



**VOLKSHOCHSCHULE
LAHNSTEIN**

Die **vhs**
Volkshochschulen



Volkshochschule
Lahnstein

PROGRAMMHEFT
FRÜHJAHR/SOMMER 2014

24. März bis 25. Juli 2014

Wissen und mehr

Grußwort von Oberbürgermeister Peter Labonte zum Programmheft der VHS Lahnstein



Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

„Jeder, der aufhört zu lernen, ist alt, mag er zwanzig oder achtzig Jahre zählen. Jeder, der weiterlernt, ist jung, mag er zwanzig oder achtzig Jahre alt sein“, bemerkte schon vor über einhundert Jahren der amerikanische Großindustrielle Henry Ford. Seine Behauptung hat nach wie vor nichts an Aktualität verloren, denn Bildung besitzt unumstritten einen hohen Stellenwert in unserer technisierten, globalisierten und vernetzten

Welt. Lernen und sich weiterbilden, ein ganzes Leben lang – dass dies möglich ist, dafür sorgt auch in Lahnstein die Volkshochschule (VHS) mit ihrem Angebot. Die VHS Lahnstein bietet den Menschen ein breit gefächertes Angebot, das hilft, sich beruflich und persönlich weiterzuentwickeln. Hierdurch wird Teilhabemöglichkeit aller Bürger/-innen durch Bildung und Weiterbildung verbessert und vorhandene Potentiale des Einzelnen besser genutzt.

Das vielfältige Bildungsangebot überzeugt auch in diesem Jahr mit einer großen Auswahl an Kursen, sei es das Erlernen oder die Weiterbildung im Bereich Fremdsprachen oder der Umgang mit der EDV. Beliebt sind auch die Vortragsreihen zu verschiedenen Sachgebieten, das große Angebot für sportliche Aktivitäten sowie die immer wieder attraktiven Studienreisen.

Ein besonderer Dank gilt dem Leiter, Herrn Roman Weh, der sein Amt seit vielen Jahren sehr engagiert ausführt, dem Vorsitzenden, Günter Groß, wie auch Frau Petra Häring und Frau Franziska Häring, die im Sekretariat wertvolle Dienste leisten und allen Referenten.

Herzlichst Ihr

A handwritten signature in black ink that reads "Peter Labonte". The signature is written in a cursive, flowing style.

Peter Labonte

Liebe Leserinnen und Leser,

Lebenslanges Lernen bleibt für die Zukunftsfähigkeit unserer Kommune ein wichtiges Merkmal. Die Volkshochschule Lahnstein bietet kommunal verankert und mit einem öffentlichen Bildungsauftrag versehen, ortsnahe ein qualitativvolles und sozialverträgliches Programm für die berufliche, schulische und persönliche Weiterentwicklung. Nutzen Sie unser Angebot. Wir würden uns freuen, Sie als Kursteilnehmer/in unserer Kurse begrüßen zu dürfen.

VHS Lahnstein



Roman Weh
Leiter
VHS Lahnstein



Petra Häring
Sekretariat



Franziska Häring
Sekretariat

Öffnungszeiten der VHS-Geschäftsstelle

Montag – Donnerstag: 17:30 - 20:00 Uhr
(während des Semesters /nicht in den Schulferien)

Kontakt

Volkshochschule Lahnstein
Gymnasialstraße 8, 56112 Lahnstein

☎ (0 26 21) 22 72

📄 (0 26 21) 18 36 9

✉ vhs-lahnstein@t-online.de

Unser Programmplan ist auch im Internet abrufbar. Dort finden Sie aktuelle Änderungen und zusätzliche Kursangebote: www.vhs-lahnstein.de

Bankverbindung

Nassauische Sparkasse | Konto-Nr.: 656 002 247 |
BLZ: 510 500 15
Volksbank Rhein-Lahn eG | Konto-Nr.: 200 184 203 |
BLZ: 570 928 00



1 INFO 1-4

Allgemeine Informationen
So finden Sie uns



2 GESELLSCHAFT 5-13

Studienreisen
Konzerte
Vorträge



3 SPEZIAL 14

Bootsführerschein
Schmink-Workshop



4 BERUF 15-18

PC
Fotobearbeitung
Internet
Office-Wochenendworkshop



5 SPRACHEN 19-23

Englisch
Französisch
Spanisch
Italienisch



6 GESUNDHEIT 24-31

Entspannung
Bewegung



7 KULTUR 32-33

Musik
Kunst & Gestalten



Unterrichtsfreie Tage

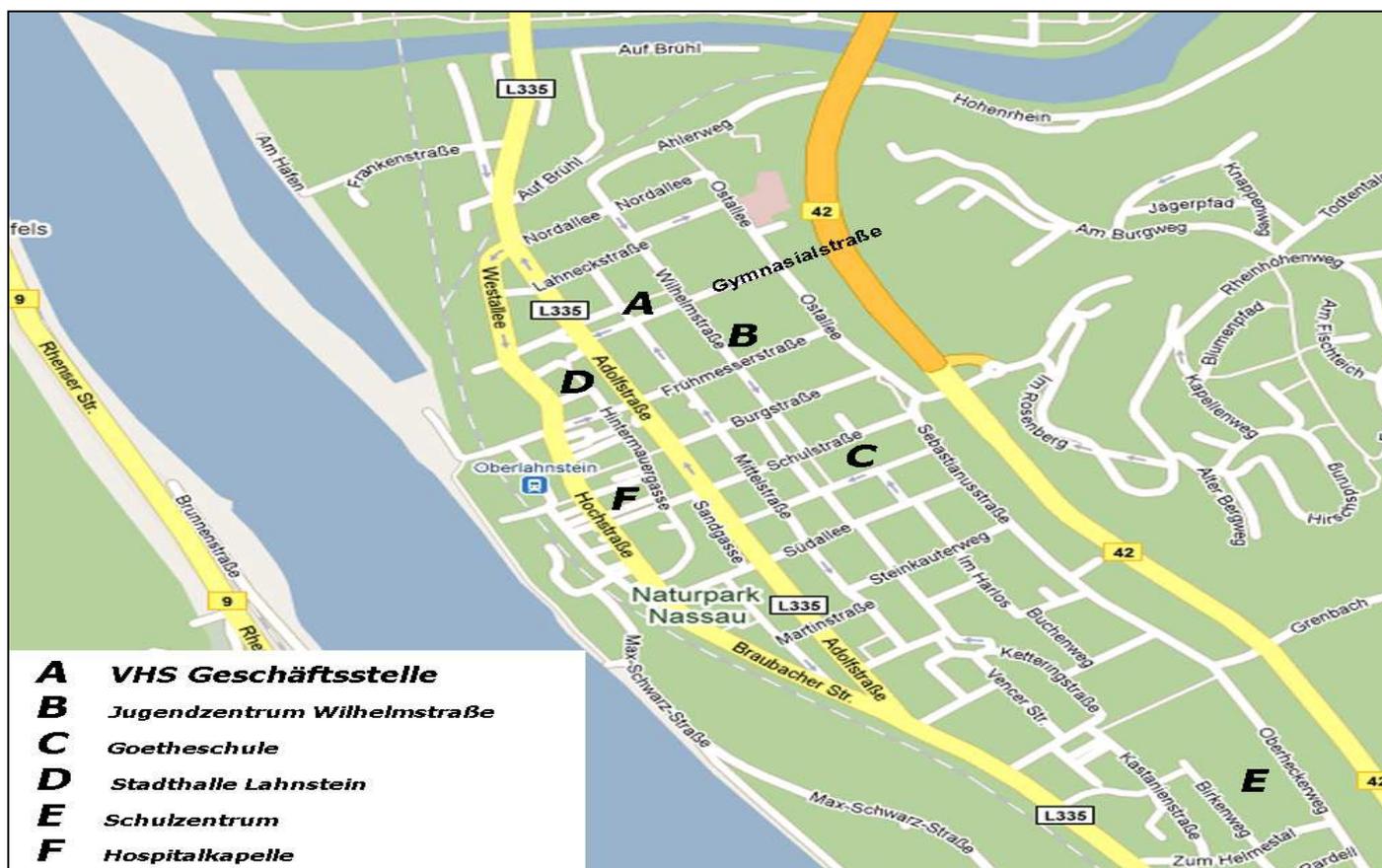
Osterferien	11. bis 25. April 2014
Tag der Arbeit	01. Mai 2014
Christi Himmelfahrt	29. Mai 2014
Pfingsten	09. Juni 2014
Fronleichnam	19. Juni 2014

Herzlichen Dank an

- alle Dozentinnen und Dozenten, ohne deren Einsatzbereitschaft und Spaß an ihrer Tätigkeit dieses Programm nicht möglich wäre,
- alle Schulen, der Stadtverwaltung Lahnstein, sowie sonstigen Institutionen, die uns zur Durchführung unserer Veranstaltungen die notwendigen Räumlichkeiten zur Verfügung stellen sowie allen Hausmeistern,
- alle Firmen, die uns durch die Schaltung einer Anzeige unterstützt haben,
- unsere treuen Kursteilnehmer/innen und allen, die uns bei unserer täglichen Arbeit unterstützen.



So finden Sie uns





Kursdauer/-ort

Die Veranstaltungen erstrecken sich über 12 Wochen, wenn nicht anders in der Kursbeschreibung angegeben.

Soweit nichts anderes vermerkt, finden die Veranstaltungen und Kurse in der Freiherr-vom-Stein-Schule, Gymnasialstr. 8, 56112 Lahnstein statt (Parken im Hof möglich – Zufahrt Wilhelmstrasse).

Gebührenermäßigung

- In Klammern eingesetzte Gebühren werden gegen entsprechenden Ausweis Vollzeitschülern, Studenten, Schwerbehinderten und Arbeitslosen gewährt.
- Wer mehr als zwei Kurse belegt, zahlt für die weiteren jeweils nur die Hälfte (als weitere Kurse gelten die, mit den geringsten Gebühren).

Teilnahmeberechtigung

Teilnahmeberechtigt ist jeder, der sich ordnungsgemäß (schriftlich, telefonisch oder über das Internet) bei der VHS-Geschäftsstelle angemeldet und die Kursgebühr, die im Programmplan sowie in der verbindlichen Anmeldebestätigung aufgeführt ist, mit Kursbeginn entrichtet hat.

Teilnahmebescheinigungen

Wer regelmäßig an seinem gebuchten Kurs teilnimmt (80% der Kurstermine), erhält auf Wunsch eine Teilnahmebescheinigung. Allerdings können Bescheinigungen rückwirkend nur bis zu zwei Jahren ausgestellt werden.

Mindestteilnehmerzahlen

Grundsätzliche Voraussetzung für die Durchführung eines Kurses sind mindestens sechs verbindliche Anmeldungen bis zum Kursbeginn. Kurse mit weniger als sechs Teilnehmern können nur durchgeführt werden, wenn die Wirtschaftlichkeit gewährleistet ist. Für Studienfahrten gelten gesonderte Regelungen.

Mindest- und Höchstteilnehmerzahl

Wenn nicht gesondert im Programm ausgewiesen, ist die Mindestteilnehmerzahl in den Kursen 12. Haben sich weniger Teilnehmer angemeldet, kann ein Kurs, soweit ein besonderes Interesse besteht, trotzdem stattfinden. Es erfolgt entweder die prozentuale Berechnung einer Nachgebühr oder die Kurse werden wie folgt gekürzt:

Teilnehmerzahl	Kurswochen
12	12
11	11
10	11
9	10
8	10
7	9
6	8

In allen PC-Kursen ist die Höchstteilnehmerzahl auf 8 beschränkt. Darüber hinaus können nach Rücksprache 2 weitere Teilnehmer/innen mit eigenem Laptop an den Kursen teilnehmen.

Kursgebühren

Mit Zustandekommen des Kurses werden die Kursgebühren sofort, spätestens aber bis zur zweiten Unterrichtsstunde, fällig.

