



Kursprogramm

der Erwachsenenbildungseinrichtung
der Verbandsgemeinde Bitburger Land

2018

Sprachen

Ernährung

Kultur · Gestalten

Politik · Gesellschaft · Umwelt

EDV · Arbeit · Beruf

Bewegung

Gesundheit · Entspannung

Kultur · Heimatkunde · Geschichte

Exkursionen

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

nachdem nun offiziell in Folge der kommunalen Fusion aus dem Volksbildungswerk Bitburg-Land e.V. und der Volkshochschule Kyllburg die Volkshochschule Bitburger Land e. V. entstanden ist, darf ich Ihnen mit großer Freude das Kursprogramm 2018 der VHS Bitburger Land vorstellen.

Mit dem Kursprogramm möchten die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sowohl Altbewährtes weiter führen, als auch das Programm immer wieder durch neue Angebote den Bedürfnissen der Bürgerinnen und Bürger in unserem Raum anpassen. Dabei geht es natürlich um Weiterbildung und Lernen, aber nicht zuletzt auch um den sozialen Austausch mit interessensnahen Menschen in der Gruppe. Angebote direkt vor Ort sparen Fahrwege, beleben die Dorfgemeinschaft, fördern über die Dorfgrenzen hinaus den Kontakt mit den Bürgerinnen und Bürgern der Nachbargemeinden und helfen so mit, die Verbandsgemeinde als lebendige Heimatregion zu gestalten.

Unser Kursprogramm ist auch in diesem Jahr der Beweis dafür, dass unser ländlicher Raum ein großes Spektrum qualifizierter Kursleiterinnen und Kursleiter bietet, für deren engagierten – und teilweise schon langjährigen – Einsatz ich mich an dieser Stelle ganz herzlich bedanken möchte.

Für Verbesserungsvorschläge, Anfragen oder auch Anregungen, soweit entsprechend Räumlichkeiten in Ihrem Heimatort vorhanden sind, dann auch dort ein ansprechendes Kursangebot zu schaffen, sind die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der VHS Bitburger Land immer offen! Melden Sie sich einfach bei den Geschäftsstellen in Bitburg oder Kyllburg.

Nehmen Sie sich doch einfach nun etwas Zeit, unser neues Programmheft für das Jahr 2018 zu durchstöbern. Es wird sich lohnen!

Ich wünsche Ihnen viel Spaß, Erfolg und Lernfreude bei Ihrem nächsten VHS-Besuch!

Allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der neuen VHS Bitburger Land e.V. danke ich auch an dieser Stelle nochmals ausdrücklich für ihren Einsatz und ihr ganz besonderes persönliches Engagement für die Menschen des Bitburger Landes.

Ihr Bürgermeister



Josef Junk

Bürgermeister VG Bitburger Land
und Vorsitzender VHS Bitburger Land e.V.

Sprachen

- 4 | Deutsch für ausländische Mitbürger Anfänger - A1.1
- 4 | Deutsch für ausländische Mitbürger Anfänger - Fortsetzungskurs - A1.2
- 4 | Deutsch für ausländische Mitbürger Fortgeschrittene - A2.1
- 5 | Englisch für Anfänger
- 5 | Englisch für Lernende mit Vorkenntnissen
- 5 | Französisch für Anfänger
- 5 | Luxemburgisch

Ernährung

- 5 | Brotaufstriche
- 5 | Brote aus dem eigenen Herd
- 6 | Lust auf coole Cocktails?
- 6 | Gourmetküche
- 6 | Indisches Kochen
- 6 | Kartoffelgerichte
- 6 | Leichte Köstlichkeiten für die Feiertage
- 6 | Kochen für Männer
- 7 | Man(n) kocht selbst
- 7 | In der Weihnachtsbäckerei... Plätzchenbacken für Grundschul Kinder
- 7 | Facetten der römischen Küche
- 7 | Spargelzeit - Klassische Rezepte mit Spargel und Erdbeeren
- 7 | Spanisches Kochen
- 7 | Traditionelle Eifeler Küche
- 8 | Vegetarische Küche
- 8 | Wintergemüse
- 8 | Zubereiten mit dem Wok
- 8 | Whisky - Wasser des Lebens Anfängerkurs
- 8 | Whisky - Wasser des Lebens Fortgeschrittenenkurs
- 9 | Whisky - Wasser des Lebens Sensorik

Kultur · Gestalten

- 9 | Blaudruck
- 9 | Edelsteinschmuck
- 9 | Aus der Natur - mit der Natur
- 9 | Aquarellmalen
- 9 | Farben (er)leben in der Aquarellmalerei
- 10 | Form - Feuer - Farbe
- 10 | Leinenlos - altem Bauernlenen neues Leben einhauchen
- 10 | Landschaftsfotografie

Politik · Gesellschaft · Umwelt

- 11 | Erben, Vererben, Schenkungen
- 11 | Merk Werk - Ein gutes Gedächtnis ist erlernbar
- 11 | Merk Werk - Leichter lernen mit MNEMO(Merk-)techniken
- 12 | Vorsorgevollmacht, Betreuungsver-

- 12 führung, Patientenverfügung
- 12 Schutz vor ungebetenen Gästen - Einbruchschutz
- 12 Dein inneres Kind heilen - Vortrag mit Meditation
- 12 Heilsame Beziehungen
- 13 Liebe dich selbst!
- 13 Tue was dein Herz dir sagt!
- 13 Selbstbefreiung durch Hingabe - Impulse für ein „leichteres“ Leben
- 14 Ich mach mein Ding! - Selbstcoaching für Ihr Berufs- und Privatleben
- 14 Was Frauen (wissen) wollen - Mit typgerechten Farben an Ausstrahlung gewinnen
- 14 Abenteuer Wald

EDV · Arbeit · Beruf

- 15 Digitale Fotografie - Aufnahmen und Bearbeitung
- 15 Einblicke in die Welt des Internets
- 15 Excel (2007, 2013 und 2016) für Einsteiger
- 15 Wie schütze ich mich vor Windows10
- 16 Word (2007, 2013 und 2016) für Einsteiger
- 16 Sachkundelehrgang Motorsäge - Basis 1

Bewegung

- 16 Bauchtanz - Workshop auf moderne orientalische Musik
- 17 Bogenschießen
- 17 Fitness- und Ausdauertraining
- 17 Fit und Gesund - Gesundheitsprogramm für Erwachsene Sport am Vormittag
- 17 Fit und Gesund - Gesundheitsprogramm für Erwachsene
- 18 Gymnastik zur Verbesserung der Körperhaltung und Beweglichkeit
- 18 Gesundheitsorientiertes präventives Ausgleichstraining für Personen mit überwiegend sitzender Tätigkeit
- 19 6-Einheiten-Golf-Grundkurs für Anfänger 2017
- 19 Pilates-Training
- 19 Rücken-Fit
- 19 Selbstverteidigung mit „Köpfchen“
- 20 Selbstbehauptung und Selbstverteidigung mit Karate
- 20 Tanzen lernen leicht gemacht
- 20 ZUMBA®
- 20 ZUMBA® Kids

Gesundheit

- 21 Achtsam leben - Stressbewältigung durch Achtsamkeit
- 21 Wege zur Gelassenheit
- 21 Die 12 Schlüssel Salze - Salze des Lebens: Dreiteiliges Intensivseminar
- 22 Homöopathische Erste Hilfe

- 22 Allergien und Unverträglichkeiten - Müssen Sie wirklich damit leben?
- 22 Die Hirudo-/ Blutegeltherapie
- 23 Infekte, Magen-Darmprobleme, Rücken- und Gelenkschmerzen, psychische Belastungen, Burnout... verstehen, bekämpfen, vorbeugen
- 23 Gesundheit beginnt im Darm
- 23 Wenn die Hormone Achterbahn fahren... nicht nur in der Pubertät und in den Wechseljahren
- 23 Fit und abwehrgestärkt durch Säure-Basen-Balance
- 24 Alternative Behandlungsmöglichkeiten bei Rückenschmerzen und/ oder Spannungskopfschmerzen
- 24 Schmerz lass nach - Vorstellung der multimodalen Schmerztherapie
- 24 Gesund durch Vitamin D
- 24 Gewichtsreduktion und Stoffwechselaktivierung mittels naturheilkundlicher Verfahren
- 25 Bluthochdruck aus der Sicht von Heilpraktikern
- 25 Wald tut gut! - Gesundheit und Wohlbefinden aus dem Wald

Entspannung

- 26 Autogenes Training
- 26 Die Kunst der heilenden Berührung - Infoabend
- 26 Finger-Yoga
- 26 Fußreflexzonenmassage
- 27 Gesundheit in deinen Händen - Einführung Handreflexzonenmassage
- 27 Heilmeditation für Körper, Geist und Seele
- 27 LaufYoga (BreathWalk®): Atmen - Gehen - Entspannen
- 27 Wohlbefinden und Gelassenheit durch Meditation
- 28 Progressive Muskelentspannung nach Jacobson
- 28 Stress und Verspannungen einfach abschütteln mit TRE
- 28 Yoga-Spezial - Sanfter Einstieg in die Yogapraxis auf dem Stuhl oder Matte
- 29 Sanftes Yoga
- 29 Yoga

Kultur · Heimatkunde · Geschichte

- 30 30 Jahre Geschichtlicher Arbeitskreis Bitburger Land
- 30 GAK-Frühjahrs excursion "Frankfurt und Taunus"
- 30 GAK-Herbstexcursion "Lothringen - Kernland Europas"
- 30 18. Familien- und Heimatkunde-seminar
- 30 Terminvorschau 2019 / 2020
- 31 Nebenstelle AG-Eisenbahn: Eisenbahnland Eifel Geschichte der Nimsstal-/Sauertalbahnen

- 31 Nebenstelle Seffern: Begegnung mit der Heimatgeschichte

Exkursionen

- 31 GAK-Frühjahrs excursion "Frankfurt und Taunus"
- 31 GAK-Herbstexcursion "Lothringen - Kernland Europas"
- 31 Jahresexcursion 2018: Erlebnisreise in die Provence "Höhepunkte der Regionen Provence-Alpes-Côte d'Azur"
- 32 Rhein in Flammen
- 32 Goldener Herbst in der Schweiz
- 32 Tagesfahrt Weihnachtsmärkte Mainz und Darmstadt
- 32 GAK-Frühjahrs excursion "Eifel und Hohes Venn"
- 33 GAK-Herbstexcursion "Saarland - Elsaß"
- 33 Lahntal und Rheinpfalz
- 33 Jahresexcursion 2019: Im Zauber der Mitternachtssonne
- 33 Jahresexcursion 2020: Ostpreussische Impressionen Ostseeküste und Masuren

Haus Beda

- 33 Konzerte im Festsaal des Hauses Beda
- 35 Ausstellungen im Haus Beda
- 35 Die Fritz-von-Wille-Sammlung im Haus Beda
- 35 Städtische Bibliothek der Dr.-Hanns-Simon-Stiftung

Publikationen

- 36 | Bücher und Bildbände

Terminkalender

- 38 | Terminkalender 2018

Impressum

- Herausgeber:** Volkshochschule Bitburger Land e.V.
- Redaktion:** Geschäftsstellen Bitburg und Kyllburg
- Gestaltung:** Keller Art Design
- Druck:** Keller Art Design
- Auflage:** 1.500 Stück
- Bildnachweis:** Archiv VHS Kyllburg und VWB Bitburg-Land e.V. fotolia.com shutterstock.com

Erwachsenenbildung in der Verbandsgemeinde Bitburger Land

Die Volkshochschule Bitburger Land e.V. ist die neue offizielle Erwachsenenbildungseinrichtung der Verbandsgemeinde Bitburger Land. Sie entstand nach der Fusion der beiden Verbandsgemeinden durch die Verschmelzung der beiden Einrichtungen Volksbildungswerk Bitburg-Land e.V. und Volkshochschule Kyllburg. Die Volkshochschule Bitburger Land e.V. ist Teil der Kreisvolkshochschule Bitburg-Prüm.

Aufgabe und Zielsetzung sind, laufend aktuelle neue Kenntnisse und Fertigkeiten zu vermitteln, die in Schule und Beruf erworbenen Kenntnisse und Fähigkeiten zu erweitern und für alle Altersgruppen interessante Angebote zur Freizeitgestaltung und Förderung der Gesundheit zu offerieren. Gerne werden auch Anregungen und Vorschläge zur Erweiterung des Angebots bei den beiden Geschäftsstellen entgegen genommen. Die Angebote finden in verschiedenen Orten der Verbandsgemeinde Bitburger Land sowie auch in Bitburg statt.

Weitere Informationen zu diesen und anderen Kursen erhalten Sie aktuell jede Woche im Bitburger Landboten unter der Rubrik „Weiterbildung“ und unter www.vhs.bitburgerland.de.

Organisation

Vorsitzender: Bürgermeister Josef Junk
Pädagogischer Leiter: Dr. Holger Klein

Anmeldung · Anfragen · Informationen

Geschäftsstellen:

Verbandsgemeindeverwaltung Bitburger Land

Hubert-Prim-Straße 7

54634 Bitburg

Astrid Konter · Telefon: 0 65 61 - 66 10 61

Ralph Schmitz · Telefon: 0 65 61 - 66 10 50

Grundschule Kyllburg

Bademer Str. 76

54655 Kyllburg

Anke Krämer · Telefon: 0 65 63 - 96 750

Per Email: vhs@bitburgerland.de

Geschichtlicher Arbeitskreis

Vorsitzender: Dr. Christian Credner

Leitung / Geschäftsstelle:

Bücherei im Haus Beda

Brodheckstraße 13 – 15

54634 Bitburg

Manfred Kottmann · Tel.: 06561 - 96 45-0

Verbandsgemeindeverwaltung Bitburger Land

Hubert-Prim-Straße 7

54634 Bitburg

Ralph Schmitz · Telefon: 0 65 61 - 66 10 50

Allgemeine Hinweise

Die Volkshochschule (VHS) Bitburger Land e.V. ist eine freie, unabhängige Einrichtung der Erwachsenenbildung. Sie gehört der Kreisvolkshochschule Bitburg-Prüm an. Teilnehmen an den Kursen können alle Personen ohne Rücksicht auf ihre Vorbildung, ihren Beruf, ihre Nationalität und ihre Religionszugehörigkeit.

Geschäftsbedingungen der Volkshochschule Bitburger Land

Sie können sich per Telefon, per Email, per Fax, schriftlich oder per Internet zu Kursen der Volkshochschule Bitburger Land anmelden. Vor Kursbeginn erhält jeder Teilnehmer eine schriftliche Bestätigung mit Rechnung. Jeder Teilnehmer trägt sich persönlich in die vom Kursleiter ausgeteilte Teilnehmerliste ein und unterschreibt diese eigenhändig. Außerdem sind die statistischen Angaben auszufüllen. Nach Möglichkeit sollten die Kursteilnehmer eine Telefonnummer angeben, unter der sie tagsüber erreicht werden können. Dies erleichtert die Benachrichtigung bei kurzfristigem Ausfall eines Kurses.

Die Anmeldung vor Kursbeginn ist unbedingt erforderlich, da Kurse in der Regel nur bei mindestens 8 Teilnehmern durchgeführt werden können. Arbeitskreise und Kurse sind als Ganzes zu belegen. Eine Belegung von Einzelabenden ist nicht möglich.

