

VHS Veranstaltungskalender für das 1. Halbjahr 2020

Kurs-Anmeldung

Sie können sich zu allen Kursen anmelden bei:

VHS Welschbillig, G. Grewenig, Tel. 06506/991122 oder gerne auch per E-Mail an vhs-welschbillig@kvhs-trier-saarburg.de

Gesellschaft

Fachgerechter Schnitt von hochstämmigen Obstbäumen

Seminar in Kooperation mit dem NABU, Regionalstelle Trier

Es gibt eine große Anzahl von Streuobstwiesen in unserer Gegend. Die Besitzer fragen sich oft wie sie den Baumbestand adäquat pflegen können. Im theoretischen Teil des Seminars erhalten Sie Informationen zu Standortbedingungen, Pflanzung von Obstbäumen, Befruchtungsverhältnissen, Pflege, Erziehungs- und Erhaltungsschnitt, sowie zur Sanierung von hochstämmigen Altbäumen. Im praktischen Teil besuchen die Teilnehmer eine Streuobstwiese in Welschbillig. Dort wird ein hochstämmiger Apfelbaum beschnitten und wenn genügend Zeit besteht wird Ihnen vermittelt wie ein Erziehungsschnitt an einem jungen Obstbaum aussehen sollte.

Hinweis: Bringen Sie sich bitte Proviant und Getränke für die Mittagspause mit. Sorgen Sie bitte für witterungsangepasste Kleidung und festes Schuhwerk! Da das Seminar auf einer privaten Wiese stattfindet, ist es aus Haftungsgründen nur dem Referenten erlaubt in einen Baum zu steigen.

Teilnahme am Seminar erfolgt auf eigene Verantwortung!

Gunther Seez, Gärtner

1 Tag / 7 Unterrichtsstunden

Samstag, 14.03.2020, 10.00 - circa 15.00 Uhr je nach Witterung, davon 30 Minuten

Mittagspause

Zur Durchführung des Seminars sind mindestens 10 Anmeldungen erforderlich.

Der Teilnehmerbeitrag pro Person beträgt 25,00 €.

Es können maximal 15 Personen teilnehmen.

Seminarbeginn im VHS Raum, Berreshaus, Triererstr. 10, Welschbillig, der praktische Teil findet auf einer Streuobstwiese am Ortsrand von Welschbillig statt.

Anmeldeschluss ist der 11.03.2020

Kursnr. V115WB001

Kultur

Das hab ich selbst gemacht!

Kinder ab 10 Jahren nähen mit der Nähmaschine

Die Kinder erlernen den Umgang mit der Nähmaschine. Gerade Nähte, Säumen von Stoffen, Applikationen aufnähen, Knopfloch und Grundstiche, diese Grundkenntnisse werden in der Gruppe erlernt. Es können zum Beispiel Eulen und andere Schlüsselanhänger, Loopschals oder Handytäschchen genäht werden. Bitte gewaschene und gebügelte Stoffreste oder Stoff mitbringen. Eigene Ideen sind natürlich gefragt, das jeweilige Projekt sollte aber den Fähigkeiten eines jugendlichen Anfängers entsprechen! Bitte mitbringen:

Eine funktionstüchtige Haushaltsnämaschine, eine Dreifachsteckdose, eine Verlängerungsschnur, gemusterte und uni Baumwollstoffreste oder größerer Stoff,(bitte gewaschen und gebügelt), farblich passendes Nähgarn, Stecknadeln, Schere, Maßband, Nähkreide, Maschinennähadeln Gr. 70 - 100 oder 90, evtl. Tischlampe für zusätzliches Licht (falls benötigt).

Falls Sie folgende Materialien besitzen bitte mitbringen (nicht extra kaufen):

Schneideplatte, Rollschneider, transparentes Nählineal.

Anja Wagner, Damen- und Herrenschneiderin

5 Abende / 10 Unterrichtsstunden

Freitag, 13.03. - 03.04.2020, 18.30 - 20.00 Uhr

Bei 5 Teilnehmern beträgt die Kursgebühr 43,20 € pro Person

VHS Raum, Berreshaus, Triererstr. 10, Welschbillig

Anmeldeschluss ist der 06.03.2020

Kursnr. V209WB001

Der fotografische Blick

Ein Seminar für Fotoeinsteiger und Fotoaufsteiger, die neue Impulse suchen

„Das Auge macht das Foto, nicht die Kamera“, so eine alte Fotografenweisheit. In der Tat entsteht ein gutes Foto nicht in irgendwelchen High-End-Fotoapparaten sondern zu allererst im Kopf des Fotografen. Die Idee und vor allem der fotografische Blick(winkel) entscheiden über ein „geknipstes“ Foto oder einen „Eyecatcher“ bei dem der Blick des Betrachters gerne und lange verweilt. Somit heißt es auch im Digicam- und Photoshopzeitalter: erst schauen dann auslösen!

Am Samstag, den 25.04. erfahren Sie wie Sie Ihren fotografischen Blick schulen und Motive gekonnt in Szene setzen. Egal ob mit digitaler Spiegelreflex- oder Kompaktkamera: Sie erlernen sowohl technische als auch gestalterische Profitricks um Fotos mit „Hinguckgarantie“ zu machen.

Am Sonntag, den 26.04. werden Sie das Erlernte bei einem Fotospaziergang rund um Welschbillig in der Praxis anwenden und dank des guten fotografischen Blicks wunderbare Fotos „schießen“.