[Seit dem Herbstsemester 2013 wird kein Lastschriftverfahren mehr durchgeführt.](#)

Die Zahlungen der Kursgebühren sind nur noch bar oder per Überweisung möglich.

Teilnehmer/innen, die Kurse aus persönlichen Gründen (z.B. Krankheit, Urlaub, Beruf etc.) abbrechen oder einzelne Termine nicht wahrnehmen, haben grundsätzlich keinen Anspruch auf eine Rückerstattung der Gebühren bzw. einen Ersatz der Kursstunde.



Kursausfall

Kommt ein Kurs mangels Anmeldungen nicht zustande, werden Sie per E-Mail oder telefonisch benachrichtigt. Bereits bezahlte Kursgebühren werden zurückerstattet.

Stornogebühren

Bis spätestens acht Tage vor Kursbeginn können sich Teilnehmer/innen kostenlos schriftlich oder telefonisch bei der VHS-Geschäftsstelle von einem Kurs abmelden. Bei Stornierung der Anmeldung ab dem siebten Tag vor Kursbeginn, wird die Hälfte der Gebühr in Rechnung gestellt. Bei Rücktritt nach Beginn des Kurses, ist die volle Gebühr zu entrichten. Nur wer sich rechtzeitig abmeldet, ist nicht mehr verpflichtet, ein Entgelt zu zahlen. Für Studienreisen gelten besondere Regelungen.

Haftung

Für Unfälle während der Veranstaltung und auf dem Weg zum oder vom Veranstaltungsort sowie für den Verlust oder die Beschädigung von Gegenständen aller Art übernimmt die Volkshochschule gegenüber den Teilnehmerinnen und Teilnehmern keinerlei Haftung.

Hausordnung

Die Volkshochschule der Stadt Lahnstein ist in den von ihr genutzten Räumlichkeiten nur Gast. Wir bitten unsere Teilnehmer/innen, die vor Ort geltenden Hausordnungen zu beachten.

Aktion Gesundheit

Nach dem Gesundheitsreformgesetz 2000 können die Krankenkassen ihren Versicherten nach der Neufassung des § 20 1 und II Sozialgesetzbuch V (SGB) Zuschüsse für die Teilnahme an bestimmten Gesundheits- und Sportkursen gewähren. Der Handlungsleitfaden der Krankenkassen-Spitzenverbände bestimmt nach strengen Kriterien, welche Angebote auf Kosten der Krankenkassen er-

stattet werden dürfen. Danach sollen nur solche Maßnahmen finanziert werden, die qualitätsgesichert und zielgerichtet sowie den Präventionsbedarf der Versicherten erfolgreich abdecken.

Voraussetzung über die Entscheidung hinsichtlich der Förderungsfähigkeit der Kurse, ist die Qualitätsvoraussetzung der Kursleitenden.

Aktuelles Bonussystem

Die Krankenkassen können in ihren Satzungen bestimmen, welche Kurse sie den Versicherten im Rahmen des Bonus-Systems anerkennen. Die Verfahren sind sehr unterschiedlich. Bitte erkundigen Sie sich vor der Anmeldung bei Ihrer Krankenkasse.

Anmelden? – So geht's

1. Persönlich im Sekretariat der VHS

Mittwoch, 19. März 2014 18:00 bis 20:00 Uhr

Donnerstag, 20. März 2014 18:00 bis 20:00 Uhr

2. Online-Anmeldung

Sie finden unser komplettes Kursprogramm im Internet unter www.vhs-lahnstein.de. Unter „Kursangebote“ können Sie gewünschte Kurse auswählen und bestellen. Bitte tätigen Sie Ihre Online-Anmeldung sorgfältig (Wichtig: vollständige Adresse und Telefonnummer nennen). Die Anmeldung über Internet ist verbindlich. Sie erhalten sofort eine elektronische Bestätigung per E-Mail.

3. Telefonische Vormerkung

Sie können sich telefonisch für einen Kurs vormerken lassen. Diese Vormerkungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt und für 1 Woche aufrechterhalten. Innerhalb dieser Woche muss diese Vormerkung durch Überweisung der Kursgebühren oder eine schriftliche Anmeldung bestätigt werden.

STUDIENREISEN

SIZILIEN – Rundreise [8 Tage | 20.09. bis 27.09.2014]



VHS-Reiseleitung	Roman Weh
Hotelkategorie	4-Sterne
Verpflegung	Halbpension
Flug	Linienflug mit Lufthansa von Düsseldorf nach Catania

Ihr Reiseprogramm

1. Tag: (A) - Willkommen auf Sizilien

- Flug mit Lufthansa von Düsseldorf nach Catania und Transfer zum Hotel
- Drei Nächte verbringen Sie im schönen Städtchen Acireale bei Catania.

2. Tag: (F/A) - Ätna und Taormina

- Fahrt durch Weingärten, Berglandschaften und erkaltete Lavaströme hinauf in eine fremdartig anmutende Mondlandschaft auf 1.900 m Höhe
- Ätna, der höchste aktive Vulkan Europas: Besuch einer Lava-Grotte und leichte Wanderung bis zum erloschenen Sartorius Krater
- Einkehr in ein rustikales Gasthaus in der faszinierenden Landschaft des Ätna
- Weiterfahrt in das zauberhafte Städtchen Taormina – auf der Terrasse des Monte Tauro gelegen

3. Tag: (F/A) - Syrakus und Zitrusplantage

- Lassen Sie sich heute mitreißen vom UNESCO Weltkulturerbe Syrakus, einst eine der mächtigsten Städte der Antike und der Insel Ortigia, eine der schönsten Stadtlandschaften Siziliens.
- Zwischen Syrakus und Catania erleben Sie ein Paradies anderer Art: eine Zitrusplantage.
- Typisch sizilianisches Mittagessen (fakultativ), bevor Sie das Alltagsleben auf der Plantage kennenlernen.
- Auf der Weiterfahrt Richtung Fiumefreddo besuchen Sie das Schloss, wo viele Szenen des Spielfilms „Der Pate“ gedreht worden sind.

4. Tag: (F/A) - Villa Romana del Casale und Agrigent

- Fahrt nach Piazza Armerina mit den eindrucksvollen Ruinen der römischen Villa del Casale (UNESCO Weltkulturerbe).
- Ein Höhepunkt der Reise: das weltberühmte Tal der Tempel bei Agrigent mit den archäologischen Stätten, der imposantesten archäologischen Fundplätze auf Sizilien (UNESCO Weltkulturerbe).
- Gemeinsames Abendessen
- Übernachtung in Selinunte

5. Tag: (F/A) - Erice und Segesta

- Fahrt ins 751 m hoch gelegene Städtchen Erice
- Weiterfahrt zum Reservat Zingaro
- Weinprobe und Imbiss im Weingut Plaia Vini
- Besuch von Segesta, einst ein politisches Zentrum der Elymer mit Erkundung des berühmten dorischen Tempels und des Amphitheaters, beide eingebettet in der hügeligen Landschaft rund um die Stadt.
- Fahrt nach Cefalù
- Zwei Übernachtungen in Cefalù

6. Tag: (F/A) - Palermo und Monreale

- Besuch der Hauptstadt Siziliens: Palermo (einstige Hofkapelle Capella Palatina, Stadttor Porta Nuova, Palermos Kathedrale mit den Königsgräbern)
- Einkehr im Palazzo Conte Federico
- Besuch der bekanntesten Kathedrale Siziliens in Monreale
- nachmittags Bummel auf den berühmten Märkten der Stadt.

7. Tag: (F/A) - Cefalù und Madonie

- Erkundung der Stadt Cefalù mit dem imposanten Normannendom
- Besuch der Siedlung Castelbuono im idyllischen und einzigartigen Naturpark Madonie
- Gespräch mit dem Bürgermeister oder einem seiner Vertreter
- Fahrt durch Korkeichenwälder zum Hotel nach Acireale
- Übernachtung in Acireale

8. Tag: (F) - Abreise

- Nach dem Frühstück Transfer zum Flughafen und Rückflug nach Deutschland.

Im Reisepreis enthaltene Leistungen

- Direktflug mit Lufthansa von Düsseldorf nach Catania
- Bus mit Klimaanlage für die ganze Fahrt
- Deutsch sprechender Reiseleiter
- Lokale Führer in Palermo, Siracusa, Agrigento
- Verpflegungsleistung: Halbpension in 4 Sterne Hotels

- Geologe auf dem Ätna
- Eintritte
- Besichtigung „Haus des Paten“
- Palazzo Conte Frede
- Verschiedene Verköstigungen
- streetfood in Palermo
- Mannakuchen-Probe in Castelbuono
- Dolcini-Probe in Erice
- Restaurant im Madonie
- Weinprobe und Imbiss in Scopello

Im Reisepreis nicht enthaltene Leistungen

- Fakultative Programmpunkte
- Persönliche Extras
- Koffer- und Trinkgelder
- Getränke

Anmerkungen

Änderungen bzgl. des Programmablaufs vorbehalten

Mindestteilnehmerzahl

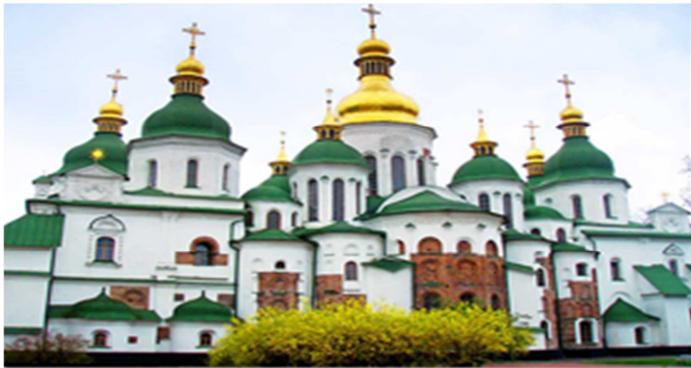
25 Teilnehmer

Ihr Reisepreis

im Doppelzimmer p. P.	1.036,00 €
Einzelzimmerzuschlag	143,00 €
Rail & Fly-Ticket (2. Kl.)	59,00 €

FLUSSKREUZFahrt DNJEPR – mit der „WS WATUTIN“ [12 Tage | 03.07 bis 14.07.2014]

Kiew–Krim–Odessa–Donaudelta–Bukarest



VHS-Reiseleitung	Roman Weh
Hotelkategorie	4-Sterne
Verpflegung	Vollpension
Flug	Linienflug mit Lufthansa von Frankfurt a. M. nach Kiew und zurück von Bukarest nach Frankfurt a. M.

Ihr Reiseprogramm

1. Tag: Willkommen in der Ukraine

- Flug mit Lufthansa nach Kiew, Transfer und Einschiffung

2. Tag: Kiew

- Stadtrundfahrt Kiew, Sophien-Kathedrale,
- Ausflug „Kiew bei Nacht“ (nur an Bord buchbar)

3. Tag: Kiew

- Höhlenkloster Kiew, Freilichtmuseum (nur an Bord buchbar), Ukrainischer Nationalchor (nur an Bord buchbar)
- 18 Uhr legt das Schiff in Kiew ab

4. Tag: Erholung oder Teilnahme an Bordprogramm

- Flusstag

5. Tag: Saporoschie

- 8 – 16 Uhr in Saporoschje: Stadtrundfahrt mit Kosakenmuseum, Kosakenshow

6. Tag: Cherson

- 8 – 12 Uhr in Cherson mit Bootsausflug ins Dnjepr-Delta

7. Tag: Sewastopol

- Ankunft in Sewastopol,
- Stadtrundfahrt mit griechischen Ruinen von Chersones,
- Herrschersitz Bachtschissaraj (nur an Bord buchbar),
- Show des Ensembles der Schwarzmeerflotte (nur an Bord buchbar)

8. Tag: Sewastopol

- bis 18 Uhr in Sewastopol,
- Tagesausflug nach Jalta mit Besichtigung des Liwadija Palastes (nur an Bord buchbar)

9. Tag: Odessa

- 13 – 22 Uhr in Odessa: Stadtrundfahrt,
- Museum der schönen Künste (nur an Bord buchbar),
- Klassisches Konzert (nur an Bord buchbar)

10. Tag: Wilkowo

- 10 – 14 Uhr in Wilkowo: Stadtrundgang,
- Bootsausflug ins Donaudelta (nur an Bord buchbar)
- Weiterfahrt nach Tulcea (Ankunft 23 Uhr)

11. Tag: Bukarest

- Ausschiffung, Bustransfer nach Bukarest ins Hotel, Stadtrundfahrt in Bukarest

12. Tag: Abreise

- Transfer zum Flughafen und Rückreise

Alle unterstrichenen Ausflüge sind im Reisepreis enthalten.