Auf Wunsch der Teilnehmer kann ein Kurs auch mit weniger Personen durchgeführt werden, wenn die Angemeldeten mit einer anteiligen Kürzung der Unterrichtsstunden einverstanden

sind oder die Kursgebühren anteilig erhöht werden. Für Studienreisen sind gesonderte Bedingungen bei der jeweiligen Reise zu beachten. Das Überwechseln in einen anderen Kurs ist nur nach Rücksprache mit der Geschäftsstelle möglich. Durch das Versäumen einzelner Stunden oder das Abbrechen des Kurses entsteht kein Anspruch auf Rückerstattung bezahlter Gebühren.

Kursgebühren

Gebühren müssen erhoben werden, da die Zuschüsse des Landes zur Deckung der Kosten nicht ausreichen; sie sind eigentlich nur Kostenbeiträge. Die Kursgebühren sind im Programm bei den einzelnen Kursen jeweils angegeben. Sie werden auf das nachstehende Konto der Volkshochschule Bitburger Land e.V. überwiesen:

Volkbank Eifel – VHS Bitburger Land e.V.

Kto.-Nr.: 6207889

BLZ: 586 601 01

IBAN: DE 09 5866 0101 0006 2078 89

BIC: GENODED1BIT

Auch bei späterem Eintritt in Kurse und Lehrgänge ist die Teilnehmergebühr voll zu entrichten.

Falls von den Dozenten zur Unterstützung des Unterrichts Kopien angefertigt werden, kann von den Teilnehmern eine Kopierumlage verlangt werden.

Rücktritt / Abmeldung

Die Volkshochschule behält sich die Verlegung und die Absage von Kursen vor. Für Kurse, die nicht zustande kommen, werden die bereits

entrichteten Gebühren zurückgezahlt. Weitergehende Ansprüche sind ausgeschlossen. Erfolgt eine kurzfristige Abmeldung innerhalb 3 Tage vor Veranstaltungsbeginn behält die VHS sich vor, die Kursgebühren bzw. eine Bearbeitungsgebühr in Rechnung zu stellen. Für den Rücktritt von der Teilnahme an mehrtägigen Studienreisen gelten die jeweiligen Stornobedingungen des Reiseveranstalters.

Haftung

Die Teilnahme an den Veranstaltungen geschieht auf eigene Gefahr.

Bei Personen-, Sach-, Vermögensschäden und anderen Verlusten tritt eine Haftung der VHS nur ein, wenn ihr Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit nachgewiesen wird.

Veranstaltungsorte

Die Volkshochschule Bitburger Land ist für die Durchführung ihrer Angebote auf die Bereitstellung von Räumlichkeiten durch verschiedene Träger angewiesen. Deshalb bitten wir unsere Teilnehmer sehr herzlich, durch entsprechendes Verhalten die Gastfreundschaft zu honorieren. Das Rauchen ist in allen Schulungsgebäuden untersagt.

Änderung des Kursangebotes

Kurzfristige Änderungen des Kursangebotes sind nicht immer zu vermeiden und müssen der VHS vorbehalten bleiben. Sofern eine Änderung nicht allzu kurzfristig eintritt, wird sie rechtzeitig bekannt gegeben. Wenn möglich, geben wir dies auch schriftlich oder telefonisch bekannt. Dies setzt voraus, dass die Teilnehmer uns eine Telefonnummer oder Mailadresse angegeben haben, unter der sie tagsüber erreichbar sind.

Von links nach rechts:

Dr. Holger Klein:

Pädagogischer Leiter VHS Bitburger Land e.V.

Anke Krämer:

Geschäftsstelle Kyllburg

Josef Junk:

Vorsitzender VHS und Bürgermeister

Astrid Konter:

Geschäftsstelle Bitburg

Ralph Schmitz:

Geschäftsführer VHS Bitburger Land e.V.





Sprachen

Deutsch für ausländische Mitbürger Anfänger - A1.1

Dieser Kurs will ausländischen Mitbürgern Grundkenntnisse in der deutschen Sprache vermitteln. Für Teilnehmer ohne oder mit geringen Vorkenntnissen. Als Hilfe zur Integration in Deutschland.

Termin: Montag und Freitag, ab 06.08.2018
Uhrzeit: 19.30 - 21.00 Uhr, 15 x
Ort: Grundschule Kyllburg
Leitung: Frau Danilov
Kosten: 60,00 € (für 15 x 2 Unterrichtsstunden)

Deutsch für ausländische Mitbürger Anfänger - Fortsetzungskurs - A1.2

Aufbauend auf den Anfängerkurs A1.1 werden Sprachkompetenz und die grammatischen Strukturen erweitert. Konversationsübungen werden verstärkt und größere Sicherheit beim freien Sprechen gefördert.

Termin: Montag und Freitag, ab 15.01.2018
 Montag und Freitag, ab 15.10.2018
Uhrzeit: 19.30 - 21.00 Uhr, 15 x
Ort: Grundschule Kyllburg
Leitung: Frau Danilov
Kosten: 60,00 € (für 15 x 2 Unterrichtsstunden)

Deutsch für ausländische Mitbürger Fortgeschrittene - A2.1

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer mit sehr guten Vorkenntnissen. Er setzt vorangegangene Kurse voraus, in denen sprachliche Fähigkeiten sowie Hörverständnis vertieft wurden, Wortschatz erweitert und grammatische Strukturen erlernt wurden.

Es wird erwartet, dass Teilnehmer sich im Präsens, Futur, sowie im Perfekt unterhalten können. Themen wie Arbeitswelt, Mobilität, Schule/Studium, Familie/Mutterschutz/Elternzeit, Gesundheit/Krankheit/Arztbesuche, Feste und Feiertage etc. werden vermittelt.

Termin: Montag und Freitag, ab 09.04.2018
Uhrzeit: 19.30 – 21.00 Uhr, 15 x
Ort: Grundschule Kyllburg
Leitung: Frau Danilov
Kosten: 60,00 € (für 15 x 2 Unterrichtsstunden)

Introduction to German for Foreign Citizens - A1.1

This course teaches foreign citizens about basic German language skills. The course is for participants without any background, or with only basic knowledge, of the German language. This course will help with integration in Germany.

Dates: Monday and Friday, start 06.08.2018
Time: 7.30 - 9 p.m., 15 x
Place: Grundschule Kyllburg
Instructor: Frau Danilov
Cost: 60,00 € (für 15 classes)

German for Foreign Citizens - Beginners/Intermediate - A1.2

This second course expands upon vocabulary and grammar skills. Students will learn to hold conversations in German and will become more comfortable speaking the language.

Dates: Monday and Friday, start 15.01.2018
 Monday and Friday, start 15.10.2018
Time: 7.30 - 9 p.m., 15 x
Place: Grundschule Kyllburg
Instructor: Frau Danilov
Cost: 60,00 € (für 15 classes)

German for Foreign Citizens - Advanced A2.1

This course is aimed at participants with very good previous knowledge of the German language. Participants must have advanced linguistic and listening comprehension skills. In this course, vocabulary skills will be expanded and more advanced grammatical structures learned.

In this course, it is expected that participants become proficient in the present, future and perfect tenses. Topics such as working environ-

ment, mobility, school/studies, family/maternity protection, parental leave, health/illness/medical visits, festivals and holidays, etc. will be discussed.

Dates: Monday and Friday, start 09.04.2018
Time: 7.30 - 9 p.m., 15 x
Place: Grundschule Kyllburg
Instructor: Frau Danilov
Cost: 60,00 € (für 15 classes)

Englisch für Anfänger

In diesem Kurs soll dem Lernenden die englische Sprache insoweit vermittelt werden, dass er nach dem Kurs in der Lage ist, einfache Unterhaltungen im Alltag zu führen und zu verstehen.

Termin: ab Freitag, 25.05.2018
Uhrzeit: 18.30 - 20.00 Uhr, 15 x
Ort: Grundschule Kyllburg
Leitung: Marion Garcon
Kosten: 60,00 € (für 15x)

Englisch für Lernende mit Vorkenntnissen

In diesem Kurs wird auf bereits Erlerntes aufgebaut, um diese Kenntnisse weiter zu fördern. Dabei wird der Unterricht auf das Gesamtniveau der Gruppe abgestimmt.

Termin: ab Freitag, 19.01.2018
Uhrzeit: 18:30 - 20.00 Uhr, 15 x
Ort: Grundschule Kyllburg
Leitung: Marion Garcon
Kosten: 60,00 € (für 15x)

Französisch für Anfänger

In diesem Kurs wird versucht, den Kursteilnehmern die französische Sprache auf unterhaltsame Weise näher zu bringen. Der Kursteilnehmer wird am Ende des Kurses in der Lage sein, einfache Unterhaltungen zu führen und zu verstehen.

Termin: ab Freitag, 02.11.2018
Uhrzeit: 18.30 - 20.00 Uhr, 15 x
Ort: Grundschule Kyllburg
Leitung: Marion Garcon
Kosten: 60,00 € (für 15x)

Luxemburgisch

Dieser Kurs richtet sich sowohl an Pendler, die nach Luxemburg zu ihrem Arbeitsplatz fahren

sowie auch an Menschen, die einfach Lust haben, mehr über die Sprache und Kultur unseres Nachbarlandes zu erfahren. Vermittelt werden Kenntnisse in Sprache und Schrift sowie über Sitten und Bräuche etc. in Luxembourg. Leichte Vorkenntnisse z. B. durch Kennen unseres Dialektes oder regelmäßigen Kontakt mit der luxemburgischen Sprache sind von Vorteil. Grundlage für den Unterricht ist das Lehrbuch „Alles an der Rei“ von Editions Saint Paul.

Termin: ab Dienstag, 10.04.2018
Uhrzeit: 19.00 – ca. 20.30 Uhr, 10 x
Ort: Bitburg
Leitung: Frau Marianne Scholtes, Echternach
Lehrbuch: **Alles an der Rei** - Editions Saint Paul
Kosten: 60,00 €



Brotaufstriche

Gemüse- und Fruchtaufstriche die auf Brot schmecken aber auch als Dip sehr schmackhaft sind werden im Kurs gemeinsam zubereitet. Diese Aufstriche sind eine Bereicherung auf dem Esstisch. Wir bereiten sowohl süße als auch herzhaft-varianten zu.

Termin: Montag, 16.04.2018
Uhrzeit: 19.00 - 22.00 Uhr
Ort: Grundschule Kyllburg
Leitung: Christine Kohl
Kosten: 10,00 € (für 1x, zuzügl. Lebensmittel)

Brote aus dem eigenen Herd

Der Duft und Geschmack von selbstgebackenem Brot – das ist ein unvergleichliches Erlebnis für alle Sinne. Wir werden nach verschiedenen Rezepten mit Hefe und Sauerteig Brot backen. Im Kurs wird die alte Tradition erklärt und ein

- 1 Sauerteig angesetzt. Aus dem Ansatz werden rustikale Brote gebacken.
- 2 **Termin:** ab Monag, 11.06.2018
ab Montag, 10.09.2018
Uhrzeit: 19.00 - 21.30 Uhr, 3 x
Ort: Grundschule Kyllburg
Leitung: Häns Schmitt
Kosten: 40,00 € (für 3x, einschl. Lebensmittel)

Lust auf coole Cocktails?

Wer mag sie nicht – coole, frisch gemixte Cocktails? An diesem Abend dürft ihr nicht nur Cocktails probieren sondern auch selber mixen. Vom sahnigen Pina Colada über Swimming Pool bis hin zum strong Island Ice Tea – von klassisch bis funky – hier ist für jeden Geschmack was dabei. Nach einer Vorstellung, Vorführung und entsprechenden Präsentation durch unseren Cocktailmixer dürft ihr euch selber ans mixen, dekorieren und natürlich auch probieren geben.

- 3 **Termin:** Mittwoch, 09.05.2018
4 **Uhrzeit:** 19.00 – 21.30 Uhr
5 **Ort:** Grundschule Kyllburg
6 **Kosten:** 10,00 € (zzgl. ca. 25,00€
7 Lebensmittel)

Gourmetküche

8 Sechs festliche Menüs nach Absprache mit den Teilnehmern, mit Vorspeise, Hauptgericht und Dessert unter Berücksichtigung regional-typischer Spezialitäten, Rezepte, Zutaten, Zubereitung und angemessene Präsentation.

- 9 **Termin:** ab Donnerstag, 08.03.2018
10 **Uhrzeit:** 19.00 - 22.00 Uhr, 6 x
11 **Ort:** Grundschule Kyllburg
12 **Leitung:** Häns Schmitt
Kosten: 36,00 € (für 6x, zuzügl. Lebensmittel)

Indisches Kochen

Die steigende Popularität der indischen Küche hat bewirkt, dass die Zutaten für indische Speisen fast in jedem Supermarkt erhältlich sind. Indische Speisen sind sehr schmackhaft und etwas scharf. Spezielle Gewürze sind Kreuzkümmel, Koriander, Kurkuma und Cayenpeffer.

- Termin:** Montag, 23.04.2018 und 15.10.2018
Uhrzeit: 19.00 Uhr
Ort: Grundschule Kyllburg

- Leitung:** Herr Schmitt
Kosten: 20,00 € (für 1x inkl. Lebensmittel)

Kartoffelgerichte



Im Kurs wird die Kartoffel in aller Vielfalt vorgestellt. Wir bereiten sie als herzhaftes und süßes Hauptgericht, als Auflauf, als Beilage, als Pfannengericht, im Topf, als kaltes und auch als warmes Gericht zu.

- Termin:** ab Mittwoch, 07.11.2018
Uhrzeit: 19.00 - 22.00 Uhr, 2 x
Ort: Grundschule Kyllburg
Leitung: Christine Kohl
Kosten: 16,00 € (für 2x, zuzügl. Lebensmittel)

Neu!

Leichte Köstlichkeiten für die Feiertage

Diesen Kurs kann man auch mit nur wenig Kocherfahrung gut mitmachen. Es werden raffinierte, vor allem aber kalorienarme, Festtagsmenüs zubereitet.

- Termin:** ab Mittwoch, 21.11.2018
Uhrzeit: 19.00 - 22.00 Uhr, 2 x
Ort: Grundschule Kyllburg
Leitung: Christine Kohl
Kosten: 16,00 € (für 2x, zuzügl. Lebensmittel)

Neu!

Kochen für Männer

Kochen für Männer ist ein Kurs auch für Teilnehmer ohne und mit wenig Vorkenntnissen. Grundlagen werden vermittelt und gemeinsam schnelle und einfache Gerichte zubereitet, so dass Mann das Rüstzeug und den Mut für das Kochen im Alltag bekommt.

- Termin:** ab Freitag, 02.03.2018
Uhrzeit: 19.00 - 22.00 Uhr, 3 x
Ort: Grundschule Kyllburg

Leitung: Christine Kohl

Kosten: 24,00 € (für 3x, zuzügl. Lebensmittel)

Man(n) kocht selbst

Alle Männer, die die Küche als kreatives Arbeitsfeld neu entdecken wollen, sind hier an der richtigen Adresse. Denn Kochen ist schon lange nicht mehr „nur Frauensache“. Sind Sie Koch-Neuling? Kein Problem! Hier öffnet man(n) nicht nur Dosen, sondern kocht mit allem Drum und Dran.

