Panorama-Bildmontage, Photomerge; Collage; Fotomontage; Verfremden mit Filtern und Effekten; Ebenen und Masken; Perspektive und stürzende Linien korrigieren; Tipps und Tricks.d Effekten.

#### **X-01-5-346**

Eckhard Muser, Dipl. Kommunikationswirt, Fotograf, Studienrat  
Limburg, Haus der vhs, Diezer Str. 33, Raum 13, EDV

Freitag, 30.10.2020, 18:00 – 21:00 Uhr

Samstag, 31.10.2020, 08:00 – 13:00 Uhr

82,00 € (ab 6 Teilnehmer/-innen)

97,00 € (bei 5 Teilnehmer/-innen)

Mitzubringen: Gerne können eigene Bilder, Bildideen und der eigene Laptop mit der installierten Software mitgebracht werden

#### **Hinweis**

*Beachten Sie auch unsere Fotografie-Kurse im Fachbereich „Kultur“ ab Seite 37.*



## Publizieren und Drucken mit Adobe InDesign Wochenendseminar

Lernen Sie, Ihre Bücher und Broschüren selbst zu gestalten! Das professionelle Satz- und Layout-Programm InDesign bietet unbegrenzte Möglichkeiten, um Druckprodukte zu erstellen. In diesem Kurs erlernen Sie den sicheren Umgang mit dem Programm, um Printmedien wie Plakate, Flyer und Broschüren zu gestalten und für den Druck vorzubereiten.

Mehrseitige Bücher und Kataloge werden dann Thema des zweiten Kurstages sein. Sie lernen, wie Sie mit Absatzformaten, Stilen und Musterseiten viel Zeit sparen und effektiv mit InDesign arbeiten können. Vom Import aus Office-Dokumenten und den Umgang mit Grafiken bis hin zum druckfertigen standardkonformen PDF werden die Aspekte heutigen Desktop Publishing angesprochen.

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer/-innen, die im Unternehmen oder Ehrenamt die Aufgabe haben, Printmedien zu gestalten und drucken zu lassen. Flyer oder Broschüren, Bücher oder Kataloge, Zeitschriften wie Gemeindebriefe oder Newsletter: Mit InDesign haben Sie das Design im Griff!

### Inhalte:

- Flyer, Klappkarten und Plakate
- Anschnitt und richtiges Anlegen der Dokumente
- mehrseitige Druckprodukte und Musterseiten
- Arbeiten mit Zeichenformaten, Absatzformaten und Objektstilen
- Inhaltsverzeichnis und Seitenzahlen
- Einsatz von Bildern und Grafiken
- Import von Dokumenten aus MS-Office und anderen Quellen
- Export als PDF für den Druck
- Transparenzen und Effekte
- Tipps und Tricks
- Verpacken und Archivieren

Voraussetzungen: Sicherer Umgang mit dem Computer (Windows oder Apple Macintosh)

### X-01-5-348

Eckhard Muser, Dipl. Kommunikationswirt, Fotograf, Studienrat

Limburg, Haus der vhs, Diezer Str. 33, Raum 13, EDV

Freitag, 20.11.2020, 18:00 – 21:00 Uhr

Samstag, 21.11.2020, 08:00 – 13:00 Uhr

2 Termine

82,00 € (ab 6 Teilnehmer/-innen)

97,00 € (bei 5 Teilnehmer/-innen)

Mitzubringen: Gerne können eigene Bilder, Bildideen und der eigene Laptop mit der installierten Software mitgebracht werden



## Grundlagen der Fotografie und Bildbearbeitung mit Lightroom – Bildungsurlaub

### Bildrechte im global vernetzten Medienzeitalter

Der Bildungsurlaub beschäftigt sich mit den Grundlagen der Fotografie sowie der Bildbearbeitung und Bildverwaltung mit Adobe Lightroom und den Bildrechten.

Zunächst werden fotografische Grundkenntnisse vermittelt, z.B. welchen Einfluss Blende, Belichtungszeit sowie der ISO-Wert auf ein gut belichtetes Bild haben. Als nächstes wird erarbeitet welche Kamera Einstellungen in besonderen Situationen nötig sind, z.B. bei Portrait oder Langzeitbelichtung. Darüber hinaus werden die Grundkenntnisse der Bildgestaltung erlernt, insbesondere in der Produkt- und Architekturfotografie.

Nachdem die Bilder selbständig mit der eigenen Kamera aufgenommen wurden, beschäftigt sich der zweite Teil des Kurses mit der Bildbearbeitung, der sogenannten Postproduction. Zunächst werden die gemachten Bilder in Adobe Lightroom importiert, verschlagwortet und verwaltet, bevor sie im Anschluss mit der Software fertig bearbeitet und entwickelt werden.

Ziel des Kurses ist es, dass einfache bis aufwendige Fotografien im Unternehmen selbständig werbewirksam fotografiert werden können. So kann z.B. der Internet-Auftritt mit frischen Bildern in hoher Qualität aufgewertet werden, alles auch immer im Hinblick auf die Anwendung der Bildrechte im global vernetzten Medienzeitalter.

Voraussetzung: Vorkenntnisse im Umgang mit dem PC und/oder Mac.

Michael Schultes, Werbefotograf, Mitglied der DGPh  
Limburg, Haus der vhs, Diezer Str. 33, Raum 13, EDV  
5 Termine

212,00 € (ab 8 Teilnehmer/-innen)

245,00 € (bei 7 Teilnehmer/-innen)

285,00 € (bei 6 Teilnehmer/-innen)

335,00 € (bei 5 Teilnehmer/-innen)

Mitzubringen: Kamera und USB-Stick, gerne der eigene Laptop mit der installierten Software

### X-01-5-350

Montag – Freitag, 09.11. – 13.11.2020, 09:00 – 16:00 Uhr

Kostenfreie Abmeldung bis 28.09.2020

### X-01-5-352

Montag – Freitag, 12.04. – 16.04.2021, 09:00 – 16:00 Uhr

Kostenfreie Abmeldung bis 26.02.2021



## Affinity Photo – Bildungsurlaub

### Bildbearbeitung für Fotografen mit der digitalen Dunkelkammer – Datenschutz und Bildrechte im global vernetzten Medienzeitalter

Grundlagenkurs zur Einführung in die Bildbearbeitungssoftware Affinity Photo, eine kostengünstige Alternative zu Adobe: kein Abo, keine versteckten Kosten, lediglich eine Einmalzahlung.

Mit dieser Software wurden Leistung, Stabilität und Geschwindigkeit optimiert. Affinity Photo bietet einen reibungslosen und flexiblen Workflow, sowie leistungsstarke Werkzeuge zur Optimierung, Korrektur und Retusche. Das Programm ist ein professionelles Werkzeug für Alle, eine digitale Dunkelkammer: RAW – Konvertierung, Optimierung, Retusche, Korrekturen, HDR und Panorama, bis hin zu den verschiedenen Exportmöglichkeiten werden erklärt und geübt. Mit digitalen Fotoaufnahmen (RAW Dateien vom Dozenten zur Verfügung gestellt) werden alle Arbeitsschritte erlernt und in praktischen Übungen vertieft: Live-Filter und Anpassungen, Text einbauen und Composing, Effekte und Ebenen-Einstellungen bis hin zu Mischmodi, alles auf professionellem Niveau. Notwendigen Begriffe, wie Histogramm und Gradationskurve etc., werden erläutert und erklärt. Lassen Sie sich durch die faszinierenden Möglichkeiten beeindrucken. Dieser Kurs richtet sich an Fotografen, ob Amateur oder Semiprofi, alle sind willkommen.

Voraussetzung: Vorkenntnisse im Umgang mit dem PC und/oder Mac. Der eigene Notebook (Windows oder MAC) mit installierter Affinity Software kann mitgebracht werden.

Michael Schultes, Werbefotograf, Mitglied der DGPh  
Limburg, Haus der vhs, Diezer Str. 33, Raum 13, EDV  
5 Termine

212,00 € (ab 8 Teilnehmer/-innen)

245,00 € (bei 7 Teilnehmer/-innen)

285,00 € (bei 6 Teilnehmer/-innen)

335,00 € (bei 5 Teilnehmer/-innen)

Mitzubringen: USB-Stick, gerne der eigene Laptop mit der installierten Software; Lehrbuch „Affinity Photo“, Einstieg und Praxis, Autor: Michael Gradias, Verlag Markt+Technik

#### X-01-5-356

Montag – Freitag, 07.12. – 11.12.2020, 09:00 – 16:00 Uhr  
Kursabsage bis 23.10.2020 kostenfrei!

#### X-01-5-358

Montag – Freitag, 29.11. – 03.12.2021, 09:00 – 16:00 Uhr  
Kursabsage bis 17.09.2021 kostenfrei!



## Hausputz auf der Festplatte

### Minigruppe am Wochenende

Der richtige Umgang mit Windows ist Voraussetzung für reibungsloses und fehlerfreies Arbeiten. Dieser Lehrgang zeigt Ihnen den richtigen Umgang mit Dateien und Ordnern. Wie man die Festplatte richtig überprüft, bereinigt (putzt) und defragmentiert, Programme richtig installiert und deinstalliert. Sie bekommen einen Einblick in den Umgang mit Windows Systemdateien und wie man die Registry reinigen kann, sowie den Umgang mit der Windows Systemwiederherstellung. Dieser Kurs gibt zudem einen Einblick wie man Viren und Trojaner vermeidet sowie den Umgang mit Virenschutzprogrammen und Firewall. Alle verwendeten Systemprogramme sind auf dem Betriebssystem vorhanden oder werden kostenlos zur Verfügung gestellt.



Am 2. Kurstag können interessierte Teilnehmer ihren eigenen PC/Laptop mitbringen und exemplarisch ihre Festplatten optimieren.

#### X-01-5-390

Frank Biet, Dipl. Ing./Software-Entwickler  
Limburg, Haus der vhs, Diezer Str. 33, Raum 13, EDV  
Freitag, 27.11.2020, 18:00 – 21:00 Uhr  
Samstag, 28.11.2020, 09:00 – 12:00 Uhr  
95,00 € (3 – 4 Teilnehmer/-innen)

### ***Bildung nach Maß – für Firmen, Institutionen und Vereine***

*Wir bieten:*

- Maßgeschneiderte, individuelle Schulungsangebote
- Auf Wunsch beraten wir Sie vor Ort
- Inhouse-Schulungen
- Zeitliche Flexibilität
- Optimale Gruppengröße
- Qualifizierte Lehrkräfte
- Moderne, erwachsendgerechte Unterrichtsmaterialien und zielorientierte Methoden
- Vorbereitung auf europaweit anerkannte Prüfungen
- Angebote im Rahmen betrieblicher Gesundheitsförderung
- Faire Preise

*Gerne erstellen wir Ihnen ein unverbindliches Angebot.  
Rufen Sie uns an unter 06431 9116-0.*



## Neues Smartphone/Tablet?

### Android für Einsteiger

Smartphones und Tablets mit dem Betriebssystem Android verfügen über einen enormen Funktionsumfang, aber nicht jede Einstellung ist auf den ersten Blick verständlich – es gibt doch Einiges zu entdecken. Dieser Kurs stellt Ihnen Android vor und macht Sie sicher im Umgang mit dem System. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

#### Inhalte:

- Smartphone – was ist das eigentlich? Was „kann“ es, und was nutzt es mir?
- Überblick über das Betriebssystem Android: wie alles zum Laufen kommt
- Das Google-Konto – Ihr Zugang zu Apps
- Apps und Widgets – Programme für alle Lebenslagen: Quellen, Installation, Verwaltung
- Smartphone, aber sicher! – Tastensperre, Virenschutz, Verschlüsselung, Fernzugriff bei Verlust; Zahlungswege für Apps
- Telefonbuch, Kalender
- Beliebte Apps und nützliche Helfer
- Informations- und Hilfequellen im Internet

Der Kurs ist nicht geeignet für Nutzer anderer Betriebssysteme, wie z. B. Windows Phone, Symbian (Nokia) oder IOS (Apple iPhone). Bitte haben Sie Verständnis, dass durch die Vielzahl der Gerätemodelle auf dem Markt nicht jedes Detail jedes Geräts sofort im Kurs behandelt werden kann. Besonderheiten einzelner Geräte können aber auf Wunsch in spezialisierten Internetforen geklärt werden (siehe letzter Punkt im Kursinhalt).

#### X-01-5-402

Martin Seip, Dipl.-Wirtschaftsinformatiker (FH)  
Limburg, Haus der vhs, Diezer Str. 33, Raum 02  
Dienstag, 22.09.2020, 18:45 – 21:45 Uhr  
2 Termine  
36,00 € (ab 6 Teilnehmer/-innen)  
42,00 € (bei 5 Teilnehmer/-innen)  
Mitzubringen: Smartphone und/oder Tablet

#### **Besuchen Sie uns auf Facebook!**

*Das weltweit größte soziale Netzwerk Facebook setzt im Social-Media-Bereich die Rekordmarken. Mit unserer Facebook-Seite bieten wir neben interessanten Neuigkeiten auch Informationen über Ihre Kurse. Besuchen Sie uns! Wir freuen uns über Ihr „Like“ auf [www.facebook.com/vhslimburgweilburg](http://www.facebook.com/vhslimburgweilburg).*



## Smartphone/Tablet?

### Android – Fortsetzung

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer, die den Kurs „Neues Smartphone? Android für Einsteiger“ besucht haben oder vergleichbare Kenntnisse mitbringen. Der Kurs ist nicht geeignet für Nutzer anderer Betriebssysteme, wie z. B. Windows Phone, Symbian (Nokia) oder IOS (Apple iPhone).

Wir behandeln die Themen:

- Termine, Adressbucheinträge und Apps mit mehreren Geräten oder Personen nutzen
- Google-Konto am PC nutzen
- Austausch von Fotos, Musik und anderen Dateien mit dem PC
- Anschluss von Zusatzgeräten mit Bluetooth
- Freigabe der Mobilfunk-Internetverbindung für andere Geräte (Tethering/Mobile Hotspot)
- Weiterleiten/Teilen von Bildern, Dateien, Kontakten etc.
- E-Mail-Einrichtung, – Versand und -Empfang
- GPS und Navigation nutzen
- Kameranutzung
- Beheben von Speicherengpässen
- Weitere Themen (nach Absprache)

### X-01-5-403

Martin Seip, Dipl.-Wirtschaftsinformatiker (FH)  
Limburg, Haus der vhs, Diezer Str. 33, Raum 02  
Dienstag, 24.11.2020, 18:45 – 21:45 Uhr  
2 Termine

36,00 € (ab 6 Teilnehmer/-innen)

42,00 € (bei 5 Teilnehmer/-innen)

Mitzubringen: Smartphone (mit dem Betriebssystem Android!), Netzteile (Stromversorgung), alle Vertragsunterlagen, Kennwörter, Pins und Puks und falls vorhanden SIM-Karte (Mobilfunkkarte, Telefonkarte), Speicherkarten und weiteres Zubehör. Kurz: alles was mitgeliefert, dazugekauft oder unterschrieben wurde.





## Workshopreihe „Mobile Geräte“ Smartphone, iPhone, Tablet und Co.

Neu

Workshop jeweils am Samstag von 09:00 bis 12:00 Uhr,  
einzeln buchbar.

Sie wollen selbstständig mit Ihrem Smartphone, Tablet & Co. umgehen? In der Workshopreihe erklärt der Dozent die Programme (Apps) „Kontakte“, „WhatsApp“, „Bilder“ und „E-Mail“ auf den unterschiedlichen Endgeräten. Unter seiner Leitung wird das Gehörte ausprobiert und vertieft.

Leicht verständliche Erklärungen der Anwendungen und der Möglichkeiten der Apps.

Kleine Gruppen in direkten Dialog mit dem Dozenten.  
Eigenes Gerät kann mitgebracht werden.

Marius Biadatz, Techniker für Computersysteme und Netzwerktechnik  
Limburg, Haus der vhs, Diezer Str. 33, Raum 02  
Pro Workshop 1 Termin, 09:00 – 12:00 Uhr  
17,00 € (ab 6 Teilnehmer/-innen)  
25,00 € (bei 4 – 5 Teilnehmer/-innen)

### Workshop 1: App „Kontakte“



- Was sind Kontakte? Adressbuch? Telefonbuch?
- Wie und wo lege ich meine Kontakte ab?
- Sichern – Backup – Sim-Karte oder Cloud?
- Telefonwechsel und nun – wie bekomme ich die Daten auf das neue Telefon?

#### X-01-5-451

Samstag, 26.09.2020, 09:00 – 12:00 Uhr  
Mitzubringen: Mbiles Gerät (falls vorhanden)

### Workshop 2: App „WhatsApp“



- Chat, Messenger, Benachrichtigung
- Status
- Anrufen über WhatsApp – kostenlos, auch im Ausland
- Bilder verschicken
- Gruppen

#### X-01-5-452

Samstag, 31.10.2020, 09:00 – 12:00 Uhr  
Mitzubringen: Mbiles Gerät (falls vorhanden)





## Workshop 3: App „Bilder“



- Wie?
- Ablage
- Album
- Stories
- Was ist Geotagging – welche Möglichkeiten habe ich
- Sichern meiner Aufnahmen

### X-01-5-453

Samstag, 28.11.2020, 09:00 – 12:00 Uhr

Mitzubringen: Mbiles Gerät (falls vorhanden)

## Workshop 4: App „E-Mail“



- E-Mail einrichten
- E-Mail lesen
- E-Mail verfassen
- Antworten und Weiterleiten
- Bild als E-Mail Anlage verschicken
- Signatur

### X-01-5-454

Samstag, 30.01.2021, 09:00 – 12:00 Uhr

Mitzubringen: Mbiles Gerät (falls vorhanden)

### **Bildungsurlaub in Ihrer vhs**

*Alle in Hessen Beschäftigten haben nach sechsmonatiger Betriebszugehörigkeit Anspruch auf 5 Tage Bildungsurlaub im Jahr. Der Bildungsurlaub muss zusätzlich zum Erholungsurlaub gewährt werden. Er dient der politischen Bildung oder der beruflichen Weiterbildung. Der Antrag auf Bildungsurlaub muss mindestens 6 Wochen vor Beginn der gewünschten Veranstaltung schriftlich beim Arbeitgeber gestellt werden. Beschäftigte dürfen wegen der Teilnahme an einem Bildungsurlaub nicht benachteiligt werden. Die Träger von Bildungsurlaubsveranstaltungen müssen vom Hessischen Sozialministerium anerkannt sein. Gerne informieren wir Sie über unsere Vielzahl an Angeboten.*

**vhs facebook**

**LIKEN UND TEILEN!**

[WWW.FACEBOOK.DE/VHSLIMBURGWELBURG](https://www.facebook.de/vhslimbουργweilburg)



## Fahrradtechnik und Reparatur

### Theorie und Praxis für Einsteiger

In diesem Kurs werden die Grundzüge der Fahrradtechnik- und Reparatur in Theorie und Praxis verständlich vermittelt. Der theoretische Teil beinhaltet die einzelnen Komponenten des Fahrrads, Hinweise zu Fahrradtypen, die Verkehrssicherheit und Sie erfahren z. B. wann und wie Verschleißteile zu wechseln sind. Ein Schwerpunkt des Workshops ist die technische Inspektion: Ist mein Fahrrad verkehrstauglich? Dazu zählen u. a. die Funktionsprüfung von Bremsen, Licht und Schaltung, Montage von Zubehör sowie die entsprechenden Einstell- und Reparaturarbeiten. Des Weiteren befassen wir uns mit dem Austausch von Schlauch, Reifen, Zügen, Bremsbelägen, Kette, Zahnkränzen sowie mit dem Nachziehen von Speichen und Sie erhalten allgemeine Tipps.

#### X-01-5-480

Stephan Nowak, techn. kaufmännischer Angestellter

Limburg, Haus Jahnstraße, Seminarraum 2, links

Samstag, 12.09.2020, 09:45 – 14:45 Uhr

25,00 € (ab 8 Teilnehmer/-innen)

33,00 € (bei 6 – 7 Teilnehmer/-innen)

38,00 € (bei 5 Teilnehmer/-innen)

Mitzubringen: Fahrrad, Werkzeugliste (falls vorhanden, bitte mitbringen): Speichenspanner, Luftpumpe, Fahrrad flickzeug, Maul-, Ringschlüssel: 15 mm, 10 mm, 8 mm, Innensechskantschlüssel (Inbus-Schlüssel): 4 mm, (2,5 und 2 mm), Kreuzschlitz-Schraubendreher, Schlitz-Schraubendreher, alter Lappen, alte Kleidung





# Xperten schaffen den Sprung...



**Berufliche  
Weiterbildung  
mit System:**

**Xpert-  
Zertifikate  
bringen Sie  
weiter!**

**Jetzt an  
Ihrer VHS!**

**vhs**  
Die  
Volkshochschulen



www.xperten.de

Infos bei Ihrer VHS und unter  
[www.xpert-zertifikate.de](http://www.xpert-zertifikate.de)

gefördert durch:

**EduMedia**





## **Xpert Business – Kaufmännisches und betriebswirtschaftliches Fachwissen für den Arbeitsmarkt von heute und morgen**



Xpert ist eine Dachmarke der deutschen Volkshochschulen und europäischen Bildungsträger. Xpert steht für ein qualitativ hochwertiges und standardisiertes Kurs- und Zertifikatssystem zum Erwerb von fundierten kaufmännischen und betriebswirtschaftlichen Kenntnissen und Fähigkeiten. Praktische Probleme aus dem betrieblichen Alltag bilden die Basis dieser Weiterbildung. Der modulare Aufbau ermöglicht jedem, ganz individuell und orientiert an seinen Möglichkeiten und Vorkenntnissen, sein Weiterbildungsziel zu erreichen und ist auch für Einsteiger geeignet.

Die Kurse richten sich an:

- Beschäftigte in Handel, Handwerk, Industrie und Verwaltung, die im Rechnungswesen tätig sind oder in Zukunft tätig sein wollen
- Selbständige
- Existenzgründer
- Einsteiger und Wiedereinsteiger in das Erwerbsleben, die ihre beruflichen Qualifikationen erweitern und verbessern möchten.

Ein Abschluss kann für jedes Kursmodul erworben werden und Modulgruppen können zu übergeordneten Zertifikaten und Abschlüssen zusammengefasst werden.

### **Mit XB-Zertifikaten studieren**

Mit Xpert Business stehen Ihnen 2 Wege zur Hochschule offen:

1. Über Kooperationen mit Hochschulen können Xpert Business Zertifikate als Studienleistung angerechnet werden. Ggf. können Sie auch ohne Abitur studieren.
2. Kooperierende Kammern ermöglichen es Ihnen, mit Xpert Business einen Weg bis zum Studium zu gehen, ggf. auch ohne Abitur.

Nähere Informationen: [www.xpert-business.eu](http://www.xpert-business.eu)



## Xpert Business Abschlüsse | Betriebswirtschaft

	Geprüfte Fachkraft (XB)				Buchhalter/in (XB)			Manager/in (XB) Betriebswirtschaft	
	Finanzbuchführung	Internes Rechnungswesen	Externes Rechnungswesen	Lohn und Gehalt	Finanzbuchhalter/in	Personal- und Lohnbuchhalter/in	Finanz- und Lohnbuchhalter/in	Rechnungswesen und Controlling	Rechnungswesen   Lohn   Controlling
Finanzbuchführung (1)	●	●					●	●	●
Finanzbuchführung (2)	●		●		●		●	●	●
Finanzbuchführung (3) EDV	●		●		●		●	●	●
Bilanzierung			●		●		●	●	●
Finanzwirtschaft		●			●		●	●	●
Kosten- und Leistungsrechnung		●			●		●	●	●
Controlling		●						●	●
Betriebliche Steuerpraxis			●					●	●
Lohn und Gehalt (1)				●				●	●
Lohn und Gehalt (2)				●		●			●
Lohn und Gehalt (3) EDV				●		●			●
Personalwirtschaft						●			●
Personale Kompetenzen									●

Teamentwicklung, Projektmanagement, Moderationstraining, Wirksam vortragen



## Finanzbuchführung Grundlagen (1)

### Mit Abschluss – Kleingruppe



Für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse.

Lehrgangsziel: Systematische und praxisbezogene Einführung in das Sachgebiet der doppelten Buchführung. Beherrschen der Systemlogik der Buchführung, verbunden mit dem Verständnis der buchhalterischen Zusammenhänge. Vorbereitung auf die Teilnahme am vhs-Lehrgang 'Finanzbuchführung (2)'.

Inhalte:

- Buchführungs- und Aufzeichnungspflichten
- Inventur, Inventar und Bilanz
- Einrichten von Bestandskonten
- Organisation und gesetzliche Grundlagen der Buchführung
- Erfolgs-/Waren-/Privatkonten
- Umsatzsteuer
- Besonderheiten beim Warenverkehr
- Aufwendungen mit besonderer Aufzeichnungspflicht
- Personalkosten einschl. vermögenswirksamer Leistungen
- Steuern (Steuerliche Besonderheiten)
- Prüfungsvorbereitung

Ein Abschluss des Kurses ist möglich mit der landeseinheitlichen vhs-Verbandsprüfung 'Finanzbuchführung Grundlagen (1)'.

#### **X-01-5-602**

Carolin Adolphs, Bilanzbuchhalterin

Limburg, Friedrich-Dessauer-Schule, EG, AE-07

Mittwoch, 09.09.2020, 18:00 – 21:00 Uhr

15 Termine

176,00 € (ab 8 Teilnehmer/-innen)

234,00 € (bei 6 – 7 Teilnehmer/-innen)

ggf. zzgl. Prüfungsgebühr: 75,00 € (Termin: Januar 2021)

Mitzubringen: Lehrbuch Finanzbuchführung 1, EduMedia Verlag,

ISBN 978-386718-500-4, aktuelle Version 2020

#### **Werbung im Programmheft der vhs**

*Das Semesterprogramm der Kreisvolkshochschule Limburg-Weilburg erscheint zweimal im Jahr in einer Auflage von jeweils ca. 12.500 Exemplaren. Es wird im gesamten Landkreis Limburg-Weilburg verteilt. Falls Sie Interesse an einer Anzeige in unserem Programm haben, können Sie unter Telefon 06431 9116-22 oder per e-Mail unter [heep@vhs-limburg-weilburg.de](mailto:heep@vhs-limburg-weilburg.de) nähere Informationen zur Werbung im Programmheft erhalten.*



## Lohn und Gehalt Grundlagen (1)

### Minigruppe



Der Lehrgang wendet sich an Interessierte, die im Bereich der Lohn- und Gehaltsabrechnung tätig werden oder ihre Kenntnisse vertiefen wollen. In dem Lehrgang wird das erforderliche theoretische Wissen vermittelt und an zahlreichen Beispielen praktisch angewandt: Jede/r Arbeitgeber/in hat für die Beschäftigten Lohnsteuern, Zuschlagsteuern und die gesetzlichen Sozialversicherungsbeiträge einzubehalten und an die entsprechenden Stellen abzuführen. Die Lohn- und Gehaltsrechnung dient der korrekten Ermittlung des Bruttolohns und der gesetzlichen Abzugsbeträge.