Im Reisepreis enthaltene Leistungen

- Linienflug mit Lufthansa von Frankfurt nach Kiew und zurück von Bukarest nach Frankfurt in der Economy Clas inkl. Flughafengebühren, Sicherheitszuschläge und Luftverkehrssteuer
- 1 Ü/HP in Bukarest (13.-14.7.) in einem Hotel der gehobenen Mittelklasse
- Kreuzfahrt in einer Außenkabine der gebuchten Kategorie
- Vollpension während der Kreuzfahrt (Abendessen Einschiffungstag bis Frühstück Ausschiffungstag)
- Kaffee/Tee nach Mittag- u. Abendessen während der Kreuzfahrt
- Traditionelle Begrüßung mit Brot und Salz
- Begrüßungs- und Abschiedsgetränk
- Kapitäns-Dinner
- Kreuzfahrtleitung und deutschsprachige örtliche Reiseleitung
- Audio-Set bei allen Ausflügen
- Ausflugspaket mit 9 Ausflügen (s. unterstrichen im Reiseprogramm)
- Stadtrundfahrt Bukarest
- Unterhaltungsprogramm an Bord (z.B. Interessantes über Land und Leute, Ukrainisch-Sprachkurs)

- Bordmusiker
- Ausführliche Reiseunterlagen inklusive Reiseführer
- Alle Schiffsgebühren
- Gepäckbeförderung Schiffsanlegestelle – Schiffskabine u. zurück
- Sämtliche Transfers in der Ukraine und in Rumänien
- Rundum-Sorglos-Versicherungspaket (Reiserücktrittskosten, Reiseabbruch, Reisekrankenkosten mit medizinischer Notfall-Hilfe, Reisegepäck, Reisenotruf)
- Reisepreis-Sicherungsschein

Im Reisepreis nicht enthaltene Leistungen

- Persönliche Extras /Getränke
- Koffer- und Trinkgelder

Anmerkungen

Änderungen bzgl. des Programmablaufs vorbehalten

Mindestteilnehmerzahl

25 Teilnehmer

Ihr Reisepreis

Kat.UD2 2-Bettkabine/Unterdeck	2.065,00 €
Kat.HD2 2-Bettkabine/Hauptdeck	2.215,00 €
Kat.MD2 2-Bettkabine/Mitteldeck	2.315,00 €
Kat.OD2 2-Bettkabine/Oberdeck	2.415,00 €

Zuschlag für 2-Bettkabine zur Alleinbenutzung – pro Person 630,00 € [nur nach Anfrage buchbar!]

VIETNAM – Höhepunkte und Glanzlichter [12 Tage | 12.11. bis 23.11.2014]

Hanoi und Saigon, die alte Kaiserstadt Hue, das romantische Hoi An und Bootstouren im Mekong Delta



VHS-Reiseleitung	Roman Weh
Hotelkategorie	4-Sterne
Verpflegung	Mahlzeiten laut Programm
Flug	mit Thai Airways von/bis Frankfurt a. M. via Bangkok

Ihr Reiseprogramm

1. Tag : Anreise

- Flug mit Thai Airways von Frankfurt nach Hanoi

2. Tag : (A) - Willkommen in Hanoi

- Ankunft in Hanoi und Check-In im Hotel
- Am Nachmittag Wasserpuppenspiel
- Das Abendessen in einem lokalen Restaurant
- Übernachtung in Hanoi

3. Tag : (F/A) - ganztägige Besichtigung Hanois

- Jadebergtempel, der auf einer Insel im Hoan-Kiem-See liegt
- Mausoleum Ho Chi Minhs
- Ein-Säulen-Pagode
- Museum für Völkerkunde

- Literaturtempel
- einstündigen Fahrt im Cyclo durch die Altstadt.
- Abendessen in einem lokalen Restaurant
- Übernachtung in Hanoi

4. Tag: (F/M/A) - Hanoi – Halong

- Fahrt von Hanoi in die Halongbucht im Golf von Tonkin (ca. 4 Std.)
- Einschiffung auf eine traditionelle Dschunke
- kleine Kreuzfahrt der Bhaya Cruise vorbei an den Kalksteinformationen und rund 2000 Inseln
- Besuch eines schwimmenden Fischerdorfes
- Übernachtung an Bord

5. Tag: (Brunch) - Halong – Bat Trang – Hanoi – Hue

- Die Dschunke setzt Ihre Fahrt vorbei an diversen Inseln fort
- Rückkehr zum Hafen und Fahrt nach Hanoi
- Besuch von Bat Trang, ein seit über 500 Jahren auf Töpferei spezialisiertes Dorf
- Transfer zum Flughafen | Flug nach Hue
- Transfer ins gebuchte Hotel
- Übernachtung in Hue

6. Tag: (F/A) - Hue

- 40-minütige Fahrt mit dem "Drachenboot" auf dem Perfume River zur Thien-Mu-Pagode
- Besuch der Zitadelle mit dem alten Königspalast (inkl. einstündiger Rikscha-fahrt)
- nachmittags Mausoleen der Kaiser Tu Duc und Khai Dinh

- Zwischenhalt in einem Dorf, das für die Herstellung vietnamesischer Hüte bekannt ist
- Abendessen in einem lokalen Restaurant („Royal Dinner“).
- Übernachtung in Hue

7. Tag: (F/A) - Hue – An

- Ca. 3-stündige Fahrt von Hue nach Hoi An (140 km) über den Wolkenpass.
- Stadtrundgang im alten Viertel Hoi Ans
- Besichtigung des Geschichtsmuseums, der Versammlungshalle der chinesischen Gemeinschaft, der Japanischen Brücke und eines historischen Hauses
- Mittagessen im Hotel (weniger als 15 Teilnehmer: Mittagessen in einem lokalen Restaurant)
- Übernachtung in Hoi An

8. Tag: (F/A) - Hoi An

- Kochkurs bei einer einheimischen Familie in Tra Que. Ihr Mittagessen wird aus regionalen Spezialitäten - wie den "Tam Huu" Frühlingsrollen oder Banh Xeo - bestehen.
- Rückfahrt nach Hoi An nach dem Mittagessen
- Der Nachmittag steht zur freien Verfügung.
- Übernachtung in Hoian

9. Tag: (F/A) - Hoi An – Danang – Saigon

- Transfer zum Flughafen in Danang | Flug nach Saigon | Transfer zum Hotel
- nachmittags halbtägige Stadtrundfahrt durch das koloniale Saigon
- altes Rathaus, Opernhaus (nur Außenansicht möglich), Notre Dame Kathedrale, Hauptpostamt,

Kriegsmuseum (früher: Museum für Kriegsverbrechen), traditionelles Wasserpuppentheater

- Abendessen in einem lokalen Restaurant.
- Übernachtung in Saigon

10. Tag: (F/M) - Tagesausflug ins Mekongdelta

- .Fahrt von Saigon nach Cai Be
- Mit dem Ausflugboot Besuch des bekannten schwimmenden Marktes von Cai Be
- Fahrt durch kleine Kanäle und Wasserstraßen des Mekongdeltas nach Vinh Long.
- Unterwegs Besuch von Flussinseln und Reis- und Kokoskonfektmanufakturen
- Rückkehr nach Saigon am späten Nachmittag
- Übernachtung in Saigon

11. Tag: (F) - Saigon und Abreise

- morgens Ausflug zu dem 200 km langen Tunnel-system von Cu Chi.
- Transfer zum Flughafen
- Rückflug nach Frankfurt

12. Tag: Ankunft in Deutschland

- Am frühen Morgen Ankunft am Frankfurter Flughafen und individuelle Heimreise

Im Reisepreis enthaltene Leistungen

- Flug mit Thai Airways ab/bis Frankfurt via Bangkok
- Transfer in klimatisierten Bussen
- 10 Nächte Unterkunft im Doppelzimmer
- Verpflegungsleistung laut Programm
- F=Frühstück/M=Mittagessen/A=Abendessen
- Deutschsprachige, qualifizierte Reiseleitung

- Eintrittsgelder des im reiseverlauf genannten Besichtigungsprogramms

Im Reisepreis nicht enthaltene Leistungen

- Nicht explizit angegebene Mahlzeiten
- Persönliche Ausgaben (Extras und Trinkgelder)
- Rail & Fly-Ticket
- Reiseversicherung
- Visum-Gebühr
- „early check-in“ oder „late check-out“

Anmerkungen

Änderungen des Programms vorbehalten

Mindestteilnehmerzahl

16 Teilnehmer

Ihr Reisepreis

im Doppelzimmer p. P.
Einzelzimmerzuschlag
Rail & Fly-Ticket (2. Kl.)

2.569,00 €
354,00 €
59,00 €

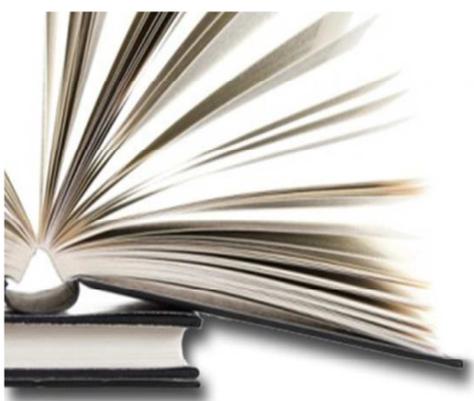


Hier bin ich die Nr. 1

Nicole Martin und Mia Wiesbaden

Weil die Naspas uns die beste Vorsorge bietet.

Meine Komfort-Sparkasse **Naspas**



Mit der Vhs Lahnstein auf gutem Kurs

Buchhandlung M.J. Mentges

Inhaber Ludwig Leopold

Wir liefern Lehrbücher
für alle Fachbereiche

56112 Lahnstein, Hochstrasse 43
E-Mail: M.J.Mentges@t-online.de
Tel.: 0 26 21 / 25 37 Fax: 0 26 21 / 25 99

KONZERTE

Shama Abbas und Valerie Simmonds Two Voices and Jazztalk



Erleben Sie zwei Sängerinnen, deren Intensität und Virtuosität ein Konzert der Extraklasse garantieren. Shama Abbas und Valerie Simmonds ziehen mit ihren Interpretationen und ihrem Stimmvolumen die Zuhörer auf besondere Weise in ihren Bann.

Begleitet von „Jazztalk“ intonieren die beiden Jazz- und Soulsängerinnen ihre Lieblingsweihnachtslieder aus den Bereichen Gospel und Jazz. Das Akustik-Trio, in der Besetzung Martin Herden, Stefan Löschner und Christopher Kupp, schafft mit seinem gekonnten Spiel eine perfekte Untermalung der beiden großartigen Stimmen.

Mittlerweise gehören ihre Konzerte zum festen Bestandteil der VHS Lahnstein und finden immer mehr begeisterte Zuhörer bei Jung und Alt.

Termin: 15. Juni 2014
Tag: Sonntag
Beginn: 19:00 Uhr
Ort: Hospitalkapelle Lahnstein
Eintritt: 10 € (erm. 7 €)

Kartenvorverkauf ab 19. Mai 2014 bei Bürotechnik Jachmich, Mittelstraße 17 in Lahnstein und in Ihrer VHS Lahnstein

Saitenspinner



Eingefleischte Fans werden sich freuen, wenn Lahnsteins älteste Folkgruppe diesmal an früherer Wirkungsstätte im Rahmen der VHS-Veranstaltungen zum Konzert einlädt.