Termin: ab Donnerstag, 18.10.2018

Uhrzeit: 19.00 - 22.00 Uhr, 6 x

Ort: Grundschule Kyllburg

Leitung: Häns Schmitt

Kosten: 36,00 € (für 6x, zuzügl. Lebensmittel)

In der Weihnachtsbäckerei - Plätzchenbacken für Grundschulkinder

Der Teig für unsere Plätzchen ist fertig! Jetzt rollen wir den Teig aus und stechen mit verschiedenen Förmchen (können auch gerne mitgebracht werden) die Plätzchen aus. Nach dem Backen können die Plätzchen nach Herzenslust verziert und dekoriert werden. Die fertigen Plätzchen dürfen die Kinder selbstverständlich mit nach Hause nehmen, hierfür bitte eine Plätzchendose mitbringen.

Termin: Freitag, 30.11.2018

Uhrzeit: 15.00 – 17.00 Uhr

Ort: Grundschule Kyllburg

Leitung: Katharina Simon

Kosten: 8,00 € (für 1x, inklusive Lebensmittel)

Facetten der römischen Küche - Ein Geschmackserlebnis der besonderen Art!

Neu!

'De re coquinaria', die römische Küche gilt seit vielen Jahren als Geheimtipp unter Gourmets. Es ist an der Zeit, mit althergebrachten Klischees aufzuräumen, die die Kochkunst der alten Römer als überaus gewöhnungsbedürftig schildern. Das durch Verwendung von Fischsauce und vielen Kräutern hervorgerufene Rümpfen der Nase, steht im absoluten Gegensatz zum Geschmackserlebnis eines römischen 6-Gang Menüs. Edgar Comes als Autor des, mit dem "Gourmant Award" ausgezeichneten "Römerkochbuches" hat die besten, bei vielen Gelegenheiten getesteten, antiken Gerichte und Menüs exklusiv zusammengestellt. Von den Vorspeisen, über die sehr viel-

fältigen Hauptgerichte, bis hin zu den Desserts des Imperium Romanum können die Teilnehmerinnen und Teilnehmer im wahrsten Sinne des Wortes "Antike schmecken".

Termin: Dienstag, 17.04.2018

Uhrzeit: 19.00 – 22.00 Uhr

Ort: Grundschule Kyllburg

Leitung: Edgar Comes

Kosten: 10,00 € (für 1x, zzgl. Lebensmittel)

Spargelzeit - Klassische Rezepte mit Spargel und Erdbeeren



Spargelgenuss in vielen Varianten. In diesem Kurs werden Gerichte rund um den Spargel und die Erdbeere zubereitet.

Termin: Montag, 14.05.2018

Uhrzeit: 19.00 - 22.00 Uhr

Ort: Grundschule Kyllburg

Leitung: Häns Schmitt

Kosten: 20,00 € (für 1x, einschl. Lebensmittel)

Spanisches Kochen

Lernen Sie die Vielfalt der spanischen Küche kennen und schätzen. Tapas, Tortilla, Paella sind nur drei Beispiele für die abwechslungsreiche, gesunde und variantenreiche Küche Spaniens.

Termin: Montag, 07.05.2018

Montag, 24.09.2018

Uhrzeit: 19.00 - 22.00 Uhr

Ort: Grundschule Kyllburg

Leitung: Herr Schmitt

Kosten: 20,00 € (für 1 x einschl. Lebensmittel)

Traditionelle Eifeler Küche

Neu!

Festtagsküche und "Arme-Leute-Essen" lagen in früheren Zeiten in der Eifel durchaus sehr nahe beieinander. Viele Rezepte aus der "guten alten

1

2

Ernährung

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

Seite 7

Zeit" sind heute nicht mehr "in" oder schlechthin in Vergessenheit geraten. Meistens aus der Not geboren, haben die alten Gerichte es durchaus verdient, die heutigen Küchen wieder zu bereichern.

Der Referent Edgar Comes - ein echter Eifeler Jung aus Pickließem und Hobbykoch aus Leidenschaft - ist in der Landwirtschaft groß geworden und wird die Teilnehmer in die Geheimnisse der traditionellen Eifeler Küche einweihen.

Termin: ab Dienstag, 20.02.2018
Uhrzeit: 19.00 - 22.00 Uhr, 5x
Ort: Grundschule Kyllburg
Leitung: Edgar Comes
Kosten: 30,00 € (zzgl. Lebensmittel)

Vegetarische Küche

Der Kochkurs ist eine Einstiegshilfe in die sehr schmackhafte und dennoch fleischlose, abwechslungsreiche, rein pflanzliche Küche. Es werden leichte, alltagstaugliche und nahrhafte vegetarische Rezepte gemeinsam ausprobiert und Alternativen zu tierischen Produkten vorgestellt. Die Teilnehmer bekommen wertvolle Tipps für eine ausgewogene und gesunde vegetarische Ernährung.

Termin: ab Montag, 20.08.2018
Uhrzeit: 19.00 - 22.00 Uhr, 2 x
Ort: Grundschule Kyllburg
Leitung: Christine Kohl
Kosten: 16,00 € (für 2x, zuzügl. Lebensmittel)

Wintergemüse

Neu!

In der kalten und oft ungemütlichen Jahreszeit verhilft uns Wintergemüse zu einer wärmenden und gesunden Ernährung. Regional angebaute Gemüse, wie verschiedene Kohlarten, Rote Bete, Steckrüben, Rettich, Feldsalat und Kürbis werden als Salat, Eintopf, Auflauf oder Beilage im Kurs gemeinsam zubereitet.

Termin: ab Montag, 05.03.2018
Uhrzeit: 19.00 - 22.00 Uhr, 2 x
Ort: Grundschule Kyllburg
Leitung: Christine Kohl
Kosten: 16,00 € (für 2x, zuzügl. Lebensmittel)

Zubereiten mit dem Wok

Der Wok als traditionelles Kochgerät der asia-

tischen Küche steht im Mittelpunkt dieses Kurses. Durch seine spezielle Form ist eine minuten-schnelle und zugleich vitaminschonende Zubereitung der Speisen möglich. In ihm werden Lebensmittel gedämpft, gedünstet, gebraten und geschmort. Die verschiedenen Garmethoden werden ausprobiert und Elemente der fern-östlichen Küche finden Einlass in unsere Küche.

Termin: ab Montag, 22.10.2018
Uhrzeit: 19.00 - 22.00 Uhr, 2x
Ort: Grundschule Kyllburg
Leitung: Christine Kohl
Kosten: 16,00 € (für 2x, zuzüglich Lebensmittel)

Whisky - Wasser des Lebens: Anfängerkurs

Wir erklären mittels einer Powerpoint-Präsentation die Definition von Whisky, welche verschiedenen Whiskys es gibt und wie man das Etikett einer Flasche richtig liest. Im Selbstversuch werden wir das eben Erlernte anhand von vier verschiedenen Kostproben ausgesuchter Whiskys verinnerlichen.

Termin: Donnerstag, 08.03.2018
 Donnerstag, 13.09.2018
Uhrzeit: 19.00 – ca. 21.00/21.30 Uhr
Ort: Bildungs- und Freizeitzentrum Stiftsberg, Kyllburg
Mindestteiln.: 10 Personen
Leitung: Stephan Kurpiela,
 The Luxembourgish Cask Selection
Gebühr: 32,00 € p. P., Whisky inklusive

Whisky - Wasser des Lebens: Fortgeschrittenenkurs

Wir beschäftigen uns in einem Vortrag mit den Fachbegriffen der Whiskywelt, lernen die Unterschiede der verschiedenen Hersteller-nationen kennen und begreifen die ein oder andere Wichtigkeit, zum Beispiel die Form eines Whiskyglases. Um das ganze anschaulicher zu machen, verköstigen wir während des Kurses fünf ganz unterschiedliche Whiskys.

Termin: Donnerstag, 15.03.2018
 Donnerstag, 20.09.2018
Uhrzeit: 19.00 – ca. 21.00/21.30 Uhr
Ort: Bildungs- und Freizeitzentrum Stiftsberg, Kyllburg
Mindestteiln.: 10 Personen
Leitung: Stephan Kurpiela,
 The Luxembourgish Cask Selection
Gebühr: 37,00 € p. P., Whisky inklusive

Whisky - Wasser des Lebens: Sensorik

Die Welt ist voll von verschiedensten Aromen, die wir sowohl riechen, wie auch schmecken können. Dazu gehört aber eine gewisse Sensibilisierung, respektive das Auseinandersetzen mit dieser Fähigkeit. In diesem Kurs setzen wir drei Whiskys, die eine spezielle Fasslagerung erfahren haben, dem Ausgangsprodukt des Fasses gegenüber und erfahren so das genaue Bestimmen der Aromen. Ein spannendes Experiment und sie werden ihren nächsten Restaurantbesuch aus einem anderen Blickwinkel betrachten.

- Termin:** Donnerstag, 22.03.2018
Donnerstag, 27.09.2018
- Uhrzeit:** 19.00 – ca. 21.00/21.30 Uhr
- Ort:** Bildungs- und Freizeitzentrum
Stiftsberg, Kyllburg
- Mindestteiln.:** 10 Personen
- Leitung:** Stephan Kurpiela,
The Luxembourgish Cask Selection
- Gebühr:** 37,00 € p. P., Whisky
und andere Spirituosen inklusive



Blaudruck

Nach eigenen Ideen selbst Kreieren von Lavalbeutel, Tragetaschen, Leinendeckchen mit Blaudruck. Beim Blaudruck handelt es sich um eine alte Textildrucktechnik, die sich durch ihre charakteristischen blauweißen Muster kennzeichnet.

- Termin:** Freitag, 20.04.2018
Freitag, 26.10.2018
- Uhrzeit:** 19.00 - 21.00 Uhr
- Ort:** Grundschule Kyllburg
- Leitung:** Monika Dratwa
- Kosten:** 8,00 € (für 1x, zuzügl. Materialkosten)

Edelsteinschmuck

Ketten, Armbänder, Ohrringe, Schutzengel etc. nach eigenen Ideen unter fachkundiger Anleitung herstellen. Kleine Edelsteinkunde

- Termin:** Freitag, 16.03.2018
Freitag, 23.11.2018
- Uhrzeit:** 19.00 - 21.00 Uhr
- Ort:** Grundschule Kyllburg
- Leitung:** Monika Dratwa
- Kosten:** 8,00 € (für 1x, zuzügl. Materialkosten)

Neu!

Aus der Natur - mit der Natur

Wir basteln für Herbst und Advent mit Holz, Moos, Ästen und vielem mehr, mit allem was die Natur uns bietet. Herstellen von Tür- und Adventskränzen, Windlichter (bitte geeignete Gläser und Kerze mitbringen) - ein Kreativabend der Spaß macht!

- Termin:** Freitag, 16.11.2018
- Uhrzeit:** 19.00 - 21.00/21.30 Uhr
- Ort:** Grundschule Kyllburg
- Leitung:** Katharina Simon
- Kosten:** 8,00 € (für 1x, zuzüglich Material)

Aquarellmalen

Dieser Kurs beinhaltet, die Welt „mit anderen Augen“ zu sehen; die Vielfalt der Formen und Farben, die uns umgeben, zu entdecken und auf dem Papier umzusetzen. Es werden Grundkenntnisse (Farbkreis, Mischen etc.) zunächst vermittelt und dann die Vorzeichnung, das Mischen der Aquarellfarben, die verschiedenen Farbaufträge usw. umgesetzt. So fertigen Sie Stück für Stück jeweils Ihr individuelles Bild.

Jeder, der Spaß am Malen hat, auch wenn er denkt, er könne es nicht, ist herzlich eingeladen, daran teilzunehmen. Der Kurs findet bei schönem Wetter auch im Freien statt.

- Termin:** donnerstags (Februar 2018) Herbst 2018
- Uhrzeit:** 19.00 – ca. 21.00 Uhr, 10 x
- Ort:** Bitburg
- Leitung:** Anne Schoel
- Kosten:** ca. 60,00 € (für 10 x)

Farben (er)leben in der Aquarellmalerei

Mit dem Spiel der Farben durch den Farbkreis den eigenen Sinn für unseren Farbreichtum

1

2

3

Kultur · Gestalten

4

5

6

7

8

9

10

11

12

Seite 9

entwickeln. Farben sind medial. Sie sind mehr als eine Sache der Gegenstände. Sie sind verhaftet mit unserem Geschmack und unseren Gefühlen. Wir können mit den Grundtechniken „Naß-in-Naß“ und „Schichtenmalen“ sowohl ‚Transparenz‘ als auch ‚Dichte‘ in der Malerei mit Aquarellfarben ohne Vorkenntnisse zum Ausdruck bringen.

Materialbedarf: 7 notwendige Grundfarben: Zitronengelb, Goldgelb; Zinnoberrot; Karminrot; Preußischblau; Ultramarinblau, Chromoxydgrün, feurig (kann gegen Aufpreis gestellt werden)
Pinsel: (bitte unbedingt mitbringen!)

1 Aquarellpinsel, flach - Größe: 12 · 1 Aquarellpinsel, rund - Größe: ca. 7-9

Papier (kann gegen Aufpreis gestellt werden): ca. 20 Bogen Aquarellpapier, Din A 2 von Teilnehmer zu stellen/mitzubringen: ca. 2 Malbretter / pro TLN (z.B. aus Sperrholz: 50 x 70 x 1,5 cm) · Krepp-Klebeband; ca. 20mm breit, Viscoseschwamm

Termin: ab Dienstag, 06.03.2018
ab Dienstag, 11.09.2018

Uhrzeit: 16.30 – 18.00 Uhr, 8 x

Ort: Grundschule Kyllburg

Leitung: Christiane Hamann Bildhauerin,
Kunsttherapeutin

Kosten: 85,00 € (für 8 x)

Feuer - Form - Farbe

Das Arbeiten mit Ton ist ein spielerischer und freier Umgang mit Formen. Grundformen zwischen Kugel, Mulde und gerade aufgerichteten architektonischen Elementen sind neben dem menschlichen Körper, Kopf oder anderen Gestaltungsmöglichkeiten Thema der plastischen Gestaltung des Kurses.

Die eigentliche Hervorhebung der Form wird mit Modellierwerkzeugen skulptural geschaffen. Nach dem Trocknen wird die Form durch eine Farbgebung mit mineralischen Erden (Engoben), Oxyden oder Glasuren in ihrem Ausdruck verstärkt.

Termin: Dienstag, 06.03.2018
Dienstag, 11.09.2018

Uhrzeit: 18.30 – 21.00 Uhr, 6 x

Ort: Grundschule Kyllburg

Leitung: Christiane Hamann Bildhauerin,
Kunsttherapeutin

Kosten: 95,00 € (für 6 x) Werkzeug und Materialien werden gestellt, Kosten bis ca 30 Euro, zzgl. Brennkosten

Leinenlos - altem Bauernleinen neues Leben einhauchen

Haben auch Sie noch altes Bauernleinen?

Erfahren Sie in diesem Kurs, wie Sie altes Leinen mit verschiedenen Techniken individuell gestalten können. Aus diesem Stoff können Sie dann später Tischwäsche, Gardinen, Bettwäsche oder Kleidungsstücke nach eigenen Vorstellungen fertigen. Jedes Teil ein Unikat.