Die in diesem Kurs erworbene Fachkompetenz bildet die Grundlage für das weiterführende Modul Lohn und Gehalt (2). Inhalte: Grundlegende Kenntnisse der Lohn- und Gehaltsabrechnung, Bruttoentgeltermittlung, manuelle Berechnung von gesetzlichen Abzugsbeträgen und Lohnkontenführung sowie das damit zusammenhängende Meldewesen

- Arbeitsvertragliche Grundlagen
- Lohnabrechnung und Lohnkonto
- Grundlagen Lohnsteuer
- Pauschalbesteuerung
- Grundlagen Sozialversicherung
- Ermittlung des Gesamtbrutto/Abgrenzung zum Steuer- und Sozialversicherungsbrutto
- Ermittlung der gesetzlichen Abzugsbeträge
- Besondere Lohnbestandteile
- Betriebliche Altersvorsorge
- Besondere Abrechnungsgruppen
- Reisekosten (Inland)
- Arbeiten des Arbeitgebers am Monats- und Jahresende sowie bei Ein- und Austritt eines Arbeitnehmers

Das Zertifikat „Xpert Business Lohn und Gehalt (1)“ ist Teil der Xpert Business Abschlüsse „Geprüfte Fachkraft Lohn und Gehalt (XB)“ und „Manager/in Betriebswirtschaft – Rechnungswesen/Lohn/Controlling (XB)“. Insbesondere kleinere und mittlere Unternehmen benötigen immer mehr Fachkräfte mit praxisorientierten Kenntnissen in der Finanz- und Lohnbuchführung. Genau diese Fähigkeiten vermittelt Xpert Business mit den Kursen Lohn und Gehalt (1) und Finanzbuchführung (1).

### X-01-5-606

Pia Vohl, Berufsfachschullehrerin, Dozentin für Buchführung

Peter-Paul-Cahensly-Schule, Raum 14, EG links

Donnerstag, 10.09.2020, 18:00 – 21:00 Uhr, 15 Termine

278,00 € (ab 5 Teilnehmer/-innen)

ggf. zzgl. Prüfungsgebühr: 75,00 € (Termin: Januar 2021)

Mitzubringen: Lehrbuch Lohn und Gehalt 1, EduMedia Verlag,

ISBN 978-386718-503-5, aktuelle Version 2020



## Bilanzierung



Voraussetzungen: Dieser Kurs setzt Kenntnisse voraus, wie sie im Modul „Xpert Business Finanzbuchführung 2“ vermittelt werden.

Inhalte:

- Grundlagen der Bilanzierung
- Handelsrechtliche und steuerrechtliche Grundlagen
- Inhalt und Gliederung der Bilanz
- Zurechnung, Zuordnung Betriebsvermögen und Privatvermögen
- Bilanzierungsgebote, -verbote und -wahlrechte
- Bewertungsvorschriften
- Handelsrechtliche und steuerrechtliche Vorschriften
- Bewertungsmaßstäbe, Bewertungsgrundsätze
- Bewertung Anlagevermögen/Umlaufvermögen
- Bewertung Fremdkapital
- Bilanzierung und Bewertung sonstiger Posten
- Rechnungsabgrenzungsposten
- Sonderposten mit Rücklageanteil
- Einführung in die Bilanzanalyse

Ein Abschluss des Kurses ist möglich mit der landeseinheitlichen vhs-Verbandsprüfung „Bilanzierung“.

### X-01-5-617

Ulrich Stahlhofen, Dipl.-Finanzwirt (FH)

Peter-Paul-Cahensly-Schule, Raum 11, EG links

Donnerstag, 10.09.2020, 18:00 – 21:00 Uhr

15 Termine

176,00 € (ab 8 Teilnehmer/-innen)

ggf. zzgl. Prüfungsgebühr: 75,00 € (Termin: Januar 2021)

Mitzubringen: Lehrbuch Bilanzierung, EduMedia Verlag, ISBN 978-386718-507-3, aktuelle Version 2020; Wichtige Steuergesetze, NWB Verlag, aktuelle Version

### Informationen zur Prüfung

*Wir qualifizieren Sie für eine Tätigkeit als Buchhalter und machen Sie fit für die Anforderungen des Unternehmens. Sie erhalten als Qualifizierungsnachweis nach bestandener Prüfung ein Xpert Business Zertifikat.*

*Die Prüfungsgebühr von 75,00 € ist zum Zeitpunkt der Anmeldung, ca. 4 Wochen vorher, fällig. Nach schriftliche Anmeldung ist auch bei Rücktritt vor dem Prüfungstermin oder Nichtteilnahme die Gebühr fällig.*





# Tastschreiben am PC für Kinder (ab 10 Jahren)

## Herbstferien

junge vhs

Tastaturschreiben im 10-Finger-Tastensystem. Die Lehrer erwarten immer öfter, dass das Referat mit dem Computer geschrieben wird. Aber das Schreiben im Zweifinger-Suchsystem dauert oft länger als mit der Hand zu schreiben. Das lässt sich ändern! Mit einer effektiven Methode und einer speziellen Software, die Fehlerquote und Anschläge ermittelt, könnt ihr das 10-Finger-Tastensystem erlernen und damit viel Zeit sparen.



Susanne Schneider, Fachlehrerin

Limburg, Haus der vhs, Diezer Str. 33, Raum 12, EDV  
5 Termine

68,00 € (ab 8 Teilnehmer/-innen)

81,00 € (bei 6 – 7 Teilnehmer/-innen)

92,00 € (bei 5 Teilnehmer/-innen)

inkl. 20,00 € für Lehrbuch '10-Fingersystem in 5 Stunden' vom Herdt-Verlag

Mitzubringen: Buntstifte in den Farben rot, blau, gelb und grün

### X-01-5-624

Montag – Freitag, 05.10.2020 – 09.10.2020, 10:00 – 12:00 Uhr

### X-01-5-626

Montag – Freitag, 04.01.2021 – 08.01.2021, 10:00 – 12:00 Uhr

# vhsApp

- Kurssuche
- Videos
- Sprachspiel

alle Kurse unserer VHS  
in Ihrer Hosentasche



QR-Code scannen



Kostenlos erhältlich in den App-Stores



www.vhsApp.mobi





## **Wertschätzende und Gewaltfreie Kommunikation (GFK) – Bildungsurlaub**

### **Grundlagenseminar zur Integration in den beruflichen Alltag**

Ein Handlungskonzept das von Marshall B. Rosenberg entwickelt wurde. Die Methodik und Bewußtseinshaltung der Gewaltfreien Kommunikation sind ein einfaches Werkzeug für ein konstruktives Miteinander in unserer Gesellschaft und dennoch stoßen wir hier und da an unsere Grenzen. Der Weg in die Umsetzung und Integration in den Alltag, beruflich und privat, braucht jedoch Übung und Training, denn insbesondere unter Belastung fallen wir gerne in alte, vertraute Muster zurück.

In diesem Grundlagenseminar liegt neben der Vermittlung der Grundlagen der Schwerpunkt auf dem Ausprobieren und Üben der einzelnen Schritte anhand konkreter Situationen aus dem Alltag. Die Methode der GFK in ihrer Bedeutung für ein wertschätzendes Miteinander auf einer tieferen Ebene zu verstehen, heißt auch die Wahrscheinlichkeit einer Kooperation der Beteiligten zu erhöhen. Bedürfnisse zu erkennen und sich selbst kraftvoll dafür einzusetzen kennzeichnet eine Form der Übernahme von Verantwortung, die nicht nur zu einem selbstbestimmten Leben führt, sondern die Qualität der Beziehungen erheblich verbessert.

Das vertiefende Training in Gewaltfreier Kommunikation ist ein Beitrag zu einer lebensbereichernden Persönlichkeitsentwicklung im gesamtgesellschaftlichen Sinne. Mit einer anregenden Mischung aus Theorie und Praxis lernen Sie mit allen Sinnen und erhalten konkrete Ideen für die nachhaltige Umsetzung im Alltag und Beruf.

Die Arbeitsweisen umfassen neben Übungen zur Körperwahrnehmung, kurze Vorträge als Anregung zum Transfer in Einzel- und Gruppenarbeit als auch Austausch und Reflexion im Plenum. Entspannung, Bewegung und Spiel fließen in den Tagesablauf mit ein.

Seminarziel: Die TeilnehmerInnen werden in diesem Training die Anwendung der Gewaltfreien Kommunikation kennenlernen und üben. Sie erlernen einen konstruktiven Ansatz im Kontakt mit ihren Mitmenschen hinsichtlich eines achtsamen Umgangs ihrer Anliegen und anderer. Im Vordergrund steht die Entwicklung von Kompetenzen im Kommunikations- und Konfliktverhalten für ein gelingendes Leben in einer wettbewerbsorientierten Gesellschaft.

#### **X-01-5-712**

Elke Wilhelm, Bildungswissenschaftlerin; Lehrtrainerin Schulfach Glück Limburg-Ahlbach, Kath. Pfarrheim

Montag – Freitag, 22.03.2021 – 26.03.2021, 09:00 – 16:00 Uhr  
Kostenfreie Abmeldung bis 08.02.2021

212,00 € (ab 8 Teiln.), 245,00 € (bei 7 Teiln.), 285,00 € (bei 6 Teiln.)



## Wertschätzende und Gewaltfreie Kommunikation in Beruf und Alltag – Aufbaukurs

Neu

### GFK nach Marshall B. Rosenberg Bildungsurlaub in zwei Blöcken

Der Bildungsurlaub ist gesplittet: Drei Tage im September und zwei Tage im Oktober.

Der Aufbaukurs der Gewaltfreien Kommunikation basiert auf Grundlagen, die in anderen GFK-Trainings bereits erworben wurden. Die Fortbildung dient deshalb der Vertiefung und Verinnerlichung bereits be-

kannter Kenntnisse, sodass die GFK immer selbstverständlicher in unser Leben und Handeln integriert werden kann. Zum einen wird der Fokus darauf liegen, die



Haltung der GFK in allen Lebensbereichen authentisch zu leben und zum anderen eine Balance zwischen Ehrlichkeit und Einfühlung gegenüber mir selbst und anderen Menschen zu finden. An herausfordernden oder festgefahrenen Situationen wird gearbeitet werden, um neue Perspektiven zu entwickeln.

Das vertiefende Training in Gewaltfreier Kommunikation ist ein Beitrag zu einer lebensbereichernden Persönlichkeitsentwicklung im gesamtgesellschaftlichen Sinne. Im empathischen Austausch wird an eigenen Lern- und Wachstumsgrenzen gearbeitet, um auch im Sprechen natürlicher und flüssiger zu werden. Seminarziel: Die Teilnehmer\*Innen werden in diesem Training das Verständnis der Gewaltfreien Kommunikation und ihrer Prinzipien weiter vertiefen. Ziel ist es, Sicherheit im Umgang mit Fragen und Einwänden zu den Ideen der GFK zu erwerben. Die Integration dieser Haltung in den Alltag soll es ermöglichen, Kompetenzen eines gelingenden Lebens in einer wettbewerb-orientierten Gesellschaft weiter zu entwickeln.

Zielgruppe: Das Seminar steht allen Arbeitnehmer\*Innen offen  
Voraussetzung: Erfahrungen in der gewaltfreien Kommunikation oder Besuch eines Einführungskurs

#### X-01-5-713

Elke Wilhelm, Bildungswissenschaftlerin; Lehrtrainerin Schulfach Glück  
Limburg-Ahlbach, Kath. Pfarrheim

Montag – Mittwoch, 06. – 08.09.2021 und

Montag u. Dienstag 25.10.2021 – 26.10.2021, 09:00 – 16:00 Uhr

Kostenfreie Abmeldung bis 26.07.2021

5 Termine

212,00 € (ab 8 Teilnehmer/-innen)

245,00 € (bei 7 Teilnehmer/-innen)

285,00 € (bei 6 Teilnehmer/-innen)



## Kommunikation und Glück

Neu

### Persönlichkeit stärken – Glück erleben – Bildungsurlaub

Was heißt „Glück“? Es ist der Ausdruck für ein Wohlbefinden, welches den Blick auf Stärken und Potenziale lenkt, um sie zu fördern und für den Einzelnen und die Gemeinschaft erfahr- und nutzbar zu machen. Weiterhin gehört dazu eine Beziehungskultur, die Verantwortung, Vertrauen, gegenseitige Wertschätzung und Authentizität nicht nur fordert, sondern im täglichen Miteinander auch lebt. So werden Rahmenbedingungen für eine psychische und physische Gesundheit aller geschaffen. Dies überträgt sich auf eine grundsätzlich größere Leistungsbereitschaft, einen klaren Gestaltungswillen und langfristigeres Denken.

Elke Wilhelm, Bildungswissenschaftlerin; Lehrtrainerin Schulfach Glück  
Limburg-Ahlbach, Kath. Pfarrheim

5 Termine

212,00 € (ab 8 Teilnehmer/-innen)

245,00 € (bei 7 Teilnehmer/-innen)

285,00 € (bei 6 Teilnehmer/-innen)

#### X-01-5-718

Montag – Freitag, 09.11.2020 – 13.11.2020, 09:00 – 16:00 Uhr  
Kostenfreie Abmeldung bis 28.09.2020

#### X-01-5-719

Montag – Freitag, 12.04.2021 – 16.04.2021, 09:00 – 16:00 Uhr  
Kostenfreie Abmeldung bis 01.03.2021

#### X-01-5-720

Montag – Freitag, 13.09.2021 – 17.09.2021, 09:00 – 16:00 Uhr  
Kostenfreie Abmeldung bis 02.08.2021

## Als DJ das Hobby zum Beruf machen

Neu

Der Traumberuf des DJs in der heutigen Zeit wird immer populärer. In diesem Kurs erhalten junge Musikbegeisterte einen Überblick darüber, wie sie ihr Hobby zum Beruf machen können. Zum einen wird vermittelt, auf was man als DJ auf einer Feier achten muss und welche Fähigkeiten man entwickeln muss, um den Verlauf einer Party erfolgreich zu gestalten. Der zweite Teil des Kurses beschäftigt sich mit Themen wie dem Aufbau eines persönlichen Images und eines Netzwerkes, sowie Möglichkeiten zur Selbstvermarktung und steuerliche Grundlagen für die Tätigkeit eines professionellen DJs.

#### X-01-5-730

Christian Haase, Veranstaltungskaufmann, DJ, Journalist, Autor  
Limburg, Haus der vhs, Diezer Str. 33, Raum 02

Sonntag, 11.10.2020, 11:00 – 18:00 Uhr

34,00 € (ab 8 Teilnehmer/-innen)

37,00 € (bei 6 – 7 Teilnehmer/-innen)

## Schulabschlüsse, Zielgruppen



**Beratung: Michael Schneider,**  
Telefon 064 31 / 91 16 - 0

**Auskunft: Heike Gnadt,**  
Telefon 064 31 / 91 16 - 12  
gnadt@vhs-limburg-weilburg.de

### Hauptschulabschluss 2021/2022

Dieser Lehrgang soll Teilnehmern ohne Hauptschulabschluss, die ihre Schulpflicht bereits erfüllt haben, die Möglichkeit geben, sich auf eine Prüfung vorzubereiten, welche vom staatlichen Schulamt abgenommen wird. Nach erfolgreicher Prüfung erhalten die Teilnehmenden ein Hauptschulzeugnis.

Wichtige Voraussetzung sind ausreichende Deutschkenntnisse.  
Lehrgangsdauer: August 2021 bis Juni 2022

#### **X-01-6-040**

Dozententeam Hauptschule  
Peter-Paul-Cahensly-Schule, Limburg  
Montag, Dienstag und Donnerstag, 17:45 – 21:00 Uhr  
70,00 € monatlich zzgl. Lehrmaterial und Prüfungsgebühren

### Abendrealschule 2021/2022

Ein-Jahres-Crash-Kurs zur Vorbereitung auf die sogenannte Nichtschüler-Prüfung „Mittlere Reife“ beim Staatlichen Schulamt. Unterrichtet und geprüft werden die Fächer: Deutsch, Mathematik, Englisch, Biologie sowie Erdkunde.

Voraussetzungen: Hauptschulabschluss mit einem Notendurchschnitt von mindestens 3,0 und Englisch-Kenntnisse auf gutem Hauptschulniveau.

Lehrgangsdauer: August 2021 bis Juni 2022

#### **X-01-6-050**

Dozententeam Realschule  
Peter-Paul-Cahensly-Schule, Limburg  
Montag bis Donnerstag, jeweils 17:45 – 21:00 Uhr, PPC-Schule  
120,00 € monatlich zzgl. Lehrmaterial und Prüfungsgebühren

#### **Hinweis**

*Die Bewerbungsunterlagen können im vhs-Büro angefordert oder von unserer Homepage heruntergeladen werden.*



## Schule für Erwachsene – Abendgymnasium an der Peter-Paul-Cahensly-Schule Limburg

Ort: Peter-Paul-Cahensly-Schule Limburg, Zeppelinstraße 39

### Voraussetzungen:

In ein Abendgymnasium kann aufgenommen werden, wer

- eine Vorbildung nachweist, die mindestens dem Haupt- schulabschluss entspricht
- mindestens 18 Jahre alt ist
- eine Berufsausbildung abgeschlossen hat oder eine mindes- tens zweijährige Berufstätigkeit nachweisen kann
- in einem strukturierten Beratungsgespräch nachweist, dass Motivation und Lernhaltung ein erfolgreiches Arbeiten erwar- ten lassen
- die fachlichen Voraussetzungen erfüllt

Die Führung eines Familienhaushalts ist der Berufstätigkeit gleich- gestellt. Eine durch Bescheinigung der Agentur für Arbeit nachge- wiesene Arbeitslosigkeit kann bis zu einem Jahr berücksichtigt werden. Wehr-, Zivil-, entwicklungspolitischer Freiwilligen- oder Bundesfreiwilligendienst bzw. ein freiwilliges soziales oder ökolo- gisches Jahr werden auf die Berufstätigkeit angerechnet.

### Zeitlicher Ablauf:

Vorkurs: 6 Monate

Einführungsphase: 1 Jahr, Qualifikationsphase: 2 Jahre

Einstieg entsprechend der individuellen Voraussetzungen

**Gebühr:** keine

**Anmeldung:** sofort schriftlich

Anschreiben, Geburtsurkunde, ersatzweise eine Kopie von Pass oder Personalausweis, tabellarischer Lebenslauf mit Darstellung des bisherigen Bildungsgangs und, sofern gegeben, des berufli- chen Werdegangs, das Abschluss- oder Abgangszeugnis der zu- letzt besuchten allgemeinbildenden Schule, gegebenenfalls das letzte Zeugnis der beruflichen Schule, Prüfungszeugnisse, Nach- weise der beruflichen Qualifikationen und Tätigkeiten.

**Leitung:** Detlef Winkler

**Auskunft:** Sekretariat der PPC-Schule Limburg, Tel.: 06431 9479-0

### Vorkurs:

Beginn: Montag, 1. Februar 2021, 18 Uhr, Raum 040

Dauer: 6 Monate (Vorkurs)

Zeit: 4 Abende (Montag – Donnerstag, 18:00 – 21:15 Uhr)  
und Samstag (7:45 – 12:45 Uhr)

(Bei ausreichender Gruppengröße ist auch ein Vorkurs  
als Tageskurs von Mo. – Do., 14:00 – 18:15 Uhr möglich)

**Abschlüsse:** Allgemeine Hochschulreife (nach 3,5 Jahren)  
Fachhochschulreife (nach 2,5 Jahren)

## Entspannung und Phantasiereisen Für Menschen mit Behinderungen

Ich möchte Sie einladen, mit mir zusammen auf eine Reise zu gehen. Wir werden bei ruhiger Musik entspannen, uns wohlfühlen und unserer Phantasie freien Lauf lassen.

Andrea Karger-Becker, Heilpädagogin  
Wohnheim Lebenshilfe, Im Elbboden 8, Limburg  
10 Termine  
40,00 € (ab 8 Teilnehmer/-innen)  
Mitzubringen: Decke, warme Kleidung, Wollsocken

### X-01-6-611

Donnerstag, 10.09.2020, 18:30 – 19:30 Uhr

### X-01-6-612

Donnerstag, 10.09.2020, 19:30 – 20:30 Uhr

### **Haben Sie Interesse mitzuarbeiten?**

*Wir suchen Kursleiter/innen mit neuen innovativen und interessanten Kursangeboten/Themen.*

*Wir erwarten möglichst fundierte Fachkompetenz in den jeweiligen Bereichen und erwachsenpädagogische Fähigkeiten.*

*Besonders in folgenden Bereichen besteht Nachfrage:*

- Arbeit und Beruf
- Kultur und Gestalten
- Gesundheitsbildung
- Sprachen

*Nehmen Sie mit uns Kontakt auf!*

**vhsApp**

- Kurssuche
- Videos
- Sprachspiel

alle Kurse unserer VHS  
in Ihrer Hosentasche

QR-Code scannen

Kostenlos erhältlich in den App-Stores

Erhältlich bei

[www.vhsApp.mobi](http://www.vhsApp.mobi)

**vhs**

## Vorträge (in kalendarischer Ordnung)

### **Ayurveda Hausapotheke**

Mittwoch, 23.09.2020, 18:00 Uhr Seite 115

### **Sandro Botticelli e la (sua) celeste Simonetta**

Mittwoch, 23.09.2020, 18:30 Uhr Seite 30

### **Online Web-Vortrag: Impressionismus. Die Sammlung Hasso Plattner**

Dienstag, 29.09.2020, 19:00 Uhr Seite 235

### **Gefäßverkalkung/koronare Herzkrankheit**

Donnerstag, 01.10.2020, 18:00 Uhr Seite 247

### **Online Web-Vortrag: Internetlinguistik**

Dienstag, 06.10.2020, 19:00 Uhr Seite 173

### **Online Web-Vortrag: Politik, Unternehmen und Verbraucher**

Mittwoch, 07.10.2020, 19:00 Uhr Seite 17

### **Diabetes und Auge & Glaskörpererkrankungen**

Mittwoch, 14.10.2020, 15:00 Uhr Seite 74

### **Online Web-Vortrag: Energieverbrauch ohne schlechtes Gewissen**

Mittwoch, 14.10.2020, 19:00 Uhr Seite 18

### **Architekturgeschichte: „Nah dran“**

Montag, 19.10.2020 (1)/11.01.2021 (2), 19:00 Uhr Seite 31

### **Online Web-Vortrag: Anselm Kiefer**

Dienstag, 20.10.2020, 19:00 Uhr Seite 235

### **Online Web-Vortrag: Nachhaltiger Modekonsum**

Mittwoch, 21.10.2020, 19:00 Uhr Seite 18

### **Online Web-Vortrag: Alzheimer**

Donnerstag, 22.10.2020, 19:00 Uhr Seite 52

### **Patientenverfügung – Vorsorgevollmacht – Betreuungsverfügung**

Donnerstag, 22.10.2020, 19:00 Uhr Seite 249

### **So hilft Kneipp zur Stärkung des Immunsystems**

Montag, 26.10.2020, 18:00 Uhr Seite 115

### **Natürliche Immunstärkung**

Montag, 26.10.2020, 19:00 Uhr Seite 269

### **Reisebericht: Schottland**

Mittwoch, 28.10.2020, 19:00 Uhr Seite 20

### **Sicher in der Krise – gestärkt durch die Krise**

Donnerstag, 29.10.2020, 18:00 Uhr Seite 55



- Online Web-Vortrag: Georges Braque – Tanz der Formen**  
Dienstag, 03.11.2020, 18:00 Uhr Seite 236
- Reisebericht: Mexiko**  
Dienstag, 03.11.2020, 19:00 Uhr Seite 248
- Online Web-Vortrag: Milch versus Grünkohl**  
Mittwoch, 04.11.2020, 19:00 Uhr Seite 19
- Online Web-Vortrag: Depression/Burnout**  
Donnerstag, 05.11.2020, 19:00 Uhr Seite 53
- Online Web-Vortrag: Sicherheit der Informationstechnik**  
Montag, 09.11.2020, 19:00 Uhr Seite 176
- Online Web-Vortrag: Kommunikation auf dem Smartphone**  
Dienstag, 10.11.2020, 19:00 Uhr Seite 173
- Online Web-Vortrag: Blockchain-Technologie und Datensicherheit**  
Montag, 16.11.2020, 19:00 Uhr Seite 177
- Online Web-Vortrag: Jenseits der Gutenberg-Galaxis**  
Montag, 17.11.2020, 19:00 Uhr Seite 174
- Online Web-Vortrag: Datenschutz am Arbeitsplatz**  
Montag, 23.11.2020, 19:00 Uhr Seite 177
- Online Web-Vortrag: Dürer war hier – Eine Reise wird Legende**  
Dienstag, 24.11.2020, 19:00 Uhr Seite 236
- Online Web-Vortrag: Sicherheit und das Internet der Dinge**  
Montag, 30.11.2020, 19:00 Uhr Seite 178
- Online Web-Vortrag: Emojis, GIFs & Co.**  
Dienstag, 01.12.2020, 19:00 Uhr Seite 174
- Online Web-Vortrag: Städte im Regenwald – die Kultur der Maya**  
Mittwoch, 20.01.2021, 19:00 Uhr Seite 26
- Online Web-Vortrag: Chronische Atemwegserkrankungen**  
Montag, 25.01.2021, 19:00 Uhr Seite 53
- Online Web-Vortrag: Das alte China**  
Mittwoch, 27.01.2021, 19:00 Uhr Seite 27
- Online Web-Vortrag: Das klassische Athen**  
Mittwoch, 03.02.2021, 19:00 Uhr Seite 28
- Online Web-Vortrag: Das antike Persien – Weltmacht und Hochkultur**  
Mittwoch, 03.02.2021, 19:00 Uhr Seite 29
- Online Web-Vortrag: Hypertonie**  
Donnerstag, 04.02.2021, 19:00 Uhr Seite 54

## Ferienkurse in Limburg

- X-01-2-201** Online Kinder-Atelier: „Unterwasserwelt“  
(09.10.2020, 14:00 – 16:00 Uhr) Seite 41
- X-01-2-202** Online Kinder-Atelier: „Blaue Nacht am See“  
(17.10.2020, 14:00 – 16:00 Uhr) Seite 41
- X-01-2-203** Online Kinder-Atelier: „Winterwunderland“  
(09.01.2021, 14:00 – 16:00 Uhr) Seite 41
- X-01-3-394** Mut tut gut – Tierische Begegnungen – für Kinder  
(10.10.2020, 09:00 – 14:00 Uhr) Seite 107
- Jugendschwimmabzeichen Bronze/Silber  
**X-01-3-430** (12.10. – 16.10.2020, 09:00 – 10:30 Uhr) Seite 108  
**X-01-3-432** (28.12. – 08.01.2021, 09:00 – 10:30 Uhr) Seite 108
- Jugendschwimmabzeichen Silber / Gold (ab 8 J.)  
**X-01-3-434** (12.10. – 16.10.2020, 11:00 – 12:30 Uhr) Seite 109  
**X-01-3-436** (28.12. – 08.01.2021, 11:00 – 12:30 Uhr) Seite 109
- X-01-3-610** Brotbacken für Genießer – Sauerteigbrot  
(17.10.2020, 09:00 – 13:00 Uhr) Seite 119
- X-01-3-904** Wein und Käse Probe  
(14.10.2020, 19:30 – 22:30 Uhr) Seite 133
- X-01-5-141** Computerführerschein (von 8 – 12 Jahren)  
(12.10. – 16.10.2020, 09:30 – 12:30 Uhr) Seite 186
- Tastschreiben am PC für Kinder (ab 10 Jahren)  
**X-01-5-624** (05.10. – 09.10.2020, 10:00 – 12:00 Uhr) Seite 215  
**X-01-5-626** (04.01. – 08.01.2021, 10:00 – 12:00 Uhr) Seite 215

## Ferienkurse in Weilburg

- X-02-2-404** Nähen für Kinder  
(05.10. – 07.10.2020, 14:00 – 17:00 Uhr) Seite 266