Die jetzt seit 35! Jahren agierende Formation hat mit ihrer unverwechselbaren Musik schon seit langem einen überregionalen Kultstatus.

Im Programm finden sich auch Stücke aus der Folkgründerzeit.

Da die Veranstaltungen mit Saitenspinner immer gut besucht sind, empfiehlt sich der Kartenvorverkauf.

Termin: 30. März 2014
Tag: Sonntag
Beginn: 17:00 Uhr
Ort: Hospitalkapelle Lahnstein
Eintritt: 10 € (erm. 7 €)

Kartenvorverkauf ab 24. Februar 2014 bei Bürotechnik Jachmich, Mittelstraße 17 in Lahnstein und in Ihrer VHS Lahnstein

Collegium Musicum



Lauschen Sie der Barockmusik auf historischen Instrumenten.

Im Collegium Musicum der VHS musizieren für Sie:

- Anja Deus** – Sopran
- Beate Bartelmeß** – Blockflöte, Barockoboe
- Cosima Boos** – Blockflöte
- Isabel Weiher** – Cambalo
- Hans-Albert Bartelmeß** – Viola da Gamba
- Rudolf Pehl** - Barockvioloncello

Kartenvorverkauf ab 4 Wochen vor dem Konzert bei Bürotechnik

Jachmich, Mittel-
straße 17 in
Lahnstein und in
Ihrer VHS Lahnstein

Termin: wird noch bekannt
gegeben
Ort: Hospitalkapelle
Lahnstein

VORTRÄGE

V 1 Warum soll ich eine Mediation, z. B. im Familienrecht, bei einem unparteilichen Mediator machen?

- Weil ich lieber eine einvernehmliche Lösung erzielen will, als ein Urteil.
- Weil ich Geld sparen will, anstatt erhebliche Prozesskosten zu haben.

- Weil ich eine schnelle und nachhaltige Lösung und keine jahrelangen Verfahren möchte.
- Weil ich meine Gesundheit schonen und nicht in zermürbenden Auseinandersetzungen krank werden will.

Über das Verfahren der Mediation und ihre Vorteile wird die Dozentin Frau Monika Fürniss-Hoyer (Fachanwältin für Familienrecht und Mediatorin) in diesem Vortrag ausführlich informieren.

Leitung: Monika Fürniss-Hoyer
Tag: Dienstag
Termin: 01. April 2014
Zeit: 18:00-19:00 Uhr
Gebühr: 10 €

V 2 Das Arbeitsverhältnis – Was man als Arbeitnehmer wissen sollte!

Anhand von Fallbeispielen wird Herr Thomas Burg (RA, Anwaltskanzlei für Arbeits- und Allg. Zivilrecht) den Umgang mit problematischen Situationen im Arbeitsalltag erläutern. Angesprochen werden u. a. die Themen: Direktionsrecht des Arbeitgebers, Urlaub, Krankheit, Aufgabenentzug, Umsetzung, Versetzung etc..

Leitung: Thomas Burg
Tag: Montag
Termin: 31. März 2014
Zeit: 18:30-20:00 Uhr
Gebühr: 10 €

V 3 Das Personalgespräch

Was Sie als Arbeitnehmer zu Gesprächen mit dem Arbeitgeber/Vorgesetzten wissen sollten!

Ziel der Veranstaltung ist es, die Teilnehmer auf Gesprächssituationen mit dem Vorgesetzten, der Personalabteilung oder der Unternehmensführung vorzubereiten und Hilfsmittel sowie Handlungsalternativen zu erläutern.

Leitung: Thomas Burg
Tag: Mittwoch
Termin: 09. April 2014
Zeit: 18:30-20:00 Uhr
Gebühr: 10 €



BOOTSFÜHRERSCHEIN

S 1 Bootsführerschein – BINNEN

Kursinhalte

Da wir in unserer Region über Flüsse wie Rhein, Mosel und Lahn verfügen, zählt der Wassersport fraglos zu den schönsten Freizeitbeschäftigungen. Er verbindet sportliche Aktivität mit dem intensiven Erleben der freien Natur und er ist an kein Alter gebunden.

Um ein Boot sicher handhaben zu können und die gesetzlichen Verkehrsregelungen zu verstehen, ist eine qualifizierte Ausbildung nötig. Die genaue Kenntnis der verschiedenen Vorschriften, die das Miteinander – auch mit der Berufsschiffahrt auf dem Wasser regeln, ist absolut notwendig und vom Gesetzgeber gefordert. Wer also ein motorisiertes Sportboot mit einer Nutzleistung von mehr als 15 PS (Ausnahme: auf dem Rhein 5 PS) führen will, braucht einen Führerschein. Auf den Binnen-Wasserstraßen ist das der amtliche Sportbootführerschein Binnen.

Sie erlernen in diesem Vorbereitungskurs die komplette praxisbezogene Theorie nicht nur für die Prüfung, sondern auch für die spätere praktische Anwendung. Es können höchstens 16 Personen am Kurs teilnehmen.

Die praktische Ausbildung erfolgt nach Absprache.

Leitung: Peter Bersch
Dauer: 6 Donnerstage
Zeit: 18:30-20:45 Uhr
Beginn: 08. Mai 2014
Gebühr: 80 €

Zu den 80 € Kursgebühr kommen zusätzliche Kosten, die beim Dozenten zu entrichten sind. [22 € für Vorbereitungsmaterialien, 100 € für Fahrpraxis und 100€ Prüfungsgebühr beim Verband]

SCHMINK-WORKSHOP

S 2/ Schmink-Workshop

S 3

Kursinhalte

Lernen Sie in Theorie und Praxis sich typgerecht und nach den neuesten Trends zu schminken. So unterstreichen Sie Ihren persönlichen Stil.

Anmeldung ist neben der VHS Lahnstein auch direkt in der Parfümerie Grünewald, Burgstraße 2, Lahnstein möglich. (Telefon: 02621/ 92 22 00) Kursgebühren müssen vorab bezahlt werden.

Es können maximal 8 Personen an diesem Kurs teilnehmen.

Leitung: Sandra Bettin
Tag: Montag
Zeit: 19:30-20:00 Uhr
Ort: Drogerie Grünewald, Lahnstein
Gebühr: 13 €

S2
Termin: 31. März 2014

S3
Termin: 07. April 2014

PC

Unsere Angebote im EDV-Bereich

- Einsteigerkurse für PC-Neulinge ohne Vorkenntnisse
- Tastschreiben
- Textverarbeitung, Tabellenkalkulation, Präsentation, Kommunikation (Office-Anwendungen)
- Fotobücher gestalten
- Internet und E-Mail

Teilnehmerunterlagen mit genauen Beschreibungen der im Kurs gemachten Übungen werden gegen eine geringe Gebühr ausgedruckt. Die Unterlagen sind von der Dozentin selbst erstellt und speziell auf Ihren Kurs abgestimmt. Mit den Unterlagen können die Teilnehmer das gelernte Wissen zu Hause Schritt für Schritt wiederholen und sind so eine wertvolle Ergänzung zum Kurs. Außerdem werden Übungen und Infomaterialien jeweils aktuell im Internet veröffentlicht.

Teilnehmerzahl

Teilnehmerzahl in unseren PC-Kursen ist begrenzt (mind. 6, max. 9 Teilnehmer). So haben wir Zeit und Geduld, auf Ihre individuellen Fortschritte und Fragen Rücksicht zu nehmen.

Dozentin



Anita Velten

Frau Velten arbeitet seit nunmehr 15 Jahren in der IT-Branche. Sie hat ihre Begeisterung für Computer und Internet zum Beruf gemacht. In der VHS-Lahnstein unterrichtet Frau Velten schon seit Jahren Menschen jeden Alters. Besonders ältere Erwachsene, die sich in die Computerwelt „einleben“ möchten oder auch Kenntnisse vertiefen und erwei-

tern wollen, sowie Berufsrückkehrerinnen oder Frauen in der Familienpause kommen gerne in ihre Kurse. Überzeugen Sie sich von ihrer sozialen und fachlichen Kompetenz.

Für Rückfragen können Sie die Dozentin telefonisch unter der Rufnummer 0 26 02 – 18 97 0 oder 0177 – 82 56 48 3 kontaktieren.

PC 1 PC-Einsteiger – Die ersten Schritte Teilnehmerkreis

Hier treffen sich PC-Neulinge, die noch keine Vorkenntnisse besitzen.

Kursinhalte

Wir zeigen Ihnen Schritt für Schritt, wie Sie mit Tastatur und Maus umgehen können, stellen das Microsoft-Betriebssystem Windows und seine Standardprogramme vor und führen Sie geduldig in die Welt der EDV. Dabei stehen praktische Übungen an modernen PCs mit den aktuellsten Programmen im Vordergrund. Programme starten, Texte eingeben und speichern – alles wird Ihnen Klick für Klick mit viel Ruhe und Geduld erklärt, so oft wie Sie wollen.

Am Ende des Kurses werden Sie nicht mehr sagen: „Das lerne ich nie“, sondern einen unserer weiterführenden Kurse belegen.

Leitung:	Anita Velten
Dauer:	4 Montage
Zeit:	17:30-19:45 Uhr
Beginn:	05. Mai 2014
Gebühr:	80 €

PC 2 Tastschreiben am PC

Teilnehmerkreis

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger ohne Vorkenntnisse.

Kursinhalte

Das 10-Finger Tastschreiben bildet die Grundlage für den rationellen Einsatz des Computers. Für den PC-Anwender ist es daher sinnvoll, das Tastschreiben

möglichst schnell und sicher zu erlernen. Wir üben das 10-Finger-Schreiben systematisch, sodass Sie am Ende „blind“ schreiben können.

- Beherrschung der Tastatur
- Geläufigkeits- und Textübungen

Leitung: Anita Velten
Dauer: 5 Mittwoch
Zeit: 17:30-19:45 Uhr
Beginn: 04. Juni 2014
Gebühr: 100 €

PC 3 Ordnung auf dem PC schaffen

Teilnehmerkreis

Für diesen Kurs sollten Sie schon Vorkenntnisse mitbringen oder unseren Anfängerkurs besucht haben.

Kursinhalte

Gezielt ablegen – suchen und finden!

Wie erstellt man einen Ordner? Wie verwaltet man Ordner und Dateien? Wie löscht man sie wieder? Wo findet man abgelegte Daten? Wie kommen meine Bilder von der Digitalkamera in den PC? Wie lese ich eine CD? Wie kann ich auf einen USB-Stick speichern?

Auf alle diese Fragen erhalten Sie in diesem Kurs eine Antwort. Viele praktische Übungen, gezielte Informationen und persönliche Betreuung sind inbegriffen, Fragen erlaubt.

Leitung: Anita Velten
Dauer: 4 Donnerstag
Zeit: 17:30-19:45 Uhr
Beginn: 26. Juni 2014
Gebühr: 80 €

FOTOBEARBEITUNG

PC 4 Fotobücher gestalten

Kursinhalte

Ein Workshop für alle, die Bilder auf Kamera oder Computer gespeichert haben oder noch alte Bilder im „Schuhkarton“ aufbewahren und diese gekonnt in

einem Buch darstellen wollen. Wir gestalten ein Fotoalbum, das sich sehen lassen kann.

Gleichzeitig lernen Sie, Ihre Bilder auf dem PC zu ordnen, Software herunterzuladen und zu installieren und können alte Bilder aufwerten, indem Sie sie einscannen lassen.

Leitung: Anita Velten
Dauer: 4 Dienstag
Zeit: 17:30-19:45 Uhr
Beginn: 24. Juni 2014
Gebühr: 80 €

Gerne können Sie Ihr Notebook mitbringen.



INTERNET

PC 5 Internet – Einsteigerkurs für ältere Erwachsene

Teilnehmerkreis

Für diesen Kurs sollten Sie schon Kenntnisse im Umgang mit dem Computer mitbringen oder unseren Anfängerkurs besucht haben.