Im Leinenlos-Kurs lernen Sie verschiedene Techniken wie z. B. Färben, Bedrucken, Schablonieren, Wischen, Spachteln oder Reservieren kennen. Hierzu werden Schablonen, Stempel oder handgeschnittene Modellen sowie Spachtel, Schwämme u. v. m. verwendet. Als Untergrund dienen uns Stoffe aus Naturfasern, z. B. Baumwolle, Seide, Leinen oder Halbleinen (z. B. altes Bauernleinen oder Bettlaken).

Natürlich können Sie in den Kursen Ihre eigenen Stoffe mitbringen. In vielen Häusern gibt es noch altes Leinen, was hervorragend weiterverarbeitet werden kann.

Für Kursteilnehmer/innen, die keinen eigenen Stoff mitbringen, werden in den Kursen auch günstige Fertigteile aus Baumwolle angeboten.

Termin: Donnerstag, 27.09.2018

Uhrzeit: 19.00 - 21.15 Uhr

Ort: Grundschule Kyllburg

Leitung: Alexandra Kipp-Müller

Kosten: 9,00 € (für 1x, zuzüglich 10,00 € Verbrauchsmaterialien)

Landschaftsfotografie

Teilen Sie auch die Leidenschaft für die Landschaftsfotografie? Alles, was Sie mitbringen müssen, ist Ihre Kamera, Stativ - wenn vorhanden - und Unvoreingenommenheit.

Die Kursleiterin möchte nicht nur Ihr fotografisches Können verbessern, sondern auch ihren Enthusiasmus weiter geben und Sie kreativ inspirieren. Hierbei wird die Schönheit der Natur festgehalten.

Je nach Tages bzw. Jahreszeit haben Landschaften ihren besonderen Reiz. Frau Hoff möchte gerne die Morgenstunden dafür nutzen.

Termin: Samstag, 24.03.2018

Samstag, 29.09.2018

Uhrzeit: 07.00 Uhr – ca. 12.00 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz an der Staumauer
Biersdorf am See

Leitung: Anita Hoff, Fotografarin

Teilnehmer: 10 Personen
Kosten: 30 € pro Person
Verpflegung: Bitte selbst mitbringen!



Leistung des Gehirns und beteiligt Körper, Geist und Seele. Es bezieht alle Sinne und beide Gehirnhälften ein. Nachweislich verbessert es die Durchblutung und den Stoffwechsel des Gehirns sowie Ihre Lernfähigkeit und Aufnahmebereitschaft. Lassen Sie sich auf einen lustigen, abwechslungsreichen und spannenden Kurs in einer Gruppe von 8 bis max. 12 Personen, ein. Blamieren... ausgeschlossen. Sie werden zukünftig über Ihr Gedächtnis staunen.

Termin: ab Dienstag, 30.01.2018 (bis 27.02.2018)
Uhrzeit: 18.30 – 20.00 Uhr, 5 x
Ort: Bitburg
Leitung: Monika Biewer,
zertifizierte Gedächtnistrainerin
beim Bund für Gedächtnistraining e. V.
Kosten: 50,00 € (für 5x)

Erben, Vererben, Schenkungen

Das Thema Erbrecht ruft oft zweideutige Gefühle hervor. Trotzdem sollte man sich damit beschäftigen, denn ein großer Teil der privat aufgesetzten Testamente ist fehlerhaft oder zumindest nicht sachgerecht aufgesetzt. Inhalt dieses Seminars sind daher die gesetzliche Erbfolge der Ehegatten und Verwandten sowie das Pflichtteilrecht, Testament und Erbvertrag. Sofortmaßnahmen nach dem Erbfall, Erbschaftssteuer sowie die Kosten der juristischen Beratung.

Termin: Montag, 12.03.2018
Uhrzeit: 19.00 Uhr
Ort: Grundschule Kyllburg
Leitung: Notar Dr. Hilger
Kosten: kostenlos, bitte frühzeitig anmelden

Ein gutes Gedächtnis ist erlernbar

Obwohl unser Gedächtnis im Alltags- und Berufsleben permanent gefordert ist, überlassen wir vieles immer mehr der digitalen Welt. Wir unterschätzen das Leistungspotenzial unseres Gehirns oder wissen nicht, wie wir es aktivieren können. Fakt ist, dass wir nur einen Bruchteil unseres Potenzials ausschöpfen. Wie aber schaffen wir es, unseren „Denkapparat“ zu echten Höchstleistungen anzuspornen?

Mit Hilfe von speziellen Merktechniken und Übungen werden Sie sich in Zukunft alles leichter und besser merken können. Das „Ganzheitliche Gedächtnistraining“ steigert ohne Stress die

Leichter lernen mit MNEMO (Merk-)Techniken

Ein starkes Gedächtnis ist keine Zauberei, sondern eine Frage der richtigen Technik. Die MNEMO-Technik stammt aus dem Altgriechischen („mneme“: Gedächtnis, Erinnerung; „techne“: Technik) und bedient sich verschiedenster Methoden, die wir in diesem Workshop kennenlernen werden.

In der heutigen Zeit verlassen wir uns immer mehr auf unsere digitale Welt und vergessen völlig, dass wir eine eigene, sehr gute Festplatte im Kopf besitzen.

Wenn Sie sich also auf das „Abenteuer“ der Merktechniken einlassen wollen, so werden Sie sich wundern, was Sie selbst alles können und behalten. Egal, ob Sie es für Ihren Alltag, Ihre Arbeit oder einfach nur zum Spaß nutzen möchten. Erfolgserlebnisse sind garantiert - versprochen.. Für unseren Workshop brauchen Sie Freude an Neuem, Spaß und Phantasie. . . schon sind Sie mit von der Partie in einer Gruppe von max. 12 Personen.

Termin: Samstag, 24.02.2018
Uhrzeit: 09.00 – 12.30 Uhr oder/und
14.00 – 17.30 Uhr
Ort: Grundschule Kyllburg
Leitung: Monika Biewer,
zertifizierte Gedächtnistrainerin beim
Bund für Gedächtnistraining e. V.
Teiln.: 8 – 12 Personen
Kosten: 25,00 € (für 1x)

Vorsorgevollmacht - Betreuungsverfügung - Patientenverfügung

Diese Begriffe tauchen in Medienberichten immer wieder auf, ohne dass sie hinreichend erläutert werden. Immer dann, wenn durch Krankheit, Unfall oder Alter ein Mensch in seiner geistigen oder körperlichen Leistungsfähigkeit eingeschränkt wird, sind Vorsorgemaßnahmen erforderlich. Der Betroffene kann rechtzeitig durch Verfügungen und Vollmachten seine Angelegenheiten weitgehend selbst bestimmen. Dies gilt ganz besonders auch im medizinischen Bereich. In diesem Kurs werden die Begriffe in sachkundiger und allgemein verständlicher Weise erläutert und konkrete Beispiele vorgestellt.

Termin: Montag, 12.11.2018

Uhrzeit: 19.00 Uhr

Ort: Grundschule Kyllburg

Leitung: Notar Dr. Hilger

Kosten: kostenlos, bitte frühzeitig anmelden

Schutz vor ungebetenen Gästen - Einbruchschutz

Ein Einbruch in den eigenen vier Wänden bedeutet für viele Menschen einen großen Schock. Dabei machen den Betroffenen die Verletzung der Privatsphäre, das verloren gegangene Sicherheitsgefühl oder auch schwerwiegende psychische Folgen, die nach einem Einbruch eintreten können, häufig mehr zu schaffen als der rein materielle Schaden. Dass man sich davor schützen kann, zeigt die Erfahrung der Polizei. Ratschläge, wie Sie sich und ihr Eigentum wirkungsvoll schützen können, gibt dieser Abend, der in Zusammenarbeit mit Mitarbeitern des Polizeipräsidiums Trier durchgeführt wird.

Termin: November 2018

Uhrzeit: 19.00 Uhr

Ort: Grundschule Kyllburg

Leitung: Polizeipräsidium Trier

Kosten: kostenlos, bitte frühzeitig anmelden

Neu!

Dein inneres Kind heilen - Vortrag mit Meditation

Wir leben in erwachsenen Körpern, doch seelisch sind die meisten von uns noch kleine Kinder: bedürftig nach Liebe, Anerkennung, Geborgenheit und Schutz. Der bewusste empathische Kontakt mit dem unterversorgten Kind in uns verändert diese Bedürftigkeit und lässt uns mit der Zeit wahrhaft erwachsen werden. Unsere Gesundheit verbessert sich und wir sind zunehmend fähig, unsere emotionalen Reaktionen auf die eigene Vergangenheit zu ändern.

In diesem Vortrag wird die Bedeutung unseres inneren Kindes für unseren Alltag erklärt. In einer anschließenden Meditation nehmen wir Kontakt zu ihm auf. Wir schenken ihm alles, was es bisher nicht bekommen hat, damit es sich wieder rundherum sicher, wohl und geborgen fühlt. Freu dich auf diese stärkende Erfahrung.

Termin: Dienstag, 20.02.2018

Donnerstag, 13.09.2018

Uhrzeit: 19.00 – ca. 20.30 Uhr

Ort: Birtlingen

Leitung: Inge Elsen, Transformationscoach

Kosten: 10,00 €

Heilsame Beziehungen

Wir stehen mit allen Menschen in unserem Umfeld in Beziehung. Beziehungen bilden den Kern unseres Daseins und sind untrennbar mit dem Ziel verbunden, unsere Lebensaufgabe zu erfüllen.

Wie sehen deine Beziehungen aus? Die Beziehung zu deinem Partner, deinen Kindern, deinen Eltern und deinem Chef spiegeln auch die Beziehung zu dir selbst wider. Traust du dich, diese Verbindungen einem Check zu unterziehen, damit du Schwachstellen entdecken, sie beheben und dadurch dich selbst und dein Gegenüber auf eine neue und heilsame Ebene anheben kannst?

Dieser Vortrag richtet sich an Menschen, die offen und bereit sind, die Verantwortung für ihre Realität in ihren Beziehungen zu 100 % zu übernehmen. Diese Bereitschaft ist der erste Schritt in ein neues und liebevolles Miteinander. Nutze diese Chance, dich selbst und den anderen in die Harmonie zu führen.

Termin: Dienstag, 12.06.2018

Uhrzeit: 19.00 – ca. 21.00 Uhr

Ort: Birtlingen

Leitung: Inge Elsen, Transformationscoach

Kosten: 15,00 € (für 1 x)

Neu!

Liebe dich selbst!

Kannst du bedingungslos zu dir stehen, egal, was andere sagen oder denken? Gehst du deinen eigenen und einzigartigen Weg voller Liebe zu dir? Stehst du zu dir, auch wenn andere nicht deiner Meinung sind?

Wenn du mit deiner Eigenliebe noch Probleme hast, dann ist dieser Vortrag genau richtig für dich. Selbstliebe ist für uns nicht selbstverständlich. Es wurde uns in der Vergangenheit aberzogen und als „Egoismus“ verkauft. Dabei ist deine Liebe zu dir die Voraussetzung, um dein Leben liebevoll im Einklang mit anderen zu leben. Sie sorgt für Klarheit, die von dir auf andere übergeht, und es gibt auch dem Anderen die Möglichkeit, ehrlich und liebevoll zu sich zu stehen. In diesem Vortrag setzt die Referentin gezielte Impulse, wie du deinen Gefühlen „die nicht Liebe sind“ auf die Schliche kommst. Du wirst schnell merken, dass es auf der Hand liegt, wer dir wirklich helfen kann. Du übst mit verschiedenen Beispielen, wie du im Handumdrehen in deine Mitte zurückfindest. Du lernst, wie du in jeder Situation aus dieser zentrierten Haltung heraus bessere und klarere Entscheidungen für dich und dein Umfeld treffen kannst.

Termin: Dienstag, 16.01.2018

Dienstag, 13.11.2018

Uhrzeit: 19.00 – ca. 20.30 Uhr

Ort: Birtlingen

Leitung: Inge Elsen, Transformationscoach

Kosten: 10,00 €

Tue was dein Herz dir sagt!

Gehst du einem gewohnten und vielleicht unliebsamen Job nach, der dir keine richtige Freude macht? Tust du dies, weil du ja Geld verdienen musst, um dich und deine Familie zu ernähren, um dir 1-2 Mal im Jahr einen Urlaub zu leisten und sonstige materiellen Dinge, die dich scheinbar glücklich machen?

In diesem Vortrag erhältst du neue Aspekte für dein „Arbeits“-Leben. Die Referentin zeigt Wege auf, zu hinterfragen, was du wirklich willst. Was ist deine große Leidenschaft, hast du vielleicht eine Vision, womit würdest du am liebsten dein Geld verdienen? Was wolltest du schon immer

gerne tun? Was sagt deine innere Stimme und dein Herz? Was wünschen sie sich von dir? Gibt es Alternativen, die du dir jetzt erschließen könntest?

Diese Schritte ist die Referentin selbst gegangen. Der Vortrag ist ein authentischer Weckruf, sich selbst und seine Arbeit, seine Talente und Möglichkeiten zu hinterfragen. Aufbauend auf dem Vortrag werden Workshops angeboten, in denen Visionen erarbeitet werden und die ersten Schritte für jeden einzelnen ersichtlich und machbar sind. Frei nach dem Motto „Wenn du auf dein Herz hörst, arbeitet das Leben für dich!“ Freue dich auf einen inspirierenden Abend voller Möglichkeiten.

Termin: Dienstag, 30.01.2018

Dienstag, 30.10.2018

Uhrzeit: 19.00 – ca. 20.30 Uhr

Ort: Birtlingen

Leitung: Inge Elsen, Transformationscoach

Kosten: 10,00 € (für 1 x)

Neu!

Selbstbefreiung durch Hingabe - Impulse für ein „leichteres“ Leben

Dieser Vortrag ist die Essenz aus dem 1. Online-Kongress der Referentin Inge Elsen.

„Hingabe ist die Fähigkeit, loszulassen und dem Leben zu vertrauen. Hingabe bedeutet eine starke innere Beteiligung, die aber über Verstand und Vernunft hinausgeht.“

Was nun aber bedeutet Hingabe und wie kann sie uns helfen, unser Leben zu befreien? Wie geht das? Sich hinzugeben und damit Probleme lösen? Heißt das, ich muss nichts mehr tun? Warum bin ich dann hier und bin ich dann ausgeliefert? Hingabe macht mir Angst, ich könnte die Kontrolle verlieren, in meinen Gefühlen versinken, ohne Netz und sicheren Boden sein? Diesem tiefgründigen Thema ist die Referentin, Inge Elsen, in mehr als 20 Interviews nachgegangen. Gesprächspartner waren Experten, die diese Erfahrungen in der Tiefe erlebt haben, befreit wurden und seit vielen Jahren ihre Erkenntnisse erfolgreich weitergeben. Es ist ein lebensverändernder Online-Kongress mit unschätzbarem Wert entstanden, der viele tausend Menschen berührt und in der Tiefe bewegt hat.

Die Referentin spricht in diesem außergewöhnlichen Vortrag über ihre Erfahrungen mit dem Kongress und den Experten. Sie teilt die neu erworbenen Erkenntnisse, gibt Beispiele, wie wir

1

2

3

4

Politik · Gesellschaft · Umwelt

5

6

7

8

9

10

11

12

Seite 13

Hingabe für unser Leben nutzen und im Alltag in jeder Situation anwenden können. Frei nach dem Motto „das Leben arbeitet immer für dich – wenn du dich nicht in den Weg stellst“.