## Bildungsurlaubsangebote

<b>X-01-2-166</b>	Fotografieren in Prag (22.03. – 26.03.2021)	Seite 40
	Herbst ist Kunst – Das Vergängliche nutzen (28.09. – 02.10.2020)	Seite 47
<b>X-01-2-250</b>		
<b>X-01-2-252</b>	(11.10. – 15.10.2021)	
<b>X-01-3-146</b>	Mentaltraining für Beruf und Alltag (08.11. – 12.11.2021)	Seite 75
	Rücken gut – alles gut! (05.10. – 09.10.2020)	Seite 76
<b>X-01-3-148</b>		
<b>X-01-3-150</b>	(11.10. – 15.10.2021)	
	Glückskompetenztraining und Sinnschöpfung (05.10. – 09.10.2020)	Seite 77
<b>X-01-3-152</b>		
<b>X-01-3-154</b>	(18.10. – 22.10.2021)	
	Achtsame Persönlichkeitsentwicklung (26.10. – 30.10.2020)	Seite 78
<b>X-01-3-156</b>		
<b>X-01-3-158</b>	(27.09. – 01.10.2021)	
	Salutogenese (30.11. – 04.12.2020)	Seite 79
<b>X-01-3-160</b>		
<b>X-01-3-162</b>	(19.09. – 25.09.2021 auf Sylt)	
<b>X-01-3-164</b>	Burnout-Prävention d. Hatha Yoga & basische Ernährung (08.03. – 12.03.2021)	Seite 80
<b>X-01-3-166</b>	Achtsam in Beruf und Alltag (15.03. – 19.03.2021)	Seite 81
<b>X-01-3-168</b>	Stress und Resilienz auf Sylt (07.06. – 11.06.2021)	Seite 84
<b>X-01-3-170</b>	Burnout-Prävention mit Hatha Yoga und Meditation (mit Kinderbetreuung) (02.08. – 06.08.2021)	Seite 82/83
	Englisch-Bildungsurlaub A2, Teil 5 (03.05. – 07.05.2021)	Seite 144
<b>X-01-4-250</b>		
<b>X-01-4-254</b>	B1, Teil 4 (14.09. – 18.09.2020)	
<b>X-01-4-800</b>	Spanisch (A1) (05.10. – 09.10.2020)	Seite 168
<b>X-01-5-150</b>	Office 2016 mit Windows 10 – Fachkurs 1 (15.03. – 19.03.2021)	Seite 187
<b>X-01-5-153</b>	Vertiefung Word und Excel – Fachkurs 2 (03.05. – 07.05.2021)	Seite 188
	Fit in Office und OneNote, Excel, Publisher (16.11. – 20.11.2021)	Seite 189
<b>X-01-5-154</b>		
<b>X-01-5-155</b>	(27.09. – 01.10.2021)	

## Bildungsurlaubsangebote (Fortsetzung)

<b>X-01-5-156</b> Outlook und Büroorganisation (15.11. – 19.11.2021)	Seite 190
<b>X-01-5-158</b> Entspanntes Office im Kloster (19.04. – 23.04.2021)	Seite 191
<b>X-01-5-350</b> Kamera und Lightroom (09.11. – 13.11.2020)	Seite 201
<b>X-01-5-352</b> (12.04. – 16.04.2021)	
Affinity Photo	Seite 202
<b>X-01-5-356</b> (07.12. – 11.12.2020)	
<b>X-01-5-358</b> (29.11. – 03.12.2021)	
Wertschätzende Kommunikation	Seite 216
<b>X-01-5-712</b> (22.03. – 26.03.2021)	
<b>X-01-5-713</b> Aufbaukurs (06.09. – 08.09. & 25.10. – 26.10.2021)	
Kommunikation und Glück	Seite 218
<b>X-01-5-718</b> (09.11. – 13.11.2021)	
<b>X-01-5-719</b> (12.04. – 16.04.2021)	
<b>X-01-5-720</b> (13.09. – 17.09.2021)	

## Angebote für neue Kursleiter/-innen

### 1. Didaktisch-methodische Hinweise

- Lehr- und Lernziele
- Medieneinsatz und Methodenwahl
- Festigung und Wiederholung

Michael Schneider  
Limburg, Haus der vhs, Diezer Str. 33, Raum 02  
Dienstag, 18.08.2020, 18:00 – 21:00 Uhr

### 2. Einführung in die KVHS-Organisation

- Gebührenerhebung und Semesterplanung
- Räume, Ausstattung, Teilnehmerlisten

Michael Schneider  
Limburg, Haus der vhs, Diezer Str. 33, Raum 02  
Donnerstag, 03.09.2020, 18:00 – 21:00 Uhr

## Fachbereichsbezogene Angebote

### 3. Gesundheit: Erste-Hilfe-Auffrischung

**X-9-9-9-9/02**  
Samstag, 21.11.2020, 08:00 – 16:00 Uhr

# Exkursionen

## Studienreisen

### Exkursionen – Fahrten

- Wildkräuterwanderung im Herbst 18.09.2020
- Almerskopf 19.09.2020
- Wassermuseum und Grabungsfeld Löhnberg 25.09.2020
- Diözesanmuseum Paderborn: Peter Paul Rubens 26.09.2020
- Die Alte Nikolauskirche in Dorchheim 26.09.2020
- Online Web-Vortrag: Museum Barberini Potsdam 29.09.2020
- Folkwang Museum, Essen: Keith Haring 17.10.2020
- Online Web-Vortrag: Kunsthalle Mannheim 20.10.2020
- Online Web-Vortrag: Bucerius Kunst Forum Hamburg 03.11.2020
- Betriebsbesichtigung: vonRoll hydro 10.11.2020
- Automuseum Dr. Carl Benz, Ladenburg 14.11.2020
- Online Web Vortrag: Suermondt-Ludwig-Museum 24.11.2020
- Museum Wiesbaden: August Macke 28.11.2020
- Städel Frankfurt: Nennt mich Rembrandt! 27.02.2021

### Studienreisen

- Irland – der Norden 01.09. – 08.09.2021
- Baltikum – Helsinki – Sankt Petersburg 30.04. – 09.05.2021

#### **Hinweise:**

*Ob die o. g. Exkursionen und Reisen stattfinden können, hängt von den jeweiligen „Coronabestimmungen“ ab.*

*Für unsere Studienreisen halten wir ausführliche Sonderprospekte bereit. Bei Interesse schicken wir Ihnen diese gerne zu. Anruf genügt!*

## Wildkräuterwanderung

### Im Herbst

Wildkräuter wachsen kostenlos, aber nicht umsonst. Täglich laufen wir über wertvolle Nahrung, ohne sie wahrzunehmen. Das frische Nahrungsangebot der Wildkräuter besteht das ganze Jahr über. Die vierstündige Wildkräuterwanderung bietet Ihnen die Möglichkeit, eine gesunde Ernährungs- und Lebensweise mit frischen Wildkräutern kennenzulernen. Dieses Kursangebot ist kein Kochkurs und auch nicht als therapeutische Maßnahme oder ähnliches zu verstehen. Bei gesundheitlichen Problemen ist in jedem Fall ein Arzt oder Therapeut zu Rate zu ziehen. Nach der Wanderung wird aus den gesammelten Wildkräutern und weiteren Speisen gemeinsam ein leckerer und gesunder Imbiss zubereitet und verzehrt.

#### X-02-6-300

Arielle Jacobi, Lehrerin für Entspannung und Energiearbeit

Freitag, 18.09.2020, 14:00 – 18:00 Uhr

Treffpunkt: vhs, Weilburg

19,00 € (ab 8 Teilnehmer/-innen)

25,00 € (bei 6 – 7 Teilnehmer/-innen)

zzgl. ca. 3,00 € Materialkosten (bar im Kurs zu zahlen)

Mitzubringen: Kleidung nach Wetterlage, zum Sammeln der Kräuter, Plastikbehälter und/oder -tüte

## Almerskopf

### Heimatkundliche Exkursion

Teil 1 im Gelände: Die keltische Höhensiedlung auf dem Almerskopf (336 m) nord-östlich von Barig-Selbhausen ist das etwas unbekanntere Gegenstück zur Dornburg bei Frickhofen. Dabei ist der Almerskopf hier nicht die einzige Anlage dieser Art, sondern rund zwei Kilometer südlich existieren drei ähnliche Wallanlagen. Reste von Ringwällen aus Basaltbrocken und von Ackerterrassen kann man heute noch auf dem Almerskopf entdecken. Große Teile der Höhensiedlung sind – ähnlich wie bei der Dornburg – durch den Basaltbruch abgebaut worden.

Teil 2 im Vikariehaus/Alte Schule in Probbach: Das Gebäude stammt aus dem Ende des 17. Jahrhunderts, gebaut als Haus des Vikars der Kirchengemeinde, ab 1790 genutzt als Schule und Wohnung des Lehrers. Der 2003 gegründete „Förderkreis Vikariehaus“ engagierte sich stark bei der Restaurierung des ansehnlichen Fachwerkhauses.

#### X-02-6-302

Adolf Morlang, Oberstudienrat i. R.

Samstag, 19.09.2020, 14:30 – 16:30 Uhr

Treffpunkt wird noch bekanntgegeben!

8,00 € (ab 10 Teilnehmer/-innen)

10,00 € (bei 8 – 9 Teilnehmer/-innen)

## **Wassermuseum und Grabungsfeld Löhnberg**

### **Heimatkundliche Exkursion**

Im Jahr 2015 wurde das Löhnberger Wassermuseum aufgebaut, dessen Konzeption in enger Zusammenarbeit mit dem Institut für Biologiedidaktik der Justus-Liebig-Universität Gießen entwickelt worden ist. Anhand von fünf Stationen rund um das Thema Wasser werden die Trinkwasserversorgung der Gemeinde Löhnberg, der Naturraum an Lahn und Kallenbach, das um 1900 geplante Kurbadgebiet in Obershausen, die weltweit bekannten Selters-Mineralquellen und die teilweise einmaligen Fossilienfunde aus einem devonischen Meeresboden vor 393 Mio. Jahren präsentiert.

Schon in der Urzeit existierten zahlreiche faszinierende Lebewesen auf der Erde. Einige davon kann man heute noch in Form von Fossilien finden. So zum Beispiel in der Löhnberger Ausgrabungsstätte „Mahrheck“, wo mit etwas Glück mit eigenen Werkzeugen die versteinerten Überreste von Trilobiten, Brachiopoden, Korallen und Tintenfischen entdeckt werden können.

#### **X-02-6-306**

Dr. Frank Schmidt, Bürgermeister

Freitag, 25.09.2020, 15:00 – 18:00 Uhr

Treffpunkt: Mehr-Generationen-Haus, Löhnberg

Bei schlechtem Wetter muss die Außenbesichtigung ausfallen!  
gebührenfrei

Mitzubringen: Hammer, Meißel, Zeitungspapier, Tasche, festes Schuhwerk

## **Die Alte Nikolauskirche in Dorchheim**

### **Heimatliche Exkursion**

Das Kloster Marienstatt bei Hachenburg hatte weitreichenden Streubesitz, u.a. auch in Dorchheim. Davon sind heute noch ein Verwaltungsgebäude (Marienstätter Hof) und die Alte Nikolauskirche zu sehen, deren Anfänge im 12. Jahrhundert liegen. Nach mehrjähriger Restaurierung kann die Kirche nun wieder besichtigt werden. Von Interesse sind dabei besonders die Wandmalereien im Chor, die aus der ersten Hälfte des 15. Jahrhunderts stammen.



#### **X-02-6-308**

Michael Schönberger, Diakon

Samstag, 26.09.2020, 10:00 – 11:00 Uhr

8,00 € (ab 10 Teilnehmer/-innen)

10,00 € (bei 8 – 9 Teilnehmer/-innen)

## Betriebsbesichtigung: Duktus (Wetzlar) GmbH & Co. KG

Die Betriebsbesichtigung beginnt mit einer kurzen Einführung in die Geschichte des Unternehmens vonRoll hydro (bis 2019 „Duktus (Wetzlar) GmbH & Co. KG“) und dessen Produktpalette, bevor eine Begehung der Gießerei und der Fertigungsanlagen des Werks durchgeführt wird. Hierbei erhalten Sie Einblick in verschiedene Kernarbeiten des Unternehmens wie die Magnesiumbehandlung in der zentralen Schmelzanlage, die Sandfertigung, die Sandmörtel-Auskleidung oder die Schleudergießerei und den Glühofen. Im Anschluss steht ein Besuch der Anwendungstechnik auf dem Plan, bei dem Sie unter anderem über die Schlagbeanspruchbarkeit der Zementmörtel-Umhüllung oder die Verformbarkeit von Ringabschnitten und Probestäben aus duktilem Gusseisen informiert werden.



### X-02-6-312

Dr. André Hahn, Doktor phil., Leiter vhs-Hauptstelle Weilburg  
Dienstag, 10.11.2020, 10:00 – 13:00 Uhr

Eigene Anreise, Treffpunkt: 10:00 Uhr, Sophienstr. 52-54, 35576 Wetzlar  
5,00 € (ab 8 Teilnehmer/-innen)

## Diözesanmuseum Paderborn: Peter Paul Rubens und der Barock im Norden

Peter Paul Rubens war ein flämischer Maler, Unternehmer und Diplomat der spanisch-habsburgischen Krone. Wie bei keinem anderen Künstler aus der Zeit des Barock wurde sein Name zum Synonym einer ganzen Epoche. Rubens wurde am 28.06.1577 in Siegen geboren, er starb am 30. Mai 1640. Nach einer intensiven Ausbildung als Schüler der Antwerpener Meister Tobias Verhaecht, Adam van Noort und Otto van Veen wurde er als Freimeister in die Antwerpener Lukasgilde aufgenommen. Im Jahr 1600 begab er sich für einige Jahre nach Italien, um die klassische Hinterlassenschaft der Antike zu studieren. Hochkarätige und teilweise noch nicht gezeigte Exponate aus internationalen Museen werden in Paderborn ausgestellt.

### X-02-6-320

Dieter Boger, Dipl. Grafik-Designer

Samstag, 26.09.2020, 07:30 – 18:00 Uhr

Abfahrt des Busses in Limburg Busbahnhof, Graupfortstr. 07:30 Uhr  
Weilburg, Busbahnhof 08:00 Uhr

Rückkehr in Limburg-Weilburg gegen 15:30 Uhr

67,00 € (ab 20 Teilnehmer/-innen)

55,00 € (ab 30 Teilnehmer/-innen)



## Folkwang Museum, Essen: Keith Haring

### Alte Synagoge, Essen

Wer kennt sie nicht, die von Keith Haring gezeichneten Figuren und ikonischen Bildmotive. Die tanzenden Männchen, die bellenden Hunde, die krabbelnden Babys und die fliegenden Untertassen. Keith Haring wurde am 4. Mai 1958 in Reading, Pennsylvania geboren. Dank seines Vaters, der bereits früh mit ihm Comic-Figuren zeichnete, interessierte er sich schon früh für die Kunst. Nach einem kurzen Studium in Pittsburgh schrieb er sich 1978 an der School of Visual Arts (SVA) ein und machte Bekanntschaft mit aufstrebenden Künstlern wie Kenny Scharf und Jean-Michel Basquiat. Er stand schnell im Zentrum der legendären New Yorker Kunstszene der 1980er Jahre. Sein unverkennbarer, scheinbar spontaner Stil entsprang der Dynamik einer Zeit, die von der Clubkultur des Undergrounds, von Raumfahrt, Robotik und Videospielen geprägt war. Im Oktober 1982 hatte er die erste Einzelausstellung in der Tony Shafrazi Gallery in New York. Durch diese Ausstellung ergab sich für Haring der internationale Durchbruch. Mehr als 85 Werke, darunter großformatige Gemälde, Zeichnungen, Plakate und Videos, vermitteln ein breites Spektrum seines Oeuvres. Keith Haring verstarb 1990 im Alter von nur 31 Jahren an den Folgeerkrankungen von AIDS.



Die „Alte Synagoge“ in Essen zählte einst zu den größten und bedeutendsten jüdischen Bauwerken in Deutschland. In der Zeit zwischen 1911 und 1913 erbaut und 1938 von den Nazis stark beschädigt, diente es bis 1956 der jüdischen Gemeinde als Ort der Versammlung. Ab Anfang der 60er Jahre beherbergte das Gebäude eine Ausstellung von Industrie-Design, Mitte der 80er Jahre wurde es in das „Haus jüdischer Kultur“ umgewandelt. Also keine religiöse Wiederbelebung, sondern stattdessen eine Präsentation des jüdischen Lebens. Nach umfangreichen Umbaumaßnahmen wurde die Synagoge ab 2010 umfassend umgestaltet. Es entstand ein harmonisches Haus, das sich der Gegenwart verpflichtet fühlt und der Zukunft öffnet ohne die Vergangenheit zu vergessen.

#### X-02-6-322

Dieter Boger, Dipl. Grafik-Designer

Samstag, 17.10.2020, 08:00 – 18:30 Uhr

Abfahrt des Busses in Weilburg, Busbahnhof 08:00 Uhr

Limburg Busbahnhof, Graupfortstr. 08:30 Uhr

Rückkehr in Limburg-Weilburg gegen 19:00 Uhr

95,00 € (ab 13 Teilnehmer/-innen)

65,00 € (ab 25 Teilnehmer/-innen)

## Automuseum Dr. Carl Benz, Ladenburg Schloss Heidelberg

Als der Maschinenbauer und Ingenieur Carl Benz 1885 in Mannheim im Quadrat T6 einen dreirädrigen Motorwagen erfand, schlug die Geburtsstunde des Automobils. Das Unternehmen entwickelte sich erfreulich und wurde 1899 in eine Aktiengesellschaft umgewandelt. Carl Benz schied 1903 aus dem Unternehmen aus und gründete in Ladenburg seine eigene Fabrik. Bei der Suche nach geeigneten Räumen für seine umfangreiche Mercedes-Oldtimer-Sammlung stieß der Sammler Wil-



Foto: Automuseum Dr. Carl Benz

fried A. Seidel auf das zum Kauf anstehende Fabrikgebäude von Carl Benz-Söhne in Ladenburg. Mit Unterstützung von Daimler-Benz war es möglich, die historischen Hallen zu restaurieren und

zu einem Museum umzugestalten. In fünf Bereichen wird dort nun die Geschichte der Motorisierung gezeigt: Vom Benz-Patent-Motorwagen von 1885 bis zum McLaren-Mercedes Formel-1-Rennwagen. Gleich am Anfang begegnen wir Carl Benz in Lebensgröße. In der zweiten Station sehen wir die Geschichte des Zweirades, von der Laufmaschine, mit der er 1817 durch Mannheim fuhr, über die ersten Fahrräder mit Pedalen bis hin zu bunten Motorrollern der 50er Jahre. In der dritten Abteilung werden uns die Fahrzeuge der Marke „BENZ“ und „Benz-Söhne“ präsentiert. Nur noch drei Fahrzeuge aus dieser Zeit sind weltweit erhalten, zwei davon stehen in jenen Hallen, in denen sie produziert wurden.

Das Heidelberger Schloss, der Stammsitz der Kurfürsten der Pfalz, zählt zu den prominentesten Schlossbauten Europas und zieht jährlich mehr als eine Million Besucher aus aller Welt an. Aus den aktuellen Forschungen ergeben sich immer wieder neue Erkenntnisse, die das Schloss in einem anderen Licht erscheinen lassen. Die Führung geht nicht nur auf die geschichtlichen und architektonischen Fakten ein, sondern wir erfahren auch Wissenswertes, Amüsantes und Wunderliches. Wir hören z.B. vom kleinwüchsigen Mundschenk und Hofnarr Perkeo, der zwar das große Fass in einem Zug austrinken konnte, der aber starb, als er versehentlich Wasser trank.

### X-02-6-324

Dieter Boger, Dipl. Grafik-Designer

Samstag, 14.11.2020, 08:30 – 18:00 Uhr

Abfahrt des Busses in Weilburg, Busbahnhof 08:30 Uhr

Limburg Busbahnhof, Graupfortstr. 09:00 Uhr

Rückkehr in Limburg-Weilburg gegen 17:30 Uhr

64,00 € (ab 20 Teilnehmer/-innen)

52,00 € (ab 30 Teilnehmer/-innen)

## Museum Wiesbaden: August Macke, *Paradies! Paradies?*

### Schloss Biebrich

Als August Macke (1887 – 1914) im Ersten Weltkrieg am 26. September in Frankreich fiel, war er gerade einmal 27 Jahre alt. Um einem schnellen Vergessen entgegenzuwirken, organisierte sein Frau Elisabeth eine „August Macke Gedächtnisausstellung“ mit über 120 Werken. Diese Ausstellung gastierte im Herbst 1920 auch im Museum Wiesbaden. Exakt 100 Jahre später

präsentiert das Museum, in enger Kooperation mit dem Kunstmuseum Bonn, August Macke in all seiner Vielfältigkeit. In der Ausstellung wird die stilistische Entwicklung Mackes deutlich nachvollziehbar: Ausgehend vom impulsiven Impressionismus



Foto: Wilhelm-Hack-Museum

eines Lovis Corinth, der in München sein Lehrer war, trug er durch seine Begegnung mit dem Fauvismus und dem Futurismus in Paris (Henri Matisse, Robert Delaunay) und mit seiner Zugehörigkeit zur 1911 in München gegründeten Künstlergruppe „Der Blaue Reiter“ um Wassily Kandinsky und Franz Marc, einen entscheidenden Beitrag zum künstlerischen Aufbruch nach der Jahrhundertwende bei. Die Wiesbadener Ausstellung zeigt durch sorgfältig ausgewählte Beispiele alle Schaffensphasen Mackes. Zudem werden die Medien dargestellt, in denen Macke tätig war: vom Gemälde über die Zeichnung zur Druckgrafik bis hin zu den atmosphärischen Aquarellen, die vom Thuner See stammen oder während der berühmten Reise mit Paul Klee und Louis Moilliet im April 1914 im afrikanischen Tunis entstanden. Noch im gleichen Jahr fällt Macke als Soldat im Ersten Weltkrieg. Trotz seines kurzen Lebens hat August Macke ein beträchtliches Werk von ungeheurer Vielfalt und Qualität geschaffen.

Das Biebricher Schloss kennt jeder, aber wer hat schon einmal die Gelegenheit ergriffen, dieses barocke Kleinod geführt zu besichtigen? Nach dem Museumsbesuch nehmen wir uns die Zeit dazu.

#### X-02-6-326

Dieter Boger, Dipl. Grafik-Designer

Samstag, 28.11.2020, 09:00 – 17:00 Uhr

Abfahrt des Busses in Weilburg, Busbahnhof 09:00 Uhr

Limburg Busbahnhof, Graupfortstr. 09:30 Uhr

Rückkehr in Limburg-Weilburg gegen 17:00 Uhr

64,00 € (ab 20 Teilnehmer/-innen)

52,00 € (ab 30 Teilnehmer/-innen)

## Städel Frankfurt: Nennt mich Rembrandt! Durchbruch in Amsterdam

### Römerkastell Saalburg

Es ist kaum vorstellbar, doch als der junge Maler Rembrandt Harmenszoon van Rijn (1606 – 1669) im Jahr 1631 von Leiden nach Amsterdam zog, war er nur einer von vielen, die sich in der florierenden Kunst- und Kulturmetropole einen Namen machen wollten. In nur wenigen Jahren hatte er es geschafft. Rembrandt erwarb weitreichende Wertschätzung, bildete Dutzende angehende Künstler aus und engagierte sich im Kunsthandel sowie im aktiven Vertrieb seiner Gemälde und Druckgrafiken. Parallel dazu änderte sich sein Stil in radikaler Weise von den kleinen, präzise gemalten Gemälden der Leidener Frühzeit hin



Foto: Museo Nacional del Prado

zu den großen, dramatisch erzählenden und alle Register der Lichtregie ziehenden Leinwandbildern der Amsterdamer Zeit. Die Ausstellung vereint den Städel-Bestand an Werken Rembrandts mit herausragenden Leihgaben internationaler Museen, u.a. aus dem Amsterdamer Rijksmuseum, der Gemäldegalerie Berlin, dem Museo

Nacional del Prado in Madrid und der Gemäldegalerie „Alte Meister“ in Dresden, um nur einige zu nennen. Im Amsterdam dieser Zeit wetteiferte eine Vielzahl talentierter Künstler um die Aufmerksamkeit und Patronage des wohlhabenden und kunstliebenden Bürgertums.

Ähnlich geht es vielen Sehenswürdigkeiten in unserer nächsten Nähe. Fragt man zum Beispiel nach dem letzten Besuch auf der Saalburg, hört man: „Das war doch damals, während der Schulzeit, eine Pflichtveranstaltung!“ ...und das ist dann schon 20, oder 30 Jahre oder gar 40 Jahre her. Dass diese „alte Saalburg“ mit dem UNESCO-Weltkulturerbe Limes von heute nur noch wenig zu tun hat, wird am Nachmittag, bei einem geführten Rundgang durch das Saalburgmuseum und die rekonstruierten Räume aus der Römerzeit, deutlich.

#### X-02-6-328

Dieter Boger, Dipl. Grafik-Designer

Samstag, 27.02.2021, 08:30 – 17:00 Uhr

Abfahrt des Busses in Weilburg, Busbahnhof 08:30 Uhr

Limburg Busbahnhof, Graupfortstr. 09:00 Uhr

Rückkehr in Limburg-Weilburg gegen 17:00 Uhr

78,00 € (ab 20 Teilnehmer/-innen)

67,00 € (ab 30 Teilnehmer/-innen)

## **Online Web-Vortrag:** *Online!* **„Impressionismus. Die Sammlung Hasso Plattner“** **Museum Barberini Potsdam**

Das Museum Barberini in Potsdam wird ab dem 5. September 2020 die Impressionisten aus der Sammlung des Museumsgründers Hasso Plattner zeigen. Über 100 Meisterwerke von Monet, Renoir, Morisot, Sisley, Pissarro, Cross, Signac und weiteren Malern des Impressionismus und Postimpressionismus werden künftig dauerhaft im Museum Barberini präsentiert werden. Darunter sind allein 34 Gemälde von Claude Monet. Insgesamt werden über 20 Künstler in der Dauerausstellung vertreten sein. Ihre Werke unterstreichen die zentrale Rolle der Landschaftsmalerei zu jener Zeit.

### **X-02-6-330**

Dr. Dorothee Entrup

Dienstag, 29.09.2020, 19:00 – 20:00 Uhr

5,00 €

## **Online Web-Vortrag:** *Online!* **„Anselm Kiefer“** **Kunsthalle Mannheim**

Anselm Kiefer ist einer der bekanntesten deutschen Künstler der Nachkriegszeit. Sein im wahrsten Sinne des Wortes schwergewichtiges Werk setzt sich mit der deutschen Geschichte, dem Judentum und den Medien der Erinnerungskultur auseinander. Nicht nur durch ihre reine Größe, auch durch ihre haptische Materialität – die Lieblingswerkstoffe des international renommierten Ausnahmekünstlers sind Asche und Blei – sind die Werke von Anselm Kiefer überwältigend. Die Kunsthalle Mannheim zeigt in ihrer Herbstausstellung Werke von Anselm Kiefer aus der Sammlung des im Mai 2019 verstorbenen Hans Grothe. Die Ausstellung konzentriert sich auf drei wichtige Werkphasen des Künstlers: Von frühen Arbeiten wie „Große Fracht“ (1981/1996) mit applizierten Bleiobjekten über die vielteilige Installation „Palmsonntag“ (2007), in deren Mitte sich eine Palme befindet, bis zu der raumgreifenden Skulptur „Der verlorene Buchstabe“ (2011–2017) werden großformatige, mehrdimensionale Bilder und Skulpturen gezeigt. Der Kurator der Ausstellung, Dr. Sebastian Baden, gibt in diesem Web-Vortrag einen Einblick in das kuratorische Konzept und einen Überblick über ausgewählte in der Ausstellung gezeigte Werke.