Kursinhalte

Was ist das Internet? Wie kann ich das Internet nutzen? Wie bekomme ich gezielt Informationen aus dem Internet? Wie schreibe ich eine E-Mail?

Das Internet hat mittlerweile Einzug in unsere Welt gehalten. Junge Leute können das Internet kaum noch



aus ihrem Alltag wegdenken, für ältere Menschen wird es immer interessanter. Sie brauchen nur ein wenig mehr Zeit, um sich „einzuleben“. Dabei hilft Ihnen dieser Kurs. Wir sprechen über Chancen und Gefahren und üben das Surfen im Internet. Teilnehmerunterlagen mit vielen Links finden Sie direkt im Internet.

Leitung: Anita Velten
Dauer: 4 Montage
Zeit: 17:30-19:45 Uhr
Beginn: 16. Juni 2014
Ort: VHS Lahnstein
Gebühr: 80 €

OFFICE – WOCHENENDWORKSHOP

PC 6 Wochenendangebot Office 2010

Teilnehmerkreis

Für diesen Kurs sollten Sie schon Kenntnisse im Umgang mit dem Computer mitbringen oder unseren Anfängerkurs besucht haben.

Kursinhalte

Aus dem Office-Paket von Microsoft werden Word, Excel, PowerPoint und Outlook gerne genutzt. Im Kurs erfahren Sie Tipps und Tricks im Umgang mit Office 2010 und erarbeiten zu jedem Programm weiterverwendbare Dateien.

Wir gestalten einen Brief, der außer Text auch Formen und Bilder enthält, mit Excel bauen wir Formeln in einer Kalkulationstabelle auf, mit PowerPoint lernen wir, wie man eine Präsentation erstellt und verwaltet E-Mails mit Outlook.

Je 1 Wochenende
 Word, Excel, PowerPoint, Outlook.

Die Kurse können einzeln besucht werden.

Leitung: Anita Velten
Dauer: 4 Wochenenden
Zeit: fr, 18:00-21:00 Uhr
 sa, 10:00-16:00 Uhr
Termine: 09./10. Mai 2014 (Word)
 16./17. Mai 2014 (Excel)
 23./24. Mai 2014 (PowerP)
 06./07. Juni 2014 (Outlook)
Gebühr: 80 €

Word 2010

WORD 2010 bietet eine ausgefeilte Textverarbeitung – egal, ob Sie Ihren Computer beruflich oder privat nutzen. Dokumentvorlagen, besondere Formatierungen, Tabellen, Serienbriefe, Illustrationen – das alles und vieles mehr können Sie aus WORD herausholen. Überzeugen Sie Ihre Leser mit einem ansprechenden Layout. Wir lernen Klick für Klick einzelne wichtige Elemente kennen, um damit effektiv zu arbeiten. Praktische Übungen stehen im Vordergrund.

Excel 2010

Excel ist eine Software, mit deren Hilfe Sie Tabellen erstellen und Daten berechnen können. Diese Art Software wird als Tabellenkalkulationsprogramm bezeichnet. Sie können Tabellen erstellen, die Gesamtergebnisse der eingegebenen Zahlenwerte automatisch berechnen, Tabellen in klar strukturierten Layouts drucken und einfache Diagramme erstellen. Im Kurs werden Formeln von Anfang an erarbeitet und verständlich erklärt.

PowerPoint 2010

Präsentationen fertigen mit kaum einer Software professioneller und schneller als mit PowerPoint. PowerPoint ist ein Softwareprogramm zum Erstellen von Unterlagen, die mithilfe eines Projektors angezeigt werden können. Wenn Sie diese Unterlagen verwenden, um einen Bericht oder ein Vorhaben vorzustellen, wird dies „Präsentation“ genannt. Mit PowerPoint können Sie Folien erstellen, die farbigen Text und Fotos, Abbildungen, Zeichnungen, Tabellen, Diagramme und Filmsequenzen wirkungsvoll miteinander verbinden und wie in einer Diashow von einer Folie zur nächsten wechseln. Sie können Text und Abbildungen auf dem Bildschirm mithilfe des Animationsfeatures animieren sowie Soundeffekte und Kommentare hinzufügen. Außerdem können Sie Unterlagen ausdrucken, um sie zu verteilen, wenn Sie die Präsentation halten.

PowerPoint ist nicht nur für das Büro interessant.



Outlook 2010

Outlook ist eine Software, mit der Sie nicht nur E-Mails senden, empfangen und verwalten können, sondern auch Ihren Kalender und Ihre Kontakte verwalten (z. B. Freunde und Geschäftspartner).

Darüber hinaus können Sie Ihren Kalender freigeben, sodass Familienmitglieder und Kollegen über das Internet darauf zugreifen können.

Mit Outlook 2010 haben Sie Ihren E-Mail-Verkehr im Griff.

Unser Angebot für Firmen

Wir organisieren Ihre individuelle Inhouseschulungen oder Inhouseseminare zu allen angebotenen IT-Seminaren und stellen Ihnen eine/n erfahrene/n und kompetente/n Trainer/in zur Verfügung.

Melden Sie sich dazu bitte bei:

www.vhs-lahnstein.de

Hier wird nicht überredet, hier wird überzeugt.



Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Unsere genossenschaftliche Überzeugung hilft uns jeden Tag dabei, Sie fair und partnerschaftlich zu unterstützen. Besuchen Sie uns oder gehen Sie online.

www.voba-rhein-lahn.de
e-mail: voba-rhein-lahn@voba-rhein-lahn.de

Volksbank
Rhein-Lahn eG





SPRACHEN

Sprachenlernen mit System – Der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen in der VHS

Sprachenschule

Das Kurssystem der Sprachenabteilung an der VHS Lahnstein wird sich künftig nach den Empfehlungen des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER) orientieren.

Der GER ist ein europäisches Stufenmodell, das die jeweiligen sprachlichen Fertigkeiten in den Bereichen Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben an einem Raster von sechs international vergleichbaren Stufen festlegt:

- A1** - einfache Mitteilungen mündlich und schriftlich verstehen
 - einfache Äußerungen zur Person und zum Arbeitsbereich formulieren
 - sich auf einfache Art verständigen
- A2** - alle wichtigen Informationen mündlich und schriftlich aufnehmen und vermitteln
 - sich in einfachen routinemäßigen Situationen, in denen es um vertraute und geläufige Dinge geht, verständigen
- B1** - alle Standardinformationen zum Arbeitsbereich und zum Alltag aufnehmen, umsetzen und vermitteln
- B2** - komplexere Informationen zum Alltag und zum Arbeitsbereich in Präsentationen und Besprechungen verstehen, umsetzen und vermitteln
- C1** - anspruchsvolle, längere Texte verstehen
 - sich spontan und fließend äußern
- C2** - wie ein Muttersprachler komplexe Informationen zum Arbeitsbereich und zum Alltag steuern, moderieren und verfassen

Für Sie als Teilnehmende von Sprachkursen hat dies folgende Vorteile:

Sie können Ihre eigenen Lernfortschritte gut verfolgen. Jede Stufe enthält Beschreibungen, die im Detail definieren, was Sie bei regelmäßiger, aktiver Mitarbeit am Ende einer bestimmten Stufe erreichen können.

Sie haben die Möglichkeit, die einzelnen Lernstufen mit einer international anerkannten Prüfung abzuschließen. Informationen dazu erteilt Ihnen die Geschäftsstelle. Ihre im Rahmen der GER erworbenen Sprachkenntnisse bzw. Sprachabschlüsse sind international gültig und vergleichbar.

Kurskostenregelung

42 € (ermäßigt: 34 €)

Teilnehmerzahl	Anzahl Doppelstunden
12	12
11	11
10	11
9	10
8	10
7	9
6	8

Mindestteilnehmerzahl

6 Teilnehmer für Sprachkurse



ENGLISCH

SP 100 Englisch Stufe 4

Teilnehmerkreis

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer mit guten Grundkenntnissen.

Kursziel

Welcome!

Verbesserung der aktiven Sprachkompetenz bei gleichzeitiger Erweiterung des Vokabulars und Festigung der Grammatikkenntnisse in entspannter, lockerer Atmosphäre.

Dieser Kurs baut auf vorherigen Kursen auf.

Wiederholung und Vertiefung der dort gelernten Inhalte stehen im Vordergrund
Let's start!

Kursinhalte

- Auffrischung und Erweiterung vorhandener Englischkenntnisse
- Wortschatz- und Grammatikwiederholung
- Praktische Sprachübungen
- Vertiefung von Grammatik sowie Sprach- und Textverständnis

Lehrmaterial

Die Dozentin stellt das Lehrmaterial. Parallel dazu wird evtl. Gateway oder Engl. Network verwendet. Dies wird bei Bedarf im Kurs bekannt gegeben.

Leitung: Tamara Topljak (M.A.)
Tag: Donnerstag
Zeit: 19:30-21:00 Uhr
Beginn: 27. März 2014
Gebühr: 42 € (34 €)

SP 101 Keep on talking

Teilnehmerkreis

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer mit soliden Vorkenntnissen in der englischen Sprache.

Kursinhalte

We are going to talk about interesting events, culture and everyday life of English speaking countries.

You should have a good basic knowledge, so that we can read and talk about easy newspaper articles or other texts the teacher will provide.

You will be surprised about the progress you are going to make in the relaxed atmosphere of this course.

Leitung: Maria Schmitz
Tag: Montag
Zeit: 18:30-20:00 Uhr
Beginn: 24. März 2014
Gebühr: 42 € (34 €)

Material will be provided by the teacher.

SP 102 Let's speak English

Teilnehmerkreis

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer mit soliden Vorkenntnissen in der englischen Sprache.

Kursinhalte

Absicht dieses Kurses ist das Training der Sprachgewandtheit. Grundlage bilden englische Texte über Alltag, Kultur und Besonderheiten englischsprachiger Länder. Sie werden überrascht sein, wie die entspannte Atmosphäre in diesem Kurs Ihnen den Umgang mit der englischen Sprache erleichtert.

Lehrmaterial

Das Unterrichtsmaterial wird von der Dozentin zusammengestellt.

Leitung: Maria Schmitz
Tag: Mittwoch
Zeit: 09:30-11:00 Uhr
Beginn: 02. April 2014
Ort: Jugendzentrum Lahnstein, Wilhelmstraße 59
Gebühr: 42 € (34 €)



FRANZÖSISCH

SP 103 Französisch aktuell (B1)

Teilnehmerkreis

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen.

Kursinhalte

- Konversation und Verständnisübungen
- Kurze Texte und Berichte über „Land und Leute“
- Wortschatz- und Grammatikübungen

Lehrmaterial

Das Lehrmaterial wird von der Dozentin zusammengestellt.

Leitung: Laurence Schmidt
Tag: Montag
Zeit: 18:30-20:00 Uhr
Beginn: 24. März 2014
Gebühr: 42 € (34 €)

SP 104 Parlons français – Französisch für Fortgeschrittene (B1)

Teilnehmerkreis

Der Kurs richtet sich an fortgeschrittene Teilnehmer.

Kursinhalte

Nous parlons français dans une atmosphère détendue, nous lisons des textes d'actualité et révisons grammaire et sévions grammaire et vocabulaire, Bienvenue!

Lehrmaterial

Das Lehrmaterial wird von der Dozentin zusammengestellt.

Leitung: Laurence Schmidt
Tag: Mittwoch
Zeit: 18:30-20:00 Uhr
Beginn: 26. März 2014
Gebühr: 42 € (34 €)

SP 105 Französisch aktiv

Kursinhalte

Refrâichir vos connaissances en français, parler, jouer, chanter, c'est ce que nous aimerions faire avec vous. Nous lisons aussi des articles du journal: Ecoute.