Ralf Kleff, Fotograf, Fototrainer

2 Tage / 6 UE

Samstag, 25.04.+ Sonntag, der 26.04.2020

Samstag, 25.04. von 10.00 - 12.30 Uhr

Sonntag, 26.04.von 14.00 -16.00 Uhr-

Hinweis: Bitte die eigene Kamera mitbringen.

Teilnehmerbeitrag pro Person 31,25 € bei mindestens 8 Teilnehmern

Kursnr. V211WB001

Anmeldeschluß ist der 17.04.2020

Gesundheit

Qigong I nach den fünf Elementen

Weitere Teilnehmer sind herzlich willkommen

Entdecken Sie Bewegungs- Atmungs- und Entspannungsübungen die in Fernost schon seit sehr langer Zeit praktiziert werden. Die langsam fließenden Qigong Übungen nach den 5 Elementen sind Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin und dienen der Gesundheitsbildung und Prävention. Mit Hilfe der einfach zu erlernenden Übungen können Sie zu mehr Vitalität und Ausgeglichenheit sowie einem Gefühl ganzheitlicher Entspannung finden. Harmonisierung und Stärkung Ihres Energiesystems sind das Ziel.

Bitte mitbringen:

bequeme Kleidung, rutschfeste warme Socken, eventuell ein Getränk

Anne Lentes, Qigong - und Entspannungstherapeutin

6 Termine / 8 Unterrichtsstunden

Dienstag,03.03. - 07.04.2020, jeweils 18.45 - 19.45 Uhr

VHS Raum, Berreshaus,Triererstr. 10, Welschbillig

Bei mindestens 8 Teilnehmern beträgt die Teilnehmergebühr 24,00 € pro Person

Kursnr. V301WB001

Anmeldeschluss ist der 25.02.2020

Qigong I nach den fünf Elementen

Weitere Teilnehmer sind herzlich willkommen

Entdecken Sie Bewegungs- Atmungs- und Entspannungsübungen die in Fernost schon seit sehr langer Zeit praktiziert werden. Die langsam fließenden Qigong Übungen nach den 5 Elementen sind Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin und dienen der Gesundheitsbildung und Prävention. Mit Hilfe der einfach zu erlernenden Übungen können Sie zu mehr Vitalität und Ausgeglichenheit sowie einem Gefühl ganzheitlicher Entspannung finden. Harmonisierung und Stärkung Ihres Energiesystems sind das Ziel.

Bitte mitbringen:

bequeme Kleidung, rutschfeste warme Socken, eventuell ein Getränk

Anne Lentes, Qigong - und Entspannungstherapeutin

10 Termine / 13 Unterrichtsstunden

Dienstag, 28.04. - 30.06.2020, jeweils 18.45 - 19.45 Uhr

VHS Raum, Berreshaus, Triererstr. 10, Welschbillig

Hinweis: bequeme Kleidung, dicke Socken, Getränk

Bei mindestens 8 Teilnehmern beträgt die Teilnehmergebühr 39,00 € pro Person

Kursnr. V301WB002

Anmeldeschluss ist der 21.04.2020

Qigong I nach den fünf Elementen

Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen

Entdecken Sie Bewegungs- Atmungs- und Entspannungsübungen die in Fernost schon seit sehr langer Zeit praktiziert werden. Die langsam fließenden Qigong Übungen nach den 5 Elementen sind Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin und dienen der Gesundheitsbildung und Prävention. Mit Hilfe der einfach zu erlernenden Übungen können Sie zu mehr Vitalität und Ausgeglichenheit sowie einem Gefühl ganzheitlicher Entspannung finden. Harmonisierung und Stärkung Ihres Energiesystems sind das Ziel.

Bitte mitbringen:

bequeme Kleidung, rutschfeste warme Socken, eventuell ein Getränk

Anne Lentes, Qigong - und Entspannungstherapeutin

10 Abende / 17 Unterrichtsstunden

Dienstag, 28.01. - 07.04.2020, 20.00 - 21.15 Uhr, 25.02. entfällt-

VHS Raum, Berreshaus, Triererstr. 10, Welschbillig

Bei 6 Personen beträgt die Kursgebühr pro Person 68,00 €

Ab 8 Personen beträgt die Kursgebühr pro Person 51,00 €.

Kursnr.V301WB003

Anmeldeschluss ist der 21.01.2020

Qigong I nach den fünf Elementen

Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen

Entdecken Sie Bewegungs- Atmungs- und Entspannungsübungen die in Fernost schon seit sehr langer Zeit praktiziert werden. Die langsam fließenden Qigong Übungen nach den 5 Elementen sind Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin und dienen der

Gesundheitsbildung und Prävention. Mit Hilfe der einfach zu erlernenden Übungen können Sie zu mehr Vitalität und Ausgeglichenheit sowie einem Gefühl ganzheitlicher Entspannung finden. Harmonisierung und Stärkung Ihres Energiesystems sind das Ziel.

Bitte mitbringen:

bequeme Kleidung, rutschfeste warme Socken, eventuell ein Getränk

Anne Lentes, Qigong - und Entspannungstherapeutin

10 Abende / 17 Unterrichtsstunden

Dienstag, 28.04. - 30.06.2020, 20.00 - 21.15 Uhr

VHS Raum, Berreshaus, Triererstr. 10, Welschbillig

Bei 6 Personen beträgt die Kursgebühr pro Person 68,00 €

Ab 8 Personen beträgt die Kursgebühr pro Person 51,00 €.