Freuen Sie sich auf einen wundervoll inspirierenden und hingebungsvollen Abend.

Termin: Donnerstag, 08.03.2018

Uhrzeit: 19.00 – ca. 20.30 Uhr

Ort: Birtlingen

Leitung: Inge Elsen, Transformationscoach

Kosten: 10,00 €

Neu!

Ich mach mein Ding - Selbstcoaching für Ihr Berufs- und Privatleben

Erreichen Sie durch Selbstcoaching mehr im privaten und beruflichen Leben!

Manchmal fühlt man sich im Leben wie in einer Sackgasse. Es scheint nicht wirklich weiter zu gehen. Durch Selbstcoaching finden Sie Wege, sich zunächst der eigenen Situation bewusst zu werden und sich über die Wünsche nach Veränderung klarzuwerden. Im nächsten Schritt geht es darum, ein bestimmtes Ziel zu erreichen, das bislang unerreichbar schien.

Mit diesem Kurs erhalten Sie einen Überblick über die Möglichkeiten des Selbstcoaching. Sie lernen verschiedene Methoden kennen, die Sie im Berufs- und Privatleben eigenständig – je nach Anlass Schritt für Schritt – anwenden können. Sie bekommen Unterstützung, Ihre Arbeit oder Ihr Privatleben noch bewusster zu reflektieren, Bewältigungsstrategien zu entdecken, Blockaden aufzuheben und neue Motivation zu entdecken. Dabei wird die Referentin auf Ihre individuellen Situationen und Fragestellungen eingehen.

Ihre Selbstcoachingserfolge begleiten Sie auch später in verschiedenen Lebenslagen und wirken somit langfristig.

Termin: ab Montag, 12.03.2018

(26.03., 16.04., 30.04., 14.05.2018

ab Montag, 22.10.2018

(05.11., 19.11., 03.12., 17.12.2018)

Uhrzeit: 18.00 – 19.30 Uhr, 5 x

Ort: Bitburg

Leitung: Gisela Daldrop, qualifizierter Coach nach dem DBVC (Deutscher Bundesverband Coaching e.V.)

Teiln.: 6 Personen

Kosten: 55,00 € + Kopierumlage

Neu!

Was Frauen (wissen) wollen... Mit typgerechten Farben an Ausstrahlung gewinnen

Haben Sie auch schon mal davon gehört, dass man mit Kleidung oder Makeup in den „richtigen“ Farben dynamischer und frischer aussehen kann? Haben Sie sich auch schon mal gefragt, welche konkreten Farben genau zu Ihnen passen? Entdecken Sie mit einer individuellen Farbaustattung in diesem Kurs die Farben, die Ihre eigene Pigmentierung (Hautton, Haar- und Augenfarbe) harmonisch unterstreichen und so Ihre Ausstrahlung optimieren. Sie werden dadurch in der Wahl Ihrer Kleidung und Ihres Makeups selbstbewusster werden. Zudem erhalten Sie einfache Schminktippis für den Alltag, die sich mit wenig Aufwand umsetzen lassen.

Nehmen Sie sich an diesem Tag einmal Zeit für sich und erleben Sie, wie „Ihre“ typgerechten Farben sich positiv auf Aussehen, Körpergefühl und Ausstrahlung auswirken.

Termin: Samstag, 24.03.2018

Samstag, 22.09.2018

Uhrzeit: 10.00 – ca. 16.00 Uhr

Ort: Grundschule Kyllburg

Leitung: Doris Tossing-Backendorf,
Farb- und Stilberaterin
Dörte Dengler, Visagistin

Kosten: 55,00 € (ohne Verpflegung)

Abenteuer Wald

Lassen Sie sich wieder auf die Natur ein und lernen Sie diese wieder zu genießen. Es geht um die Besinnung auf das Wesentliche und die Freude der Kindheit am Abenteuer wieder zu entdecken, einen ganzen Tag (und Nacht) lang.

Termin: Samstag, 16.06.2018

Uhrzeit: 12.00 - 12.00 Uhr (Sonntag)

Ort: Biersdorf am See

Teiln.: 8 Personen

Kosten: 72,00 €





EDV · Arbeit · Beruf

Digitale Fotografie - Aufnahmen und Bearbeitung

Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse, Maus, Ordner und Datei.

Der Kurs vermittelt eine kurze Einleitung in die Digitalkamera: Aufnahmen mit digitaler Kamera, Umgang mit der Kamera, Übertragung der Bilder von der Digitalkamera in den PC. Weiterbearbeitung der Bilder mit dem freien Bildbearbeitungsprogramm GIMP. Kennenlernen der Benutzeroberfläche, Werkzeuge, Bildfenster, Ebenen-Dialog, Farbbearbeitung und vieles mehr von GIMP.

Termin: ab Dienstag, 08.05.2018

Uhrzeit: 18.30 - 21.30 Uhr, 7 x

Ort: Grundschule Kyllburg

Leitung: Alfred Jung

Kosten: 56,00 € (für 7x)

Einblicke in die Welt des Internet

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit PC, Tastatur und Maus.

Der Kurs richtet sich an alle Interessierten, die einen ersten Einblick in das Medium „Internet“ erhalten wollen. Die Kursteilnehmer erhalten einen Überblick über die Grundlagen des Internet. Sie erfahren, wie sie einen Internet-Browser bedienen, selbst im WWW zu surfen, Suchmaschinen zu bedienen und den PC sicher für das „Surfen“ im Internet einzurichten, Vorstellung und Installation von Virenschutz Programmen, E-Mails mit einem E-Mailprogramm senden und empfangen.

Weiter wird über Gefahren der modernen Netzwerke im Internet informiert.

Termin: ab Donnerstag, 19.04.2018

ab Dienstag, 21.08.2018

Uhrzeit: 18.30 - 21.30 Uhr, 5 x

Ort: Grundschule Kyllburg

Leitung: Alfred Jung

Kosten: 37,50 € (für 5x)

Excel (2007, 2013 und 2016) für Einsteiger

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC. Dieser Kurs vermittelt die Möglichkeiten einer modernen Tabellenkalkulationssoftware um Rechenschemen für den Alltag zu erstellen: Strukturen eines elektronischen Arbeitsblattes, Umgang mit der Benutzeroberfläche, Erstellen von einzelnen Tabellen mit einfachen Formeln, häufig benutzte Formeln aus Mathematik, Wirtschaft und Logik, Formatierungen und Gestalten der Tabellen, Erklärung der verschiedenen Adressierungsarten an Beispielen, Erstellen von Diagrammen aus den Tabellen, Speichern, Laden, Bearbeiten der Tabellen, Anzeigen und Ausdrucken der Formeln der Tabellen.

Termin: ab Donnerstag, 25.01.2018

ab Donnerstag, 18.10.2018

Uhrzeit: 18.30 - 21.30 Uhr, 7 x

Ort: Grundschule Kyllburg

Leitung: Alfred Jung

Kosten: 56,00 € (für 7x)



Wie schütze ich mich vor Windows 10?

Beamer-Vortrag mit folgenden Themen:

Die Kritik an der Preisgabe von persönlichen Daten reißt bei dem Betriebssystem Windows 10 nicht ab. In dem Vortrag werden die verschiedenen Einstellungen angesprochen und erläutert. So können schon bei der Installation des Betriebssystems vorgegebene Einstellungen zum Vorteil des Anwenders geändert werden. Weiter wird von verschiedenen vorgegebenen Apps bzw. Programmen abgeraten und alternative Programme vorgeschlagen. Ebenfalls wird allgemein auf die Gefahren beim Surfen im Internet eingegangen.

1

2

3

4

5

EDV · Arbeit · Beruf

6

7

8

9

10

11

12

Seite 15

gangen. Falls gewünscht, wird am Anfang des Vortrags ein kurzer Überblick über Windows 10 mit der Kacheloberfläche und den Einstellungen der installierten Programme angeboten.

Termin: Donnerstag, 11.01.2018
Donnerstag, 16.08.2018

Uhrzeit: 18.30 - 21.30 Uhr

Ort: Grundschule Kyllburg

Leitung: Alfred Jung

Kosten: 15,00 € (für 1x)

Word (2007, 2013 und 2016) für Einsteiger

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC. Der Kurs vermittelt die Möglichkeiten einer modernen Textverarbeitungssoftware um Briefe, Einladungen etc. zu erstellen: Programmoberfläche (Symbolleisten, Menüs), Dokumentverwaltung, Zeichen- und Absatzformatierung, Rechtschreibung, Alternativwörter (Thesaurus), Zwischenablage, Tabulatoren, Spalten, Grafiken bzw. Bilder einbinden, Serienbriefferstellung, speichern, laden, bearbeiten, anzeigen und ausdrucken der Dokumente.

Termin: ab Dienstag, 23.01.2018
ab Dienstag, 16.10.2018

Uhrzeit: 18.30 - 21.30 Uhr, 7 x

Ort: Grundschule Kyllburg

Leitung: Alfred Jung

Kosten: 56,00 € (für 7x)

Sachkundelehrgang Motorsäge - Basis 1

In Zusammenarbeit mit dem Forstamt Bitburg bietet die Volkshochschule Bitburger Land e.V. Motorsägen-Basiskurse I für die Aufarbeitung von liegendem Holz an.

Vermittelt wird das Wissen für den Motorsägen-Basiskurs Teil I, der zur Aufarbeitung von liegendem Holz befähigt. Dazu zählen insbesondere:

- Arbeitsschutz (Unfallverhütung, Rettungskette Forst, persönliche Schutzausrüstung, Kraft- und Schmierstoffe, Verbandskasten)
- Ausrüstung (Werkzeuge, Geräte, Maschinen)
- Aufbau, Arbeitsweise, Instandsetzung, Wartung und Pflege der Motorsäge
- Umgang mit der Motorsäge (tanken, starten, praktische Schneideübungen, Heben und Tragen von Lasten, Spaltarbeiten).

Die erfolgreiche Teilnahme am Seminar endet mit der Aushändigung des persönlichen Zertifikats, das landesweit Voraussetzung für die

von Holzerntearbeiten an liegendem Holz im staatlichen und kommunalen Wald ist.

Für die Seminarteilnehmer besteht Versicherungsschutz im Rahmen der Gruppenversicherung des VHS Bitburger Land beim GVV.

Die Teilnehmer müssen mindestens 18 Jahre alt sein und eine eigene betankte Motorsäge sowie eine komplette persönliche Schutzausrüstung nach der Vorschrift tragen:

- Helm mit Gehör- u. Gesichtsschutz
- Schnitzzuschutzhose gem. EN 381
- Handschuhe
- Sicherheitsschuhe oder Sicherheitstiefel mit Schnitzzuschutzeinlage!

Termin: Freitag, 09.03.2018 (Lehrgang 196)

Freitag, 06.04.2018 (Lehrgang 197)

Freitag, 14.09.2018 (Lehrgang 198)

Freitag, 05.10.2018 (Lehrgang 199)

Uhrzeit: 09.00 – 16.30 Uhr

Ort: Feuerwehrgerätehaus Wolsfeld

Leitung: verschiedene Fortwirtschaftsmeister vom Forstamt Bitburg

Kosten: 80,00 €



Neu!

Bauchtanz - Workshop auf moderne orientalische Musik

Komm und erlebe den Zauber und die Bewegungen eines der geheimnisvollsten Tänze der Welt und mit deinen ersten Bauchtanzbewegungen tanzen wir zusammen eine mitreißende Choreographie auf moderne Orientalische Musik.

Für den magischen "Orientalischen Tanz" bist du perfekt so wie du bist!!!

Einfach ein paar Socken und ein Tuch, das man um die Hüfte binden kann, mitbringen!

Termin: Samstag, 10.03.2018
Samstag, im Oktober 2018

Uhrzeit: 14.00 – ca. 16.15 Uhr

Ort: Kyllburg

Leitung: Irena Mascia Turner, dipl.
Midas-Lehrerin Orientalischer Tanz

Kosten: 20,00 €

ab Dienstag, April 2018(10x oder 15x)
ab Dienstag, September 2018 (10x)

Uhrzeit: 20.00 - 21.00 Uhr

Ort: Grundschule Kyllburg

Leitung: Liane Laubach-Hell, Physiotherapeutin

Kosten: 30,00 € (für 10x) bzw. 45,00 € (für 15x)

„Fit und Gesund - Gesundheitsprogramm für Erwachsene“ - Sport am Vormittag

Bogenschießen

Der Bogensport, eine der ältesten olympischen Disziplinen, erfreut sich in der heutigen Zeit größter Beliebtheit. Dabei steht nicht nur die sportliche Herausforderung im Mittelpunkt, sondern auch das körperliche und seelische Wohlbefinden. Beim Bogensport werden Muskulatur, Bänder, Sehnen, Wirbelsäule und Gelenke sowie Atmung, Geist und Seele in Einklang gebracht. Die Konzentration ist in dieser Sportart Voraussetzung, den Bewegungsapparat gezielt einzusetzen.

Termin: Samstag, 14.04.2018 und 25.08.2018

Uhrzeit: 14.00 – 17.00 Uhr

Ort: Biersdorf am See

Teiln.: 8 Personen

Kosten: 20,00 € (zzgl. 10,00 € Materialkosten)
Bogen werden gestellt

Fitness- und Ausdauertraining

Durch ein gezieltes Kraft-, Ausdauertraining kann Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Beschwerden des Bewegungsapparates vorgebeugt werden. In dieser Trainingsgruppe erlernen Sie unter fachlicher Anleitung ein Übungsprogramm zur Förderung der Beweglichkeit, Ausdauer, Kraft und Koordination.

Der Stundenverlauf beinhaltet in der Einleitung die Erwärmung und Vorbereitung des Muskel-Skelettsystems, die Anregung des Herz-Kreislaufsystems und die Verbesserung der Dehnungsfähigkeit.

Der Hauptteil besteht aus einem Sequenztraining zur Förderung der Beweglichkeit und Kraftausdauer durch wirbelsäulen- und gelenkfreundliche Bewegungsübungen. Den Ausklang bestimmen dehnende und mobilisierende Maßnahmen und Entspannungselemente zur Förderung der Körperwahrnehmung und Lösung von Verspannungen in der Muskulatur.

Termin: ab Dienstag, 16.01.2018(10x)

Im Vordergrund steht die Aktivierung des Muskelsystems und dies gilt für das Halte- und Bewegungssystem ebenso wie für das Herz-Kreislaufsystem. Die Ausdauerfähigkeit, Kraftfähigkeit, Dehnfähigkeit, Koordinationsfähigkeit sowie die Entspannungsfähigkeit werden geschult. Durch die sportliche Aktivierung kann eine Minderung der Gesundheitsprobleme erreicht werden.

Die Gymnastik kann z.B. bei Rückenproblemen zur Bewältigung dieser Beschwerden bzw. einer Reduzierung von Risikofaktoren - Bluthochdruck, Fettstoffwechsel, muskuläre Dysbalancen etc. - beitragen. Die Übungen werden durch den Einsatz von Musik unterstützt um sich wohl zu fühlen, ohne sich körperlich zu überfordern. Der Kurs richtet sich an Frauen, die in der Gemeinschaft eine Verbesserung der Lebensqualität erreichen wollen.