Leitung: Catherine Krämer
Tag: Mittwoch
Zeit: 18:30-20:00 Uhr
Beginn: 26. März 2014
Gebühr: 42 € (34 €)

SP 106 Französisch Spezial (Vence-Kreis)

Kursinhalte

Pour les amis de nos villes jumelles „Vence“ en Provence et „Ouahigouya“ au Burkina Faso

une bonne façon d'entretenir ses connaissances en français.

Leitung: Catherine Krämer
Tag: Mittwoch
Zeit: 20:00-21:00 Uhr
Beginn: 26. März 2014
Gebühr: 35 €

ITALIENISCH

SP107 Italienisch Stufe 1 (A1)

Teilnehmerkreis

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer ohne Vorkenntnisse und ist ein absoluter Anfängerkurs.

Kursinhalte

Langsam und ohne frühzeitigen Druck durch Lernprogression nähern Sie sich der italienischen Sprache. Sie erlernen vertraute alltägliche Ausdrücke in praktischen Situationen zu verstehen und zu verwenden.

Lehrmaterial

Buch: Espresso 1
 (Hueber-Verlag)
 ISBN 3-19-005438-1

Leitung: Tamara Topljak
 (M. A.)
Tag: Dienstag
Zeit: 17:30-19:00 Uhr
Beginn: 25. März 2014
Gebühr: 42 € (34 €)



SP 108 Italienisch Stufe 3 (A1)

Teilnehmerkreis

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen.

Kursinhalte

Benvenuti!

Willkommen im Italienischkurs, in dem Sie in entspannter und unterhaltsamer Atmosphäre die Sprache der „dolce vita“, „pizza, pasta ed amore“ erlernen und durch einen kommunikativen Unterricht (Sprechen, Rollenspiele, Texte, Lieder usw.) weitere Kompetenzen für Alltagssituationen erlangen werden.

Andiamo!

Lehrmaterial

Buch: Espresso 1
(ab Lektion 4/5 |
Hueber-Verlag)
ISBN 3-19-005438-1

Leitung: Tamara Topljak
(M. A.)
Tag: Donnerstag
Zeit: 18:00-19:30 Uhr
Beginn: 27. März 2014
Gebühr: 42 € (34 €)

SP 109 Italienisch für Fortgeschrittene (B1)

Teilnehmerkreis

Il corso si rivolge a coloro che amano la lingua italiana. Siete qui I benvenuti!

Kursinhalte

Approfondiamo le conoscenze, parliamo e discutiamo in un 'atmosfera rilassata.

Il materiale didattico

Lehr- und Arbeitsbuch:
Espresso 3 (Hueber-
Verlag)

Leitung: Monika Rautert
Tag: Mittwoch
Zeit: 18:00-19:30 Uhr
Beginn: 26. März 2014
Gebühr: 42 € (34 €)

L'altro materiale didattico verrà fornito a lezione.

SPANISCH

SP 110 Spanisch Stufe 1 (A1)

Teilnehmerkreis

Dieser Kurs ist ein absoluter Anfängerkurs.

Willkommen im Spanischkurs!

Langsam und ohne frühzeitigen Druck durch Lernprogression nähern Sie sich der spanischen Sprache.

Kursziel

Sie erlernen vertraute alltägliche Ausdrücke in praktischen Situationen zu verstehen und zu verwenden.

Lehrmaterial

Das Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

Leitung: Marian Esrich
Tag: Donnerstag
Zeit: 18:00-19:30 Uhr
Beginn: 27. März 2014
Gebühr: 42 € (34 €)

SP 111 Spanisch Stufe 2 (A1)

Teilnehmerkreis

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen.

Kursziel

Erweiterung der aktiven Sprachkompetenz, des Vokabulars und Festigung der Grammatikkenntnisse in entspannter, lockerer Atmosphäre.

Lehrmaterial

Buch: Caminos neu 1 (ab
Lektion 4 | Klett-Verlag)
ISBN 978-3-12-514954-0

Leitung: Maria-Ana Düren
Tag: Mittwoch
Zeit: 20:00-21:30 Uhr
Beginn: 26. März 2014
Gebühr: 42 € (34 €)

SP 112 Spanisch Stufe 7 (A2)

Teilnehmerkreis

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen.

Kursziel

Verbesserung der aktiven Sprachkompetenz mit Unterstützung des Lehrbuches. Bei gleichzeitiger Erweiterung des Vokabulars werden die bereits erlernten Grammatikkenntnisse erweitert und vertieft.

Lehrmaterial

Buch: Caminos neu 2 (ab Lektion 2 | Klett-Verlag)
ISBN 978-3-12-514956-4

Leitung: Maria-Ana Düren
Tag: Mittwoch
Zeit: 18:30-20:00 Uhr
Beginn: 26. März 2014
Gebühr: 42 € (34 €)

Unser Angebot für Firmen

Wir bieten auch Sprachkurse in

- Englisch
- Italienisch
- Spanisch
- Deutsch

als Inhouseschulung für Ihre Mitarbeiter an.

Nehmen Sie mit unserem Büro Kontakt auf!

Wir beraten Sie gerne!



Hinweis

Gesundheitskurse werden von den Krankenkassen nur noch bedingt als Präventionsmaßnahmen anerkannt und entsprechend bezuschusst. (§ 20 SGB) Bitte informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.

ENTSPANNUNG

Dozentin



Nadine
de Bock

Nadine de Bock
Yoga-Lehrerin BYV |
Entspannungskursleiterin BYVG

Mein Name ist Nadine de Bock. Ich bin Yoga-Lehrerin (BYV) und Entspannungskursleiterin (BYVG). Yoga verleiht mir körperliche und geistige Stabilität in meinem Lebens- und Berufsalltag, sowie die notwendige Entspannung und Lebendigkeit. Durch Yoga habe ich gelernt, Dinge gelassener zu betrachten und das Nötige vom Unnötigen zu unterscheiden. Yoga lässt mich optimistisch und voller Vertrauen in mein Leben sein. Meine positiven Erfahrungen möchte ich sowohl beim ganzheitlichen Yoga, Yoga für Schwangere und Yoga für Senioren möglichst vielen Menschen näher bringen.

G 1 Ganzheitliches Yoga

Teilnehmerkreis

Dieser Kurs eignet sich für Yoga-Übende mit Grundkenntnissen.

Kursinhalte

Yoga ist ein bewährtes ganzheitliches Übungssystem zur Förderung und Erlangung von Gesundheit, Wohlbefinden und Harmonie. Ebenso weckt Yoga schlafende Fähigkeiten in Ihnen und erweitert Ihr Bewusstsein. Klassische Yogakörperübungen werden

mit Achtsamkeit und im Einklang mit der Atmung durchgeführt.

Möchten auch Sie Ihre innere Mitte finden, gelassener und gesünder leben?

Dieser Kurs hilft Ihnen zu entspannen und Sie mit neuer Kraft und Positivität aufzuladen. Erlerne Asanas (Körperhaltungen) und Pranayama (Atemübungen), die Ihren Körper kräftigen, Ihren Geist und Ihre Gedanken zur Ruhe kommen lassen. Wir üben den Sonnengruß und dynamische Flow-Sequenzen, sowie verschiedene Entspannungstechniken. Im Fluss Ihres Atems, lernen Sie die Haltungen und Bewegungen Ihrer individuellen Flexibilität und Rhythmus anzupassen. Spüren Sie die Wärme, Freude und Lebenskraft, die in Ihnen fließen.

Lehrmaterial

Bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke, Matte und Kissen zum darauf setzen, Wasser zum Trinken. (bitte selbst mitbringen)

Leitung:	Nadine de Bock
Tag:	Dienstag
Zeit:	19:30-21:00 Uhr
Beginn:	25. März 2014
Ort:	Aula der Freiherr-von-Stein-Schule
Gebühr:	60 €

Sonstiges

Zwei Stunden vorher nur leichtes Essen zu sich nehmen.

G 2 Yoga für Senioren (55+)

Teilnehmerkreis

Dieser Kurs eignet sich für weibliche und männliche Senioren ab 55 Jahren.

Kursinhalte

Yoga ist ein bewährtes ganzheitliches Übungssystem zur Förderung und Erlangung von Gesundheit, Wohlbefinden und Harmonie. Ebenso weckt Yoga schlafende Fähigkeiten in Ihnen und erweitert Ihr Bewusstsein. Klassische Yogakörperübungen werden mit Achtsamkeit und im Einklang mit der Atmung durchgeführt.

Gerade für ältere Menschen ist Yoga ein echter Geheimtipp. Die Yogaübungen für Senioren halten Sie fit und beweglich, ohne Sie zu überanstrengen. Wenn Sie die Übungen einmal beherrschen, können Sie sie auch problemlos zuhause anwenden. Durch Yoga-Übungen für Senioren wird v. a. die Koordinationsfähigkeit gestärkt, was dabei hilft, sich im Alltag sicherer zu bewegen und gefährliche Stürze zu vermeiden. Außerdem halten die meisten Yoga-Übungen für Senioren die Gelenke beweglich, stärken die Muskeln und helfen beim Entspannen.

Lehrmaterial

Bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke, Matte und Kissen zum darauf setzen, Wasser zum Trinken. (bitte selbst mitbringen)

Sonstiges

Zwei Stunden vorher nur leichtes Essen zu sich nehmen. Bevor Sie sich daran begeben, Yoga-Übungen für Senioren zu erlernen, sollten Sie den Rat beherzigen, vor dem ersten Training sicherheitshalber einen Arzt zurate zu ziehen. Dies gilt insbesondere dann, wenn Sie unter Rheuma leiden oder Rückenprobleme haben.

Leitung:	Nadine de Bock
Tag:	Montag
Zeit:	17:00-18:30 Uhr
Beginn:	24. März 2014
Ort:	Aula der Freiherr-von-Stein-Schule
Gebühr:	60 €

G 3 Immer der Nase nach – Aromatische Yoga Werkstatt

Dozentin



Dorothe Struschka
Dipl. Sozialpädagogin | Yoga-Lehrerin
BDY/EYU | Fastengruppenleiterin |

Mein Name ist Dorothe Struschka. Ich bin seit 1997 Yoga-Lehrerin BDY | EYU. Durch regelmäßige Fort- und Weiterbildungen habe ich mein Wissen über Yoga weiter vertieft. Meine Ayurveda

Ausbildung bei Dr. Jeevan und Heike Seegebart habe ich in Süddeutschland an der Akademie Bad Boll abgeschlossen. Dabei lernte ich die Ayurveda-Expertin Ute Helwich kennen und schätzen, die Yoga in Hamburg anbietet.

Später folgten Ausbildungen bei Primavera in Aromatherapie & Aromamassagen. Bei Rachana Wolf erlernte ich die Lomi-Lomi Massage und im Basistraining Ohaschi Shiatsu konnte ich mein Wissen über das Energie- und Meridiansystem des Menschen weiter vertiefen. So ist über die Jahre ein vielfältiger Schatz an ganzheitlichem körpertherapeutischem Wissen entstanden, den schon viele Menschen in meinen Entspannungs- und Energiebehandlungen erfahren konnten oder in Beratungsgesprächen in Anspruch genommen haben. Natürlich ist auch mein Yogastil davon beeinflusst.

Am spirituellen Weg des Yoga gefällt mir, das er den ganzen Menschen anspricht. Speziell die Techniken des Hatha Yoga sind ideal für uns Menschen in Deutschland, die leibseelische Einheit, die wir Alle sind, wieder zu erfahren. Unser Alltag ist oft voller Eile und mit vielen Verpflichtungen angefüllt. So wird es immer schwerer bis unmöglich, aus der Ganzheit, d.h. aus der Verbundenheit zu Leben. Stattdessen funktionieren wir wie Roboter und werden unzufrieden und krank. Manchmal ohne die Zusammenhänge zu durchschauen.

Teilnehmerkreis

Die leichten und ruhig ausgeführten Yoga-Stellungen sind rückenfreundlich ausgesucht und können von Anfängern bis Geübten ausgeführt werden.