Kursnr.V301WB004

Anmeldeschluss ist der 21.04.2020

Innere Stille erfahren - Möglichkeiten der Meditation

Entspannungsseminar

Momente der Stille und Selbstbesinnung werden im hektischen Alltag immer seltener, aber gleichzeitig immer notwendiger.

An diesem Nachmittag erlernen Sie einfache Übungen aus der Praxis der Achtsamkeit und wie man mit Meditationübungen auch in Alltagssituationen gelingt abschalten und zur Ruhe zu kommen.

Bitte bringen Sie lockere Kleidung , dicke Socken, eine Isomatte, eine Decke, ein kleines Kissen und ein Getränk mit!

Anne Lentes, Qigong- und Entspannungstherapeutin

1 Nachmittag / 3 Unterrichtsstunden

Samstag, 07.03.2020, 14.00 - 16.15 Uhr

VHS Raum, Berreshaus, Triererstr. 10, Welschbillig

Der Teilnehmerbeitrag beträgt 15,00 € pro Person

Kursnummer: V301WB005

Anmeldeschluss ist der 28.02.2020

Yoga Welschbillig I

Fortsetzung des Kurses aus dem vorangegangenen Halbjahr

Voraussetzung für die Teilnahme an diesem Kurs ist entweder die Teilnahme am vorangegangenen Kurs oder bei freien Plätzen ist die Teilnahme nach Absprache möglich. Sie interessieren sich seit einiger Zeit oder immer mal wieder für Yoga? Vielleicht haben Sie festgestellt, dass sie sich mit Yoga insgesamt wohler fühlen und wollen wieder

einsteigen? Oder Sie möchten einfach nur in eine andere Gruppe wechseln? In diesem fortlaufenden Hatha Yoga Kurs werden Übungen aus den Bereichen Meditation, Atmung, Körperhaltungen und Tiefenentspannung angeboten, die mit Übungen aus dem Yin Yoga und Faszien Yoga ergänzt werden. Die Übungen in diesem abwechslungsreichen Kurs richten sich nach Ihren Möglichkeiten. Nach Absprache mit der Kursleiterin wird ein Yoga Bolster benötigt. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke, Kissen, dicke Socken und bequeme Kleidung.

June Morris, Yogalehrerin

68,00 € pro Person bei mind. 8 Teilnehmenden

Montag, 13.01. - 06.04.2020, 18.15 - 19.30 Uhr

12 Abende / 20 Unterrichtsstunden

VHS Raum, Berreshaus, Triererstr. 10, Welschbillig

Kursnr.: V301WB006

Anmeldeschluss ist der 06.01.2020

Yoga Welschbillig I

Fortsetzung des Kurses aus dem vorangegangenen Halbjahr

Voraussetzung für die Teilnahme an diesem Kurs ist entweder die Teilnahme am vorangegangenen Kurs oder bei freien Plätzen ist die Teilnahme nach Absprache möglich. Sie interessieren sich seit einiger Zeit oder immer mal wieder für Yoga? Vielleicht haben Sie festgestellt, dass sie sich mit Yoga insgesamt wohler fühlen und wollen wieder einsteigen?

Oder Sie möchten einfach nur in eine andere Gruppe wechseln? In diesem fortlaufenden Hatha Yoga Kurs werden Übungen aus den Bereichen Meditation, Atmung, Körperhaltungen und Tiefenentspannung angeboten, die mit Übungen aus dem Yin Yoga und Faszien Yoga ergänzt werden. Die Übungen in diesem abwechslungsreichen Kurs richten sich nach Ihren Möglichkeiten. Nach Absprache mit der Kursleiterin wird ein Yoga Bolster benötigt.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke, Kissen, dicke Socken und bequeme Kleidung.

June Morris, Yogalehrerin

57,80 € pro Person bei mind. 8 Teilnehmenden

Montag, 20.04. - 29.06.2020, 18.15 - 19.30 Uhr

10 Abende / 17 Unterrichtsstunden

VHS Raum, Berreshaus, Triererstr. 10, Welschbillig

Kursnr.: V301WB007

Anmeldeschluss ist der 14.04.2020

Yoga Welschbillig II

Fortsetzung des Kurses aus dem vorangegangenen Halbjahr

Voraussetzung für die Teilnahme an diesem Kurs ist entweder die Teilnahme am vorangegangenen Kurs oder bei freien Plätzen ist die Teilnahme nach Absprache möglich. Sie interessieren sich seit einiger Zeit oder immer mal wieder für Yoga? Vielleicht haben Sie festgestellt, dass sie sich mit Yoga insgesamt wohler fühlen und wollen wieder einsteigen?

Oder Sie möchten einfach nur in eine andere Gruppe wechseln? In diesem fortlaufenden Hatha Yoga Kurs werden Übungen aus den Bereichen Meditation, Atmung, Körperhaltungen und Tiefenentspannung angeboten, die mit Übungen aus dem Yin Yoga und Faszien Yoga ergänzt werden. Die Übungen in diesem abwechslungsreichen Kurs richten sich nach Ihren Möglichkeiten. Nach Absprache mit der Kursleiterin wird ein Yoga Bolster benötigt.