### **X-02-6-332**

Dr. Sebastian Baden

Dienstag, 20.10.2020, 19:00 – 20:00 Uhr

5,00 €

## **Online Web-Vortrag: „Georges Braque – Tanz der Formen“ Bucerius Kunst Forum Hamburg**

Das Bucerius Kunst Forum widmet im Herbst 2020 Georges Braque eine retrospektive Ausstellung. Erstmals seit über 30 Jahren wird sein malerisches Werk in Deutschland umfassend präsentiert. Braque gilt als der Initiator des Kubismus und ist einer der bedeutendsten Künstler des 20. Jahrhunderts. Die Ausstellung spürt Braques erstaunlicher schöpferischer Vielfalt nach und beleuchtet alle stilistischen Veränderungen sowie formalen Brüche in seinem Werk – vom Fauvismus seiner Anfänge bis zu den letzten, nahezu abstrakten Serien der Nachkriegszeit. Die Ausstellung entsteht in Zusammenarbeit mit dem Centre Pompidou, Paris. Die künstlerische Leiterin, Dr. Kathrin Baumstark, gibt in diesem Web-Vortrag einen Einblick in das kuratorische Konzept.

**X-02-6-334**

Dr. Kathrin Baumstark

Dienstag, 03.11.2020, 19:00 – 20:00 Uhr

5,00 €

## **Online Web-Vortrag: „Dürer war hier – Eine Reise wird Legende“ Suermondt-Ludwig-Museum, Aachen**

*Online!*

Das 500-jährige Jubiläum einer Reise Albrecht Dürers, die ihn auch zur Krönung Karls V. nach Aachen führte, ist Anlass für das Suermondt-Ludwig-Museum, Dürers Werke aus aller Welt nach Aachen zu holen. Die Ausstellung ermöglicht einen präzisen und frischen Blick auf die sogenannte Reise in die Niederlande. Anhand von Dürers bedeutendem Reisetagebuch sowie seinen künstlerischen Arbeiten zeichnet die Ausstellung in einem einzigartigen kulturhistorischen Bilderbogen die Reisestationen des Künstlers nach. Rund 100 Meisterwerke, darunter Zeichnungen, Gemälde sowie druckgrafische Werke, geben Zeugnis von Dürers außergewöhnlicher Kunstfertigkeit selbst unterwegs, ohne eigene Werkstatt. Die auf der Reise entstandenen Meisterwerke Dürers werden ergänzt mit bedeutenden Werken namhafter Künstlerkollegen. Die Ausstellung organisiert das Suermondt-Ludwig-Museum gemeinsam mit der Londoner National Gallery.

**X-02-6-336**

Wibke Birth M.A.

Dienstag, 24.11.2020, 19:00 – 20:00 Uhr

5,00 €

*Weitere Informationen zu den Online Web-Angeboten  
finden Sie auf Seite 11.*

## Baltikum – Helsinki – Sankt Petersburg

### 10-tägige Reise zu den Hauptstädten im Baltikum – St. Petersburg („Venedig des Nordens“) und Helsinki

Alexander Puschkin nennt St. Petersburg „das Fenster nach Europa“. Tatsächlich hat Zar Peter I. seine Stadt zu einem Symbol der Westorientierung gemacht und den Bruch mit dem alten Reich auch in Kunst und Architektur zum Ausdruck gebracht. St. Petersburg wuchs über eine Bauzeit von zwei Jahrhunderten mit einzigartigem Bauensemble zu einer der schönsten Städte der Welt.“



*Mario Kappler (Moskau und St. Petersburg, 2014)*

Estland, Lettland und Litauen – die baltischen Länder mit jeweils eigener Sprache, Kunst und Kultur bieten vieles zu entdecken. Die quirligen Hauptstädte Tallinn, Riga und Vilnius mit einer illustren Kulturszene, alten Schlössern und Burgen, großzügigen Gutshöfen und barocke Kirchen laden uns gerne ein.“

*Alexander Frank (Baltikum, 2017)*

#### Programm:

- Flüge: Frankfurt – Vilnius; St. Petersburg – Frankfurt
- Vilnius: Stadtführung
- Trakai: Wasserburg
- Riga: Universität, Opernhaus, Petrikirche
- Tallinn: Domberg, Alexan der Nevsky Kathedrale
- Fährüberfahrt – Tagesausflug nach Helsinki: Hafen, Markthalle, Regierungsplast
- St. Petersburg: Eremitage, Isaak-Kathedrale, Katharinenpalast, Blutkirche

#### Leistungen:

- Flüge mit Lufthansa (inkl. Flughafentransfer ab Limburg)
- Flughafensteuer und örtliche Steuern
- 9 Übernachtungen; Halbpension
- Transfers und Rundreise im modernen Reisebus
- Besichtigungen, Eintrittsgelder laut Programm
- Deutschsprachige Reiseleitung

Reisepreis: ca. 2.250,00 €

Änderungen vorbehalten

## Irland

### Die grüne Insel

Reiseveranstalter: Exo-Tours (Much)

Termin: 01.09. – 08.09.2021

„Besucher Irlands schwärmen von der lebendigen Metropole Dublin, den Restaurants, dem kosmopolitischen Flair und vom vitalen Nachtleben. Andere preisen die kleineren Städte wie das freche, mittelalterliche Derry, die Szenestadt Galway oder die Kulturstadt Cork. Für viele liegt das wahre Irland in der Wildnis der Küsten oder in der grauen Karstlandschaft des Burren, der Hochmoore und den kahlen Bergketten Connemaras. Und Donegal gilt als das unentdeckte Juwel Irlands. Irland hat wahrlich viele Facetten. Und das Wetter? Natürlich regnet es oft. Aber wo sonst gibt es einen so weiten Himmel mit klarer Luft und so dramatischen Wolkenspielen?“ *Petra Dubilski: „Irland“, Dumont-Verlag, 2015*



#### Programm:

- Dublin: Stadtrundfahrt, Trinity College, Guinness-Brauhaus etc.
- Klippen von Moher
- Belleek Pottery
- Londonderry (Derry) – Nordirland
- Donegal – Glenveagh Nationalpark
- Giant's Causeway: Basalttreppe zum Meer
- Dark Hedges (TV-Drehort für Game of Thrones)
- Belfast: Stadtrundfahrt und Titanic-Museum
- Wicklow Mountains: Glendalough Kloster (am See)
- Powerscourt Gardens: traumhaft Gartenarchitektur
- Hütehundevorführung
- Besuch eines Windhunderennens
- Slane Whiskey Destillery (mit Verkostung)

#### Leistungen:

- Bustransfer von Limburg zum Flughafen Frankfurt
- Flüge: Frankfurt – Dublin (mit Aer Lingus in Economy Class)
- 7 Übernachtungen in Hotels der guten Mittelklasse im DZ inkl. Frühstück
- 6 Abendessen (Hotel oder Restaurant)
- Transfers und Fahrten im klimatisierten Reisebus
- Eintrittsgelder gem. Reiseprogramm
- Örtliche deutschsprachige Reiseleitung
- Vor- und Nachbereitungsabend (vhs)

Reisepreis: 1.895,00 € (ab 20 Teilnehmenden)

EZ-Zuschlag: 290,00 €

Änderungen vorbehalten





# vhs



# Journal

Geburtstage / Jubiläum.....	Seite 241
Dienstjubiläen.....	Seite 242
Neue Präsentationstechnik.....	Seite 242
Nachruf.....	Seite 244

**Hinweis:**

*Während vieler Veranstaltungen werden Fotos erstellt, die zum Zweck einer Dokumentation und im Rahmen der Presse- und Öffentlichkeitsarbeit verwendet werden.*

**A&M**  
Service 

Mailing



Print



Logistik

Unser Service kommt an!

Besuchen Sie uns auf  
[www.a-m-service.de](http://www.a-m-service.de)Hinter dem Entenpfuhl 13&15,  
65604 Elz  
eMail: [info@a-m-service.de](mailto:info@a-m-service.de)  
Tel.: 06431 - 9411-0

## Heinz Valentin feierte seinen 80. Geburtstag

Heinz Valentin, ehemaliger Leiter der Fürst-Johann-Ludwig-Schule, ist seit mehr als 40 Jahren engagiert Mitglied im Vorstand der Kreisvolkshochschule Limburg-Weilburg. Er ist außerdem seit vielen Jahren als Dozent tätig und leitet erfolgreich die Abendführungen durch Hadamar. Im Februar feierte er seinen 80. Geburtstag. Der Vorsitzende Günter Schmitt gratulierte ihm im Namen des gesamten Teams zu seinem Ehrentag.



## Silvia Scheu-Menzer lud zum 60. Geburtstag ein

Silvia Scheu-Menzer, Bürgermeisterin der Gemeinde Hünfelden und seit einigen Jahren 2. Vorsitzende der Kreisvolkshochschule Limburg-Weilburg, feierte am 4. Juni ihren 60. Geburtstag, zu dem der Vorsitzende Günter Schmitt (links) und vhs-Direktor Michael Schneider (rechts) herzlichst im Namen der gesamten Belegschaft gratulierten.



## Christine Bischof ist seit 25 Jahren im Vorstand

Frau Christine Bischof (Limburg) ist seit nunmehr 25 Jahren Vorstandsmitglied der Kreisvolkshochschule Limburg-Weilburg. Der vhs-Vorsitzende Günter Schmitt gratulierte ihr im Namen des Vorstands sowie des Teams im Rahmen der Mitgliederversammlung im Februar diesen Jahres zum Jubiläum. Neben ihrer ehrenamtlichen Tätigkeit im Vorstand war sie auch rund 35 Jahre als Kursleiterin für die vhs aktiv.



## Dienstjubiläen



Annegret Bausch (linkes Foto), Fachbereichsleiterin Gesundheit und zuständig für die vhs-Außenstellen im Südkreis, feierte am 1. Juli ihr 40-jähriges Dienstjubiläum in der Kreisvolkshochschule Limburg-Weilburg, zu dem ihr Direktor Michael Schneider im Namen des gesamten Teams herzlichst gratulierte. Ebenfalls gefeiert wurden die 10-jährigen Dienstjubiläen von Regina Heep (1. April) und Christian Berger (1. Juli). Frau Heep ist in der vhs-Verwaltung tätig und für die Bereiche Gesellschaft sowie Sprachen zuständig. Des Weiteren verwaltet sie die Außenstellen im Nordkreis. Herr Berger ist Mitarbeiter in der Buchhaltung und betreut außerdem als Systemadministrator die EDV innerhalb der Kreisvolkshochschule Limburg-Weilburg.

## Neue Präsentationstechnik im vhs-EDV-Raum



Seit Juli 2020 ist der Raum 12 mit neuer Präsentationstechnik ausgestattet. Ein Touch-Großbildschirm ersetzt den Beamer und ermöglicht dem Dozenten, kontaktlos auf die einzelnen Fragen einzugehen. Mit der neuen Übertragungstechnik kann das vom Teilnehmer mitgebrachte Endgerät (Laptop, Tablet oder Smartphone) kabellos übertragen werden. Direktor Michael Schneider (links) und Systemadministrator Christian Berger (rechts) freuen sich über die neue Errungenschaft.

© andresr - iStock

## Gesund und munter. Unser AktivBonus zahlt sich aus

### Gesundheit ist die beste Medizin

Mit den Gesundheitskursen der KNAPPSCHAFT haben Sie die Wahl: Ob Bewegung, Ernährung oder Stressbewältigung und Entspannung. Suchen Sie sich in Ihrer Volkshochschule einen Kurs aus. Wir bezahlen diesen komplett oder bezuschussen ihn mit bis zu 80 Euro. Und das bis zu zweimal pro Jahr. Jetzt Mitglied werden.

Am besten online unter [www.knappschaft.de](http://www.knappschaft.de)

 **KNAPPSCHAFT**  
*für meine Gesundheit!*

[www.knappschaft.de](http://www.knappschaft.de)

## Nachruf

Der HESSENCAMPUS Limburg-Weilburg nimmt Abschied von seiner Mitarbeiterin

### Jacqueline Würz

die am 17. Mai im Alter von 58 Jahren viel zu früh verstorben ist.

Jacqueline Würz war seit 2009 beim örtlichen Hesse-campus beschäftigt. Sie hat den Aufbau dieser Einrichtung fachkundig begleitet und deren Entwicklung klug und sehr erfolgreich vorangetrieben. Insbesondere die Organisation von Bildungsmessen und die Beratung von Menschen, die vor beruflicher Umorientierung standen, lagen ihr am Herzen.



Wir haben Jacqueline Würz als äußerst engagierte, zielstrebige, zuverlässige und freundliche Mitarbeiterin und hilfsbereite Kollegin kennen und schätzen gelernt. – Wir werden ihr stets ein ehrendes Andenken bewahren.

Unser tiefes Mitgefühl gilt ihrer Familie.

**Michael Schneider**  
**Sprecher HESSENCAMPUS**

# Programm Weilburg



## Geschäftsstelle

**35781 Weilburg/Lahn  
Limburger Straße 8  
Telefon 06471 2125  
Telefax 06471 39156  
e-Mail: [info@vhs-Limburg-Weilburg.de](mailto:info@vhs-Limburg-Weilburg.de)  
Internet: [www.vhs-Limburg-Weilburg.de](http://www.vhs-Limburg-Weilburg.de)**



1. Kreisvolkshochschule, Limburger Str. 8
2. Pestalozzischule (Eingang von Konrad-Adenauer-Str., Treppe)
3. Jakob-Mankel-Schule, Waldhäuser Weg
4. Komödienbau, Mauerstr.
5. Altes Gymnasium (Bücherei), Mauerstr.
6. Hainkaserne, Westturm, Im Bangert 16b
7. Staatliche Technikerschule, Weilburg, Frankfurter Str. 40
8. Christian-Spielmann-Schule, Frankfurter Str. 40
9. Wilhelm-Knapp-Schule (Kreisberufsschule), Frankfurter Str. 39
10. Gymnasium Philippinum, Lessingstr. 33
11. Gymnasium Philippinum, Pavillon vor Haupteingang
12. Heinrich von Gagern-Schule/Windhofschule, Am Windhof
13. Turnhalle Windhof, Johann-Ernst-Str. 12b
14. Stadtwerke Weilburg, Lessingstr. 6

Nicht jeder Kursraum ist barrierefrei zugänglich. Informationen erteilen die Geschäftsstellen.





## Gefäßverkalkung/koronare Herzkrankheit Vermeidbar oder Schicksal?

### Vortrag mit Voranmeldung

Todesursache Nummer 1 in Deutschland sind die Erkrankungen des Herzkreislaufsystems. Führend hierbei ist die Verengung der Herzkranzgefäße, die im schlimmsten Fall zum tödlichen Herzinfarkt führen kann. Der Chefarzt Herr Dr. Seng, Facharzt für Innere Medizin/Kardiologie im Weilburger Krankenhaus, klärt über die Ursachen der Erkrankung auf, gibt Ratschläge zur Behandlung und wird vor allem aufzeigen, dass der Herzinfarkt kein unvermeidbares Schicksal ist. Es gibt Wege, diese Erkrankung zu behandeln oder sogar ganz zu vermeiden.



#### X-02-3-001

Dr. med. Michael Seng, Chefarzt Innere Medizin, Kardiologie Weilburg, Kreiskrankenhaus, Am Steinbühl, Kommunikationszentrum  
Donnerstag, 01.10.2020, 18:00 – 19:30 Uhr  
gebührenfrei, die vhs bittet um Voranmeldung (Sitzplatzgarantie)  
keine Parkgebühren

## vhsApp

- Kurssuche
- Videos
- Sprachspiel

alle Kurse unserer VHS  
in Ihrer Hosentasche



QR-Code scannen



Kostenlos erhältlich in den App-Stores



[www.vhsApp.mobi](http://www.vhsApp.mobi)



## Mexiko

### Bericht von einer eindrucksvollen Reise

Michael Schneider, Direktor der vhs, berichtet mit zahlreichen Bildern von einer Reise nach Mexiko. Dem Besucher offenbart sich das Land als eine Schatzkammer untergegangener Kulturen. Bislang wurden mehr als 25.000 archäologische Stätten



gefunden. Einen ersten Eindruck von der Baukunst präkolumbischer Völker verschafft man sich am besten im Museo Nacional de Antropología in Mexiko-City. Jahrhunderte vor der Zeitenwende errichteten Maya und Azteken gewaltige Zeremonialstätten zu Ehren ihrer Götter und Priesterkönige. Wer heute ihre Pyramiden im Regenwald oder auf einer Bergklippe besucht, wird nicht wissen was schöner ist, die geheimnisvollen Bauwerke oder die sie umgebende Natur. (Manfred Wöbcke, ADAC Reiseführer)

#### X-02-1-001

Michael Schneider, vhs-Direktor

Weilburg, Haus der vhs, Limburger Str. 8, Seminarraum

Dienstag, 03.11.2020, 19:00 – 20:30 Uhr

gebührenfrei, um Voranmeldung wird gebeten

#### ***Haben Sie Interesse mitzuarbeiten?***

*Wir suchen Kursleiter/innen mit neuen innovativen und interessanten Kursangeboten/Themen. Wir erwarten möglichst fundierte Fachkompetenz in den jeweiligen Bereichen und erwachsenpädagogische Fähigkeiten.*

*Besonders in folgenden Bereichen besteht Nachfrage:*

- Arbeit und Beruf*
- Kultur und Gestalten*
- Gesundheitsbildung*
- Sprachen*



## Für alle Fachbereiche in Weilburg



**Beratung:** Dr. André Hahn, Telefon 06471 2125  
hahn@vhs-limburg-weilburg.de

**Auskunft und Anmeldung:**  
Rita Salewski, Tel. 06471 2125  
salewski@vhs-limburg-weilburg.de  
Susanne Degenhardt, Tel. 06471 2125  
degenhardt@vhs-limburg-weilburg.de

## Patientenverfügung – Vorsorgevollmacht – Betreuungsverfügung Vortrag mit Voranmeldung

Zunehmend mehr Menschen beschäftigen sich mit der Frage: Wer trifft Entscheidungen für mich und meine Gesundheitsfürsorge, wenn ich selbst infolge eines Unfalls oder einer Erkrankung wie Schlaganfall oder Demenz nicht mehr dazu in der Lage bin? Es besteht nach wie vor erheblicher Informationsbedarf. Der Vortrag wird die Unterschiede zwischen Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Betreuung erklären und dabei auf die Veränderungen durch das neue Gesetz von 2009 eingehen. Anhand von Musterformulierungen wird auf Schwierigkeiten und Lösungstipps für die Praxis hingewiesen.

### X-02-1-050

Dr. med. Inge Drossard-Gintner, Nervenärztin  
Thomas Beck, Rechtsanwalt, Fachanwalt für Familienrecht  
Weilburg, Haus der vhs, Limburger Str. 8, Seminarraum  
Donnerstag, 22.10.2020, 19:00 – 21:00 Uhr  
1 Termin  
9,00 € (ab 10 Teilnehmer/-innen)  
12,00 € (bei 8 – 9 Teilnehmer/-innen)

### **Werbung im Programmheft der vhs**

*Das Semesterprogramm der vhs Limburg-Weilburg erscheint zweimal im Jahr in einer Auflage von jeweils ca. 12.500 Exemplaren. Es wird im gesamten Landkreis Limburg-Weilburg verteilt. Falls Sie Interesse an einer Anzeige in unserem Programm haben, können Sie unter Telefon 06431/9116-22 oder per e-Mail unter heep@vhs-limburg-weilburg.de nähere Informationen erhalten.*



## Keine Angst vor Aktien! Neu Was sind Aktien und wie nutzt man sie richtig?

Die EZB hat eine Nullzinspolitik beschlossen. Auf Vermögen gibt es sogar Negativzinsen. Welche alternativen Anlagemöglichkeiten zu Sparbuch & Co. gibt es? Kann ich vielleicht Aktien als Baustein für eine langfristige Vermögensbildung, ja sogar für meine Altersvorsorge einsetzen? In diesem Kurs erhalten Sie eine Einführung in die Welt der Aktien. Sie erfahren alles Wichtige über Aktien und Aktienfonds und deren Besonderheiten. Dazu werden noch folgende Fragen besprochen: Wie finde ich den Einstieg ins Börsenthema? Wie werde ich unabhängig von Bankberatern und Versicherungsvertretern, wenn es um meine Vermögensaufbau geht? Warum ist die Aktie auf längere Sicht jedem anderen Anlageinstrument überlegen? Soll ich Einzelaktien kaufen oder doch eher Aktienfonds? Und wenn Fonds, welche denn?

### X-02-1-060

Robert Hello, Finanzcoach

Weilburg, Haus der vhs, Limburger Str. 8, Seminarraum

Donnerstag, 29.10.2020, 18:00 – 21:00 Uhr

1 Termin

14,00 € (ab 10 Teilnehmer/-innen)

18,00 € (bei 8 – 9 Teilnehmer/-innen)

## Brain-Gym – Leichter Lernen durch Bewegung! Workshop für Eltern und Kinder

Brain-Gym ist eine von Dr. Paul Dennison entwickelte ganzheitliche Methode, um unsere Lernfähigkeit zu erweitern. Sie basiert auf dem Wissen und den Erfahrungen der angewandten Kinesiologie, der Lernpsychologie, der Gehirnforschung und der chinesischen Meridianlehre. Durch Brain-Gym-Übungen ist es möglich, Kinder und Erwachsene dabei zu unterstützen, leichter und wirkungsvoller zu lernen. Viele Kinder und auch Erwachsene haben Stress beim Lesen, Schreiben und anderen alltäglichen Tätigkeiten, können sich schlecht erinnern und nutzen ihr eigentliches Lernpotenzial nicht. Diese Lernschwierigkeiten sind häufig Blockaden im Gehirn. Bewegungsübungen sowie das Halten oder Reiben bestimmter Reflexpunkte können diese Blockaden lösen.

### X-02-1-101

Petra Hermann-Weck, Lernberaterin PP/Coach PP, Erzieherin

Weilburg, Haus der vhs, Limburger Str. 8, Seminarraum

Montag, 21.09.2020, 15:00 – 17:00 Uhr

1 Termin

9,00 € (ab 10 Teilnehmer/-innen)

11,00 € (bei 8 – 9 Teilnehmer/-innen)

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Iso- oder Yogamatte, Wasser



## „Alltagsstark“ Selbstbehauptungs- und Resilienztraining Für Kinder

Neu

In Deutschland leidet laut der aktuellen Bertelsmannstudie jedes 3. Kind bis zum Ende der 4. Klasse unter Mobbing und üblem Stress. In diesem „Alltagsstark“-Training lernen Kinder herausfordernde Situationen selbstbewusst und selbstsicher zu meistern. „Alltagsstärke“ lässt sich genauso trainieren wie unsere Muskulatur. Und genauso wie bei einem Muskeltraining macht es Sinn, frühzeitig und vorbeugend mit einem solchen Training zu beginnen und Kinder damit zu einer glücklichen Kindheit ohne Mobbing und üblem Stress zu verhelfen. Die abwechslungsreichen und kindorientierten Übungen, Nachhaltigkeit, Freude und Effektivität zeichnen dieses Training aus. Die Schwerpunktbereiche im Trainingskonzept von „Alltagsstark“ liegen auf den am häufigsten zu beobachtenden Konfliktsituationen im Alltag von Kindern: Beleidigung; Wegnehmen von Eigentum; Wegnehmen und Ablegen/Wegwerfen von Eigentum und dem Thema: Hilfe holen, aber richtig.

### X-02-1-108

Elke Fischer, Erzieherin, Kinder- & Jugendcoach  
Weilburg, Jakob-Mankel-Schule, Waldhäuser Weg 17, Raum D 1  
Dienstag, 20.10.2020, 16:30 – 17:30 Uhr  
4 Termine  
17,00 € (ab 8 Teilnehmer/-innen)  
23,00 € (bei 6 – 7 Teilnehmer/-innen)  
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Wasser

## In Zeiten von Corona – familiäre und gesellschaftliche Konflikte lösen

Neu

Im Umgang mit anderen Menschen werden wir heute mehr denn je mit Verhaltensweisen konfrontiert, die wir nicht verstehen. Viele Äußerungen Anderer erscheinen seltsam oder nur schwer nachvollziehbar. Warum zeigen Menschen in bestimmten Situationen – z.B. in Krisen oder eben der derzeit schwierigen Corona-Phase – mitunter reflexhaft ein bestimmtes Verhalten, das uns negativ erscheint? Weshalb dringe ich nicht richtig zu anderen durch? Welche Rolle spielt die Körpersprache? Der Kurs sensibilisiert für Stärken und Schwächen des eigenen Kommunikationsstils.

### X-02-1-112

Margot Nühren, Psychologische Beraterin  
Weilburg, Wilhelm-Knapp-Schule, Frankfurter Str. 39, D003, EG  
Mittwoch, 21.10.2020, 18:30 – 20:00 Uhr  
4 Termine  
21,00 € (ab 10 Teilnehmer/-innen)  
26,00 € (bei 8 – 9 Teilnehmer/-innen)



## PEKiP – Prager-Eltern-Kind-Programm

### Für Kinder ab dem 2./ 3. Lebensmonat

Ein besonderes Förderprogramm für Kinder im gesamten 1. Lebensjahr!

Der Beginn richtet sich nach dem Alter und der Anzahl der Babys, um Gleichaltrige in einer Gruppe zusammenzufassen! Für später geborene Babys können weitere Kurse eingerichtet werden. Bitte frühzeitig bei der Kursleiterin melden. Der Wochentag kann sich für einen anderen Kurs ändern! PEKiP ermöglicht Eltern, ihr Kind in den ersten Lebenswochen und -monaten in seiner motorischen und geistigen Entwicklung durch Spiel-, Bewegungs- und Sinnesanregungen zu unterstützen und zu begleiten.



In PEKiP-Gruppen ist Zeit für

- die Beobachtung der kindlichen Entwicklung
- das bewusste Erleben dieser wichtigen Entwicklungsphase
- das Kennenlernen der kindlichen Signale
- spielerische Bewegungs- und Sinnesanregungen für Babys, die ihrem Entwicklungsstand entsprechen
- die Kontaktaufnahme der Eltern und Kinder untereinander
- den Erfahrungsaustausch über Entwicklungs- und Erziehungsfragen
- das Besprechen aktueller Themen im Leben mit Kindern

PEKiP erstreckt sich über das gesamte erste Lebensjahr! Die Treffen finden einmal wöchentlich in einem gut geheizten Raum statt. In der Gruppe kann Vertrautheit und Freundschaft entstehen. Kinder brauchen Möglichkeiten zur freien Bewegung. Sie ist wichtig für ihre gesamte Entwicklung und erleichtert ihnen das Begreifen der Umwelt.

#### X-02-1-121

Doris Gebert, Dipl. Soz. Päd., PEKiP-Gruppenleit., zertif. Grp.-Leiterin "Das Baby verstehen"

Weilburg, Berufsausübungsgemeinschaft Dr. med Irina Köth,  
Günther Stahl, Langgasse 3

Mittwoch, 09.09.2020, 10:00 – 11:30 Uhr

Beginn-Termine richten sich nach dem Alter der Babys und werden individuell vereinbart!

8 Termine

76,00 € (ab 5 Teilnehmer/-innen)

#### **Wissen und mehr verschenken!**

Gutscheine können Sie in den Geschäftsstellen der Kreisvolkshochschule in Limburg oder Weilburg erwerben.