Kursinhalte

- 1. Thema: Wachsen und Entfalten im Frühling
- 2. Thema: Fülle und Reife im Sommer
- 3. Thema: Ernten und Danken im Herbst (2. Semester)

- 4. Thema: Licht in dunkler Zeit im Winter (2. Semester)

Unser Riechsinn ist der unmittelbarste der menschlichen Sinne. Während visuelle, akustische oder haptische Signale erst in der Großhirnrinde des Gehirns verarbeitet werden müssen, wirken Gerüche im Gehirn direkt auf das limbische System, wo Emotionen verarbeitet und Triebe gelenkt werden.

Wenn man zum ersten Mal einen Raum betritt oder einen unbekannt Menschen trifft, ist es in der Regel der Geruchssinn, der einem den ersten Eindruck verschafft. Unser Geruchssinn ist nicht nur für die Wahrnehmung des Geschmacks zuständig, er warnt uns auch vor Gefahren.

Mit dem gezielten Einsatz naturreiner ätherischer Öle können wir gezielt über die Nase Impulse wie Entspannung, Belebung und Vitalisierung setzen.

Erleben Sie wie angenehm duftende Entspannung sich im Raum und dann weiter auf die innere persönliche Verfassung auswirkt.

Lehrmaterial

Es werden ätherische Öle vorgestellt, die in das gewählte Thema einführen und den Effekt der Entspannung vertiefen. Die Materialumlage beträgt dafür 3,00 bis 5,00 Euro pro Abend.

Leitung: Dorothe Struschka
Dauer: 3 Dienstage
Zeit: 10:00-11:30 Uhr
Beginn: 03. Juni 2014
Ort: Mehrzweckraum der Stadthalle Lahnstein
Gebühr: 30 €

G 4 Yoga und Naturerfahrung

Kursinhalte

Wohltuende Entspannung für Leib und Seele genießen im landschaftlich sehr reizvollen Rhein-Loreley-Raum.

Sanfte und rückenfreundlichen Dehn- und Kräftigungsübungen aus dem Yoga lassen den Alltag schnell vergessen.

Gezielte Atemtechniken und stille Übungen – in und mit der Natur – laden die Energieressourcen wieder auf und bringen uns in Balance.

In diesem Entspannungskurs kann sich jeder die Zeit nehmen, die Schönheit der Natur und den Wandel der Jahreszeiten mitzuerleben.

Die Verbundenheit mit allem Lebendigen wird neu erfahren und aus diesem Gefühl noch mehr verinnerlicht.

Leitung: Dorothe Struschka
Dauer: 6 Donnerstage
Zeit: 17:00-18:00 Uhr
Beginn: 05. Juni 2014
Ort: Im Freien, bei schlechtem Wetter in der Aula der Freiherr-von-Stein-Schule
Gebühr: 40 €

G 5 Autogenes Training

Dozent



Torsten Hoffmannbeck

MA Erwachsenenbildung | B. Sc. Physiotherapie

Teilnehmerkreis

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Jeder ist willkommen.

Kursinhalte

Suchen Sie eine wirksame Technik zur Selbstentspannung? Autogenes Training wurde von Dr. Schulz als wissenschaftlich erarbeitete Reihenfolge von Übungen entwickelt. Erhöhen Sie mittels dieser Technik Ihre Konzentration, gewinnen Sie eine entspannte Lebenshaltung, verbessern

Leitung: Torsten Hoffmannbeck
Dauer: 10 Donnerstage
Zeit: 19:00-20:15 Uhr
Beginn: 27. März 2014
Ort: Naturheilpraxis Hoffmannbeck, Gutenbergstraße 1, Lahnstein
Gebühr: 60 €

Sie Ihr Schlafverhalten und gehen Sie angemessen mit Angst, Stress sowie Ärger um. Die Übungen sind leicht zu erlernen. Während der 10 Übungstermine trainieren Sie die sechs Grundübungen und die Ergänzungsformeln. Sie erarbeiten sich Ihr individuelles Übungsprogramm und erleben, welche weiteren Techniken Ihnen helfen, sich wirkungsvoll zu entspannen. Die Kurse finden im Seminarraum der Naturheilpraxis Hoffmannbeck statt.

Lehrmaterial

Sie üben im Sitzen und im Liegen, bringen Sie deshalb bitte Matte, Decke und bequeme Kleidung mit. Sie sind herzlich willkommen!

G 6/ Meditative Entspannung – Der Weg der G 6b inneren Heilung

Dozent



Lothar Zehe
Transformations- und
Entspannungstrainer

Transformative Meditation bringt reichen Lohn, der da heißt: „Mehr Freude am Leben!“

Kursinhalte

- Gesünder leben
- Steigerung der Selbstwertigkeit
- Energiesteigernde Meditationen
- Dynamische Entspannung
- Aktivierung der körperlichen Ener-

Leitung: Lothar Zehe
Tag: Sonntag
Zeit: 14:00-17:00 Uhr
Ort: Mittelstraße 36, Koblenz-Horchheim
Gebühr: 40 €

G6
Termin: 13. April 2014

G6b
Termin: 04. Mai 2014

gieströme

- Neue Lebensziele entwickeln u. erreichen

Da die VHS derzeit nicht über geeignete Räumlichkeiten verfügt, finden beide Veranstaltungen beim Dozenten statt. Sie haben die Wahl aus zwei Terminen.

G 7 Mantrasingen

Teilnehmerkreis

Es sind keine gesanglichen Vorkenntnisse erforderlich.

Kursinhalte

Das Singen von Mantras führt zu mehr Lebensfreude und wirkt gesundheitsfördernd. In diesem Seminar finden sie ihr ganz persönliches Wohlfühlmantra.

Das Motto lautet „Singen kann Jeder“ und es macht Riesenspaß!

Da die VHS derzeit nicht über geeignete Räumlichkeiten verfügt, finden beide Seminartage beim Dozenten statt.

Leitung: Lothar Zehe
Tag: Sonntag
Zeit: 14:00-17:00 Uhr
Ort: Mittelstraße 36, Koblenz-Horchheim
Termin: 27. April 2014
Gebühr: 40 €

Informationen: www.lotharstt.de

BEWEGUNG

G 8 Pilates für Fortgeschrittene

Teilnehmerkreis

Die Teilnehmer dieses Kurses sollten Grundkenntnissen der Pilatesgymnastik verfügen (Powerhouse, Atmung, Zentrierung) und Standardübungen aus dem Mattenprogramm beherrschen.

Kursinhalte

Pilates ist eine sanfte, aber zugleich effiziente Trainingsmethode, die von Joseph Pilates entwickelt wurde. Es handelt sich um ein ganzheitliches Körpertraining, bei dem die tiefliegenden, kleinen -meist schwächeren- Muskelgruppen angesprochen werden. Das Training beinhaltet Kraftübungen und Stretching kombiniert mit einer bewussten Atmung mit dem Ziel, die Muskulatur zu stärken, Bewegungskoordination zu schulen, die Körperhaltung und die Körperwahrnehmung zu verbessern. Grundlage aller Übungen ist das Trainieren des sog. Powerhouses, womit die in der Körpermitte gelegene Muskulatur um die Wirbelsäule gemeint ist. Die Muskeln des Beckenbodens und die tiefe Rumpfmuskulatur werden gezielt gekräftigt. Wichtig ist die fachliche Einführung in die Methode, um Bewegungs- und Haltungsfehler zu vermeiden.

Lehrmaterial

Warme Socken und ein Handtuch.

Sonstiges

Es können maximal 15 Personen an diesem Kurs teilnehmen.

Leitung: Rita Bender
Dauer: 12 Montage
Zeit: 20:00-21:00 Uhr
Beginn: 24. März 2014
Ort: Turnhalle
 Goetheschule
Gebühr: 50 €

G 9 Den Rücken stark machen

Kursinhalte

In diesem Kurs werden durch gezielte Kräftigungs- und Dehnübungen schwerpunktmäßig die Rumpfmuskulatur (Bauch und Rücken) gestärkt. Diese vorbeugenden Übungen erhöhen unsere Wirbelsäulengesundheit im Sinne einer Stabilisierung und Schonung.

Dieser Kurs richtet sich an alle, die vorbeugen, Verspannungen abbauen, einseitige Belastungen ausgleichen, das Muskelkorsett stärken, Bewegungsmangel entgegenwirken, eine lockere, aufrechte

Haltung erlernen und rückengerechte Tipps für den Alltag erhalten wollen.

Die Übungen werden ergänzt und abgerundet durch unterschiedliche vorbereitende Aufwärm- und Entspannungsübungen mit Musik. Unterstützend werden Kleingeräte eingesetzt (Theraband, Bälle, Therapiekissen, Pezzibälle etc.).

Sonstiges

Es können maximal 25 Personen an diesem Kurs teilnehmen.

Leitung: Rita Bender
Dauer: 12 Montage
Zeit: 19:00-20:00 Uhr
Beginn: 24. März 2014
Ort: Turnhalle
 Goetheschule
Gebühr: 30 €

G 10 Fitnesstraining

Kursinhalte

Der Kurs bietet eine Mischung aus Konditionsgymnastik, Zirkeltraining, Spielformen zur Schulung der Ausdauer und Stretching.

Zur besseren Motivation werden mitreißende Musik und verschiedene Kleingeräte wie Therabänder, Hanteln, Ballkissen, Medizinbälle etc. eingesetzt.

Leitung: Rita Bender
Dauer: 12 Dienstage
Zeit: 19:30-20:30 Uhr
Beginn: 25. März 2014
Ort: Neue Turnhalle
 Schulzentrum
 Oberheckerweg
Gebühr: 30 €

Dadurch ist ein vielseitiges und abwechslungsreiches Ganzkörpertraining möglich, was Männer wie Frauen gleichermaßen anspricht.

G 11/ Fit und mobil – Aktiv gegen Stürze und G 12 Osteoporose

Teilnehmerkreis

Das Trainingsprogramm bietet auch stark übergewichtigen Personen und Neueinsteigern, die ersten Schritte in ein aktives, gesundes Leben.

Kursinhalte

Dieser Kurs beinhaltet ein motivierendes musikbegleitetes Bewegungsprogramm, welches auf die o. g. Bedürfnisse ausgerichtet ist. Damit Sie die Alltagsprobleme besser meistern können und Sie „fit“ für jede Herausforderung und Gelegenheit sind, werden Körper und Geist gleichzeitig trainiert.

Leitung: Renate Krell
Dauer: 10 Montage
Ort: Mehrzweckraum
 Stadthalle Lahnstein
Beginn: 24. März 2014
Gebühr: 30 €

G11
Zeit: 09:45-10:45 Uhr

G12
Zeit: 17:00-18:00 Uhr

Wir legen uns keinesfalls auf den Boden!

G 13 Das ist der Wunsch der 50-Plus-Generation

Teilnehmerkreis

Dieser Kurs ist sowohl für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Kursinhalte

- vital und beweglich bleiben,
- einen straffen Körper besitzen,
- toll in Form sein – vom Kopf bis zum Fuß und
- keine Alltags-Rückenbeschwerden spüren

Alles kein Problem!

Mit einem auf diese Wünsche abgestimmten Training und einer Vielzahl an effektiven Übungsvarianten, erhalten nicht nur Anfänger, sondern auch Fortgeschrittene ein reichhaltiges innovatives Ganzkörper-Training.

Die Kombination aus Cardio-Training und Übungen für die Problemzonen kurbeln den Energieverbrauch an. So wird die Figur nicht nur

Leitung: Renate Krell
Dauer: 10 Mittwoch
Zeit: 16:30-17:30 Uhr
Beginn: 26. März 2014
Ort: Turnhalle
 Freiherr-vom-Stein-Schule
Gebühr: 35 €

gestrafft, sondern auch Ihre Fitness nachhaltig verbessert.

G 14 Tanz mit – Bleib fit (60+) [Lahnstein]

Teilnehmerkreis

Der Einstieg ist jederzeit – nach Rücksprache mit der Dozentin – möglich.