June Morris, Yogalehrerin

81,60 € pro Person bei mind. 8 Teilnehmenden

Montag, 13.01.. - 06.04.2020, 19.45 - 21.15 Uhr

12 Abende / 24 Unterrichtsstunden

VHS Raum, Berreshaus, Triererstr. 10, Welschbillig

Kursnr.: V3.01WB008

Anmeldeschluss ist der 06.01.2020

Yoga Welschbillig II

Fortsetzung des Kurses aus dem vorangegangenen Halbjahr

Voraussetzung für die Teilnahme an diesem Kurs ist entweder die Teilnahme am vorangegangenen Kurs oder bei freien Plätzen ist die Teilnahme nach Absprache möglich. Sie interessieren sich seit einiger Zeit oder immer mal wieder für Yoga? Vielleicht haben Sie festgestellt, dass sie sich mit Yoga insgesamt wohler fühlen und wollen wieder einsteigen?

Oder Sie möchten einfach nur in eine andere Gruppe wechseln? In diesem fortlaufenden Hatha Yoga Kurs werden Übungen aus den Bereichen Meditation, Atmung, Körperhaltungen und Tiefenentspannung angeboten, die mit Übungen aus dem Yin Yoga und Faszien Yoga ergänzt werden. Die Übungen in diesem abwechslungsreichen Kurs richten sich nach Ihren Möglichkeiten. Nach Absprache mit der Kursleiterin wird ein Yoga Bolster benötigt.

June Morris, Yogalehrerin

68,00 € pro Person bei mind. 8 Teilnehmenden

Montag, 20.04.. - 29.06.2020, 19.45 - 21.15 Uhr

10 Abende / 20 Unterrichtsstunden

VHS Raum, Berreshaus, Triererstr. 10, Welschbillig

Kursnr.: V301WB009

Anmeldeschluss ist der 14.04.2020

Yoga für Einsteiger in Hofweiler

Fortsetzungskurs aus dem vergangenen Halbjahr

Voraussetzung für die Teilnahme an diesem Kurs ist entweder die Teilnahme am vorangegangenen Kurs oder bei freien Plätzen ist die Teilnahme nach Absprache möglich. Sie interessieren sich seit einiger Zeit oder immer mal wieder für Yoga? Vielleicht haben Sie festgestellt, dass sie sich mit Yoga insgesamt wohler fühlen und wollen wieder einsteigen?

Oder Sie möchten einfach nur in eine andere Gruppe wechseln? In diesem fortlaufenden Hatha Yoga Kurs werden Übungen aus den Bereichen Meditation, Atmung, Körperhaltungen und Tiefenentspannung angeboten, die mit Übungen aus dem Yin Yoga und Faszien Yoga ergänzt werden. Die Übungen in diesem abwechslungsreichen Kurs richten sich nach Ihren Möglichkeiten. Nach Absprache mit der Kursleiterin wird ein Yoga Bolster benötigt.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke, Kissen, dicke Socken und bequeme Kleidung.

June Morris, Yogalehrerin

11 Abende / 22 Unterrichtsstunden

Donnerstag, 16.01. - 02.04.2020, 19.15 - 20.45 Uhr

Welschbillig-Hofweiler, Gemeindehaus, Waldstr. 2

74,80 € pro Person bei mindestens 8 Teilnehmenden

Kursnr.: V301WB010

Anmeldeschluss ist der 09.01.2020

Yoga für Einsteiger in Hofweiler

Fortsetzungskurs aus dem vergangenen Halbjahr

Voraussetzung für die Teilnahme an diesem Kurs ist entweder die Teilnahme am vorangegangenen Kurs oder bei freien Plätzen ist die Teilnahme nach Absprache möglich. Sie interessieren sich seit einiger Zeit oder immer mal wieder für Yoga? Vielleicht haben Sie festgestellt, dass sie sich mit Yoga insgesamt wohler fühlen und wollen wieder einsteigen?

Oder Sie möchten einfach nur in eine andere Gruppe wechseln? In diesem fortlaufenden Hatha Yoga Kurs werden Übungen aus den Bereichen Meditation, Atmung, Körperhaltungen und Tiefenentspannung angeboten, die mit Übungen aus dem Yin Yoga und Faszien Yoga ergänzt werden. Die Übungen in diesem abwechslungsreichen Kurs richten sich nach Ihren Möglichkeiten. Nach Absprache mit der Kursleiterin wird ein Yoga Bolster benötigt.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke, Kissen, dicke Socken und bequeme Kleidung.

June Morris, Yogalehrerin

8 Abende / 16 Unterrichtsstunden

Donnerstag, 23.04. - 02.07.2020, 19.15 - 20.45 Uhr

Welschbillig-Hofweiler, Gemeindehaus, Waldstr. 2
54,40 € pro Person bei mindestens 8 Teilnehmenden
Kursnr.: V301WB011

Anmeldeschluss ist der 16.04.2020

Funktionsgymnastik Hofweiler

Neue TeilnehmerInnen sind herzlich willkommen

Bei diesem Kurs handelt es sich um gezieltes Muskelaufbautraining. Durch Übungen mit dem Thera-Band wird die Skelettmuskulatur, ganz besonders auch die oft vernachlässigte Bauch- und Rückenmuskulatur, aufgebaut und gekräftigt.

Schwerpunkt des Kurses: Dehnung und Kräftigung der Muskulatur von Nacken und Schultergürtel.