## Rhetorische Tipps und Tricks Besser wirken, besser auftreten Für Frauen

Besser dastehen, besser sprechen, besser wirken, besser... oder vielleicht alles nur bewusster machen? Dieser Workshop richtet sich speziell an Frauen und bietet diesen rhetorische Leckerbissen: In praktischen Übungen werden 13 Elemente aus den Bereichen technisches Sprechen, verbale Logik und Durchsetzungsstrategien, Sprachkonstruktion und Sprachstil, Körpersprache und optische Rhetorik durchprobiert. Kleine Elemente, die einen großen Unterschied im beruflichen und privaten Alltag machen können. Jede Teilnehmerin sucht sich dabei aus, was bei ihr am besten funktioniert!

### X-02-1-150

Dr. Kyra Naudascher-Jankowski, Dipl.-Sozialökonomin  
Weilburg, Haus der vhs, Limburger Str. 8, Seminarraum  
Montag, 28.09.2020, 18:00 – 21:00 Uhr  
1 Termin  
14,00 € (ab 8 Teilnehmer/-innen)  
19,00 € (bei 6 – 7 Teilnehmer/-innen)  
zzgl. 2,00 € (Kopiergeld bar im Kurs zu zahlen)

### *Zum Wegwerfen zu schade!*

*Sollten Sie dieses Programm nicht mehr benötigen, geben Sie es bitte an Freunde und Bekannte weiter!*



## RESIDENZ BUCHHANDLUNG WEILBURG

**Inh.: Joachim Kinedt**

**Langasse 31/33 • 35781 Weilburg**

**Tel.: 06471/30024**

**Fax: 06471/39604**

**<http://www.residenzbuch.de>**

**e-mail: [info@residenzbuch.de](mailto:info@residenzbuch.de)**



## Präsentationskompetenz & Rhetorik

Der Kurs verfolgt drei Ziele:

1. Sicherheit für künftige Präsentationen gewinnen
2. Eigene Stärken erkennen und Schwächen abbauen
3. Spaß am Thema entwickeln

Diese Ziele werden durch die folgenden Kursinhalte erreicht: Vorstellungspräsentationen; Team-Präsentationen; stärkenorientiertes Feedback; Präsentationsaufbau; Blickkontakt; Sprache und Körpersprache; Rhetorische Grundlagen; Spezielle Präsentationssituationen; Nutzung technischer Hilfsmittel.

### X-02-1-152

Michael Pflitsch, Hochschuldozent

Weilburg, Haus der vhs, Limburger Str. 8, Seminarraum

Samstag, 14.11.2020, 09:00 – 17:00 Uhr

1 Termin

40,00 € (ab 8 Teilnehmer/-innen)

## Durchsetzungsstrategien

### So bekommen Sie, was Sie wollen!

Wer heute überzeugen will, wer sich durchsetzen möchte, muss nicht nur sich selbst im Griff haben und Standfestigkeit beweisen, muss nicht nur die besseren Argumente haben, sondern auch die richtigen Worte für jede Situation.

In diesem Durchsetzungstraining lernen Sie Strategien kennen, mit denen Sie dies erreichen können: Auftreten, Aussprache oder die Kunst, sein Gegenüber durch genaues Zuhören richtig zu verstehen und sein Verhalten richtig zu deuten. Schließlich will man sich ja im Spannungsfeld zwischen Vorgesetzten, Kollegen und Kunden – oder Familie – behaupten und durchsetzen. Allein freundliches Bitten und gutes Zureden führen dabei eher selten zum Erfolg. Sich durchsetzen heißt jedoch nicht, die Ellenbogen zu gebrauchen oder eingefahrene Kampfstrategien einzusetzen, sondern entspannt bleiben und souverän und kompetent eine schwierige Situation zu meistern, wenn das Gegenüber nervt. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer trainieren, wie sie zu einer überzeugenden Stärke finden und lernen, wie man auch mal Klartext redet ohne anzuecken und wie man deutlich macht, was man wirklich will und was nicht.

### X-02-1-160

Luise Lebeda, Trainerin und Coach

Weilburg, Haus der vhs, Limburger Str. 8, Seminarraum

Samstag, 31.10.2020, 09:00 – 16:30 Uhr

1 Termin

40,00 € (ab 8 Teilnehmer/-innen)

zzgl. 8,00 € für Lehrmaterial (bar im Kurs zu zahlen)





## Business-Knigge

Neu

Small-Talk – das kleine Gespräch mit der großen Wirkung, die geheimnisvolle Sprache von Gedeck und Besteck, die stilvollen Umgangsformen im Restaurant und Hotel, die passende Business-Kleidung, das sind nur einige der Themen, mit denen wir uns in diesem Seminar beschäftigen werden. Lernen Sie außerdem die beliebtesten Fettnäpfchen im Bereich des guten Benehmens kennen!

### X-02-1-165

Luise Lebeda, Trainerin und Coach

Weilburg, Haus der vhs, Limburger Str. 8, Seminarraum

Donnerstag, 01.10.2020, 18:00 – 21:00 Uhr

1 Termin

14,00 € (ab 8 Teilnehmer/-innen)

zzgl. 4,00 € für Lehrmaterial (bar im Kurs zu zahlen)

## Lesekurs „Alte Sprachen“

Dieser Kurs richtet sich vorrangig an Archivare und Heimatforscher. Es geht um das Lesen und Transkribieren von Texten, vor allem aus dem 19. Jahrhundert, meist in Sütterlinschrift, aber auch um ältere Dokumente. Die Textarbeit soll nicht nur die Fertigkeit des Entzifferns fördern, sondern auch einen Bezug zur nassauischen Geschichte und jener Weilburgs haben, etwa zur 1.000-Jahrfeier 1906 und zum Weilburger Kadettenmord 1827-1832. Die Kursteilnehmer sollten nach Möglichkeit schon ein wenig Praxis im Transkribieren alter Texte besitzen.

### X-02-1-302

Adolf Morlang, Oberstudienrat i. R.

Weilburg, Bergbau- und Stadtmuseum, Schlossplatz 1

Dienstag, 10.11.2020, 19:00 – 21:00 Uhr

3 Termine

27,00 € (ab 8 Teilnehmer/-innen)

36,00 € (bei 6 – 7 Teilnehmer/-innen)

## FAIRÄNDERUNG BEWEGT



Weltläden sind Orte des Handelns für eine gerechtere Welt. Sie bieten einen Zugang zu besonderen Produkten, globalen Perspektiven sowie politischem Engagement.

Öffnungszeiten Mo – Fr 10 – 18 Uhr, Sa 10 – 14 Uhr

<b>Weltläden Weilburg EINS</b>	<b>Weltläden Weilburg ZWEI</b>
Mauerstraße 10a	Mauerstraße 9
Telefon 06417-37699	Telefon 06471-6291450
35781 Weilburg	info@weltlaeden-weilburg.de





## „Liebe deinen Nächsten“ von Erich Maria Remarque

### Literaturseminar

Erich Maria Remarque gehört zu den großen Erzählern deutscher Sprache. In anschaulichen, packenden Bildern erzählt er Geschichten, die berühren. Sein Roman „Liebe deinen Nächsten“ aus dem Jahr 1941 behandelt das Schicksal politischer Flüchtlinge, die auch im Ausland nicht vor Denunzianten und der Verfolgung durch die Nazis sicher sind und ohne Pass und Wohnung in die Illegalität getrieben werden. Neben der spannenden Romanhandlung lernen die Teilnehmer auch Biografisches aus dem Leben des großen deutschen Erzählers kennen.

#### X-02-2-003

Jürgen Garrecht, Buchhändler

Weilburg, Haus der vhs, Limburger Str. 8, Seminarraum

Mittwoch, 09.09.2020, 19:00 – 20:30 Uhr

10 Termine

50,00 € (ab 10 Teilnehmer/-innen)

63,00 € (bei 8 – 9 Teilnehmer/-innen)

Mitzubringen: Lektüre: Erich Maria Remarque, „Liebe deinen Nächsten“ (kann vom Dozenten bezogen werden). KiWi Taschenbuch, ISBN: 978-3-462-05092-9, 12,99 € zzgl. Skript.

## Kunstgespräche: Meisterwerke im Städel

### Mittelalter und Renaissance

Neu

Das Städel in Frankfurt zeigt heute in seiner ständigen Ausstellung ca. 600 Exponate vom Mittelalter bis zur Gegenwart. Hier finden sich Werke so berühmter Künstler wie van Eyck, Botticelli, Rembrandt, Vermeer, Monet, Picasso bis hin zu Baselitz und Gerhard Richter. Diese Vielfalt und Breite erlauben es, einen abwechslungsreichen Gang durch 700 Jahre europäischer Kunst- und Kulturgeschichte zu unternehmen. Im lockeren Gespräch werden die Darstellungsinhalte ausgewählter Werke betrachtet, deren Funktionen beleuchtet und Aussagegehalt und Deutungen diskutiert. Daneben werden auch die allgemein historischen, sozialen und ökonomischen Bedingungen der jeweiligen Entstehungszeit zur Sprache gebracht.

In diesem Kurs werden ausgewählte Gemälde aus der Zeit des Mittelalters und der beginnenden Renaissance in Italien und Deutschland im Zentrum stehen.

#### X-02-2-022

Dr. Verena Fuchß, Kunsthistorikerin, Kunstpädagogin

Weilburg, Wilhelm-Knapp-Schule, Frankfurter Str. 39, D004, EG

Mittwoch, 23.09.2020, 18:00 – 19:30 Uhr, 7 Termine

44,00 € (ab 8 Teilnehmer/-innen)



## Exkursionen zu ausgewählten Kirchen des Dekanats Weilburg

Neu

Vielen Menschen in der Region ist nicht bewusst, dass die Fülle und Vielfalt der Kirchen des evangelischen Dekanats Weilburg fast die gesamte "große" Architekturgeschichte vom Mittelalter bis in die Neuzeit erfahren und nachvollziehen lassen. In insgesamt drei Kurzexkursionen in und um Weilburg werden die jeweils charakteristischsten dieser Gottesdiensträume besucht und erlebt. Neben den Stilformen und Besonderheiten der jeweiligen Architektur und ihrer symbolischen Bedeutung werden Sie auch ihre Ausstattungen, etwa Wandmalereien, Kanzeln, Opferstöcke und Orgeln in Funktion und Gehalt vor ihrem jeweiligen historischen Hintergrund kennenlernen.

Geplant sind insgesamt drei Exkursionen, die mit dem eigenen PKW absolviert werden. Am ersten Nachmittag werden wir zuerst die Heilig-Grab-Kapelle in ihren ungewöhnlichen architekturhistorischen und symbolischen Bezügen erkunden. Als zweites Highlight wird die Weilburger Schlosskirche als Stein gewordener Ausdruck des Absolutismus intensiv betrachtet. Der zweite Exkursionsnachmittag wird der evangelischen Schlosskirche in Löhnberg sowie der Kirche von Weilmünster gewidmet sein. Am letzten Nachmittag werden wir ausschließlich die „Wunschkirchen“ der Teilnehmer besuchen.

### X-02-2-025

Dr. Verena Fuchß, Kunsthistorikerin, Kunstpädagogin

Freitag, 09.10.2020, 14:30 – 17:30 Uhr

14-täglich

3 Termine

25,00 € (ab 8 Teilnehmer/-innen)

# vhsApp

- Kurssuche
- Videos
- Sprachspiel

alle Kurse unserer VHS  
in Ihrer Hosentasche



QR-Code scannen



Kostenlos erhältlich in den App-Stores



[www.vhsApp.mobi](http://www.vhsApp.mobi)

vhs



## Mundharmonika/Blues-Harp

### Wochenendseminar für Anfänger

Was für ein wunderbares Instrument ist doch so eine Blues-Harp! Schön klein, günstig zu erwerben, leicht mitzunehmen und herrlich einfach. Und dabei sitzt in den zehn Löchern eine ganze Welt an Möglichkeiten, Klängen, Rhythmen und Stimmungen.

Du kannst damit flüstern, brummen, heulen, flehen, hupsen; und dabei atmest Du einfach immer weiter! Wir



erlernen die beiden Ansatztechniken fürs Einzeltonspiel „Tongue Block“ und „Lipping“, das Spiel einfacher Melodien in den Positionen 1, 2 und 3 sowie die rhythmische Begleitung. Es sind keine musikalischen Vorkenntnisse/Notenkenntnisse nötig, da nach dem Tabulaturensystem gespielt wird.

Volkslieder, Oldies sowie Blues werden ab dem dritten Kurstag gemeinsam versucht. Bringt Eure eigene diatonische Blues-Harp in „C“! mit (hochwertige Harps ca. 30,00 € auch beim Kursleiter zu erwerben). Bitte bei Anmeldung angeben.

#### X-02-2-100

Arnd Hoffmann, Musiker

Weilburg, Gymnasium Philippinum, Lessingstr. 33, Pav., EG R 1

Freitag, 18.09.2020, 16:00 – 20:00 Uhr

Samstag, 19.09.2020, 10:00 – 14:00 Uhr

Sonntag, 20.09.2020, 10:00 – 14:00 Uhr

3 Termine

54,00 € (ab 8 Teilnehmer/-innen)

72,00 € (bei 6 – 7 Teilnehmer/-innen)

zzgl. 6,00 € für Skriptkosten (bar im Kurs zu zahlen)

## Mundharmonika/Blues-Harp

### Workshop für Fortgeschrittene

Ausschließlich für Fortgeschrittene bzw. Teilnehmer/-innen, die zuvor den Anfängerkurs absolviert haben. Es werden zusätzliche Mundharmonikas in den Tonarten D, G und A benötigt.

#### X-02-2-101

Arnd Hoffmann, Musiker

Weilburg, Gymnasium Philippinum, Lessingstr. 33, Pav., EG R 2

Samstag, 24.10.2020, 10:00 – 12:15 Uhr

4 Termine

42,00 € (ab 8 Teilnehmer/-innen)

56,00 € (bei 6 – 7 Teilnehmer/-innen)



## **Trommeln auf der Djembé Der Rhythmus, bei dem jeder mit muss... Für Anfänger**

Mit dem einzigartigen Klangspektrum der wohl beliebtesten afrikanischen Trommel in Europa fasziniert sie Einsteiger in der Welt des Trommelns, weil man ihr schon mit einer relativ einfachen Spieltechnik beeindruckende Töne entlocken kann. Schon die ersten Rhythmen lassen die Kraft und Lebensfreude erahnen, die beim Spiel entstehen können. Auch Umgang mit anderen Handpercussionsinstrumenten (Shaker, Claves, Caxixi, Cabasa, Cow bell etc.) sind Bestandteil des Workshops.

### **X-02-2-103**

Viktor Badeja, Percussionist, Instrumentenbauer  
Weilburg, Gymnasium Philippinum, Lessingstr. 33, Pav., EG R 2  
Samstag, 24.10.2020, 10:00 – 13:15 Uhr

1 Termin

16,00 € (ab 8 Teilnehmer/-innen)

21,00 € (bei 6 – 7 Teilnehmer/-innen)

zzgl. 5,00 € für Leihinstrument (bar im Kurs zu zahlen)

Mitzubringen: Trommel (falls vorhanden)

## **Die Harfe – Ein wunderbares Klangerlebnis Workshop**

Für Anfänger und alle Musikfreunde. Für diesen Workshop benötigen Sie keinerlei musikalischen Vorkenntnisse, denn Harfe spielen ist viel einfacher als Sie denken! Zudem macht es viel Freude und führt zu großer Entspannung, denn die Klänge des Instruments sind süß und verzaubernd. Im Gegensatz zu anderen Musikinstrumenten lädt die Harfe sehr zur Improvisation oder auch zu langsamem Zupfen ein, so dass selbst diejenigen, die über keine große Fingerfertigkeit verfügen, trotzdem ihre Freude am Harfenspiel haben. Denn selbst Fehler klingen auf einer Harfe nicht schlimm! In diesem Workshop werden Sie zwei Harfen kennenlernen, nämlich eine große Pedal-Harfe sowie eine irische Hacke-Harfe. Natürlich erhalten Sie Gelegenheit, auf jedem einzelnen Instrument zu spielen und es auszuprobieren. Bei ausreichendem Interesse kann auch kurzfristig ein entsprechender Hafenkurs angeboten werden. Falls es gewünscht ist, hilft die Dozentin gerne bei dem Erwerb eines günstigen, qualitativ hochwertigen Instruments.

### **X-02-2-105**

Barbara Sobolewski, vhs-Dozentin  
Weilburg, Gymnasium Philippinum, Lessingstr. 33, Pav., EG R 1  
Sonntag, 18.10.2020, 10:00 – 15:30 Uhr

1 Termin

54,00 € (ab 4 Teilnehmer/-innen)



## Musik – DimA

### Die musikalische Alternative

Unmusikalisch? Gibt's nicht! Ein Grund, es wieder oder neu zu versuchen! Spaß und Freude an der Musik sollen im Vordergrund stehen! Notenkenntnisse sind nicht unbedingt nötig, können aber hilfreich sein! Für alle – JUNG und ALT – die gerne gemeinsam Musik machen möchten, wollen wir 14-täglich (immer in geraden Kalenderwochen) zusammenkommen, um Lieder, Songs, Chansons, christliche Lieder, Folksongs oder Oldies zu singen und zu spielen.

Eigene Instrumente können schon einmal zum Testen mitgebracht werden und natürlich auch zum Einsatz kommen (Gitarre, Geige, Akkordeon, Mundharmonika, Flöte, Handtrommel etc.;/Alphörner u. ä. bitte erst nach Rücksprache). Neue Teilnehmer/-innen und auch Instrumentalisten sind herzlich willkommen. Um 1,00 € Umlage pro Abend wird gebeten!

#### X-02-2-106

Axel Gebert, Gymnasiallehrer  
 Evangelischer Gemeindesaal Löhnberg  
 Dienstag, 08.09.2020, 19:30 – 21:00 Uhr  
 12 Termine (14-tägig)  
 gebührenfrei

## Gemischter Chor „Happy Together“

Neue Teilnehmer/-innen sind herzlich willkommen.

#### X-02-2-107

Hubert Kleinmichel, Chorleiter  
 Weilburg, Jakob-Mankel-Schule, Waldhäuser Weg 17, Raum D 3  
 Donnerstag, 27.08.2020, 18:30 – 20:00 Uhr  
 10 Termine  
 18,00 € (ab 15 Teilnehmer/-innen)  
 25,00 € (bei 12 Teilnehmer/-innen)

### **Ihre Ansprechpartner in Weilburg**

*Gültig für diesen und alle weiteren Fachbereiche in Weilburg*

*Auskunft und Anmeldung:*

*Rita Salewski* 06471 2125

*Susanne Degenhardt* 06471 2125

*Beratung:*

*Dr. André Hahn* 06471 39854

*Webseite: [www.vhs-limburg-weilburg.de](http://www.vhs-limburg-weilburg.de)*



## **Fotokurs Weilburg bei Nacht**

### **Wochenendseminar**

In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit „kritischen“ Lichtverhältnissen. Inhalte: Belichtung bei schwierigen Lichtverhältnissen, Automatikfunktionen, manuelle Einstellung, Motivprogramme, ISO Einstellung, JPG oder RAW. In Weilburg werden wir mit den besprochenen Einstellungen auf Fotoexkursion gehen. Aber auch eigene Lichtquellen wie Blitz oder Taschenlampe können wir in unseren Aufnahmen einbeziehen. Die Aufnahmen werden wir am Samstag mit kostenlosen Bildbearbeitungsprogrammen wie Gimp oder PhotoScape optimieren und weiterbearbeiten. Wer mit RAW fotografieren oder erste Erfahrungen machen möchte, bitte den eigenen Laptop mit Programmen wie Lightroom mitbringen.

#### **X-02-2-155**

Herbert Ristl, freier Fotograf

Weilburg, Jakob-Mankel-Schule, Waldhäuser Weg 17, Computerraum

Freitag, 13.11.2020, 16:00 – 20:00 Uhr

Samstag, 14.11.2020, 10:00 – 15.00 Uhr

39,00 € (ab 8 Teilnehmer/-innen)

Mitzubringen: Kamera und Objektive, vollgeladene Akkus, leere Speicherkarten, USB-Stick, Stativ, externer Blitz und Taschenlampen falls vorhanden, evtl. eigener Laptop

## **Fotografie im Tiergarten Weilburg**

### **Tiere vor der Kamera**

#### **Tagesseminar**

Tierfotografie ist vielseitig – als Teil der Naturfotografie, über Portraits wilder Tiger auf dem Sofa bis zur Großwildsafari. Wir tasten uns ohne Tarnzelt und Megatele im Tiergarten Weilburg an das spannende Thema heran und suchen nach schönen Motiven und den besten Einstellungen, um schöne Tierfotos zu machen. Mittags wird es eine Pause geben, bei der erste Ergebnisse besprochen werden können. Inhalte: Bildgestaltung, Motivwahl, Locationsuche, Umgang mit Licht & Beleuchtung, Kameraeinstellungen, Fokuseinstellungen.

Voraussetzungen: Grundlagen der Fotografie und Kenntnisse manueller Einstellungen sollten vorhanden sein.

#### **X-02-2-160**

Herbert Ristl, freier Fotograf

Samstag, 12.09.2020, 09:00 – 14:00 Uhr

Treffpunkt Wildpark Tiergarten Weilburg, Tiergartenstraße

33,00 € (ab 8 Teilnehmer/-innen)

44,00 € (bei 6 – 7 Teilnehmer/-innen)

Mitzubringen: Eigene Kamera mit Wechselobjektiven, Teleobjektiv, Blitz, Stativ, dem Wetter angepasste Kleidung, Geduld



## Zeichnen und Aquarellmalerei Für Anfänger und Fortgeschrittene

Anfänger und Fortgeschrittene haben die Möglichkeit, mit Bleistift, Kohle, Acryl und Pastell-Kreide zu arbeiten. Eine Ein- und Weiterführung in die Technik der Aquarellmalerei wird auch in diesem Semester wieder angeboten.

Dieter Boger, Dipl. Grafik-Designer

7 Termine

55,00 € (ab 8 Teilnehmer/-innen)

Mitzubringen: Zeichenblock DIN A 4 oder größer, Bleistift HB und B 3, Spitzer, Radiergummi; bei Aquarell: Aquarellblock 250 – 300 g/qm, 2 – 3 Pinsel (Gr. 4, 10, 14) Lappen, Wassergefäße, Aquarellfarben (Lukas oder Schminke) mit 8 – 10 Farben

### X-02-2-200

Weilburg, Wilhelm-Knapp-Schule, Frankfurter Str. 39, D006, EG  
Mittwoch, 09.09.2020, 15:30 – 17:45 Uhr

### X-02-2-201

Weilburg, Wilhelm-Knapp-Schule, Frankfurter Str. 39, D006, EG  
Mittwoch, 09.09.2020, 18:45 – 21:00 Uhr

### X-02-2-202

Weilburg, Gymnasium Philippinum, Lessingstr. 33, Pav., EG R 2  
Donnerstag, 10.09.2020, 18:00 – 20:15 Uhr

## Grundlagen des Zeichnens

Lernen Sie hier die Grundlagen des naturalistischen Zeichnens kennen. Die gewonnenen Fertigkeiten kommen den Ergebnissen in sämtlichen Sparten der Malerei zugute; die Bilder werden räumlich, plastisch und interessant. Ihrer Wahrnehmung fügen Sie ganz nebenbei eine neue Qualität hinzu, Sie lernen analytisch, mit dem Auge des Zeichners zu sehen, „Talent“ ist hierzu nicht vonnöten, Zeichnen ist ein erlernbares Handwerk! Wir beschäftigen uns zunächst mit der Perspektive, der räumlichen Darstellung und erproben das Gelernte an verschiedenen Motiven. Des Weiteren wird mit Licht und Schatten gearbeitet, um der Zeichnung zur Plastizität zu verhelfen.

### X-02-2-204

Petra Jesse, Grafikerin, Ergotherapeutin

Weilburg, Gymnasium Philippinum, Lessingstr. 33, Pav., EG R 1  
Dienstag, 08.09.2020, 18:30 – 20:00 Uhr

4 Termine

27,00 € (ab 8 Teilnehmer/-innen)

36,00 € (bei 6 – 7 Teilnehmer/-innen)

Mitzubringen: Zeichenpapier (Druckerpapier ist ausreichend), ein Bleistift HB, B, 2B





## Zeichnen für Fortgeschrittene

Aufbauend auf einem vorangegangenen Grundlagenkurs wird das Gelernte anhand Sach- und Figurenzeichnen geübt und vertieft. Bei der Motivauswahl wird auf die Wünsche der Teilnehmer/-innen eingegangen.

### X-02-2-205

Petra Jesse, Grafikerin, Ergotherapeutin

Weilburg, Gymnasium Philippinum, Lessingstr. 33, Pav., EG R 1

Dienstag, 20.10.2020, 18:30 – 20:00 Uhr

4 Termine

27,00 € (ab 8 Teilnehmer/-innen)

36,00 € (bei 6 – 7 Teilnehmer/-innen)

Mitzubringen: Zeichenpapier ab 100g/qm, ein Bleistift HB, B, 2B

## Airbrush – Die Kunst des Sprühens

### Wochenendseminar (ab 16 Jahren)

Vom Spritzen freier Grafiken bis hin zur Fassadenmalerei – die Anwendungsgebiete sind fast grenzenlos! Doch bis es soweit ist, sollten Sie sich eine umfassende Einführung in die Spritzpistolentechnik gönnen. Schritt für



Schritt werden Ihnen die Grundtechniken des Airbrush vermittelt: Pistolenhaltung, Farbauftrag, Linien, Flächen, Verläufe, Punkte, Strukturen, Maskieren, Schablonieren, Farblehre und Spezialeffekte. Auch fortgeschrittene Teilnehmer werden auf ihre Kosten kommen.

### X-02-2-210

Marco Pinkall, Künstler Airbrush-Art

Weilburg, Gymnasium Philippinum, Lessingstr. 33, Pav., EG R 1

Samstag, 28.11.2020, 10:00 – 18:00 Uhr

Sonntag, 08.11.2020, 10:00 – 18:00 Uhr (Pause jeweils 60 Minuten)

2 Termine

69,00 € (ab 8 Teilnehmer/-innen)

92,00 € (bei 6 – 7 Teilnehmer/-innen)

zzgl. 28,00 € für Materialkosten, Ausleihe von Sprühpistolen (bar im Kurs zu zahlen)

Mitzubringen: normale Arbeitskleidung

### **Wissen und mehr verschenken!**

Gutscheine können Sie in den Geschäftsstellen der Kreisvolkshochschule in Limburg oder Weilburg erwerben.



## Keramik: Ton, Eisen und Gartenobjekte

### Wochenendseminar für Einsteiger und Fortgeschrittene

Der Workshop ist der Verarbeitung von Ton in Kombination mit Eisenteilen gewidmet. Das Vorgespräch findet nach telefonischer Absprache statt. Der Besuch auf einem Schrottplatz wird an einem anderen Tag durchgeführt. Der Termin wird telefonisch abgesprochen.

#### X-02-2-300

Elke Liskén, Keramikerin

Weilburg, Gymnasium Philippinum, Lessingstr. 33, Töpferraum UG  
Freitag, 16.10.2020, 14:00 – 17:00 Uhr

Samstag, 17.10.2020, 10:00 – 17:00 Uhr; Sonntag, 18.10.2020,  
10:00 – 13:00 Uhr

3 Termine

84,00 € (ab 7 Teilnehmer/-innen)

zzgl. Materialkosten (bar im Kurs zu zahlen)

## Silberschmiede-Workshop

### Sei Deines Ringes eigener Schmied (ab 12 Jahren)

Silber, das 'Mondmetall', übt seit uralten Zeiten eine große Faszination auf die Menschen aller Kulturen aus. Zu Schmuck oder als Kultgefäß verarbeitet, behält Silber immer seinen hohen Wert. Warum sollte man nicht einmal selbst sein eigenes Schmuckstück herstellen oder ein persönliches Wertgeschenk für einen besonderen Menschen fertigen? In entspannter Atmosphäre werden von den Teilnehmern die nahtlos über den Dorn geschmiedeten Feinsilberringe passgenau angefertigt. Es besteht die Möglichkeit, paarweise Freundschaftsringe oder Eheringe zu schmieden! Die erforderlichen Werkzeuge und Materialien (Feinsilber AG 999) werden zur Verfügung gestellt.