Termin: ab Montag, 15.10.2018

Uhrzeit: 10.00 - 11.00 Uhr, 15 x

Ort: Grundschule Kyllburg

Leitung: Waltraud Weinandy-Jakobs
Übungsleiterin Lizenz „Sport in der Prävention“ Gütesiegel Pluspunkt Gesundheit DTB / Sport pro Gesundheit DSB

Kosten: Kosten:45,00 € (für 15x)

„Fit und Gesund - Gesundheitsprogramm für Erwachsene“

Ein Sport-Mix der diesen Kurs auszeichnet.

Musik und Bewegung in spielerischen Einklang bringen - Fettverbrennung im moderaten Pulsbereich, das macht nicht nur riesigen Spaß, sondern lässt auch überflüssige Pfunde purzeln und verbessert gleichzeitig die Herz-Kreislauf-Ausdauer.

Zur Figurformung wird der Schwerpunkt auf den Bauch, die Oberschenkel und den Po gelegt. Das Training beugt einseitiger Belastung, Langeweile und Überforderung vor. Der Kurs steht Frauen ab 35 Jahre offen.

1

2

3

4

5

6

Bewegung

7

8

9

10

11

12

Seite 17

Termin: ab Mittwoch, 17.10.2018
Uhrzeit: 19.30 - 20.30 Uhr, 15 x
Ort: Grundschule Kyllburg
Leitung: Waltraud Weinandy-Jakobs
 Übungsleiterin Lizenz „Sport in der Prävention“ Gütesiegel Pluspunkt Gesundheit DTB / Sport pro Gesundheit DSB
Kosten: 45,00 € (für 15x)

Gymnastikkurs zur Verbesserung der Körperhaltung und Beweglichkeit

Dieser Kurs richtet sich an alle, die etwas für die Gesundheit ihres Körpers tun möchten.

Erlern werden unter exakter Anleitung spezielle Übungen zur Kräftigung, Stabilisierung und Beweglichkeit sowie auch zur Dehnung und Lockerung der Muskulatur. Besonders beachtet und trainiert werden dabei die Atmung und eine gute und entspannte Körperhaltung, die Beschwerden und Schmerzen vor allem im Kopf-, Nacken- oder Rücken lindern kann.

Die Übungen sind für Teilnehmer jeden Alters geeignet. Benötigt werden lediglich eine Matte (Isomatte o.Ä.), Handtuch und Getränke. Bei entsprechender Teilnehmerzahl wird der Kurs fortlaufend (außerhalb der Ferien) angeboten. Einstieg ist jederzeit möglich.

Termin: dienstags
 Januar 2018
 April 2018
 August 2018
 November 2018

Uhrzeit: 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x

Ort: Niederweiler, Gemeindehaus

Leitung: Silvia Kollas, ausgebildete Übungsleiterin

Kosten: 30,00 € (für 10 x)



Gesundheitsorientiertes präventives Ausgleichstraining für Personen mit überwiegend sitzender Tätigkeit

Kooperationskurs mit City-Fit Bitburg

Zielsetzung:

- Vermittlung theoretischer Inhalte über die Funktionsweise und Anpassungsfähigkeit des Körpers an Bewegung und aktives Training
- praktische Einweisung in ein geplantes und berufsbildbezogenes Ausgleichstraining
- muskuläres Ausgleichstraining für Menschen mit überwiegend sitzender Tätigkeit
- gezieltes und individuell pulsgesteuertes Herz-Kreislauftraining
- Verbesserung koordinativer und stabilisierender Fähigkeiten durch Einsatz unterschiedlicher Trainingsmethoden

Kursinhalte:

- 45 Minuten Kräftigungsübungen:
 Konditionstraining, Koordination und Kraftübungen mit Einsatz von Kleingeräten für alle wichtigen Muskelgruppen mit anschließendem Stretchingprogramm
- 45 Minuten Indoor Cycling
 Indoor Cycling ist geführtes individuell pulsgesteuertes Herz- Kreislauftraining und Training zur Ankurbelung des Fettstoffwechsels auf speziellen Ergometern. Optimale Steuerung der Belastung durch Pulskontrolle und Verbesserung des Wohlbefindens stehen im Vordergrund.

Mitmachen kann jeder, der Spaß an der Bewegung hat oder entsprechende Trainingsmethoden kennen lernen möchte.

Voraussetzungen für die Kursdurchführung sind mindestens 10 Anmeldungen; die max. Teilnehmerzahl beträgt 12 Personen.

Sommerkurs 2018

Termin: ab Montag, 09.04.2018 – 25.06.2018

Uhrzeit: jeweils 16.45 – 18.15 Uhr, 11 x

Ort: City-Fit, Bahnhofstr. 25, Bitburg

Leitung: Team City-Fit

Kosten: 66,00 € (für 11 x)

Kurs Winterhalbjahr 2018/2019

Termin: ab Montag, 03.09.2018 – 25.03.2019

Uhrzeit: jeweils 16.45 – 18.15 Uhr, 28 x

Ort: City-Fit, Bahnhofstr. 25, Bitburg

Leitung: Team City-Fit

Kosten: 168,00 €

6-Einheiten-Golf-Grundkurs für Anfänger

auf der Golfanlage Lietzenhof, 54597 Burbach

Im praktischen Unterricht von je 50 Minuten (jeweils sonntags), werden Sie in der Gruppe, von unserem Golflehrer auf dem Übungsgelände betreut. Dort wird er ihnen Schwung, Schlag, Griff, Haltung und Stand erklären. Langsam und stetig entwickelt sich ein Gefühl für Schläger und Ball.

In dem Kurs können Sie das Erlernte mit dem Golflehrer direkt auf der Golfanlage ausprobieren. Leihschläger und Übungsbälle sind in der Kursgebühr enthalten.

Am letzten Kurstag findet ein Abschlussturnier mit anschließender Siegerehrung statt. Alle Teilnehmer erhalten eine Teilnehmerurkunde.

Bequeme Kleidung und Joggingschuhe sind empfehlenswert!

Kurs 1: Beginn: Sonntag, 06.05.2018

Kurs 2: Beginn: Sonntag, 17.06.2018

Kurs 3: Beginn: Sonntag, 29.07.2018

Kurs 4: Beginn: Sonntag, 09.09.2018

Uhrzeit: jeweils um 14.00 Uhr

Ort: Golfanlage Lietzenhof, 54597 Burbach

Leitung: Golflehrer Oliver Epper

Kosten: pro Person / pro Kurs: 66,00 € (für 6 x)

Pilates-Training

Körpertraining bestehend aus Dehn- und Kräftigungsübungen zur Formung und Stärkung der Muskulatur, zur Verbesserung der Haltung, zur Erhöhung von Flexibilität und Gleichgewicht und Vereinigung von Körper und Geist. Ziel des Kurses ist das Erlernen der Grundspannung in verschiedenen Ausgangsstellungen, Erlernen der 7 Grundübungen für Anfänger, Erweiterung des Programms bis hin zu Fortgeschrittenenübungen, unter Berücksichtigung der Pilates-Prinzipien.

Termin: ab Dienstag, 16.01.2018

ab Dienstag, September 2018

Uhrzeit: 19.00 - 20.00 Uhr, 10 x

Ort: Grundschule Kyllburg

Leitung: Liane Laubach-Hell, Physiotherapeutin

Kosten: 30,00 € (für 10x)

Rücken-Fit

Rücken-Fit ist ein Gesundheitsförderungskurs und dient zur Vorbeugung von Rückenbeschwerden. Den Teilnehmern wird neben rückengerechtem Bewegungsverhalten ein Übungsprogramm zur

Kräftigung der Rumpfmuskulatur, Wissensvermittlung und Entspannung dargeboten.

Die Gymnastik ist nicht für Menschen mit akuten Wirbelsäulenbeschwerden geeignet. Fragen Sie im Zweifel Ihren Arzt. Der Kurs ist nicht geschlechtsspezifisch und für alle Altersgruppen offen. Im Rahmen der Gesundheitsförderung nach § 20 Abs. 1 SGB V kann der Kurs von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst werden.

Termin: ab Donnerstag, 18.10.2018

Uhrzeit: 19.00 – 20.00 Uhr, 15 x

Ort: Grundschule Kyllburg

Leitung: Waltraud Weinandy-Jakobs

DSB-Lizenz „Sport in der Prävention“ mit Zusatzausbildung "Präventive Wirbelsäulengymnastik" Gütesiegel Pluspunkt Gesundheit DTB/Sport pro Gesundheit DSB

Kosten: 45,00 € (für 15x)

Selbstverteidigung mit „Köpfchen“

In der heutigen Zeit ist die Selbstverteidigung fast ein Muss, nicht nur mit den Fäusten, sondern mit Verstand. Habt ihr Ängste oder Stress, Mangel an Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen? Dann seid ihr bei uns genau richtig!

In diesem Kurs könnt ihr lernen richtig damit umzugehen und durch diesen Sport eine innere Ruhe und Ausgeglichenheit zu finden, um mit mehr Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen in euren Tag starten zu können. Außerdem trainiert ihr eure komplette Körpermuskulatur und steigert zusätzlich eure Leistungsfähigkeit.

Also los, worauf wartet ihr? Schaut doch einfach bei uns vorbei und lasst euch begeistern und eurer Energie freien Lauf.

Termin: ab Freitag, 19.10.2018

Uhrzeit: 17.00 – 18.30 Uhr, 6 x

Ort: Kampfkunstschule Goldener Drache, Badem

Leitung: Christopher Eagen, Schulleiter
1. Meistergrad im Elements of Shaolin, 1. DAN Karate-Do

Mindestalter: 8 Jahre

Mindestteiln.: 8 Schüler

Kosten: 40,00€ (für 6x)

1

2

3

4

5

6

Bewegung

7

8

9

10

11

12

Seite 19

Neu!

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung mit Karate - für Jugendliche & Erwachsene

Man muss nicht immer gleich zuschlagen und man muss kein perfekt ausgebildeter Kampfsportler sein, um einige bestimmte Grundregeln der Selbstbehauptung im Leben anzuwenden, die helfen Gefahrensituationen aus dem Weg zu gehen oder zu deeskalieren. Tragen wir selbst mit unserem Verhalten unbewusst dazu bei? Wie kann man Mobbing, Schlägereien und anderen Auseinandersetzungen aus dem Weg gehen, und falls man schon darin verwickelt ist, was darf man überhaupt rechtlich gesehen machen? Diese Fragen und Aspekte werden in dem Kurs durch Rollenspiele und einfache Verteidigungsübungen durch qualifizierte Karate-Trainer geübt und besprochen.

- Termin:** ab Montag, 08.01.2018
(jeweils montags und freitags)
- Uhrzeit:** 18.15 – 19.15 Uhr (10 x)
- Ort:** Bitburg, Karate-Schule Darudo
Josef-Niederprüm-Str. 1a, Bitburg
- Leitung:** Herbert Schares - P.K.S.- Trainer
(Programm Körperlicher Schutztechniken) 1. Dan Karate und Daniel Rudolf - A - Trainer Karate DOSB, 3. Dan Karate
- Mindestalter:** 14 Jahre
- Kosten:** 55,00 € (für 10 x)

Tanzen lernen leicht gemacht - vor Ort!

Jetzt können Sie durchstarten.

Der gesundheitliche Wert des Tanzens ist vielfach belegt und bekannt. Der verbindende Faktor wird aber oftmals unterschätzt. Beim Tanzen agieren zwei Menschen miteinander. Tanzen macht Freude, man lernt Menschen kennen und fördert die eigene Gesundheit. Außerdem ist es schön, wenn man auf dem Tanzparkett zu jeder Gelegenheit wie Hochzeit oder auch Jubiläum eine gute Figur macht. Sie lernen die gängigsten Tänze wie den Langsamen Walzer, Discofox oder auch den Cha Cha Cha.

- Termin:** Sonntag, 28.01.2018, 29.04.2018, 12.08.2018, 28.10.2018
- Uhrzeit:** sonntags, 14.00 – 15.00 Uhr, 8x
- Ort:** Grundschule Kyllburg
- Leitung:** Marco Peters,
Tanzschule DanceEmotion, Bitburg
- Kosten:** ab 85,00€ pro Person incl. aller Gebühren.

- ab 10 Personen 95,00€ pro Person
- ab 20 Personen 90,00€ pro Person
- ab 30 Personen 85,00€ pro Person

Zumba®

Zumba ist der spanische Ausdruck für „sich schnell bewegen und Spaß haben“. Bei heißen Latino-Rhythmen und tollen Tanzbewegungen werden Stress und überflüssige Pfunde einfach weggetanzt. Fast nebenbei wird der Körper gestrafft, das Herz-Kreislauf-System gestärkt, Muskeln aufgebaut und die Kondition verbessert. Die Abfolge der Bewegungen ist leicht erlernbar.

- Termin:** Dienstag, 20.02.2018 10x
Dienstag, 22.05.2018 10x
Dienstag, 11.09.2018 10x
Dienstag, 04.12.2018 10x
- Uhrzeit:** 19.00 - 20.00 Uhr
- Ort:** Grundschule Kyllburg
- Leitung:** Carine Plumet
- Kosten:** 30,00 € (für 10x)

- Termin:** donnerstags
Frühjahr 2018
Herbst 2018
- Uhrzeit:** 19.30 – 20.30 Uhr, 10 x
- Ort:** Bickendorf, Turnhalle
- Leitung:** Ramona Maahs, Zumba-Instructorin
- Kosten:** 30,00 € (für 10 x)

Zumba® Kids - endlich sind auch unsere Kiddies an der Reihe: shake, wiggle, giggle...

ZUMBA® Kids ist eine auf Kinder bis 12 Jahre abgestimmte und speziell für Kinder entwickelte energiegeladene Tanz- und Fitnessparty mit kinderfreundlichen Choreografien und der Musik, die Kinder lieben wie z.B. Hip-Hop, Reggaeton, Cumbia und vieles mehr.

ZUMBA® Kids steigert die Konzentration, Merkfähigkeit, Kreativität, Disziplin, Teamwork und das Selbstvertrauen der Kinder, kurbelt den Stoffwechsel an und verbessert die Koordination! Bei allem steht jedoch der Spaß im Vordergrund!!!!

- Termin:** Freitag, 12.01.2018
Freitag, 13.04.2018
Freitag, 17.08.2018
Freitag, 09.11.2018
- Uhrzeit:** 17.15 - 18.00 Uhr, 10x
- Ort:** Gemeindehaus Oberkail
- Leitung:** Carine Plumet
- Kosten:** 26,00 € (für 10x)



Achtsam leben - Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Achtsamkeit bedeutet, bewusst im gegenwärtigen Augenblick zu sein. Dem, was in mir und um mich herum gerade geschieht, bewusst die volle Aufmerksamkeit zu schenken: Präsent sein.

Dann kann mein ruheloser Geist Erholung finden, statt sich in endlosen und kräftezehrenden Gedankenschleifen über das, was war und anders hätte sein können, oder im Hoffen oder Befürchten über das, was wohl kommen mag, zu ermüden.