Hinweis: bitte Gymnastikmatte und Thera-Bänder Stärke „Mittel - Stark“ mitbringen

Ursula Jacob, Übungsleiterin im Breitensport

12 Abende / 16 Unterrichtsstunden

Montag, 13.01. - 06.04.2020 , 20.00 - 21.00 Uhr

Welschbillig - Hofweiler, Gemeindehaus, Waldstr. 2

Bei mindestens 8 Teilnehmenden beträgt die Teilnehmergebühr pro Person 40,00 €

Kursnummer: V302WB001

Anmeldeschluss ist der 06.01.2020

Funktionsgymnastik Hofweiler

Neue TeilnehmerInnen sind herzlich willkommen

Bei diesem Kurs handelt es sich um gezieltes Muskelaufbautraining. Durch Übungen mit dem Thera-Band wird die Skelettmuskulatur, ganz besonders auch die oft vernachlässigte Bauch- und Rückenmuskulatur, aufgebaut und gekräftigt.

Schwerpunkt des Kurses: Dehnung und Kräftigung der Muskulatur von Rücken, Bauch und Taille.

Hinweis: bitte Gymnastikmatte und Thera-Bänder Stärke „Mittel - Stark“ mitbringen

Ursula Jacob, Übungsleiterin im Breitensport

9 Abende / 12 Unterrichtsstunden

Montag, 20.04. - 29.06.2020 , 20.00 - 21.00 Uhr, 27.04. entfällt

Welschbillig - Hofweiler, Gemeindehaus, Waldstr. 2

Bei mindestens 8 Teilnehmenden beträgt die Teilnehmergebühr pro Person 30,00 €

Kursnummer: V302WB002

Anmeldeschluss ist der 14.04.2020

Fit ab 60!

Neue TeilnehmerInnen sind herzlich willkommen

Wenn man älter wird merkt man oft, dass Muskelmasse und Muskelkraft ganz allmählich abnehmen und die Gelenke durch verkürzte Sehnen und mangelnde Knochenreize Probleme machen. Ziel des Kurses ist es, die Beweglichkeit des Körpers im Alltag zu

erhalten und zu fördern.

Der Schwerpunkt dieses Kurses ist die Dehnung und Kräftigung der Muskulatur im Bereich Nacken und Schultergürtel.

Hinweis: bequeme u. lockere Kleidung, Hallenschuhe oder Gymnastikschuhe erforderlich.

Monika Schmitt, Übungsleiterin im Breitensport

7 Abende / 9 Unterrichtsstunden

Bei mindestens 8 Teilnehmern beträgt die Teilnehmergebühr pro Person 22,50 €

Mittwoch, 08.01. - 19.02.2020, 18.00 - 19.00 Uhr

Welschbillig, Turnhalle, Am Sportplatz

Kursnummer V302WB003

Anmeldeschluss ist der 02.01.2020

Fit ab 60!

Neue TeilnehmerInnen sind herzlich willkommen

Wenn man älter wird merkt man oft, dass Muskelmasse und Muskelkraft ganz allmählich abnehmen und die Gelenke durch verkürzte Sehnen und mangelnde Knochenreize Probleme machen. Ziel des Kurses ist es, die Beweglichkeit des Körpers im Alltag zu erhalten und zu fördern.

Der Schwerpunkt dieses Kurses ist die Dehnung und Kräftigung der Muskulatur im Bereich Nacken und Schultergürtel.

Hinweis: bequeme u. lockere Kleidung, Hallenschuhe oder Gymnastikschuhe erforderlich.

Monika Schmitt, Übungsleiterin im Breitensport

7 Abende / 9 Unterrichtsstunden

Bei mindestens 8 Teilnehmern beträgt die Teilnehmergebühr pro Person 22,50 €

Mittwoch, 26.02. - 08.04.2020, 18.00 - 19.00 Uhr

Welschbillig, Turnhalle, Am Sportplatz

Kursnummer V302WB004

Anmeldeschluss ist der 19.02.2020

Fit ab 60!

Neue TeilnehmerInnen sind herzlich willkommen

Wenn man älter wird merkt man oft, dass Muskelmasse und Muskelkraft ganz allmählich abnehmen und die Gelenke durch verkürzte Sehnen und mangelnde Knochenreize Probleme machen. Ziel des Kurses ist es, die Beweglichkeit des Körpers im Alltag zu erhalten und zu fördern.

Der Schwerpunkt dieses Kurses ist die Dehnung und Kräftigung der Muskulatur im Bereich Nacken und Schultergürtel.

Hinweis: bequeme u. lockere Kleidung, Hallenschuhe oder Gymnastikschuhe erforderlich.

Monika Schmitt, Übungsleiterin im Breitensport

4 Abende / 5 Unterrichtsstunden

Bei mindestens 8 Teilnehmern beträgt die Teilnehmergebühr pro Person 12,50 €

Mittwoch, 06.05. – 27.05.2020, 18.00 - 19.00 Uhr

Welschbillig, Turnhalle, Am Sportplatz

Kursnummer V302WB005

Anmeldeschluss ist der 29.04.2020

Fit ab 60!

Neue TeilnehmerInnen sind herzlich willkommen

Wenn man älter wird merkt man oft, dass Muskelmasse und Muskelkraft ganz allmählich abnehmen und die Gelenke durch verkürzte Sehnen und mangelnde Knochenreize Probleme machen. Ziel des Kurses ist es, die Beweglichkeit des Körpers im Alltag zu erhalten und zu fördern.