#### X-02-2-302

Manfred Struben, vhs-Dozent

Weilburg, Gymnasium Philippinum, Lessingstr. 33, Pav., EG R 1

Freitag, 23.10.2020, 14:00 – 18:00 Uhr

1 Termin

64,00 € (ab 4 Teilnehmer/-innen) inkl. Materialkosten





## Steinbildhauerkurs

Dieser Kurs ist ein Einstieg in die Steinbearbeitung und -gestaltung. Wahlweise kann auch der weiche Gipsstein bearbeitet werden. Unsere inneren Bilder und Vorstellungen sind Ausgangs- und Anhaltspunkt. Durch das Hauen und Formen am Stein transportieren wir Stück für Stück unsere Imagination in die äußerliche Wirklichkeit, sodass wir am Ende des Kurses eine bunte Runde von Gestalten um uns haben. Bitte beachten Sie, dass ungeübte körperliche Arbeiten Muskelkater verursachen! Auch Sandstein ist härter als Sie glauben!!!

### X-02-2-305

Sven Müller, Bildhauer und Steinmetz

Weinbach-Freienfels, Bildhauer- und Steinmetzwerkstatt, Weilst. 2

Freitag, 25.09.2020, 16:00 – 20:00 Uhr

Samstag, 26.09.2020, 9:00 – 18:00 Uhr

Sonntag, 27.09.2020, 9:30 – 14:00 Uhr

3 Termine

68,00 € (ab 8 Teilnehmer/-innen)

zzgl. ca. 35,00 – 45,00 € Materialkosten für Werkzeuge und Stein (bar im Kurs zu zahlen)

91,00 € (bei 6 – 7 Teilnehmer/-innen)

Mitzubringen: Arbeitskleidung, Schutzbrille und Verpflegung

## Nähkurs für Anfänger/-innen

### Einweisung in die Funktion der eigenen Nähmaschine und ein kleines Nähprojekt

Hallo Nähbegeisterte oder solche, die es vielleicht werden wollen. Ihr habt eine Nähmaschine und fragt euch als Anfänger: Wie geht das mit dem Faden? Mit dem Spulchen? Warum so viele Nadeln und wozu die vielen Stiche? All die Fragen, die man sich am Anfang für gewöhnlich stellt, werden in diesem Kurs beantwortet. Ihr lernt eure Maschine kennen und bekommt erklärt, warum sie dieses oder jenes macht, wozu die vielen Stiche benötigt werden und wie sie gepflegt wird. Am zweiten Termin werden wir das Erlernte in einem kleinen Nähprojekt anwenden.

### X-02-2-400

Sylvia Liemen, vhs-Dozentin

Weilburg, Haus der vhs, Limburger Str. 8, Seminarraum

Montag, 21.09.2020, 18:00 – 21:00 Uhr

2 Termine

35,00 € (ab 6 Teilnehmer/-innen)

51,00 € (bei 4 – 5 Teilnehmer/-innen)

Mitzubringen: Eigene Nähmaschine mit sämtlichen Zubehör (Füßchen!), Nadel, Garn, evtl. Stoff (Stoffmaterial kann auch erworben werden)



## Nähen: Patchwork für Weihnachten

### Workshop

Für Nähfreunde, die vielleicht in einem Einführungskurs bereits den Umgang mit der Nähmaschine erlernt haben und nun weitenähen möchten. Wir nähen ein Projekt in Patchwork. Bitte mitbringen: Nähmaschine, Schere, Maßband, Stoff, Vlieseline, Garn und was Sie sonst noch für Ihr Nähvorhaben benötigen. Wer möchte, kann Materialien dazu im Kurs erwerben; dafür entstehen dann zusätzliche Kosten in Höhe von 15 – 20 Euro, je nach Verbrauch.

#### X-02-2-403

Sylvia Liemen, vhs-Dozentin

Weilburg, Haus der vhs, Limburger Str. 8, Seminarraum

Samstag, 21.11.2020, 10:00 – 14:00 Uhr

1 Termin

29,00 € (ab 6 Teilnehmer/-innen)

Mitzubringen: Eigene Nähmaschine mit sämtlichen Zubehör (Füßchen!), Nadel, Garn, evtl. Stoff (Stoffmaterial kann auch erworben werden)

## Nähen für Kinder

### Ferienkurs

Hallo Kinder! Ihr habt eine Nähmaschine und fragt euch als Anfänger: Wie geht das mit dem Faden? Mit dem Spulchen?



Warum so viele Nadeln und wozu die vielen Stiche? All die Fragen, die man sich am Anfang für gewöhnlich so stellt, werden in diesem Kurs beantwortet. Ihr lernt eure Maschine kennen und bekommt erklärt, warum sie dies

oder jenes macht, wozu die vielen Stiche benötigt werden und wie sie gepflegt wird. Am zweiten und dritten Tag werden wir ein Nähprojekt (Umhängetasche und/oder ein Utensilo) anfertigen.

#### X-02-2-404

Sylvia Liemen, vhs-Dozentin

Weilburg, Haus der vhs, Limburger Str. 8, Seminarraum

Montag, 05.10.2020, 14:00 – 17:00 Uhr, 3 Termine

41,00 € (ab 6 Teilnehmer/-innen)

Mitzubringen: Eigene Nähmaschine mit sämtlichen Zubehör (Füßchen!), Nadel, Garn, evtl. Stoff (Stoffmaterial kann auch erworben werden)



## Nachhaltig Handarbeiten

Neu

### Workshop

Handarbeit liegt wieder voll im Trend. In diesem Kurs werden wir diese jedoch nicht nur erlernen, sondern auch noch etwas für die Umwelt tun. Ob Einkaufsnetz, Kosmetikpads, Spültücher, wir werden uns an vielen Dingen versuchen und gemeinsam etwas Nachhaltiges stricken oder häkeln. Baumwollgarn kann bei der Dozentin erworben werden.

#### X-02-2-408

Isabell Gath, vhs-Dozentin

Weilburg, Wilhelm-Knapp-Schule, Frankfurter Str. 39, D005, EG  
Mittwoch, 21.10.2020, 18:00 – 19:30 Uhr

4 Termine

27,00 € (ab 8 Teilnehmer/-innen)

36,00 € (bei 6 – 7 Teilnehmer/-innen)

Mitzubringen: Häkel- oder Stricknadeln

## Ikebana

### Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Nur wenige wissen, dass Ikebana in sehr unterschiedlichen Schulen in aller Welt existiert. Es gibt nicht 'die' Form des Ikebana. Selbst für Teilnehmer, die eine Schule beherrschen, ist es daher interessant, ein anderes Ikebana kennenzulernen. Mit der Kursleiterin lernen Sie die Kunst des Blumenstellens nach Kaden Ryu. Gründer der Schule ist Herr Kikuto Sakagawa in Lahr/Schwarzwald.

#### X-02-2-410

Doris Weil, Ikebana-Meisterin

Weilburg, Gymnasium Philippinum, Lessingstr. 33, Pav., EG R 2  
Mittwoch, 16.09.2020, 16:30 – 18:00 Uhr

6 Termine

39,00 € (ab 8 Teilnehmer/-innen)

52,00 € (bei 6 – 7 Teilnehmer/-innen)

zzgl. ca. 7,00 € für Materialkosten (bar am 1. Kurstag zu zahlen)

Mitzubringen: 1 große Schale (mind. 28 cm Durchmesser), Blumenschere, Kenzan (Blumenigel aus Metall – kann auch im Kurs gekauft werden), Papier, bunte Stifte

### **Werbung im Programmheft der vhs**

*Das Semesterprogramm der vhs Limburg-Weilburg erscheint zweimal im Jahr in einer Auflage von jeweils ca. 12.500 Exemplaren. Es wird im gesamten Landkreis Limburg-Weilburg verteilt. Falls Sie Interesse an einer Anzeige in unserem Programm haben, können Sie unter Telefon 06431/9116-22 oder per e-Mail unter [heep@vhs-limburg-weilburg.de](mailto:heep@vhs-limburg-weilburg.de) nähere Informationen erhalten.*



## Sanfte Naturseifen selbstgemacht

### Tagesseminar (ab 16 Jahren)

Die Seifensiederei ist ein uraltes Handwerk, das einige Jahrzehnte in Vergessenheit geraten war. Durch die zunehmende Rückbesinnung auf Naturprodukte stößt diese Technik wieder auf hohes Interesse. In diesem Kurs wird unter Verwendung von hochwertigen Pflanzenölen, Kräutern aus eigenem Anbau und reinen ätherischen Ölen eine pflegende Seife im "Kaltverfahren" hergestellt. Außerdem erfahren die Teilnehmer/-innen neben Historischem viel Wissenswertes über die Verfahren zur Seifenherstellung. Die gefertigte Seife wird in ein offenes Tetra-Pack gegossen (wird von der Kursleiterin gestellt). Damit die Teilnehmenden zu Hause mit eigener Fertigung klarkommen, findet zunächst eine ausführliche theoretische Einführung statt.

#### X-02-2-500

Henrike Müller, vhs-Dozentin

Weilburg, Gymnasium Philippinum, Lessingstr. 33, Pav., EG R 1

Samstag, 31.10.2020, 10:00 – 15:00 Uhr

1 Termin

35,00 € (ab 6 Teilnehmer/-innen)

53,00 € (bei 4 – 5 Teilnehmer/-innen)

zzgl. 10,00 € für Materialkosten (bar im Kurs zu zahlen)

Mitzubringen: Schutzbrille, Gummihandschuhe, Arbeitskleidung (Schürze), großes Handtuch oder alte Decke zum Isolieren der Seife, geeigneter Behälter zum Transport des Tetra-Packs





## **Gefäßverkalkung/koronare Herzkrankheit Vermeidbar oder Schicksal?**

**Vortrag mit Voranmeldung**

**Weitere Informationen siehe Seite 247**

**X-02-3-001**

Dr. med. Michael Seng, Chefarzt Innere Medizin, Kardiologie  
Weilburg, Kreiskrankenhaus, Am Steinbühl, Kommunikationszentrum  
Donnerstag, 01.10.2020, 18:00 – 19:30 Uhr  
gebührenfrei, die vhs bittet um Voranmeldung

## **Natürliche Immunstärkung gegen bakterielle und virale Herausforderungen**

*Neu*

**Vortrag mit Voranmeldung**

Schutz vor Ansteckung bedeutete in der „Coronakrise“ vor allem: Wir müssen das Virus von den Menschen fernhalten. Dies manifestierte sich in Hygienemaßnahmen. Kaum ein Thema war hier die aktive Stärkung der eigenen Immunabwehr, um bei erfolgreichem Kontakt das Virus quasi wirkungslos zu halten. Diesem Aspekt in all seinen Facetten widmet sich der Vortrag. Er gibt Hilfen an die Hand, um bei zukünftigen Herausforderungen dieser Art effektiv und weniger angstbesetzt selbst etwas (vor allem präventiv) tun zu können.

**X-02-3-005**

Hartmuth Haag, Diplompädagog, Gesundheitsberater GGB e. V.  
Weilburg, Haus der vhs, Limburger Str. 8, Seminarraum  
Montag, 26.10.2020, 19:00 – 21:00 Uhr  
12,00 € (ab 10 Teiln.), 15,00 € (bei 8 – 9 Teiln.)

## **Hatha-Yoga**

**Für Teilnehmer/-innen ab 16 Jahren**

Yoga ist das älteste Übungssystem der Welt – ein ganzheitliches Übungssystem aus dem alten Indien, das Körper, Geist und Seele in Einklang bringt. Es ist ausgezeichnet für die Gesunderhaltung unseres Körpers und kann von jedem Menschen unabhängig von Alter und körperlichen Voraussetzungen praktiziert werden. Regelmäßiges Üben stärkt das Selbstbewußtsein, die Vitalität und schafft einen Ausgleich zu den Belastungen des Alltags.

**X-02-3-050**

Christa Weymann, Yogalehrerin, Entspannungskursleiterin  
Weilburg, Weilburger Stift, Freystädter Str. 9, Raum 309  
Dienstag, 08.09.2020, 16:30 – 18:00 Uhr  
12 Termine

60,00 € (ab 10 Teilnehmer/-innen)

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Decke/Matte, Wollsocken



## Hatha-Yoga

### Für Teilnehmer/-innen ab 16 Jahren

m Yoga lernen wir in Körperübungen (Asanas), Entspannungs- und Atemübungen, uns ganzheitlich sensibler wahrzunehmen. Unser Wohlbefinden steht in Wechselwirkung mit unserer körperlichen und seelischen Verfassung, denn Verspannungen, z.B. im Rücken, Nacken und Kopfbereich, beeinträchtigen die Beweglichkeit der Wirbelsäule und der Gelenke, den Kreislauf und die Atmung, sowie unser Denken, Fühlen und Handeln. Im Yoga lernen wir uns genauer kennen und können neue Verhaltensweisen entwickeln, die zur Verbesserung des Gesamtbefindens beitragen.

Beate Schimko, Gesundheitspädagogin und Yogalehrerin (IPSG)  
Weilburg, Weilburger Stift, Freystädter Str. 9, Raum 309

12 Termine

60,00 € (ab 10 Teilnehmer/-innen)

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Decke/Matte, Wollsocken

#### X-02-3-054

Donnerstag, 17.09.2020, 18:00 – 19:30 Uhr

#### X-02-3-056

Donnerstag, 17.09.2020, 19:30 – 21:00 Uhr

## Feldenkrais-Methode

### Wochenendseminar für Anfänger und Fortgeschrittene

Die Lernfähigkeit des Menschen, durch den eigenen Körper sich und die Welt zu entdecken, zu kommunizieren und sich weiterzuentwickeln ist das grundlegende Thema der Feldenkrais-Methode. Da in nahezu allen zwischenmenschlichen Interaktionen kommuniziert wird, haben selbst geringe Veränderungen und Verbesserungen eine multiplizierende Wirkung auf das Kommunikationsgeschehen. Es ist bekannt, dass sich bei körperlichen Einschränkungen Entwicklung, Beziehungsfähigkeit und Entfaltungsmöglichkeiten eines Menschen reduzieren. Es ist keine Arbeit, diesen Einschränkungen entgegenzuwirken. Achtsamkeit und Bewusstheit lassen sich durch die Feldenkrais-Methode mit Leichtigkeit erlernen.

#### X-02-3-082

Beatrix Hermuth, Feldenkrais-Pädagogin, Ergotherapeutin

Weilburg, Weilburger Stift, Freystädter Str. 9, Raum 309

Samstag, 14.11.2020, 14:00 – 19:00 Uhr

Sonntag, 15.11.2020, 11:30 – 16:30 Uhr

48,00 € (ab 8 Teilnehmer/-innen)

64,00 € (bei 6 – 7 Teilnehmer/-innen)

Mitzubringen: warme und bequeme Kleidung tragen, Decken, Kissen und Matte





## **T'ai Chi Chuan – Yang-Stil** **Für Fortgeschrittene – Form Teil 1**

T'ai Chi Chuan ist eine jahrtausendealte chinesische Bewegungskunst auf der Basis von Yin & Yang und Chi-Energie. Die Meditation in Bewegung T'ai Chi Chuan ist äußerlich weich und fließend. Innere Gelöstheit lässt unseren Atem tief und ruhig fließen, Stress und Verspannung werden wohltuend aufgelöst. Durch eine gesunde Körperhaltung beugt T'ai Chi Chuan Rückenbeschwerden vor, die Beweglichkeit der Gelenke wird erhöht. Durch verbesserte Atmung wird das Herz-Kreislaufsystem positiv beeinflusst, die physische und psychische Widerstandskraft wächst. Inhalt: Energetisch und geistig einstimmende Vorübungen (Qigong); Standmeditation; Stand-Qigong; T'ai-Chi-Formtraining (2/3 der Übungsstunden); Abschluss.

### **X-02-3-086**

Edgar Elett, T'ai Chi-Lehrer

Weilburg, Gymnasium Philippinum, Lessingstr. 33, Kreissporthalle-Gymnastikraum

Montag, 07.09.2020, 17:00 – 18:30 Uhr

12 Termine

60,00 € (ab 10 Teiln.), 75,00 € (bei 8 – 9 Teiln.), 95,00 € (bei 6 – 7 Teiln.)

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe mit flacher Sohle

## **T'ai Chi Chuan – Yang-Stil** **Für Fortgeschrittene – Form Teil 2**

### **X-02-3-088**

Edgar Elett, T'ai Chi-Lehrer

Weilburg, Gymnasium Philippinum, Lessingstr. 33, Kreissporthalle-Gymnastikraum

Montag, 07.09.2020, 18:30 – 20:00 Uhr

12 Termine

60,00 € (ab 10 Teiln.), 75,00 € (bei 8 – 9 Teiln.), 95,00 € (bei 6 – 7 Teiln.)

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe mit flacher Sohle

## **T'ai Chi Chuan – Yang-Stil** **Für Fortgeschrittene – Form Teil 3**

### **X-02-3-090**

Edgar Elett, T'ai Chi-Lehrer

Weilburg, Gymnasium Philippinum, Lessingstr. 33, Kreissporthalle-Gymnastikraum

Montag, 07.09.2020, 20:00 – 21:30 Uhr

12 Termine

60,00 € (ab 10 Teiln.), 75,00 € (bei 8 – 9 Teiln.), 95,00 € (bei 6 – 7 Teiln.)

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe mit flacher Sohle



## Duftmeditation

### Wohlfühlkurs

Willkommen im Land der Düfte und Träume, dem sinnlichen Erlebnis für Körper, Geist und Seele. An diesem Abend möchte ich Sie zu drei verschiedenen Fantasiereisen, begleitet mit Klängen und den dazugehörigen naturreinen ätherischen Düften, recht herzlich einladen. Ätherische Öle ermöglichen dem Verstand, einen Schritt zurückzutreten und unserer Seele den Vortritt zu lassen. Sie erfahren mehr über diese Öle und ihren Einfluss auf das Hormon-, Immun- und Zentralnervensystem und wie Sie diese im Alltag für mehr Wohlbefinden einsetzen können. Passend zum Duft wird das entsprechende Getränk serviert. Lassen Sie sich überraschen und genießen Sie diese Reise der etwas anderen Art.

#### X-02-3-116

Heike Kegel, Musikpädagogin, Dozentin für Progressive Muskelentspannung u. Autogenes Training

Weilburg-Waldhausen, Klangturm der Harmonie, Auf der Hahnau 67  
Freitag, 04.12.2020, 19:00 – 21:30 Uhr

9,00 € (ab 8 Teilnehmer/-innen)

12,00 € (bei 6 – 7 Teilnehmer/-innen)

zzgl. 10,00 € für Bereitstellung von Raum, Beduftung, Skript und Getränke (bar im Kurs zu zahlen)

Mitzubringen: bequeme Kleidung

## Entspannen mit Klang und Farbe

### Wohlfühlkurs

Tauchen Sie ein in faszinierende Klangwelten, spüren Sie vibrierende Klangschalen und Stimmgabeln unterschiedlichster Frequenzen auf Ihrem bekleideten Körper. Erleben Sie die Wirkung von Farbe, Farblicht, Farbbrillen, duftendem Farbblütenöl, Farbatmung und Visualisierung und folgen Sie Ihren Gedanken und Gefühlen auf einer Fantasiereise. All Ihre Energiezentren erfahren eine Harmonisierung, und Sie tanken gleichermaßen Energie, werden ausgeglichen und kommen zur Ruhe.

#### X-02-3-118

Heike Kegel, Musikpädagogin, Dozentin für Progressive Muskelentspannung u. Autogenes Training

Weilburg-Waldhausen, Klangturm der Harmonie, Auf der Hahnau 67  
Samstag, 24.10.2020, 14:00 – 18:00 Uhr

17,00 € (ab 8 Teilnehmer/-innen)

23,00 € (bei 6 – 7 Teilnehmer/-innen)

zzgl. 10,00 € für Bereitstellung von Raum, Klangschalen, Tee und Öl (bar im Kurs zu zahlen)

Mitzubringen: bequeme Kleidung



## Wirbelsäulengymnastik

Gesundheitsorientiertes Training für den ganzen Körper nach Musik. Schulung von Koordination und Beweglichkeit sowie Kraft und Ausdauer. Dehnung und Kräftigung der Muskulatur.

Birgit Dorth, Gymnastiklehrerin

12 Termine

41,00 € (ab 10 Teilnehmer/-innen)

51,00 € (bei 8 – 9 Teilnehmer/-innen)

Mitzubringen: Decke oder Matte, Pezziball

### X-02-3-240

Weilburg, Wilhelm-Knapp-Schule, Turnhalle, Gymnastikraum  
Montag, 07.09.2020, 18:00 – 19:00 Uhr

### X-02-3-242

Weilburg, Wilhelm-Knapp-Schule, Turnhalle, Gymnastikraum  
Montag, 07.09.2020, 19:00 – 20:00 Uhr

### X-02-3-244

Weilburg, Jakob-Mankel-Schule, Waldhäuser Weg 17, Turnhalle  
Donnerstag, 10.09.2020, 20:00 – 21:00 Uhr

## Präventive Rückenfitness

### am Vormittag

Gesundheitsorientiertes Bewegungsprogramm und Funktionsgymnastik. Der Kurs beinhaltet Übungen zur Mobilisierung, Kräftigung, Dehnung, Koordination und Schulung des Gleichgewichts.



### X-02-3-252

Edgar Diener, vhs-Dozent

Weilburg, Staatliche Fachschule Weilburg-Hadamar, Turnhalle  
Windhof, Johann-Ernst-Str. 12b

Montag, 07.09.2020, 10:00 – 11:00 Uhr

15 Termine

51,00 € (ab 10 Teilnehmer/-innen)

Mitzubringen: Decke oder Matte

### **Online-Anmeldungen möglich**

*Wir wollen Ihnen den Weg zum Briefkasten oder lange Wartezeiten am Telefon ersparen. Melden Sie sich einfach über unsere Internetseite [www.vhs-limburg-weilburg.de](http://www.vhs-limburg-weilburg.de) an. Dort erhalten Sie auch Informationen über die Kursbelegung.*



## Pilates mit Redondo-Ball-Plus

### Für Einsteiger

Pilates ist ein figurformendes Ganzkörpertraining. Es verbindet in einzigartiger Weise Kraft mit Beweglichkeit. Muskeln werden gestreckt und die ganze Körpersilhouette gestrafft. Es führt zur besseren Haltung und Balance und harmonisiert zudem die Bewegungsabläufe im Alltag. Ziel des Trainings ist ein harmonisches Verhältnis von Kraft und Flexibilität, was durch kontrollierte Ausführung der Übungen erreicht wird. Abwechslungsreiche Übungen mit dem Redondo-Ball-Plus erwarten dich.

#### X-02-3-280

Birgit Krause, Pilates-Trainerin

Weilburg, Walderbachschule, Kruppstraße 6a, Gymnastikraum

Mittwoch, 09.09.2020, 18:00 – 19:00 Uhr

12 Termine

41,00 € (ab 10 Teilnehmer/-innen)

51,00 € (bei 8 – 9 Teilnehmer/-innen)

Mitzubringen: Decke oder Matte

## Bodystyling: Bauch, Beine, Po

BBP – für viele Menschen sind dies die magischen drei Buchstaben. Immerhin sind Bauch, Beine und Po auch die Regionen, die uns oftmals am meisten zu schaffen machen und häufig als Problemzonen gelten. Ein flacher Bauch oder eine straffe Kehrseite sind den wenigsten Menschen in die Wiege gelegt – hier gilt es also, hart an sich zu arbeiten. Dieser Kurs ist dafür genau richtig, besteht er doch aus einem effektiven und fördernden Training, das sich entsprechend speziell auf die Muskelgruppen Bauch, Beine und Po konzentriert. Die Figur wird hiermit gezielt geformt und gestärkt.

#### X-02-3-300

Jana Steckenmesser, Fitnesstrainerin

Weilburg, Walderbachschule, Kruppstraße 6a, Gymnastikraum

Montag, 14.09.2020, 17:30 – 18:30 Uhr

10 Termine

35,00 € (ab 10 Teilnehmer/-innen)

44,00 € (bei 8 – 9 Teilnehmer/-innen)

### **Unser besonderer Service: Benachrichtigung per SMS**

*Wir verständigen unsere Kursteilnehmer bei kurzfristigen Kursausfällen und -änderungen zeitnah und aktuell per SMS. Bitte bei der Anmeldung Handynummer angeben und Änderungen mitteilen.*



## Zumba® Fitness

Neu

Das Fitness-Konzept Zumba® kombiniert Aerobic mit Tanzstilen aus aller Welt – insbesondere aus Lateinamerika. Tänze wie Salsa, Merengue, Bachata, Cha-Cha-Cha werden mit Fitnessaspekten kombiniert. Das ermöglicht eine spielerische Balance von



Muskelaufbau und Konditionsverbesserung. Die einfachen Schrittfolgen und Choreografien sind ohne Vorkenntnisse zu lernen. Zumba® ist ein geeignetes Herz-Kreislauf-Training für alle, die Spaß an Bewegung, Tanz und mitreißender Musik haben. Sie können Ihre Ausdauer steigern, die Fettverbrennung ankurbeln und möglichen Stress „wegtanzen“.

### X-02-3-310

Miriam Kreckel, Zumba®-Instructor, BollyX-Instructor  
Weilburg, Jakob-Mankel-Schule, Waldhäuser Weg 17, Turnhalle  
Montag, 14.09.2020, 19:00 – 20:00 Uhr

12 Termine

41,00 € (ab 10 Teilnehmer/-innen)

51,00 € (bei 8 – 9 Teilnehmer/-innen)

Mitzubringen: bequeme Kleidung und Hallenturnschuhe

## Ritmo Latino

Tanzen macht einfach Spaß. Ritmo Latino ist ein Tanz-Workout mit einer Mischung aus Salsa, Samba, Merengue, Bachata, Lambada, Axé, Fottó und anderen Rhythmen. Mit viel Bewegung wird man den Kreislauf in Schwung bringen und nebenbei ordentlich Kalorien verbrennen. Es sind keine Vorkenntnisse sowie Tanzpartner erforderlich. Jeder ist willkommen.

### X-02-3-316

Monica Marina Souza-Schlitter, Tanzpädagogin/Tanztherapeutin  
Weilburg, Wilhelm-Knapp-Schule, Turnhalle, Gymnastikraum  
Donnerstag, 10.09.2020, 18:30 – 19:30 Uhr

10 Termine

35,00 € (ab 10 Teilnehmer/-innen)

44,00 € (bei 8 – 9 Teilnehmer/-innen)

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Hallensportschuhe oder Gymnastikschuhe mit Ledersohle, Handtuch und ausreichend Getränke



## Aqua-Jogging

Aqua-Jogging ist ein äußerst effektives Training für Herz, Kreislauf und Muskulatur. Ob für den Nichtschwimmer oder den geübten Schwimmer erzeugt ein angelegter Schwimmgürtel im Wasser einen Schwebestand, bei dem Bewegungen ohne Belastung ausgeführt werden. Diese Methode ist abgeleitet aus der Sportmedizin, um schonend die Gelenke und Bänder zu stärken und zugleich Muskulatur und Kreislauf effektiv zu trainieren. Dynamisch unterstützt von abwechslungsreicher Musik, werden die gemeinsam ausgeführten Übungen, neben einer möglichen Gewichtsabnahme, zur Freude an der Bewegung beitragen.