Achtsamkeit hilft mir auch, einen guten Weg für mich zu finden, wenn es schwierig wird - wenn die Dinge nicht so sind oder so bleiben, wie ich es mir wünsche. Ein ruhiger, klarer und achtsamer Geist unterstützt mich, meinen Umgang mit mir, meinem Leben und meinen Mitmenschen bewusst zu gestalten.

Dieser Kurs ersetzt keine medizinische oder therapeutische Behandlung.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke, Kissen, warme Socken.

Vortrag

Termin: Montag, 22.01.2018

Uhrzeit: 19.00 – ca. 21.00 Uhr

Ort: Bitburg

Leitung: Beate Kneip, Achtsamkeitstrainerin für Meditation und Stressbewältigung

Kosten: 8,00 €

Kurs - 4 Abende

Termin: ab Montag, 19.02., (05.03., 19.03., 09.04.2018)

Uhrzeit: 19.00 – 20.30 Uhr

Ort: Bitburg

Leitung: Beate Kneip, Achtsamkeitstrainerin für Meditation und Stressbewältigung

Kosten: 36,00 € (für 4 x) + 4,00 € für Unterlagen

Einzelner Praxisabend (für Teilnehmer, die bereits einen Kurs besucht haben)

Termin: Montag, 23.04.2018
Montag, 10.12.2018

Uhrzeit: 19.00 – 20.30 Uhr

Ort: Bitburg

Leitung: Beate Kneip, Achtsamkeitstrainerin für Meditation und Stressbewältigung

Kosten: 9,00 € (pro Abend)

Neu!

Wege zur Gelassenheit

Gelassene Menschen leben glücklicher und gesünder. Sie lassen sich nicht so leicht aus der Ruhe bringen, wenn es mal stressig oder unangenehm wird. Sie regen sich nicht so schnell auf, wenn es anders läuft als geplant. Gelassen und souverän sind sie in der Lage, kluge und gute Entscheidungen zu treffen. Ihre Ausgeglichenheit und Ruhe wirkt sich positiv auf die Beziehungen zu anderen Menschen und auch zu sich selbst aus.

Gelassenheit kann man lernen. An diesem Abend geht es um Ursachen, die uns daran hindern, gelassen zu sein und um Möglichkeiten und Wege, gelassener zu werden.

Termin: Dienstag, 13.03.2018

Uhrzeit: 19.00 – ca. 21.00 Uhr

Ort: Bitburg

Leitung: Beate Kneip, Achtsamkeitstrainerin für Meditation und Stressbewältigung

Kosten: 10,00 €

Die 12 Schüssler Salze - Salze des Lebens: Dreiteiliges Intensivseminar

Die Biochemie ist eine nach dem homöopathischen Arzt Dr. Schüssler benannte Heilweise mit Mineralstoffen. Mit deren Hilfe ist es möglich, einfach und wirkungsvoll Krankheitsvorsorge und Gesundheitspflege im Alltag zu betreiben. Der Mensch wird dabei nicht nur mit seinen krankhaften Symptomen gesehen, sondern ganzheitlich im Miteinander von Körper, Geist und Seele.

1. Abend: Die Teilnehmer bekommen eine Einführung in die biochemische Heilweise der ersten 6 Schüssler-Salze, ihre Wirkungsweise und Anwendungsmöglichkeiten.

2. Abend: Erarbeitung weiterer 6 Schüssler-Salze, ihrer Anwendungsmöglichkeiten zur Unterstützung der Selbstheilungskräfte des Körpers und bei körperlichen und psychischen Alltagsbeschwer-

1

2

3

4

5

6

7

Gesundheit

8

9

10

11

12

Seite 21

den, spezielle Wirkungen auf den Organismus und Erfahrungsaustausch.

3. Abend: Als Ergänzung zu Teil 1 und 2 bietet das Seminar nach einem kurzen Überblick über die 12 Salze die Möglichkeit Formen der äußerlichen Anwendung kennen zu lernen: als Salben, Bäder, Umschläge, Cremes usw.

Praktische Erarbeitung und Anwendungen ergänzen das Seminar.

Termin: ab Donnerstag, 08.03.2018

Uhrzeit: 19.00 - 21.30 Uhr oder
15.00 – 17.30 Uhr, 3 x

Ort: Grundschule Kyllburg

Leitung: Margit Wachuda,
Entspannungstherapeutin

Kosten: 26,00 € für alle 3 Termine
4,00 € Materialkosten für 3. Termin

Termin: ab Montag, 03.09.2018

Uhrzeit: 15.00 - 17.30 Uhr, 3 x

Ort: Bitburg

Leitung: Margit Wachuda,
Entspannungstherapeutin

Kosten: 26,00 € für alle 3 Termine
4,00 € Materialkosten für 3. Termin

Neu!

Homöopathische Erste Hilfe

Dieser Kurs gibt dem/der Teilnehmer/In einen Einblick in die Wirkweise, Handhabung, Aufbewahrung und vor allem die sichere Applikation von homöopathischen Arzneimitteln. An Hand von medizinischen Notfallmaßnahmen, wird die Wirkweise von Homöopathika weiter erlaeutert. Die Notfälle, die besprochen werden beinhalten Verletzungen und Veletzungsblutungen, Knochenbrüche, Gehirnerschütterungen, Schocksituationen, Herzinfarkte, Verbrennungen, Insektenbisse und -stiche, Vergiftungen, Durchfallerkrankungen, Koliken, Fieber und Zahnschmerzen. Nach dem Kurs sollte jede/r Teilnehmer/In in der Lage sein, Homöopathika mit Vorsicht, ohne die Gefahr einer weiteren Schädigung des Patienten, in Notfallsituationen, zu verabreichen.

Termin: Freitag, 16.03.2018

Uhrzeit: 18.30 - 21.30 Uhr, 1 x

Ort: Grundschule Kyllburg

Leitung: Konrad Vargas, Homöopath

Kosten: 15,00 €

Allergien, Unverträglichkeiten - Müssen Sie wirklich damit leben?

Die Zahl der an Allergien erkrankten Menschen nimmt immer mehr zu. Vor allem der sogenannte „Heuschnupfen“ ist mittlerweile zu einer echten Volkskrankheit geworden. Neben der klassischen Behandlung kann auch eine Therapiebegleitung aus dem naturkundlichen Bereich hilfreich sein.

Die Referentin informiert in dem Vortrag über neue Möglichkeiten der Behandlung bzw. Unterstützung des Körpers. Durch eine frühzeitige Behandlung in der Winterzeit soll das Immunsystem gestärkt werden, um einerseits die Symptome zu lindern sowie möglichen Komplikationen vorzubeugen.

Des Weiteren wird die naturheilkundliche Allergiebehandlung in der „heißen Phase“ des Pollenflugs im Frühling bzw. Frühsommer erklärt.

Termin: Mittwoch, 14.03.2018

Mittwoch, 13.06.2018

Uhrzeit: 18.00 Uhr

Ort: Badem

Leitung: Sonja Streit, Heilpraktikerin,
dipl. Fachberaterin für Darmgesundheit

Kosten: 8,00 €

Die Hirudo-/ Blutegeltherapie - ein traditionelles Heilmittel in der modernen Humanmedizin

Blutegel, diese wunderbaren/wundersamen Tiere, vermögen Erstaunliches in unserem Körper zu bewirken. Die verschiedensten Erkrankungen können erfolgreich mit Blutegeln behandelt werden. Seien es akute und chronische Gelenkschmerzen, Krampfadern, Besenreiser, Unterschenkelgeschwüre, Sehnen- und Sehnenscheidenentzündungen, Bluthochdruck, rheumatische Erkrankungen, Mittelohrentzündungen, Tinnitus, Furunkel, Karbunkel, Abszesse, Wirbelsäulen- und Kreuzbeinsynndrome oder Durchblutungsstörungen (nach Haut- und Gewebetransplantationen), um nur einige Beispiele zu nennen.

In diesem Vortrag will Ihnen die Referentin die Blutegeltherapie näher bringen und Ihnen über die Geschichte, die Wirkstoffe, die Wirkweise, die Behandlung, die Indikationen und Kontraindikationen sowie über Erfahrungen aus der Praxis sowie eventuelle Nebenwirkungen berichten. Für Fragen rund um das Thema steht sie Ihnen ebenfalls gerne zur Verfügung.

Termin: Montag, 08.01.2018

Montag, 03.09.2018

Uhrzeit: 19.00 Uhr – ca. 20.30 Uhr

Ort: Bitburg

Leitung: Rita Niederprüm, Heilpraktikerin

Kosten: 8,00 €

Neu!

Infekte, Magen-Darmprobleme, Rücken- und Gelenkschmerzen, psychische Belastungen, Burnout... verstehen, bekämpfen, vorbeugen

Wissen Sie, was die im Titel genannten Beschwerden alle gemeinsam haben? Sie sind die Hauptursachen, weshalb Menschen heutzutage oftmals sogar für einen längeren Zeitraum - arbeitsunfähig geschrieben werden.

Die Referentin möchte in ihrem Vortrag diese Krankheitsbilder genauer durchleuchten und versuchen zu erklären, wie es zu den Beschwerden kommt. Außerdem gibt sie alltagstaugliche Tipps, was man selbst zu Hause und am Arbeitsplatz für die Gesunderhaltung von Magen, Darm, Rücken und Psyche tun und wie die Natur- und alternativmedizinische Behandlung hierbei unterstützend wirken kann.

Termin: Mittwoch, 07.03.2018

Mittwoch, 26.09.2018

Uhrzeit: 18.00 Uhr

Ort: Badem

Leitung: Sonja Streit, Heilpraktikerin

Kosten: 8,00 €

Gesundheit beginnt im Darm

Ein gesunder Darm ist die Basis für Gesundheit und Wohlbefinden. Verschiedene Faktoren, wie z. B. Stress, ungesunde Ernährung, Medikamente etc. können jedoch eine Disbalance der Darmbakterien auslösen und so den Darm daran hindern, die für unseren Organismus wichtigen Aufgaben richtig auszuführen. Es kommt zu einer allgemeinen Schwächung des Immunsystems, die den Körper anfällig macht für Erkrankungen. Zudem können Beschwerden ausgelöst werden wie z. B. Blähungen, Verstopfungen, Durchfälle, Reizdarm, Magen-Darmbeschwerden etc. Auch Nahrungsmittelunverträglichkeiten können sich daraus entwickeln und unser Wohlbefinden so stark beeinträchtigen.

In dem Vortrag erfahren Sie viel Wissenswertes über die Zusammenhänge und die Bedeutung der Darmgesundheit für unseren gesamten Körper und erhalten Informationen und Tipps zur

Gesunderhaltung des Darms und im Besonderen deren alternative Behandlungsmöglichkeiten im Krankheitsfall.

Termin: Donnerstag, 01.02.2018

Mittwoch, 17.10.2018

Uhrzeit: 18.00 Uhr

Ort: Badem

Leitung: Sonja Streit, Heilpraktikerin, dipl. Fachberaterin für Darmgesundheit

Kosten: 8,00 €

Wenn die Hormone Achterbahn fahren... nicht nur während der Pubertät und in den Wechseljahren!

Hormone sind die Antreiber unseres Körpers und beeinflussen entscheidend unser Wohlbefinden. Symptome bei hormonellen Problemen sind z. B. Gewichtszunahme, Schlafprobleme, Aggressionen, Ängste, hohe Cholesterinwerte, Gelenkschmerzen, Bluthochdruck, Konzentrationsstörungen, Hitzewallungen, trockene Schleimhäute, Kloßgefühl, Blasenschwäche etc. Im Vortrag werden unterschiedliche Aspekte rund um das Thema Hormone allgemein erläutert und Zusammenhänge aufgeschlüsselt.

Termin: Mittwoch, 18.04.2018

Mittwoch, 14.11.2018

Uhrzeit: 18.00 Uhr

Ort: Badem

Leitung: Sonja Streit, Heilpraktikerin

Kosten: 8,00 €

Fit und abwehrgestärkt durch Säure-Basen-Balance

Was ist eigentlich der Säure-Basen-Haushalt in meinem Körper? Warum ist es so wichtig, dass hier eine gewisse Balance herrscht? Wie wirkt es sich auf meinen Körper aus, wenn ich „zu sauer“ oder „zu basisch“ bin? Was bedeutet in diesem Zusammenhang PH-Wert? Was hat der Säure-Basen-Haushalt mit meiner Gesundheit zu tun? Ob und wie wirken sich Medikamente auf den Säure-Basen-Haushalt aus? Wie hängt der Säure-Basen-Haushalt mit vielen Erkrankungen zusammen wie zum Beispiel: Allergien, Arterienverkalkung, Bindegewebserkrankungen, Gallen- und Nierensteine, Diabetes 2, Gicht, Herzinfarkt, Krebserkrankungen, Magen-Darm Geschwüre, Migräne, Neurodermitis, Osteoporose, Rheuma, Schmerzsyndrome und viele mehr. Diese Fragen

1

2

3

4

5

6

7

Gesundheit

8

9

10

11

12

Seite 23

u. a. werden in dem Vortrag beantwortet und Sie erfahren, was Sie selbst für Ihre Säure-Basen-Balance und damit für Ihre Gesundheit und Ihre Abwehrkräfte tun können.

Termin: Montag, 05.02.2018
Montag, 08.10.2018
Uhrzeit: 19.00 – ca. 20.30 Uhr
Ort: Bitburg
Leitung: Rita Niederprüm, Heilpraktikerin
Kosten: 8,00 €



Alternative Behandlungsmöglichkeiten bei Rückenschmerzen und/oder Spannungskopfschmerzen

Immer mehr Menschen leiden unter akuten oder chronischen Rückenschmerzen oder Spannungskopfschmerzen. Wenn diese Anspannungen nicht gelöst werden, können dadurch Schäden verursacht werden, wie z.B. Bandscheibenvorfälle, chronische Migräne, Schulter-Arm-Syndrome oder andere Nervenleiden. Um dies zu verhindern, zu beheben oder zu lindern gibt es verschiedene alternative Methoden, wie z.B. die Dorn-Breuss-Therapie, Akupunktur, Massagen, verschiedene Entspannungstechniken und vieles mehr.

Im Vortrag werden die verschiedenen Methoden erläutert und verständlich gemacht. Ob eine Therapie empfehlenswert ist, können Sie in einem Nachgespräch individuell abklären lassen.

Termin: Montag, 05.03.2018
Montag, 05.11.2018
Uhrzeit: 19.00 Uhr – ca. 20.30 Uhr
Ort: Bitburg
Leitung: Rita Niederprüm, Heilpraktikerin
Kosten: 8,00 €

Schmerz lass nach - Vorstellung der multimodalen Schmerztherapie

Wer chronische Schmerzen des Bewegungsapparats wie z. B. Rücken-, Schulter-, Nackenschmerzen, Gelenksbeschwerden etc. hat, kennt das Gefühl, diesen Kräften hilflos ausgeliefert zu sein. Nicht selten führen quälende Schmerzen, die nur noch durch Schmerzmittel zu ertragen sind, über einen längeren Zeitraum zu erheblichen Beeinträchtigungen im Alltag und einem enormen Verlust an Aktivität und Lebensqualität. Dieser Vortrag beinhaltet Informationen über Schmerz und Schmerzentstehung allgemein und stellt verschiedene alternative Behandlungsmethoden sowie klassische und neue Naturheilverfahren vor.