Der Schwerpunkt dieses Kurses ist die Dehnung und Kräftigung der Muskulatur im Bereich Nacken und Schultergürtel.

Hinweis: bequeme u. lockere Kleidung, Hallenschuhe oder Gymnastikschuhe erforderlich.

Monika Schmitt, Übungsleiterin im Breitensport

5 Abende / 6 Unterrichtsstunden

Bei mindestens 8 Teilnehmern beträgt die Teilnehmergebühr pro Person 17,50 €

Mittwoch, 03.06. – 01.07.2020, 18.00 - 19.00 Uhr

Welschbillig, Turnhalle, Am Sportplatz

Kursnummer V302WB006

Anmeldeschluss ist der 27.05.2020

Wildkräuterwanderung durch Wiesen und Feldraine rund um Welschbillig

Wer weiß denn noch etwas über die Wildkräuter am Wegesrand.

Unsere heimischen Pflanzen sind in der Naturheilkunde und in der Küche vielseitig verwendbar.

Bei einer Wanderung in Wiesen und Feldrainen rund um Welschbillig werden wir die Wildkräuter unserer Heimat und ihre Verwendungsmöglichkeiten kennenlernen.

Schere dem Wetter angepasste Kleidung und geländetaugliche Schuhe erforderlich, Getränk u. Imbiss für zwischendurch bei Bedarf mitbringen.

Die Teilnahme an der Veranstaltung erfolgt auf eigene Verantwortung!

Monika Gramse, Diplom Geografin, Wildkräuterpädagogin

1 Abend / 4 Unterrichtsstunden

Mittwoch, 14.05.2020, 18.00. – 21.00 Uhr

Treffpunkt und Ende der Veranstaltung ist das Foyer der Kultur- und Marktscheune, Burgstr. 1, Eingang am Parkplatz an der Hauptstraße

Bei mindestens 8 Teilnehmern beträgt die Kursgebühr pro Person 13,00 €

Kursnummer U305WB001

Anmeldeschluss ist der 12.05.2020

Wildkräuterwanderung durch Wiesen und Feldraine rund um Welschbillig

Wer weiß denn noch etwas über die Wildkräuter am Wegesrand.

Unsere heimischen Pflanzen sind in der Naturheilkunde und in der Küche vielseitig verwendbar.

Bei einer Wanderung in Wiesen und Feldrainen rund um Welschbillig werden wir die Wildkräuter unserer Heimat und ihre Verwendungsmöglichkeiten kennenlernen.

Schere dem Wetter angepasste Kleidung und geländetaugliche Schuhe erforderlich, Getränk u. Imbiss für zwischendurch bei Bedarf mitbringen.

Die Teilnahme an der Veranstaltung erfolgt auf eigene Verantwortung!

Monika Gramse, Diplom Geografin, Wildkräuterpädagogin

1 Abend / 4 Unterrichtsstunden

Mittwoch, 15.06.2020, 18.00. - 21.00 Uhr

Treffpunkt und Ende der Veranstaltung ist das Foyer der Kultur- und Marktscheune, Burgstr. 1, Eingang am Parkplatz an der Hauptstraße

Bei mindestens 8 Teilnehmern beträgt die Kursgebühr pro Person 13,00 €

Kursnummer V305WB002

Anmeldeschluss ist der 12.06.2020

Zuckerkunst - Torten dekorieren und Modellieren

Motivtorten - fast wie vom Konditor

Sie backen gern, sind kreativ und wollen etwas Neues entdecken?

Dann ist dieser Workshop zur Tortendekoration genau das Richtige für Sie um in Zukunft tolle Torten für Geburtstage, Jubiläen, Hochzeiten, Ostern, Weihnachten u. a. Anlässe selbst zu gestalten.

Sie lernen Rollfondant (eine weiche, weiße Zuckermasse) kennen und Sie erlernen die Techniken der Herstellung, des richtigen Einfärbens, Marmorieren und Modellierens. Ihr selbstgebackener Kuchen wird mit Fondant überzogen und anschließend werden Sie Dekorationen wie Blüten, Schmetterlinge, Buchstaben und Bordüren herstellen und Ihre Torte damit verzieren. Natürlich können Sie auch Figuren modellieren. Alle Rohstoffe wie Fondant, Ganache, Farbpasten etc. sind in den Materialkosten von 16,00 € enthalten. Die Materialkosten sind in bar bei der Referentin zu zahlen. Außerdem werden Ihnen Ausstecher und verschiedene Werkzeuge zur Verfügung gestellt.

Mitbringen sollten Sie:

Einen Rührkuchen oder Wiener Böden (maximal 26 cm Durchmesser und möglichst frisch), ein Tortencontainer, Nudelholz, glatte Teigkarte, Tortenpalette oder langes gerades Messer, scharfes spitzes Messer, Schürze, Pizzaschneiderad oder Teigrädchen, Mixer mit Knethaken, große Schüssel, mittelgroßes Sieb, 2 - 3 Geschirrtücher, Pausenverpflegung und Getränke.

Die Materialkosten betragen pro Person 16,00 € und werden in bar erhoben.