Doris Pudewills, vhs-Dozentin

Weilburg, Kreishallenbad, Bahnhofstraße, 35781 Weilburg

12 Termine (Falls das Oberlahnbad aufgrund der Corona-Pandemie nicht zur Verfügung steht, muss der Kurs verschoben/abgesagt werden)

80,00 € (ab 10 Teilnehmer/-innen) inkl. Eintritt

Unbedenklichkeitsbescheinigung des Arztes (bitte am 1. Kurstag mitbringen), Hantel und Aquagürtel (können am ersten Kurstag bei der Dozentin erworben werden, ca. 50,00 €)

### X-02-3-440

Donnerstag, 10.09.2020, 14:00 – 14:45 Uhr

### X-02-3-442

Donnerstag, 10.09.2020, 15:00 – 15:45 Uhr

## Waldbaden – Naturtanken

Viele von Ihnen haben es bereits selbst gespürt, und wissenschaftliche Untersuchungen bestätigen es: Der Aufenthalt in der Natur ist wertvoll. An diesem Tag wollen wir uns auf die Natur einstimmen und uns auf sie einlassen. Mit Hilfe von geeigneten Übungen und Aufgaben lernen Sie sich zu entspannen, Kraft zu tanken, sich zu erden und Ihre Wurzeln sowie sich selbst zu spüren. Vielleicht erfahren Sie Grenzen, stärken Ihr Selbstvertrauen, begeistern sich für Entdeckungen in der Natur oder Sie lassen Ihrer Kreativität freien Lauf und fühlen sich dadurch zu Neuem inspiriert. Sie unternehmen etwas Besonderes, abseits vom Alltag, und fühlen sich hinterher entspannt, locker, erfrischt und voller Energie – Gesundheitsprävention pur!

### X-02-3-500

Arielle Jacobi, Lehrerin für Entspannung

Samstag, 24.10.2020, 10:00 – 14:00 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz am Gemeinschaftshaus Kubach

21,00 € (ab 8 Teiln.), 28,00 € (bei 6 – 7 Teiln.)

Mitzubringen: witterungsangepasste Kleidung und walddaugliches Schuhwerk, Decke, Kissen, evtl. Schreibzeug, kleine Stärkung und ganz wichtig: etwas zu trinken, am besten stilles Wasser.



## Vegane Ernährung: Einfach und lecker

Sie leiden an Laktoseintoleranz? Sie möchten Ihre Ernährung umstellen, sei es aus gesundheitlichen oder moralischen Gründen? In diesem Seminar helfe ich Ihnen weiter. Sie lernen neue, sehr leckere Rezepte für beispielsweise Pasten, Brotaufstriche oder Soßen. Ich zeige Ihnen, wie Sie diese einfach und schnell zubereiten können. Sie erhalten viele praktische Tipps zur Zubereitung sowie eine Vielzahl an allgemeinen Informationen zum Thema.

### X-02-3-616

Barbara Sobolewski, vhs-Dozentin

Weilburg, Heinrich-von-Gagern-Schule, Am Windhof, Küche

Dienstag, 22.09.2020, 17:00 – 20:30 Uhr

1 Termin

22,00 € (ab 6 Teilnehmer/-innen)

zzgl. ca. 15,00 € für Zutaten und Rezepte (bar im Kurs zu zahlen)

Mitzubringen: Pürierstab, kleine Kaffeemühle, Schürze, Geschirrtuch, Spültuch, scharfes Küchenmesser, Vorratsdosen für Reste

## Orientalisches Kochen

Sie lieben Kochen und würden gerne neue Rezepte aus dem Orient kennenlernen und ausprobieren? Dann sind Sie in meinem Kochkurs genau richtig. Dort werden Sie lernen, aus frischen Produkten leckere und gesunde Gerichte relativ leicht zuzubereiten. Dabei lege ich besonderen Wert auf das freie Kochen ohne fixe Rezepte. Zutaten wie Kräuter und Gewürze etc. werden in Wirkung und Anwendung erklärt, begleitet von jeder Menge Spaß. Mein Ziel ist es, dass Sie das Erlernte gut zu Hause selbst anwenden können.

### X-02-3-620

Sana Hussain, vhs-Dozentin

Weilburg, Stadtwerke, Lessingstr. 6, Gaslehrküche

Donnerstag, 05.11.2020, 18:00 – 21:00 Uhr

1 Termin

15,00 € (ab 8 Teilnehmer/-innen)

zzgl. ca. 12,00 € für Zutaten (bar im Kurs zu zahlen)

Mitzubringen: Schürze, Geschirrtuch, Vorratsdosen, Getränk

**vhs facebook**

**LIKEN UND TEILEN!**

[WWW.FACEBOOK.DE/VHSLIMBURGWELBURG](https://www.facebook.com/vhslimbουργweilburg)



## Adventsbrunch mit Freunden

Leckeres mit weihnachtlichem Flair. Gewürze und Speisen, die wir mit der schönen Weihnachtszeit verbinden. Warm und kalt, von jedem etwas!

### X-02-3-624

Heidi Mather, Köchin

Weilburg, Stadtwerke, Lessingstr. 6, Gaslehrküche

Donnerstag, 19.11.2020, 18:00 – 21:00 Uhr

1 Termin

15,00 € (ab 8 Teilnehmer/-innen)

zzgl. ca. 14,00 € für Zutaten (bar im Kurs zu zahlen)

Mitzubringen: Schürze, Geschirrtuch, Vorratsdosen

## Saft- und Weinherstellung

Neu

### In Zusammenarbeit mit dem Obst- und Gartenbauverein Weilburg

Dieser Kurs ist für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse, die aus Beeren-Obst oder anderem Obst schmackhafte, lagerfähige Säfte und Wein herstellen wollen. Zwei Termine: Am Freitagabend werden die Grundkenntnisse für Obst- und Weinherstellung gelernt, am Samstagvormittag findet die praktische Übung statt, wobei eigene Beeren oder Obst mitgebracht werden können (bis 40 kg Obst). Weinhefe ist in der Kursgebühr enthalten, Behälter für Saft (Bag-in-Box) können zum Selbstkostenpreis erworben werden.



### X-02-3-630

Dr. med. vet. Terrill Eckert; Dipl. Ing. Erich Ziegler, Architekt  
Weilburg, Hainkaserne, Im Bangert 16b, Westturm, Raum 2

Freitag, 18.09.2020, 18:00 – 20:00 Uhr

Samstag, 19.09.2020, 10:00 Uhr – 14:00 Uhr

2 Termine

32,00 € (ab 8 Teilnehmer/-innen)

### Online-Anmeldungen möglich

Wir wollen Ihnen den Weg zum Briefkasten oder lange Wartezeiten am Telefon ersparen. Melden Sie sich einfach über unsere Internetseite [www.vhs-limburg-weilburg.de](http://www.vhs-limburg-weilburg.de) an. Dort erhalten Sie auch Informationen über die Kursbelegung.





## Fachbereich: Sprachen



**Fremdsprachen:** Beratung: Dr. André Hahn  
Telefon 06471 2125  
Hahn@vhs-limburg-weilburg.de

**Auskunft:** Susanne Degenhardt  
Telefon 06471 2125  
Degenhardt@vhs-limburg-weilburg.de

**Deutschkurse:** Beratung: Dr. André Hahn  
Telefon 06471 2125  
Hahn@vhs-limburg-weilburg.de

**Auskunft:** Rita Salewski  
Telefon 06471 2125  
Salewski@vhs-limburg-weilburg.de

**Hinweis:** Bitte beachten Sie insbesondere die  
Hinweiseiten **SPRACHEN**  
im Limburger Programmteil  
Seite 141 – 145

## Grundregelung für unsere Integrationskurse (vgl. Seite 139)

Voraussetzung: Kenntnisse der lateinischen Schrift

Dauer: 20 Tage (100 Unterrichtsstunden)  
4 Kurstage pro Woche

Gebühr: 390,00 € für Selbstzahler  
195,00 € mit Berechtigungsschein  
Gebührenbefreiung auf Antrag möglich

Mitzubringen: jeweils Kurs- und Arbeitsbuch

- Pluspunkt Deutsch – Leben in Deutschland A1, Modul 1 und 2  
(Cornelsen-Verlag Nr. 978-3-06-0243051)
- Pluspunkt Deutsch – Leben in Deutschland A2, Modul 3 und 4  
(Cornelsen-Verlag Nr. 978-3-06-1207687)
- Pluspunkt Deutsch – Leben in Deutschland B1, Modul 5 und 6  
(Cornelsen-Verlag Nr. 978-3-06-1207694)

**Für alle Deutschkurse kostenlose Einstufungstests und  
Beratung jeden Mittwoch von 13:00 Uhr – 15:30 Uhr  
Eine telefonische Anmeldung dafür ist erforderlich!**



## Deutsch 1 (A1.1)

### Integrationskurs für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse

X-02-4-112-1

Montag, 19.10.2020, 08:15 – 12:15 Uhr, 20 Termine

## Deutsch 2 (A1.2)

### Integrationskurs für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen

X-02-4-112-2

Montag, 23.11.2020, 08:15 – 12:15 Uhr, 20 Termine

## Deutsch 3 (A2.1)

### Integrationskurs für Teilnehmer mit Vorkenntnissen

X-02-4-112-3

Montag, 18.01.2021, 08:15 – 12:15 Uhr, 20 Termine

## Deutsch 4 (A2.2)

### Integrationskurs für Teilnehmer mit Vorkenntnissen

X-02-4-112-4

Montag, 22.02.2021, 08:15 – 12:15 Uhr, 20 Termine

## Deutsch 5 (B1.1)

### Integrationskurs für Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen

X-02-4-112-5

Montag, 29.03.2021, 08:15 – 12:15 Uhr, 20 Termine

## Deutsch 6 (B1.2)

### Integrationskurs für Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen

X-02-4-112-6

Montag, 17.05.2021, 08:15 – 12:15 Uhr, 20 Termine



## Englisch Starter 2 (A1)

### Minigruppe für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen

#### X-02-4-260

Kerstin Stein, vhs-Dozentin, Magister

Weilburg, Jakob-Mankel-Schule, Waldhäuser Weg 17, Raum D 3

Dienstag, 08.09.2020, 19:30 – 21:00 Uhr

12 Termine

116,00 € (ab 5 Teilnehmer/-innen)

Mitzubringen: First Choice A1, Lehr- und Arbeitsbuch ab Lektion 6 (Cornelsen-Verlag Nr. 978-3-464-01936-8)

## Endlich Zeit für Englisch (A1)

### Minigruppe für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen

In diesem Kurs lernen Sie in entspannter Atmosphäre und können das Gelernte gleich anwenden. Im angemessenen Lern-tempo werden Sie mit viel Spaß an die Fremdsprache herangeführt. Welcome – auch, wenn Sie nur ganz geringe oder stark „verschüttete“ Vorkenntnisse besitzen.

#### X-02-4-270

Doris Anishah Seidel, vhs-Dozentin

Weilburg, Haus der vhs, Limburger Str. 8, Seminarraum

Freitag, 11.09.2020, 09:00 – 10:30 Uhr

12 Termine

116,00 € (ab 5 Teilnehmer/-innen)

zzgl. Lehrmaterial (wird mit den Teilnehmer/-innen besprochen)

## Französisch 4 (A2)

### Minigruppe für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen

Dieser Kurs ist für Anfänger/-innen mit Vorkenntnissen geeignet, aber auch für Sie, wenn Sie die französische Sprache noch einmal von vorne wiederentdecken oder auch im französischsprachigen Ausland Urlaub machen möchten. Unkompliziert und leicht entdecken Sie Französisch und lernen alles, was man braucht, um sich in wichtigen Alltagssituationen zu verständigen, so z.B. auch bei Städtepartnerschaftsbegegnungen.

#### X-02-4-500

Axel Gebert, Gymnasiallehrer

Weilburg, Gymnasium Philippinum, Lessingstr. 33, Pav., EG R 1

Donnerstag, 10.09.2020, 18:30 – 20:00 Uhr

12 Termine

116,00 € (ab 5 Teilnehmer/-innen)

145,00 € (bei 4 Teilnehmer/-innen)

Mitzubringen: Couleurs de France Neu 1, Lehr- und Arbeitsbuch, Band 1, ab Lektion 11 (Klett-Verlag Nr. 978-3-12-606682-2)



## Französisch Konversation (B1)

### Minigruppe für Teilnehmer/-innen mit guten Vorkenntnissen

#### X-02-4-580

Tankazur Sfik, Französischlehrer

Weilburg, Wilhelm-Knapp-Schule, Frankfurter Str. 39, D002, EG

Montag, 07.09.2020, 18:45 – 20:15 Uhr

12 Termine

116,00 € (ab 5 Teilnehmer/-innen)

zzgl. Lektüre nach Absprache

## Französisch Konversation (B2/C1)

### Table ronde

Damit die erworbenen Französischkenntnisse nicht einrosten: Einmal im Monat in lockerer Runde Französisch sprechen! Die Gruppe freut sich auf neue Teilnehmer/-innen. Treffen: in der Regel am ersten Dienstag im Monat; Texte – Gesellschaftsspiele – Filme! Nous faisons aussi des randonn ées et lisons des articles de magazines français. Regardons des films français et nous avons le plaisir de parler français. Nous jouons aux boules et faisons la cuisine.

#### X-02-4-583

Katia Paul, Lehrerin

Weilburg, Haus der vhs, Limburger Str. 8, Seminarraum

Dienstag, 08.09.2020, 19:30 – 21:00 Uhr

5 Termine

37,00 € (ab 8 Teilnehmer/-innen)

49,00 € (bei 6 – 7 Teilnehmer/-innen)

## Italienisch 2 (A1)

### Für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen

#### X-02-4-646

Angelina Borrello, vhs-Dozentin

Weilburg, Wilhelm-Knapp-Schule, Frankfurter Str. 39, D003, EG

Montag, 07.09.2020, 19:15 – 20:45 Uhr

12 Termine

60,00 € (ab 10 Teilnehmer/-innen)

Mitzubringen: Chiaro A1, Kurs- und Arbeitsbuch (Hueber-Verlag Nr. 978-3-19-205427-3)

#### **Wissen und mehr verschenken!**

*Gutscheine können Sie in den Geschäftsstellen der Kreisvolkshochschule in Limburg oder Weilburg erwerben.*



## Italienisch 14 (B1)

### Minigruppe für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen

#### X-02-4-680

Angelina Borrello, vhs-Dozentin

Weilburg, Wilhelm-Knapp-Schule, Frankfurter Str. 39, D003, EG

Montag, 07.09.2020, 17:45 – 19:15 Uhr

12 Termine

116,00 € (ab 5 Teilnehmer/-innen)

170,00 € (bei 3 Teilnehmer/-innen)

Mitzubringen: Chiaro B1, Kurs- und Arbeitsbuch, ab Lektion 6  
(Hueber-Verlag Nr. 978-3-19-005467-1)

## Russisch 6 (A1)

### Minigruppe für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen

#### X-02-4-770

Elena Möller, Lehrerin

Weilburg, Gymnasium Philippinum, Lessingstr. 33, Pav., EG R 2

Dienstag, 08.09.2020, 18:00 – 19:30 Uhr

12 Termine

116,00 € (ab 5 Teilnehmer/-innen)

Mitzubringen: Jasno!, Kurs- und Arbeitsbuch, ab Lektion 13  
(Klett-Verlag Nr. 978-3-12-527591-1)

## Rumänisch 1 (A1)

### Minigruppe für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse

Entdecken Sie das wahre Rumänien – begeben Sie sich mit uns auf eine kleine Sprach- und Kulturreise in den fernen Osten Europas. Sie erlernen im Anfängerkurs die Grundkenntnisse der rumänischen Sprache, um alltägliche Gesprächssituationen meistern zu können. Gleichmaßen erhalten Sie spannende Einblicke in das Leben zwischen Karpaten und Donaudelta sowie Transsilvanien und Bukarest. Der Kurs ist für alle geeignet, die diese Sprache, die auf lateinische Wurzeln zurückgeht, kennenlernen möchten.

#### X-02-4-780

Mariana Catalina Siandru, vhs-Dozentin

Weilburg, Haus der vhs, Limburger Str. 8, Seminarraum

Freitag, 11.09.2020, 18:00 – 19:30 Uhr, 12 Termine

116,00 € (ab 5 Teilnehmer/-innen)

zzgl. Lehrmaterial (bar im Kurs zu zahlen)

Mitzubringen: Einstieg Rumänisch, Lehr- und Arbeitsbuch, (Hueber-Verlag Nr. 978-3-19-005419-0)



## Spanisch 5 – Minigruppe (A1) Für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen

### X-02-4-815

Juan Cano Martinez, staatl. gepr. Übersetzer  
Weilburg, Jakob-Mankel-Schule, Waldhäuser Weg 17, Raum D 1  
Dienstag, 08.09.2020, 19:45 – 21:15 Uhr, 12 Termine  
116,00 € (ab 5 Teilnehmer/-innen),  
Mitzubringen: Caminos neu A1, Lehr- und Arbeitsbuch, ab Lektion 8 (Klett-Verlag Nr. 978-3-12-514954-0)

## Spanisch 15 (A2/B1) am Vormittag Minigruppe für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen

Suchen Sie einen Kurs für Wiedereinsteiger/-innen, wo sich nette Leute treffen, in dem Spanisch gut und detailliert von einer Muttersprachlerin erklärt wird? Möchten Sie Ihre Kenntnisse in Alltagsbeispielen anwenden? Dann sind Sie hier genau richtig. Es wird individuell auf die Wünsche der Teilnehmer/-innen eingegangen.

### X-02-4-850

Maria Girlesa Valencia Vélez, Lehrerin  
Weilburg, Haus der vhs, Limburger Str. 8, Seminarraum  
Dienstag, 08.09.2020, 09:00 – 10:30 Uhr, 12 Termine  
116,00 € (ab 5 Teilnehmer/-innen)  
Mitzubringen: Wird am ersten Kurstag besprochen.

## Spanische Konversation (B1) Minigruppe für Teilnehmer/-innen mit guten Vorkenntnissen

### X-02-4-869

Juan Cano Martinez, staatl. gepr. Übersetzer  
Weilburg, Jakob-Mankel-Schule, Waldhäuser Weg 17, Raum D 2  
Donnerstag, 10.09.2020, 18:30 – 20:00 Uhr, 10 Termine  
97,00 € (ab 5 Teilnehmer/-innen)  
Mitzubringen: Lektüre nach Absprache

## Spanische Konversation (B1/ B2)

### X-02-4-880

Juan Cano Martinez, staatl. gepr. Übersetzer  
Weilburg, Jakob-Mankel-Schule, Waldhäuser Weg 17, Raum D 1  
Dienstag, 08.09.2020, 18:15 – 19:45 Uhr, 10 Termine  
71,00 € (ab 8 Teilnehmer/-innen)  
95,00 € (bei 6 – 7 Teilnehmer/-innen)  
zzgl. Skript (bar im Kurs zu zahlen)



## Word 2016 – Grundkurs

In diesem Grundkurs erhalten Sie eine Übersicht über die Programmoberfläche und Menübänder, sowie das Öffnen, Speichern und Schließen Ihrer Dokumente. Sie lernen einen Text zu formatieren, Bilder und andere Gestaltungselemente einzufügen und anzupassen.

Darüber hinaus erhalten Sie einen genauen Einblick in die Handhabung von Tabellen und deren Gestaltung. Auch werden die Möglichkeiten des Publizierens und das Erstellen von Serienbriefen behandelt.

### X-02-5-120

Björn Borkott, Systemadministrator, Webdesigner  
Weilburg, Wilhelm-Knapp-Schule, Frankfurter Str. 39, iB105  
Montag, 07.09.2020, 18:00 – 19:30 Uhr  
6 Termine  
53,00 € (ab 6 Teilnehmer/-innen)  
zzgl. ca. 10,00 € Skriptkosten (bar im Kurs zu zahlen)

## Excel 2016 – Grundkurs

In diesem Grundkurs erhalten Sie eine Übersicht über die Programmoberfläche und Menübänder, sowie das Öffnen, Speichern und Schließen Ihrer Tabellen. Lernen Sie das Rechnen mit Tabellen und das Erstellen von Formeln und Bezügen sowie das Formatieren und Gestalten Ihrer Tabellen. In anschaulicher Weise wird dargelegt, wie Diagramme generiert und Tabellen gefiltert und ausgewertet werden. Auch mit dem Drucken und der Datenüberprüfung werden Sie vertraut gemacht.



### X-02-5-122

Björn Borkott, Systemadministrator, Webdesigner  
Weilburg, Wilhelm-Knapp-Schule, Frankfurter Str. 39, iB105  
Montag, 02.11.2020, 18:00 – 19:30 Uhr  
6 Termine  
53,00 € (ab 6 Teilnehmer/-innen)  
zzgl. 10,00 € für Lehrbuch (bar im Kurs zu zahlen)

### **Unser besonderer Service: Benachrichtigung per SMS**

*Wir verständigen unsere Kursteilnehmer bei kurzfristigen Kursausfällen und -änderungen zeitnah und aktuell per SMS. Bitte bei der Anmeldung Handynummer angeben und Änderungen mitteilen.*



## Handys und Tablets für Einsteiger

### Wie funktionieren sie und was genau mache ich damit?

#### Tagesseminar

Smartphones und Tablets mit dem Betriebssystem Android verfügen über einen enormen Funktionsumfang, aber nicht jede Einstellung ist auf den ersten Blick verständlich. Einige bieten sogar ein hohes Zusatzkostenrisiko. Nichtsdestotrotz gibt es einiges zu entdecken. Dieser Kurs stellt Ihnen die Möglichkeiten vor und macht Sie sicher im Umgang mit dem System. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

#### Kursinhalt:

- Smartphone – was ist das eigentlich? Was „kann“ es, und was nutzt es mir?
- Überblick über das Betriebssystem Android: wie alles zum Laufen kommt
- Das Google-Konto – Ihr Zugang zu Apps (auf Wunsch Einrichtung im Kurs)
- Apps und Widgets – Programme für alle Lebenslagen: Quellen, Installation, Verwaltung
- Smartphone, aber sicher! – Tastensperre, Virenschutz, Verschlüsselung, Fernzugriff bei Verlust, Zahlungswege für Apps
- Kontakte, Telefonbuch, Kalender, E-Mails und deren Verwaltung und Synchronisierung mit dem PC
- Beliebte Apps und nützliche Helfer
- Informations- und Hilfequellen im Internet

Der Kurs ist nicht geeignet für Nutzer anderer Betriebssysteme als Android (z.B. iOS/Apple, Blackberry/RIM, Symbian/Nokia)! Bitte haben Sie Verständnis, dass durch die Vielzahl der Gerätemodelle auf dem Markt nicht jedes Detail jedes Geräts sofort im Kurs behandelt werden kann. Besonderheiten einzelner Geräte können aber auf Wunsch in spezialisierten Internetforen geklärt werden.

#### X-02-5-240

Björn Borkott, Systemadministrator, Webdesigner

Weilburg, Wilhelm-Knapp-Schule, Frankfurter Str. 39, iB105

Samstag, 24.10.2020, 09:00 – 12:30 Uhr

1 Termin

27,00 € (ab 8 Teilnehmer/-innen)

36,00 € (bei 6 – 7 Teilnehmer/-innen)

Mitzubringen: Android Smartphone mit allem Zubehör und ggf.

auch Vertragsunterlagen, Kennworte etc.

**Bitte beachten Sie die ausgehängten Raumpläne!**





## Mit den eigenen digitalen Bildern . . .

### ...ein Fotobuch, einen Kalender oder eine Tasse erstellen

Vermittelt werden die notwendigen Kenntnisse, um aus der eigenen digitalen Bildersammlung – z.B. von der letzten Familienfeier – ein selbst gestaltetes Fotobuch zu erstellen. Andere Möglichkeiten wären Kalender oder Tassen mit eigenen Bildern – geeignet als persönliches Geschenk zum bevorstehenden Weihnachtsfest. Gearbeitet wird mit einer professionellen Gestaltungssoftware, um Fotoprodukte online zu erstellen. Gezeigt wird der komplette Weg von der Auswahl des Produktes (Fotobuch, Kalender, Tasse oder einfach nur ein Papierabzug), der Zuordnung der Bilder, eine eventuelle weitere Bearbeitung bis hin zum Abschicken des Druckauftrages bzw. der Bestellung. Die Kursteilnehmer erhalten Hilfeleistung bei der eigenen Gestaltung. Es besteht selbstverständlich kein Kaufzwang; eine Bestellung für ein Fotoprodukt direkt in diesem Kurs wird nur auf ausdrücklichen Wunsch ausgeführt.

Der Kurs beginnt mit einer Einführung zu den Themen

- Bilddateien
- Übertragen von Bildern von verschiedenen Datenträgern
- einfache Bildbearbeitung.

Vorkenntnisse über Bildbearbeitungsprogramme sind nicht erforderlich.

#### X-02-5-340

Michael Träger, vhs-Dozent

Weilburg, Jakob-Mankel-Schule, Waldhäuser Weg 17, Computerraum  
Samstag, 07.11.2020, 09:00 – 15:30 Uhr

1 Termin

27,00 € (ab 8 Teilnehmer/-innen)

36,00 € (bei 6 – 7 Teilnehmer/-innen)

Mitzubringen: Stick mit eigenen Bildern

**vhsApp**

- Kursuche
- Videos
- Sprachspiel

alle Kurse unserer VHS  
in Ihrer Hosentasche

QR-Code scannen

Kostenlos erhältlich in den App-Stores

Erhältlich bei App Store Google play

[www.vhsApp.mobi](http://www.vhsApp.mobi)

**vhs**



## Neu durchstarten und beruflich wieder Fuß fassen

### In Krisen die Chancen sehen

Sie haben durch die Corona-Krise Ihren Job verloren oder auch Ihr Unternehmen und wissen nicht so recht, wie es weitergehen soll. Sie sind entmutigt und wissen nicht, an welchem Punkt



Sie ansetzen können und wo Sie der Weg hin-führen wird. Sie stellen sich Fragen wie „Mache ich so weiter wie bisher oder ändere ich etwas? Wage ich etwas völlig Neues?“ Dieser Kurs bietet Ihnen die Mög-

lichkeit, in einer geschützten Atmosphäre Ihre momentane Situation zu beleuchten, Stolpersteine zu erkennen und Lösungen zu finden, um sich wieder mit neuem Mut auf Ihren Weg zu begeben. Sie werfen einen Blick auf Ihre Resilienz, um sich dieser bewusst zu werden und entdecken Ihre Kraftquellen, um aus diesen zu schöpfen. Mit frischer Energie können Sie dann neue Wege einschlagen und sich auch beruflich wieder neu positionieren.