Kursinhalte

Der elegante Tanzsport ist nicht nur Fitness für Körper, Geist und Wohlbefinden, es ist gleichzeitig auch ein präventives Training, Stürzen vorzubeugen.

Zu unterschiedlichen Tänzen aus verschiedenen Ländern, werden Sie das Tanzbein schwingen und sich in einer Gruppe Gleichgesinnter sicherlich wohlfühlen.

Leitung: Renate Krell
Dauer: 10 Montage
Zeit: 15:15-16:45 Uhr
Beginn: 24. März 2014
Ort: Mehrzweckraum
 Stadthalle Lahnstein
Gebühr: 35 €

G 15 Tanz mit – Bleib fit (60+) [Braubach]

Teilnehmerkreis

Der Einstieg ist jederzeit (auch während des Semesters) nach Rücksprache mit der Dozentin möglich.

Kursinhalte

Fitness für Körper u. Geist, sowie ein hohes Maß an Sturzprävention durch Tanz.

Sind Sie noch gut auf den Beinen und wollen sich neuen Herausforderungen stellen?! Dann kommen Sie ganz einfach zu uns tanzen.

Der elegante Sport hält Körper und Geist in Bewegung – eine aufrechte Haltung dankt es Ihnen. Tanzen fördert das Koordinationsvermögen und wirkt somit dem Stolper- und Sturzverhalten entgegen.

Zu unterschiedlichen Tänzen aus verschiedenen Ländern werden Sie das Tanzbein schwingen und sich

sicherlich in einer Gruppe Tanzbegeisterter wohl fühlen. Ein Partner ist nicht erforderlich.

In Kooperation mit der VHS-Lahnstein.

Räumlichkeiten standen zum Zeitpunkt der Veröffentlichung noch nicht fest. Bitte erfragen Sie diese in Ihrer VHS.

Leitung: Renate Krell
Dauer: 10 Dienstage
Zeit: 15:30-17:00 Uhr
Beginn: 25. März 2014
Ort: bitte in Ihrer VHS erfragen
Gebühr: 35 €

G 16 TANZEN mit und ohne Rollator

Teilnehmerkreis

Dieses neue Angebot richtet sich an alle ältere Menschen, die sich früher gerne zu Musik bewegt oder getanzt haben und heute nach einem gleichwertigen Ersatz suchen. Selbstverständlich können an diesem Kurs auch ältere Menschen ohne Rollator teilnehmen.

Kursinhalte

Der Rollator soll dabei kein Hindernis sein. Im Gegenteil, er gibt Ihnen die Sicherheit, die Sie in dieser Stunde zum Stehen, Gehen und Tanzen brauchen. Der Rollator wird zum Trainingsgerät.

Sie erfahren neben der Einübung einfacher „Schreittänze“ auch die Verbesserung Ihrer Körperhaltung. Tanzen fördert Ihre geistige und körperliche Fitness!

Leitung: Renate Krell
Dauer: 10 Vormittage
Zeit: 10:00-11:00 Uhr
Beginn: 29. März 2014
Ort: Alten- und Pflegeheim Pro Seniore Kastanienstraße
Gebühr: 30 €

G 17 ZUMBA® Gold



Dozentin



Kristina Wagner
 Instructor Zumba |
 Zumba Gold

Ich heiße Kristina Wagner und studiere zurzeit Englisch und Mathematik auf Lehramt für das Gymnasium an der Uni Koblenz. Meinen ersten Zumba-Kurs habe ich im Jahr 2010 besucht und war direkt von den vielen verschiedenen Rhythmen und der tollen Musik begeistert. Meine Zumba-Ausbildung habe ich in Cheltenham (England)

absolviert.

Das Zumba-Training begeistert und macht Spaß. Die Bewegungen zu karibischen Klängen straffen den ganzen Körper. Die heiteren Rhythmen befreien die Seele und man kann Stress, Sorgen und einige Pfunde einfach mit Spaß wegtanzen. Der Spaßfaktor steht im Vordergrund. Lasst den Alltag zuhause und feiert mit mir eine gemeinsame Zumba-Party!

Teilnehmerkreis

Für aktive Senioren, für die Freundschaft, Spaß und Fitness wichtig sind, ist Zumba Gold genau das Richtige!

Kursinhalte

Zumba® Gold ist Zumba® Fitness, angepasst an die Bedürfnisse und Wünsche einer aktiven, älteren Generation. Gleichbleibend sind die

Leitung: Kristina Wagner
Dauer: 12 Mittwoche
Zeit: 17:00-18:00 Uhr
Beginn: 26. März 2014
Ort: Aula der Freiherr-von-Stein-Schule
Gebühr: 60 €

Elemente, für die Zumba so bekannt und beliebt ist: die Musik - wie Salsa, Merenque, Cumbia und Reggae-ton, die spaßbringenden, leicht nachzumachenden Bewegungen und die belebende Atmosphäre.

G 18 ZUMBA® Fitness



Teilnehmerkreis

Tanz und Spaß für jedermann, egal ob mit oder ohne Tanzerfahrung.

Kursinhalte

Es ist das weltweit größte und erfolgreichste Tanz-Fitnessprogramm für jedermann, egal ob mit oder ohne Tanzerfahrung. Nebenbei werden Sie außerdem spielend Ihre Kondition verbessern.

Lassen Sie den stressigen Tag hinter Ihnen, und tauchen Sie ein in die Welt der exotischen Rhythmen und mitreißenden Beats der Zumba®-Musik!

Leitung: Kristina Wagner
Dauer: 12 Mittwoche
Zeit: 18:15-19:15 Uhr
Beginn: 26. März 2014
Ort: Aula der Freiherr-von-Stein-Schule
Gebühr: 60 €

FSV Rot-Weiß Lahnstein e.V.

Liebe Freunde vom FSV Rot-Weiß Lahnstein,

Rot Weiß sind die Farben der Stadt Lahnstein, und Rot-Weiß sind seit Jahrzehnten auch die Farben des Lahnsteiner Fußballs.

Farben schaffen Identifikationen. Aber sie schaffen Identifikationen nur dann, wenn hinter den Farben Ideen und Ziele stecken, in denen sich Menschen wiederfinden und an denen sie teilhaben möchten. Unsere Idee ist die des regionalen Jugendfußballs: Eines nicht an kommerziellen Interessen ausgerichteten Fußballs, sondern eines Sports, der jungen Menschen Vergnügen bereitet und ihnen dabei wichtige Werte des sozialen Zusammenlebens vermittelt: Teamgeist, Verantwortung, Fairplay, den Umgang mit Niederlagen und Vieles mehr, was in den verschiedenen Bereichen des Lebens, ob in Beruf oder Familie, erforderlich ist.

Der FSV Rot-Weiß Lahnstein e.V. steht für:

- nachhaltige Nachwuchsarbeit
- ehrenamtliches Engagement
- Vertrauen und Fairness im Umgang mit Partnern und Sponsoren des Vereins
- Kultur im Spiel und Abseits des Platzes.

Wir laden jeden sehr herzlich zur Mitgestaltung und Unterstützung ein, der sich in diesen Werten wiederfindet.

Wir bieten Fußball für folgende Jahrgänge an:

Mädchen	~2009-1997	(Mädchen bis Jahrgang 2000 spielen mit den Jungs)
Jungen	~2009-1995	
Damen	bis Jahrgang 1996	
Herren	bis Jahrgang 1994	
Alte Herren		

Ansprechpartner der einzelnen Abteilungen:

AH Nord	Stefan Faust	vorstand@ahnord.de
Senioren	Ingo Karst	fsv-lahnstein@t-online.de
Damen/Mädchen	Rudi Esper	damen@fsv-lahnstein.de
Jugend	Michael Sturm	jugendleitung@fsv-lahnstein.de

Geschäftsführender Vorstand:

1. Vorsitzender	Herfried Enz	fsv-lahnstein@t-online.de
2. Vorsitzender	Ralf Leutner	fsv-lahnstein@t-online.de
Geschäftsführer	Ingo Karst	fsv-lahnstein@t-online.de
Schatzmeisterin	Barbara Kohl	fsv-lahnstein@t-online.de
Jugendleiter	Michael Sturm	jugendleitung@fsv-lahnstein.de

www.fsv-lahnstein.de

KUNST UND GESTALTEN

F 1/F 2 Malen Wochenendworkshop

Teilnehmerkreis

Dieser Kurs richtet sich sowohl an Anfänger als auch Fortgeschrittene.

Thema

Landschaften/Stillleben – von der Skizze zum fertigen Bild

Kursinhalte

Für Anfänger

Einstieg in die Kunst des Zeichnens. Die Kursteilnehmer können zu den Themenbereichen Landschaften oder Stillleben auf Motivvorschläge der Kursleiterin zurückgreifen oder nach eigenen Wünschen Ideen umsetzen.

Benötigte Materialien

Bleistifte (HB, 2B, 4B) oder Pastellkreide (Farben nach Wahl), Zeichenblock A3/Zeichenpapier A3, Knetgummi (Radiergummi), Fixativ für Pastelle und Kreide.

Für Fortgeschrittene

Acrylmalerei ebenfalls zu den Themenbereichen Landschaften oder Stillleben.

Benötigte Materialien

Acrylfarben, Pinsel, Pinselbecher, Keilrahmen o. ä., (Tisch-)Staffelei, alte Lappen

Es finden zwei Veranstaltungen statt. Sie haben die Wahl.

Leitung: Judith Knoche
Tag: Samstag
Zeit: 10:00-16:00 Uhr
Gebühr: 40 €

F1
Termin: 10. Mai 2014
Anmeldeschluss: 05. Mai 2014

F2
Termin: 28. Juni 2014
Anmeldeschluss: 23. Juni 2014

F 3 Plastizieren in Ton

Teilnehmerkreis

Dieser Kurs richtet sich sowohl an Anfänger als auch Fortgeschrittene.

Kursinhalte

In diesem Kurs werden Gefäße, Figuren oder Bilder nach eigenen Vorstellungen geformt. Durch verschiedene Aufgaben erlernen Sie, mit dem Material „Ton“ und seinen kreativen Möglichkeiten umzugehen. Es gilt dann, eigene Ideen zu entwickeln und entsprechende Formen zu finden, die gestalterisch in Ton verwirklicht werden können. Die fertigen Stücke können dann angemalt, glasiert und gebrannt werden. Werkzeug wird in den ersten beiden Stunden nicht gebraucht.

Leitung: Karl Ludwig Schmidt
Dauer: 12 Dienstage
Zeit: 19:30-21:00 Uhr
Beginn: 25. März 2014
Ort: VHS Lahnstein
Gebühr: 40 €

Mindestteilnehmerzahl

8 bis 15 Teilnehmer

MUSIK

F 4 Gitarre (Anfänger)

Teilnehmerkreis

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger.

Kursinhalte

Der Kurs widmet sich der Liedbegleitung auch ohne Notenkenntnisse.

In diesem Kurs erlernt die linke Hand die zehn wichtigsten Akkordgriffe und deren Griffwechsel an verschiedenen Liedbeispielen.

Leitung: Peter Auras
Dauer: 10 Dienstage
Zeit: 19:00-19:45 Uhr
Beginn: 25. März 2014
Gebühr: 30 €



F 5 Gitarre (Fortgeschrittene)

Teilnehmerkreis

Dieser Kurs richtet sich an Fortgeschrittene.

Kursinhalte

Der Kurs widmet sich der Liedbegleitung auch ohne Notenkenntnisse.

Aufbauend zum Anfängerkurs erlernt in diesem Kurs die rechte Hand an Liedbeispielen diverse Schlagrhythmen und auch gängige Zupftechniken. Die Griffhand darf sich auch an Barré-Griffen versuchen.

Leitung: Peter Auras
Tag: 10 Dienstage
Zeit: 19:45-20:30 Uhr
Beginn: 25. März 2014
Gebühr: 30 €

SEHTEST FÜR MÄNNER



Hochstraße 26, 56112 Lahnstein