Kerstin Steffens

1 Tag / 8 Unterrichtsstunden

Foyer d. Kultur- und Marktscheune, Burgstr. 1, Welschbillig

Samstag, der 25.04.2020, 10.00 - 16.30 Uhr, abzüglich 30 Minuten Mittagspause

Bei 8 Personen beträgt die Kursgebühr pro Person 23,20 €, bei 6 Teilnehmern beträgt die Kursgebühr pro Person 30,90 €

Kursnummer V305WB003

Anmeldeschluss ist Freitag, der 17.04.2020

Sprachen

Französisch für Wiedereinsteiger A2

Weitere Teilnehmer mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen

Möchten Sie ihre verschütteten Französischkenntnisse auffrischen oder Ihre Kenntnisse erweitern? In der Gruppe erlernen Sie in angenehmer Atmosphäre die Grundlagen der französischen Sprache (Aussprache, Wortschatz, Grammatik). Das Sprechen steht absolut im Vordergrund. Die Teilnehmenden sollen in die Lage versetzt werden Alltagssituationen in französischer Sprache zu meistern. Arbeitsmaterial Perspectives Allez-Y A2 Arbeitsbuch. ISBN 978-3-06-5201841

Francesca Schneider, Sprachenstudentin

7 Abende / 12 Unterrichtsstunden

Mittwoch 15.01. - 26.02.2020, 18.15 - 19.30 Uhr

VHS Raum, Berreshaus, Triererstr.10, Welschbillig

Der Kursbeitrag beträgt bei mindestens 8 Teilnehmern pro Person 36,00 €, bei 5 Personen pro Person 57,60€

Kursnr. V408WB001

Anmeldeschluss ist der 08.01.2020

Französisch für Anfänger fast ohne Vorkenntnisse

Weitere Teilnehmer sind herzlich willkommen!

Sie brauchen Kenntnisse in der französischen Sprache im Beruf oder möchten im Urlaub in unserem schönen Nachbarland gern mitreden können? Sie haben bisher noch keinen Kurs gefunden in dem Sie die Sprache wirklich von der Pike auf erlernen können?

In der Gruppe erlernen Sie in angenehmer Atmosphäre die Grundlagen der französischen Sprache (Aussprache, Wortschatz, Grammatik). Das Sprechen steht absolut im Vordergrund. Die Teilnehmenden sollen in die Lage versetzt werden Alltagssituationen in französischer Sprache zu meistern. Der Kurs besteht seit Mitte November 2019. Die Ferien waren unterrichtsfrei, der Kurs wird mit einer gründlichen Wiederholung nach den Weihnachtsferien weiter geführt und danach fortlaufend angeboten.

Arbeitsmaterial Perspectives A1 Allez-Y. ISBN 978-3-06-520176-6.

Francesca Schneider, Sprachenstudentin

6 Abende / 10 Unterrichtsstunden

VHS Raum, Berreshaus, Triererstr. 10, Welschbillig

Mittwoch, 04.03. - 08.04.2020, jeweils 19.45 - 21.00 Uhr

Bei 5 Teilnehmenden beträgt der Teilnehmerbeitrag 48,00 €, ab 8 Personen beträgt die Gebühr 30,00 € pro Person

Kursnr. V408WB005

Anmeldeschluss ist der 26.02.2020

Französisch für Anfänger fast ohne Vorkenntnisse

Weitere Teilnehmer sind herzlich willkommen!

Sie brauchen Kenntnisse in der französischen Sprache im Beruf oder möchten im Urlaub in unserem schönen Nachbarland gern mitreden können? Sie haben bisher noch keinen Kurs gefunden in dem Sie die Sprache wirklich von der Pike auf erlernen können?

In der Gruppe erlernen Sie in angenehmer Atmosphäre die Grundlagen der französischen Sprache (Aussprache, Wortschatz, Grammatik). Das Sprechen steht absolut im Vordergrund. Die Teilnehmenden sollen in die Lage versetzt werden Alltagssituationen in französischer Sprache zu meistern. Der Kurs besteht seit Mitte November 2019. Die Ferien waren unterrichtsfrei, der Kurs wird mit einer gründlichen Wiederholung nach den Weihnachtsferien weiter geführt und danach fortlaufend angeboten.

Arbeitsmaterial Perspectives A1 Allez-Y. ISBN 978-3-06-520176-6.

Francesca Schneider, Sprachenstudentin

11 Abende / 18 Unterrichtsstunden

VHS Raum, Berreshaus, Triererstr. 10, Welschbillig

Mittwoch, 22.04. - 01.07.2020, jeweils 19.45 - 21.00 Uhr

Bei 6 Teilnehmenden beträgt der Teilnehmerbeitrag 72,00 €, ab 8 Personen beträgt die Gebühr 54,00 € pro Person

Kursnr. V408WB006

Anmeldeschluss ist der 15.04.2020

Französisch für Anfänger mit sehr geringen Vorkenntnissen

Sie brauchen Kenntnisse in der französischen Sprache im Beruf oder möchten im Urlaub in unserem schönen Nachbarland gern mitreden können? Sie haben bisher noch keinen Kurs gefunden in dem Sie die Sprache wirklich von der Pike auf erlernen können?

In der Gruppe erlernen Sie in angenehmer Atmosphäre die Grundlagen der französischen Sprache (Aussprache, Wortschatz, Grammatik).

Das Sprechen steht absolut im Vordergrund. Die Teilnehmenden sollen in die Lage versetzt werden Alltagssituationen in französischer Sprache zu meistern.

Der Kurs hat im September 2019 begonnen und wird seitdem fortgeführt.