#### X-02-5-700

Ursula Kruck-Hantschel, Karriere-Coach, EDV-Trainerin, Motivations-Trainerin

Weilburg, Haus der vhs, Limburger Str. 8, Seminarraum

Donnerstag, 05.11.2020, 17:00 – 20:15 Uhr

1 Termin

19,00 € (ab 6 Teilnehmer/-innen)

#### **Haben Sie Interesse mitzuarbeiten?**

*Wir suchen Kursleiter/innen mit neuen innovativen und interessanten Kursangeboten/Themen.*

*Wir erwarten möglichst fundierte Fachkompetenz in den jeweiligen Bereichen und erwachsenpädagogische Fähigkeiten.*

*Besonders in folgenden Bereichen besteht Nachfrage:*

- Arbeit und Beruf*
- Kultur und Gestalten*
- Gesundheitsbildung*
- Sprachen*

*Nehmen Sie mit uns Kontakt auf!*

## **Gemeinsame Musikwerkstatt Für Menschen mit Behinderungen**

Ein Kurs, der sich in erster Linie an die Bewohner der beiden Häuser der Lebenshilfe in Weilburg richtet. Gemeinsam, ohne Kopfflastigkeit, soll Musik entstehen und wachsen. Die Teilnehmer sollen beim Spiel mit Instrumenten, bei Bewegung und Tanz Spaß haben und eine geformtere Ausdrucksfähigkeit entwickeln. Auch das Malen nach Musik und die Beschäftigung mit Liedern (Schlager, Volkslieder) sollen im Unterricht einen Platz haben.

### **X-02-6-600**

Adelheid Willke, Musiklehrerin

Weilburg, Altes Rathaus, Marktplatz 3, Raum Nassau

Montag, 07.09.2020, 17:00 – 18:00 Uhr

16 Termine

46,00 € (ab 8 Teilnehmer/-innen)

52,00 € (bei 6 – 7 Teilnehmer/-innen)

## **Autogenes Training und Fantasiereisen Für Menschen mit Behinderungen**

Ich möchte Sie einladen, mit mir zusammen auf eine Reise zu gehen. Wir werden bei ruhiger Musik entspannen, uns wohlfühlen und unserer Fantasie freien Lauf lassen.

### **X-02-6-611**

Arielle Jacobi, Dipl.-Ing.agr., Lehrerin für Entspannung und Energiearbeit, Lachyoga- und Humortrainerin

Weilburg, Integrativer Kindergarten der Lebenshilfe, Mozartstr. 4

Dienstag, 08.09.2020, 18:00 – 19:00 Uhr

10 Termine

28,00 € (ab 8 Teilnehmer/-innen)

37,00 € (bei 6 – 7 Teilnehmer/-innen)

Mitzubringen: Decke, warme Kleidung, Wollsocken

### **Werbung im Programmheft der vhs**

*Das Semesterprogramm der vhs Limburg-Weilburg erscheint zweimal im Jahr in einer Auflage von jeweils ca. 12.500 Exemplaren. Es wird im gesamten Landkreis Limburg-Weilburg verteilt. Falls Sie Interesse an einer Anzeige in unserem Programm haben, können Sie unter Telefon 06431/9116-22 oder per e-Mail unter [heep@vhs-limburg-weilburg.de](mailto:heep@vhs-limburg-weilburg.de) nähere Informationen erhalten.*

## Außenstellen

Neben dem umfangreichen Kursprogramm in Limburg und Weilburg hält die Kreisvolkshochschule in allen weiteren Städten und Gemeinden des Kreises ein vielfältiges und interessantes Kursangebot bereit. Nähere Auskünfte erteilen unsere Außenstellenleiter/-innen.

**BAD CAMBERG**                      Johanna Warzecha  
Telefon 06434 9080181  
Telefax 06434 908827  
info@vhs-limburg-weilburg.de

**BESELICH**                         Carola Kremer  
Telefon/Telefax 06484 6248  
info@vhs-limburg-weilburg.de

**BRECHEN**                         Rita Roth  
Telefon/Telefax 06483 1285  
info@vhs-limburg-weilburg.de

**DORNBURG**                      Manfred Hering  
Telefon 06436 2784  
Telefax 06436 916351  
info@vhs-limburg-weilburg.de

**ELBTAL**                             Rita Schmitt  
Telefon 06436 4528  
info@vhs-limburg-weilburg.de

**ELZ**                                 Petra Engelhardt  
Telefon 06431 995011  
info@vhs-limburg-weilburg.de

**HADAMAR**                         Bernhard Müller  
Telefon 06433 949377  
Telefax 06433 949956  
info@vhs-limburg-weilburg.de

**HÜNFELDEN**                      Alexandra Zinn  
Telefon 06438 8373754  
info@vhs-limburg-weilburg.de

LÖHNBERG	Thomas Zipp Telefon 06471 6290299 Telefax 06471 6290297 info@vhs-limburg-weilburg.de
MENGERSKIRCHEN	Ursula Beck Telefon 06476 1236 Telefax 06476 911622 info@vhs-limburg-weilburg.de
MERENBERG	Katja Wagner Telefon 06471 506551 Mobil 0152 08884919 info@vhs-limburg-weilburg.de
RUNKEL	Andreas Lang Telefon 06482 949537 info@vhs-limburg-weilburg.de
SELTERS	Andreas Lang Telefon/Telefax 06482 949537 info@vhs-limburg-weilburg.de
VILLMAR	Burkhard Seyffert Telefon 06474 1322 Telefax 06474 883116 info@vhs-limburg-weilburg.de
WALDBRUNN	Annemie Müller Telefon 06479 424 info@vhs-limburg-weilburg.de
WEILMÜNSTER	Vanesa Schmidt Telefon 06472 830180 Mobil 0160 7427614 info@vhs-limburg-weilburg.de
WEINBACH	Petra Weber Telefon 06471 9430-14 (vormittags/d) Telefon 06471 41774 (nachmittags/p) Telefax 06471 943023 info@vhs-limburg-weilburg.de

### **Vorbemerkung**

Wer sich zu einer Veranstaltung anmeldet, erkennt die allgemeinen Geschäftsbedingungen der KVHS an. Für Langzeitmaßnahmen, Bildungsurlaube, Studienreisen und Prüfungen gelten besondere Bedingungen. Die Ankündigung von Veranstaltungen ist unverbindlich. Die Benutzungsordnungen der einzelnen Kursstätten müssen beachtet werden.

### **Anmeldung**

Eine Anmeldung kann telefonisch oder schriftlich erfolgen, auch über Fax, Internet, per E-Mail und mittels der Weitermeldelisten bei Kursende. Jede Anmeldung ist verbindlich.

Die Anmeldung muss enthalten: Name, Anschrift, Telefonnummer, die gewünschte Kursnummer und Kursbezeichnung, Geburtsdatum und Bankverbindung. Die KVHS darf die Teilnahme von persönlichen und/oder sachlichen Voraussetzungen abhängig machen.

### **Veranstaltungsdurchführung**

Es besteht kein Anspruch darauf, dass eine Veranstaltung durch eine/n bestimmte/n Dozenten/-in durchgeführt wird. Das gilt auch dann, wenn die Veranstaltung mit dem Namen eines/einer Dozenten/-in angekündigt wurde. Die KVHS kann aus sachlichem Grund Ort und Zeitpunkt der Veranstaltung ändern. Muss eine Veranstaltung ausfallen (beispielsweise wegen Erkrankung des/der Dozenten/-in), kann sie nachgeholt werden.

Im Regelfall werden die Teilnehmer vor Kursbeginn schriftlich erinnert. Ein Anspruch darauf besteht jedoch nicht. Bei Änderungen (z.B. zeitliche Verschiebung oder Wechsel der Kursstätte) erfolgt eine schriftliche oder telefonische Benachrichtigung.

### **Absage von Veranstaltungen**

Wird die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht, kann die KVHS die Veranstaltung absagen. Die KVHS kann ferner eine Veranstaltung aus Gründen, die sie nicht zu vertreten hat (beispielsweise Ausfall eines Dozenten/einer Dozentin, Kündigung eines Kursstättenmietvertrages), absagen.

### **Kündigung und Ausschluss von Teilnehmern**

In den Fällen des § 314 BGB (gemeinschaftswidriges Verhalten u.m.) kann die KVHS Teilnehmer/-innen einer Veranstaltung kündigen oder von einer Teilnahme ausschließen.

### **Abmeldung und Rücktritt**

Abmeldung von einer Veranstaltung ist kostenfrei bis eine Woche vor Veranstaltungsbeginn möglich. Die Abmeldung muss unter Beachtung der vorgenannten Frist im vhs-Sekretariat in Limburg bzw. Weilburg eingegangen sein. Eine spätere Abmeldung ist nur in Härtefällen (z.B. Krankenhausaufenthalt) gegen eine Stornogebühr möglich. Bei Nichtabmeldung oder Nichterscheinen wird die volle Gebühr fällig.

Für die Abmeldung von Langzeitmaßnahmen, Bildungsurlaubsveranstaltungen, Prüfungen, Exkursionen und Studienreisen gelten besondere Bedingungen.

### **Besonderheiten bei Kinderkursen**

Die VHS übt eine Dienstaufsicht für Kinder/Jugendliche, wie sie z.B. in Schulen Pflicht ist, nicht aus. Die Aufsicht des Dozenten findet während der Kurszeiten statt. Die Erziehungsberechtigten sind für das Holen und Bringen selbst zuständig. Die Erziehungsberechtigten haben den Kurs-

leiter über Unverträglichkeiten, Allergien sowie über weitere Risiken vor Kursbeginn zu informieren.

## **Gebührenerhebung**

Die Gebühr ist mit Veranstaltungsbeginn fällig. Die Kursgebühr wird i.d.R. kurzzeitig nach Veranstaltungsbeginn abgebucht.

## **Gebührenermäßigung**

In begründeten Fällen (Sozialhilfeempfänger u.a.) kann auf schriftlichen Antrag eine Ermäßigung von 30% gewährt werden. Anträge auf Gebührenermäßigung müssen vor Beginn der Veranstaltung bei der Geschäftsstelle Limburg, Diezer Str. 35 eingereicht werden.

Wenn drei Familienmitglieder denselben Kurs besuchen, ist für die dritte Person eine Gebührenermäßigung von 50% auf Antrag möglich. Die Besitzer einer Ehrenamts-Card, die für Personen ausgestellt wird, die pro Woche mehr als fünf Stunden ehrenamtlich aktiv sind, erhalten eine 20%ige Gebührenermäßigung. Dies gilt für einen Kurs pro Semester. Die Ehrenamts-Card muss der Geschäftsstelle vorgelegt werden.

## **Gebührenerstattung**

Eine Rückerstattung gezahlter Gebühren kann nur erfolgen, wenn eine Veranstaltung ausfällt oder die Abmeldung fristgerecht im Sekretariat eingegangen ist.

## **Teilnehmerzahl**

Wird die kalkulierte Mindestteilnehmerzahl unterschritten, so erfordert die Durchführung der Veranstaltung bei geringerer Beteiligung Gebührenzuschläge oder eine zeitliche Kürzung der Veranstaltung. Eine zu Kursbeginn festgelegte Veränderung ist für die gesamte Kursdauer bindend.

## **Teilnahmebescheinigungen**

Teilnahmebescheinigungen werden unaufgefordert im Fachbereich „Arbeit & Beruf“ bei berufsorientierten Sprachkursen (z.B. Wirtschaftsenglisch) ausgestellt. Gleiches gilt für durch die Krankenkassen geförderte Kurse im Gesundheitsbereich. Für Teilnahmebescheinigungen, die nach Ablauf des Semesters angefordert werden, wird eine Bearbeitungsgebühr von 4,00 € erhoben.

## **Haftung und Schadensersatzansprüche**

Die KVHS übernimmt keine Haftung für Schäden an Leben, Gesundheit und Eigentum der Veranstaltungsteilnehmer. Schadensersatzansprüche der Teilnehmer/Teilnehmerinnen gegen die KVHS sind ausgeschlossen, außer bei Vorsatz oder grober Fahrlässigkeit. Für Druckfehler im Programmheft wird keine Haftung übernommen.

## **Verbraucherschutz**

Erhobene Daten werden nicht an Dritte weitergegeben. Informationen zur Datenerhebung gem. DSGVO sind auf der Homepage veröffentlicht.

In den Veranstaltungen darf nicht für Produkte, Methoden und Veranstaltungen von Dritten geworben werden.

## **Internetanmeldungen**

Bei Internetanmeldungen gelten ergänzende, besondere Bedingungen, die auf unserer Homepage veröffentlicht sind.

**A**

Abendbrot .....	125
Abendgymnasium .....	220
Abendrealschule .....	219
Achtsame Persönlichkeits- entwicklung .....	78
Achtsam in Beruf u. Alltag ...	81
Acrylfarben .....	44
Adventsbrunch .....	129, 278
Adventsmenü .....	129
Aerial Yoga .....	63
Aerobic/Step-Aerobic .....	94
Affinity Photo – digitale Dunkelkammer .....	202
Afrikanische Küche .....	120
Afrikanischer Djembékurs ...	35
Airbrush .....	263
Aktien .....	250
Alzheimer-Krankheit .....	52
Android .....	204
Angebote für neue Kursleiter/-innen .....	226
Anselm Kiefer .....	235
Antipasti .....	123
Aqua-Jogging .....	276
Aquarell- und Feder- zeichnungen .....	44
Arabisch .....	165
Architektur .....	39
Architekturgeschichte .....	31
Aroha® .....	95
Atelier für Erwachsene .....	42
Athen .....	28
August Macke .....	233
Autogenes Training .....	69, 289
Automuseum .....	232
Ayurveda Hausapotheke ...	115

**B**

Balancierter Kiefer .....	68
Baltikum .....	237
Basische Ernährung .....	80
Bauch .....	274

Beckenbodengymnastik .....	87
Bella Italia .....	123
Betriebsbesichtigung .....	230
Beweglichkeitstraining .....	86
Bewegung .....	250
Bilanzierung .....	214
Bildbearbeitung mit Light- room – Bildungsurlaub .....	201
Bilder .....	207
Bildmontage .....	199
Bildungsurlaub in zwei Blöcken .....	217
Bildungsurlaubsangebote ..	225
Blaue Nacht am See .....	41
Bleistift und Kohle .....	45
Blitzrezepte .....	118
Blockchain-Technologie und Datensicherheit .....	177
Bodyfit .....	100
Bodystyling-Fitness .....	94
Botticelli .....	30
Brot backen .....	119
Brustselbstuntersuchung ....	56
Buch .....	33
Burnout-Prävention .....	82
Büroorganisation .....	190

**C**

China .....	27
Chor .....	260
Chronische Atemwegs- erkrankungen .....	53
Complete Vocal Technique ...	34
Computerführerschein .....	186
Cooking Course English ....	127
Creative Writing .....	33

**D**

Datenschutz am Arbeits- platz .....	177
Depression/Burnout .....	53
Deutsch .....	141, 280
Deutsch im Beruf .....	141



- Disco-Fox ..... 106  
 DJ das Hobby zum Beruf .... 218  
 Djembé ..... 259  
 Djembékurs ..... 35  
 Dorn-Methode/Breuß-  
 Massage ..... 56  
 Drums Alive® ..... 103  
 Düfte ..... 272  
 Durchsetzungsstrategien ... 254  
 Dürer ..... 236
- E**
- Einbürgerungstest ..... 142  
 Einstieg am Computer ..... 181  
 E-Mail ..... 207  
 Emojis, GIFs & Co. .... 174  
 Encausticmalerei ..... 46  
 Energieverbrauch ..... 18  
 Englisch ..... 145, 281  
 Englisch Bildungsurlaub ... 144  
 Engpassdehnung nach  
 Liebscher & Bracht ..... 113  
 Entspannen ..... 57-73, 272  
 Entspanntes Malen ..... 42  
 Entspannte Tage im Kloster .. 43  
 Entspannungsmethoden ..... 67  
 Entspannung und  
 Phantasiereisen ..... 221  
 Essbare Wildpflanzen ..... 117  
 Excel ..... 184, 189, 191, 285  
 Excel 2016 ..... 194  
 Excel am Abend ..... 192  
 Exkursion ..... 228  
 Exkursionen ..... 227
- F**
- Fahrradtechnik und  
 Reparatur ..... 208  
 Fair Isle Technik ..... 49  
 Faszienfitness ..... 93  
 Faszien-Yoga ..... 61  
 Feldenkrais® ..... 65  
 Ferienkurse ..... 224
- Festliches Weihnachts-  
 menü ..... 128  
 Festplatte ..... 203  
 Finanzbuchführung ..... 212  
 Fingerfood ..... 126  
 Fit für den Alltag ..... 85, 89  
 Fit für die Berufspraxis ..... 184  
 Fitness – Für XXL-Frauen ... 101  
 Fitnessgymnastik ..... 102  
 Fit over 60 ..... 96  
 Fit und beweglich ..... 101  
 Forum Gesundheit ..... 10  
 Fotobuch ..... 197, 287  
 Fotografie ..... 37  
 Fotografie-Werkstatt ..... 38  
 Foto-Hobby-Labor ..... 38  
 Fotokurs ..... 261  
 Französisch ..... 157, 281
- G**
- Gelees, Chutneys, Relishes ... 118  
 Georges Braque ..... 236  
 Gesundheitstraining ..... 85  
 Gewaltfreie  
 Kommunikation (GFK) ..... 216  
 Gitarrenkurs ..... 36  
 Glaskörpererkrankungen ..... 74  
 Glück erleben ..... 218  
 Glückskompetenztraining ... 77  
 Griechische Tänze ..... 105
- H**
- Handarbeiten ..... 267  
 Handys ..... 286  
 Häppchen – warm  
 und kalt ..... 127  
 Harfe ..... 259  
 Hatha Yoga ..... 57-60  
 Hatha Yoga am Sonntag ..... 60  
 Hatha Yoga für Männer ..... 60  
 Hauptschulabschluss ..... 219  
 Heilpflanzen ..... 111  
 Helsinki ..... 237

- Herbst ist Kunst ..... 47  
 Herzkrankheit ..... 247, 269  
 Hessencampus ..... 9  
 Homepage ..... 196  
 Hypertonie ..... 54
- I**
- Ikebana ..... 267  
 Immunstärkung ..... 269  
 Impressionismus ..... 235  
 InDesign ..... 200  
 Indische Küche ..... 126  
 Indoor-Cycling ..... 102  
 Internetbasierte Sprache ... 174  
 Internetlinguistik ..... 173  
 iPhone ..... 206  
 Irland ..... 238  
 Italienisch ..... 160, 282
- J**
- Japanisch ..... 165  
 Journal ..... 239  
 Jugendschwimmabzeichen  
 Bronze/Silber ..... 108  
 Jugendschwimmabzeichen  
 Silber/Gold ..... 109
- K**
- Kalligraphie ..... 46  
 Kamera ..... 261  
 Keith Haring ..... 231  
 Keramik ..... 264  
 Kinder-Atelier ..... 41  
 Kinderbetreuung ..... 83  
 Kirchen ..... 257  
 Kneipp ..... 115  
 Knigge ..... 255  
 Kochen ..... 117-130, 277-278  
 Kochen für Männer ..... 125  
 Kommunikation auf dem  
 Smartphone ..... 173  
 Kommunikation und  
 Glück ..... 218
- Konflikte ..... 251  
 Kontakte ..... 206  
 Körpersprache – ein Lächeln  
 wirkt Wunder ..... 22  
 Kraft- und Fitnesstraining .... 96  
 Krav Maga ..... 97  
 Kreatives Fotografieren ..... 37  
 Krise ..... 55  
 Krisen ..... 288  
 Kulinarische Reise rund  
 ums Mittelmeer ..... 124
- L**
- Laptop ..... 180  
 Lernen lernen ..... 21  
 Line Dance ..... 104  
 Literarischer Kreis ..... 32  
 Literaturgenuss ..... 32  
 Lohn und Gehalt ..... 213  
 Loslassen was unglücklich  
 macht ..... 22  
 Low Carb – Weihnachts-  
 brunch ..... 129
- M**
- Malaysische Küche ..... 124  
 Maya ..... 26  
 MBSR-Methode ..... 72  
 Meditative Tänze ..... 103  
 Mediterrane Küche ..... 119  
 Mentaltraining ..... 75  
 Mexiko ..... 248  
 Mobile Geräte ..... 206  
 Mundharmonika ..... 258  
 Musik ..... 260  
 Musikwerkstatt ..... 289
- N**
- Nachhaltige Ernährung ..... 19  
 Nachhaltige Mode-  
 konsum ..... 18  
 Nähen ..... 50, 266  
 Nähkurs ..... 265

Naturseifen ..... 268  
 Neugriechisch ..... 166  
 Niederländisch ..... 166  
 Nikolauskirche ..... 229  
 Noche Cubana ..... 122

## O

Office 2016 ..... 187, 188  
 OneNote ..... 189, 191, 198  
 Online-Angebote ..... 11  
 Online Body Complete ..... 100  
 Online Home-Yoga ..... 57  
 Online MBSR-Methode ..... 73  
 Online R.E.S.E.T® ..... 68  
 Online Tai Chi Chuan ..... 70  
 Online Web-Vorträge  
 Datensicherheit und Daten-  
 schutz ..... 176  
 Orient ..... 277  
 Osteopathie ..... 114  
 Outlook ..... 186, 190

## P

Pastellkreide ..... 45  
 Patchwork ..... 266  
 Patientenverfügung ..... 249  
 Persien ..... 29  
 Pflege für Ihre Haut ..... 116  
 Photoshop ..... 199  
 Pilates ..... 92, 274  
 Piloxing® ..... 95  
 Pivot Tabellen ..... 195  
 PKW-Sicherheitstraining ..... 24  
 PowerPoint ..... 185  
 Prag ..... 40  
 Präventive Rückenfitness ..... 91  
 Prisecco-Varianten ..... 131  
 Programmierung in  
 MS-Excel ..... 196  
 Prüfung ..... 142  
 Publisher ..... 189

## Q

Qigong ..... 65, 191

## R

Reisefotografie ..... 39  
 Remarque ..... 256  
 Rembrandt ..... 234  
 Rente ..... 21  
 Rhetorik ..... 253  
 Rote Bete ..... 121  
 Rubens ..... 230  
 Rücken ..... 76  
 Rückenfit ..... 88  
 Rückenfitness ..... 273  
 Rückenfitness für Männer ..... 91  
 Rumänisch ..... 283  
 Russisch ..... 167, 283

## S

Salsa ..... 104  
 Salutogenese ..... 79  
 Sankt Petersburg ..... 237  
 Schmied ..... 264  
 Schmuck ..... 48  
 Schokoladen-Verkostung .. 131  
 Schottland – Bericht von  
 einer vhs-Studienreise ..... 20  
 Schuld und Vergebung ..... 23  
 Selbstbehauptung ..... 251  
 Selbsthypnose ..... 66  
 Selbstverteidigung für  
 Frauen ..... 99  
 Seniorengymnastik ..... 87  
 Seriendruck ..... 185, 189  
 Sicherheit der Informations-  
 technik ..... 176  
 Sicherheit und das Internet  
 der Dinge ..... 178  
 Silberschmiede ..... 48  
 Smartphone ..... 206  
 Smartphone/Tablet ..... 204  
 Spanisch ..... 169, 284  
 Spanisch Bildungsurlaub .. 168  
 Spanisches Weihnachts-  
 menü ..... 130  
 Städel ..... 256

Standard- und latein-  
amerikanische Tänze ..... 105  
Steinbearbeitung ..... 265  
Stress und Resilienz ..... 84  
Strick- und Häkelschule ..... 49  
Studienreisen ..... 227  
Sütterlinschrift ..... 255

**T**

Tablet ..... 180, 206  
T'ai Chi ..... 70, 271  
Tango Argentino ..... 106  
Tanzen ..... 103-106, 275  
Tastschreiben ..... 215  
Tibetisches Klangschalen-  
seminar ..... 74  
Tierische Begegnungen .... 107  
Trommeln ..... 35, 259

**U**

Umwelt- und Klimaschutz ... 17  
Unterwasserwelt ..... 41

**V**

VBA-Programmierung ..... 195  
Vegane ..... 277  
Veganes Weihnachtsmenü .. 130  
vhs.Culture ..... 13  
vhs.Health ..... 12, 52-54  
vhs.Skills ..... 13  
vhs.Talks ..... 13  
vhs.Universität ..... 12  
Vietnamesische Küche ..... 120  
Vinyasa-Flow Yoga ..... 62  
Visionscoaching mit  
Pferden ..... 107  
Vogelkundliche Exkursion ... 24  
Vorträge ..... 12, 52-54,  
114-115, 222, 269

**W**

Waldbaden ..... 276  
Wassergymnastik ..... 110  
Wassermuseum ..... 229  
Website ..... 197  
Weinherstellung ..... 278  
Weinkolleg ..... 133  
WhatsApp ..... 206  
Wildbret ..... 121  
Wildkräuterwanderung ..... 228  
Windows 10 ..... 181  
Wintervögel an der Lahn ..... 24  
Winterwunderland ..... 41  
Wirbelsäulen-  
gymnastik ..... 88, 273  
Word ..... 184, 191, 285  
Word 2016 ..... 182  
Wordpress ..... 197  
Workshop: Gesunde Füße ... 112  
Workshop: Gesunde  
Kniegelenke ..... 112

**X**

Xpert ..... 212

**Y**

Yin Yoga ..... 63  
Yoga ..... 57-64, 269  
Yoga 60 Plus ..... 62  
Yoga für Rücken, Schulter  
und Nacken ..... 64  
Yogaprogramm für einen  
gesunden Schlaf ..... 64

**Z**

Zeichnen ..... 262, 263  
Zen-Meditation ..... 71  
Zumba® Fitness ..... 94

Zu folgendem(r) Kurs/Seminar/Fahrt melde ich mich/mein Kind hiermit verbindlich an:

\_\_\_\_\_ Nr. \_\_\_\_\_ Nr. \_\_\_\_\_

Familienname \_\_\_\_\_ Vorname \_\_\_\_\_ Geburtsdatum \_\_\_\_\_

c/o, Name (Erziehungsberechtigten bei Minderjährigen) \_\_\_\_\_ Vorname \_\_\_\_\_ Geburtsdatum \_\_\_\_\_

Straße, Hausnummer \_\_\_\_\_ PLZ, Wohnort \_\_\_\_\_ @

Telefon: privat \_\_\_\_\_ dienstlich \_\_\_\_\_ e-Mail \_\_\_\_\_

Handy-Nr. \_\_\_\_\_  Benachrichtigung per SMS gewünscht  ja  nein  Newsletter  ja  nein

Die Gebührenerhebung erfolgt per Lastschriftverfahren. Ich bin mit der Abbuchung der Kursgebühren von meinem Konto einverstanden:

Name der Bank \_\_\_\_\_ Bankleitzahl \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ Konto-Nummer \_\_\_\_\_ oder \_\_\_\_\_ IBAN und BIC \_\_\_\_\_

Die Teilnahmebedingungen erkenne ich an.

Ort und Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift: bei Minderjährigen die des Erziehungsberechtigten \_\_\_\_\_

**Kreisvolkshochschule  
Limburg/Weilburg  
Diezer Straße 33–35  
65549 Limburg/Lahn**

**Kreisvolkshochschule  
Limburg/Weilburg  
Limburger Straße 8  
35781 Weilburg/Lahn**



[www.druckerei-becker.eu](http://www.druckerei-becker.eu)

DRUCKSACHEN NACH IHREM GESCHMACK

Besuchen Sie uns auf Instagram und Facebook



Sportplatzweg 2a | 35799 Merenberg

Tel. 06471 52800 | [info@druckerei-becker.eu](mailto:info@druckerei-becker.eu)

# Gemeinsam helfen hilft.



**Lassen Sie uns gemeinsam gute  
Projekte auf den Weg bringen.**

**Jede Spende zählt: [www.wirwunder.de](http://www.wirwunder.de)**

Kreissparkasse Limburg  
06431 / 202-0  
[www.ksk-limburg.de](http://www.ksk-limburg.de)

Kreissparkasse Weilburg  
06471 / 312-0  
[www.ksk-weilburg.de](http://www.ksk-weilburg.de)



**Kreissparkasse  
Limburg**



**Kreissparkasse  
Weilburg**