Es wurden bereits behandelt:

Vokabular zur Begrüßung, einige Grundsätze der Aussprache im Französischen sowie die Bildung einfacher Sätze.

Arbeitsmaterial Perspectives A1 Allez-Y. ISBN 978-3-06-520176-6. Bitte selbst anschaffen.

Francesca Schneider, Sprachenstudentin

11 Abende / 18 Unterrichtsstunden

VHS Raum, Berreshaus, Triererstr. 10, Welschbillig

Donnerstag, 16.01. - 02.04.2020, jeweils 18.30 - 19.45 Uhr

Bei 5 Teilnehmenden beträgt der Teilnehmerbeitrag 86,40 €, ab 8 Personen beträgt die Gebühr 54,00 € pro Person

Kursnr. V408WB007

Anmeldeschluss ist der 09.01.2020

Französisch für Anfänger mit sehr geringen Vorkenntnissen

Sie brauchen Kenntnisse in der französischen Sprache im Beruf oder möchten im Urlaub in unserem schönen Nachbarland gern mitreden können? Sie haben bisher noch keinen Kurs gefunden in dem Sie die Sprache wirklich von der Pike auf erlernen können?

In der Gruppe erlernen Sie in angenehmer Atmosphäre die Grundlagen der französischen Sprache (Aussprache, Wortschatz, Grammatik). Das Sprechen steht absolut im Vordergrund. Die Teilnehmenden sollen in die Lage versetzt werden Alltagssituationen in französischer Sprache zu meistern.

Der Kurs hat im September 2019 begonnen und wird seitdem fortgeführt. Die Schulferien sind jeweils unterrichtsfrei. Es wurden bereits behandelt:

Vokabular zur Begrüßung, einige Grundsätze der Aussprache im Französischen sowie die Bildung einfacher Sätze.

Arbeitsmaterial Perspectives A1 Allez-Y. ISBN 978-3-06-520176-6. Bitte selbst anschaffen.

Francesca Schneider, Sprachenstudentin

9 Abende / 15 Unterrichtsstunden

VHS Raum, Berreshaus, Triererstr. 10, Welschbillig

Donnerstag, 23.04. - 02.07.2020, jeweils 18.30 - 19.45 Uhr

Bei 6 Teilnehmenden beträgt der Teilnehmerbeitrag 60,00 €, ab 8 Personen beträgt die Gebühr 45,00 € pro Person

Kursnr. V408WB008

Anmeldeschluss ist der 16.04.2020

Französisch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Weitere Teilnehmer mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen!

Sie brauchen Kenntnisse in der französischen Sprache im Beruf oder möchten im Urlaub in unserem schönen Nachbarland gern mitreden können?

Der Kurs hat im November 2018 begonnen und wird nun fortgesetzt. Weitere Anfänger sind herzlich willkommen.

In der Gruppe erlernen Sie in angenehmer Atmosphäre die Grundlagen der französischen Sprache (Aussprache, Wortschatz, Grammatik).

Das Sprechen steht absolut im Vordergrund. Die Teilnehmenden sollen in die Lage versetzt werden Alltagssituationen in französischer Sprache zu meistern.

Bisher wurde behandelt:

Uhrzeit, Zahlen bis 100, Bildung einfacher Sätze (auch verneint), einige unregelmäßige

Verben.

Arbeitsmaterial Perspectives A1 Allez-Y. ISBN 978-3-06-520176-6. Bitte selbst anschaffen.

Francesca Schneider, Sprachenstudentin

11 Abende / 15 Unterrichtsstunden

Donnerstag, 16.01. - 02.04.2020, jeweils 20.00 - 21.00 Uhr

Bei 5 Teilnehmenden beträgt der Teilnehmerbeitrag 72,00 €, ab 8 Personen beträgt die Gebühr 45,00 € pro Person

VHS Raum, Berreshaus, Triererstr. 10, Welschbillig

Kursnr. V4.08WB009

Anmeldeschluss ist der 09.01.2020

Französisch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Weitere Teilnehmer mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen!

Sie brauchen Kenntnisse in der französischen Sprache im Beruf oder möchten im Urlaub in unserem schönen Nachbarland gern mitreden können?

Der Kurs hat im November 2018 begonnen und wird nun fortgesetzt. Weitere Anfänger sind herzlich willkommen.

In der Gruppe erlernen Sie in angenehmer Atmosphäre die Grundlagen der französischen Sprache (Aussprache, Wortschatz, Grammatik).

Das Sprechen steht absolut im Vordergrund. Die Teilnehmenden sollen in die Lage versetzt werden Alltagssituationen in französischer Sprache zu meistern. Bisher wurde behandelt:

Uhrzeit, Zahlen bis 100, Bildung einfacher Sätze (auch verneint), einige unregelmäßige Verben.

Arbeitsmaterial Perspectives A1 Allez-Y. ISBN 978-3-06-520176-6. Bitte selbst anschaffen.

Francesca Schneider, Sprachenstudentin

9 Abende / 12 Unterrichtsstunden

Donnerstag, 23.04. - 02.07.2020, jeweils 20.00 - 21.00 Uhr

Bei 5 Teilnehmenden beträgt der Teilnehmerbeitrag 57,60 €, ab 8 Personen beträgt die Gebühr 36,00 € pro Person

VHS Raum, Berreshaus, Triererstr. 10, Welschbillig

Kursnr. V408WB0010

Anmeldeschluss ist der 16.04.2020