Termin: Mittwoch, 06.06.2018
Uhrzeit: 18.00 Uhr
Ort: Badem
Leitung: Sonja Streit, Heilpraktikerin
Kosten: 8,00 €

Gesund durch Vitamin D

Vitamin D wirkt wie eine innere Sonne. Neueste Studien beweisen die erstaunlichen Erfolge des Sonnenvitamins bei chronischen Erkrankungen. Besonders Rheuma, Muskelschmerzen, Depression und Erschöpfung können deutlich gebessert werden. Auch Autoimmunerkrankungen, Osteoporose, Bluthochdruck und Diabetes profitieren von einem dauerhaft gut eingestellten Vitamin-D-Spiegel. Welchen Beitrag können Sonne und Ernährung leisten? Erfahren Sie alles rund zum Sonnenvitamin D.

Termin: Mittwoch, 17.01.2018
Mittwoch, 28.11.2018
Uhrzeit: 18.00 Uhr
Ort: Badem
Leitung: Sonja Streit, Heilpraktikerin
Kosten: 8,00 €

Gewichtsreduktion und Stoffwechselaktivierung mittels naturheilkundlicher Verfahren

Gewichtsreduktion und Stoffwechselaktivierung mittels naturheilkundlicher Verfahren
Gehören Sie auch zu den Menschen, denen es trotz vieler Bemühungen häufig über Jahre hinweg nicht gelingt, ihr Körpergewicht zu

reduzieren? Gleichzeitig kommen dann oft noch allgemeine Symptome wie Müdigkeit, Vitalitätsverlust, Gelenkbeschwerden, schlechte Verdauung, Wassereinlagerungen o. Ä. dazu. Häufig sind das Zeichen für einen schlecht funktionierenden Stoffwechsel. Wenn es gelingt, den Stoffwechsel mit Hilfe der Ernährung und homöopathischer Komplexmittel optimal einzustellen, dann wird nicht nur das Körpergewicht reguliert, sondern auch die allgemeine körperliche Verfassung kann deutlich verbessert werden.

In diesem Vortrag soll allgemein über die Möglichkeit informiert werden, durch naturheilkundliche Stoffwechsellanregung ganzheitlich, nachhaltig und persönlich betreut zum Wunschgewicht zu gelangen.

Termin: Mittwoch, 21.02.2018
Mittwoch, 05.09.2018

Uhrzeit: 18.00 Uhr

Ort: Badem

Leitung: Sonja Streit, Heilpraktikerin

Kosten: 8,00 €

Bluthochdruck aus der Sicht von Heilpraktikern

Neu!

Bluthochdruck ist erst einmal eine gesunde Reaktion des Körpers auf eine stärkere Belastung. Verschiedene Mechanismen sorgen dafür, dass unsere Zellen der Belastung entsprechend versorgt werden. Wenn wir aus dieser Belastung nicht mehr herauskommen, sei sie körperlicher oder seelischer Art, automatisieren sich die Mechanismen. Wir können nicht mehr abschalten und zur Ruhe kommen. Körper, Geist und Seele bleiben im Stressmodus und der Blutdruck bleibt hoch. Im Vortrag werden die verschiedenen Zusammenhänge und Möglichkeiten, aus Ihrem Stressmodus herauszukommen, angerissen und verschiedene alternative und naturheilkundliche Therapien vorgestellt.

Termin: Montag, 09.04.2018
Montag, 10.12.2018

Uhrzeit: 19.00 – ca. 20.30 Uhr

Ort: Bitburg

Leitung: Rita Niederprüm, Heilpraktikerin

Kosten: 8,00 €

Wald tut gut! - Gesundheit und Wohlbefinden aus dem Wald

Der Wald tut uns allen gut, das wissen wir seit Menschengedenken. In allen Epochen, in jeder Kultur sind die Menschen in den Wald gegangen, um dort Erholung, Gesundheit und Weisheit zu finden.

Dieses alte Wissen wird heute von der Forschung bestätigt. Wissenschaftler belegen immer mehr die enormen Einflüsse eines Aufenthaltes im Wald auf unsere Gesundheit. Die Luft, die wir im Wald einatmen, enthält Tausende von bioaktiven Substanzen, die sich positiv auf Immunsystem, Blutdruck, Stresshormone und vieles mehr auswirken. Und davon können wir profitieren, ohne dass wir uns anstrengen müssen!

Bei dieser leichten Wanderung im Bedhard-Wald erfahren Sie mehr über die heilsame Wirkung des Waldes. Zahlreiche Übungen und Anregungen verstärken dabei den positiven Effekt.

Termin: Samstag, 12.05.2018, 14.00 Uhr
Sonntag, 16.09.2018, 10.00 Uhr

Dauer: 3 – 3,5 Stunden

Leitung: Beate Kneip, Achtsamkeitstrainerin und Natur- und Landschaftsführerin

Ausrüstung: Festes Schuhwerk und wetterangepasste Kleidung, evtl. ein Getränk

Strecke: Leichte Strecke auf Waldwegen, ca. 4,5 km

Treffpunkt: Wanderparkplatz vor dem Ortseingang von Oberweis

Kosten: 12,00 €



1

2

3

4

5

6

7

Gesundheit

8

9

10

11

12

Seite 25

1

Autogenes Training

Das Autogene Training ist eine Entspannungsmethode, die den ganzen Menschen betrifft. Sie wirkt beruhigend, lösend und regenerierend auf Körper, Seele und Geist, bringt physisch und psychisch ins Gleichgewicht.

Durch „konzentrierte Selbstentspannung“ kommt es zu einer „Umschaltung des Organismus“, die Körper und Geist tiefe Entspannung ermöglicht.

Alle Organe des Körpers werden angesprochen, die Selbstheilungskräfte des Körpers angeregt. Zusätzliche Übungen helfen zum leichteren Hineinfinden in die Entspannung.

Ziel ist, in den Situationen des Alltags schnell körperliche, geistige und seelische Kraft zu schöpfen.

Bitte mitbringen: dicke Decke, lockere Kleidung, warme Socken.

Die Kurse sind zertifiziert und werden eventuell von der Krankenkasse bezuschusst.

Termin: ab Dienstag, 24.04.2018

Uhrzeit: 19.00 - 20.30 Uhr, 8 x

Ort: Grundschule Kyllburg

Leitung: Margit Wachuda,
Entspannungstherapeutin

Kosten: 40,00 € (für 8 Doppelstunden)

Entspannung

8

Die Kunst der heilenden Berührung - Infoabend

Reiki ist eine japanische energetische Form der Entspannung, die sich tief heilend auf Körper, Geist und Seele auswirken kann. Es handelt sich dabei um eine Möglichkeit, die eigenen Selbstheilungskräfte zu aktivieren sowie die Persönlichkeitsentwicklung, das Selbstbewusstsein, die Intuition und die Kreativität zu fördern.

Reiki ist als energetische Heilmethode inzwischen anerkannt und wird auch oft bei anderen Heilmethoden unterstützend eingesetzt. Dabei ersetzt Reiki keinen Arzt oder Therapeuten und ist an keine Glaubensrichtung gebunden.

In diesem Vortrag erhalten Sie grundsätzliche Informationen, können Reiki in einer Kurzbehandlung kennen lernen und erfahren Möglichkeiten zum Erlernen der Methode.

Termin: Donnerstag, 22.02.2018

Dienstag, 23.10.2018

Uhrzeit: Grundschule Kyllburg

Ort: 19.00 - 22.00 Uhr

Leitung: Margit Wachuda, Reikimeisterin

Kosten: 12,00 € (1x)

Seite 26

Finger-Yoga

Kennen Sie die „Merkel-Raute“ - diese typische Handhaltung unserer Bundeskanzlerin, um deren Bedeutung immer wieder spekuliert wird?

Finger-Yoga, oder auch Mudras genannt, haben eine lange Tradition und dienen dazu, den Energieeinfluss im Körper zu harmonisieren. Durch das Beugen, Dehnen und Aneinanderlegen einzelner Finger wird Energie durch bestimmte Teile unseres Körpers geleitet. Das Fingerhalten können wir im Sitzen, Liegen oder Stehen praktizieren; es bedarf keiner speziellen Vorbereitung. Jeder unserer zehn Finger ist mit bestimmten Funktionen und Organen im Körper verbunden. So ist es nicht verwunderlich, dass gezielte Finger- und Handhaltungen in wenigen Minuten Stress mindern, beruhigen oder auch aktivieren können. Lernen Sie an diesem Abend mit Fingeryoga eine neue schnelle und unkomplizierte Hilfe im Alltag und Quelle für Gesundheit und Harmonie kennen.

Termin: Dienstag, 06.03.2018

Uhrzeit: 18.30 – 20.30 Uhr

Ort: Bitburg

Leitung: Margit Wachuda,
Entspannungstherapeutin

Kosten: 10,00 €

Termin: Donnerstag, 16.08.2018

Uhrzeit: 19.00 – 21.00 Uhr

Ort: Grundschule Kyllburg

Leitung: Margit Wachuda,
Entspannungstherapeutin

Kosten: 10,00 €

Fußreflexzonenmassage

Die Fußreflexzonenmassage ist eine energetische Massagetechnik, bei der durch die Behandlung der Füße der gesamte Körper beeinflusst werden soll. Ziel der Fußreflexzonenmassage ist es, den Menschen ins körperlich-geistig-seelische Gleichgewicht zu bringen. Die Selbstheilungskräfte des Körpers werden aktiviert. Positive Effekte: Harmonisierung der Organe, Schlacken werden ausgeschieden, Muskelverspannungen lösen sich, Anregung von Durchblutung und Lymphfluss.

Vermittelt werden die Grundkenntnisse über die Fußreflexzonen und Techniken zur Selbstmassage.

Termin: Samstag, 17.11.2018

Uhrzeit: 9.00 - 13.30 Uhr

Ort: Grundschule Kyllburg
Leitung: Margit Wachuda
Kosten: 18,00 €



Gesundheit in deinen Händen - Einführung in die Handreflexzonenmassage

Die Reflexzonen an der Hand stehen in engem Kontakt mit den Organen des Körpers. Mit spezieller Massagetechnik und Harmonisierungsgriffen können wir auf die Organe einwirken. Körpereigene Regulations- und Abwehrkräfte werden aktiviert, die Entspannung der Muskulatur und die Aktivierung der Stoffwechselfvorgänge werden unterstützt. Im Alltag können Sie diese Massagetechnik leicht bei sich und anderen anwenden.

Sie lernen die Anatomie der Hand kennen, die Reflexzonen und deren Aktivierung.

Termin: Donnerstag, 01.03.2018
Uhrzeit: 19.00 – 21.15 Uhr
Ort: Grundschule Kyllburg
Leitung: Margit Wachuda,
Entspannungstherapeutin
Kosten: 10,00 €

Termin: Montag, 22.10.2018
Uhrzeit: 15.00 – 17.00 Uhr
Ort: Bitburg
Leitung: Margit Wachuda,
Entspannungstherapeutin
Kosten: 10,00 €

Heilmeditation für Körper, Geist und Seele

Lernen Sie Ihre inneren Kraftquellen kennen und zu aktivieren. Entdecken Sie Ihre eigenen Selbstheilungskräfte. Richtige Atmung, Tiefenentspannung und positive Suggestionen führen Sie zu den Kraftzentren Ihres „Inneren Heilers“. Innere

Bilder können einzelne Organe ansprechen und Körper, Geist und Seele wieder in ein gesundes Gleichgewicht bringen.

Termin: ab Donnerstag, 18.10.2018
Uhrzeit: 19.00 – 20.30 Uhr, 6 x
Ort: Grundschule Kyllburg
Leitung: Margit Wachuda,
Entspannungstherapeutin
Kosten: 36,00 € (für 6x)

LaufYoga (BreathWalk®): Atmen - Gehen - Entspannen

Atmen und gehen sind die zwei natürlichsten Dinge, die wir tun. Beim LaufYoga werden Spazierengehen, bewusste Atemmuster und Yogaübungen in verschiedenen Programmen kombiniert. So können Sie Ihren Körper vitalisieren, mental wirklich abschalten und einen deutlichen Stressabbau erfahren – sozusagen eine wohltuende Auszeit mit sich selbst nehmen. Ihr Kopf wird wieder frei, die vielen inneren Stimmen kommen zur Ruhe und Sie balancieren Ihre emotionalen Stimmungen aus. Anschließend fühlen Sie sich erfrischt, aufnahmefähig und ausgeglichen. LaufYoga ist für Frauen und Männer jeden Alters geeignet. Bitte bequeme, wetterangepasste Kleidung und Schuhe mitbringen. Es werden keine Stöcke benutzt.

Termin: ab Freitag, 20.04.2018
ab Freitag, 24.08.2018
Uhrzeit: 16.30 – 18.00 Uhr, 6 x
Ort: Stausee Biersdorf
Leitung: Maria Müller, BreathWalk®-Trainerin
Kosten: 54,00 € (für 6 Doppelstunden)

Wohlbefinden und Gelassenheit durch Meditation

Gerade in der dunklen Jahreszeit leiden viele Menschen unter gedrückter Stimmung, Energielosigkeit, Konzentrationsstörungen, innerer Unruhe, Schlafstörungen o. ä. Auch Schmerzen und die alltäglichen Herausforderungen werden oft belastender empfunden als sonst. Meditation ist eine Möglichkeit, den Geist zu beruhigen und die Seele zu harmonisieren. Durch die Regulierung der Atmung, das Loswerden der inneren Unruhe und das Finden der inneren Mitte können Wohlbefinden, Klarheit, Erleichterung, Freude etc. ausgelöst werden.

Meditation ist eine „Auszeit mit und für uns selbst“

1

2

3

4

5

6

7

Entspannung

8

9

10

11

12

Seite 27

1

2

3

4

5

6

7

Entspannung

8

9

10

11

12

Seite 28

und fördert nicht nur Konzentration und Bewusstheit, sondern kann auch zu einer insgesamt positiveren zufriedeneren Lebenseinstellung und mehr Lebensfreude führen. Heilungsprozesse und Schmerzempfinden können hierdurch ebenfalls positiv unterstützt werden.

Behandelt werden können sowohl themenbezogene Alltagsprobleme als auch spezielle Beschwerden, z. B. Schlafstörungen, Burnout etc. Schaffen Sie sich einen Freiraum im Alltagsstress und finden Sie in sich selbst eine Energiequelle und eine Möglichkeit, den Herausforderungen in Beruf, Familie und Freizeit gelassener und entspannter zu begegnen.

Bitte Matte, Decke und Kissen mitbringen.

Termin: ab Donnerstag, 15.11.2018

Uhrzeit: 19.00 – ca. 20.30 Uhr, 5x

Leitung: Edith Menzior, Entspannungscoach

Kosten: 35,00 € (für 5 x)

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Diese Entspannungsmethode bietet Ihnen die Möglichkeit schnell zu einem vertieften Ruhezustand zu gelangen. Entspannungstraining verbessert die Fähigkeit, Alltagsbelastungen besser zu bewältigen, die Gesundheit zu stärken und insgesamt das Wohlbefinden zu steigern. Die Lebensqualität wird dadurch erhöht.

Schnupperabend

Termin: Donnerstag, 12.04.2018

Uhrzeit: 19.00 - 20.30 Uhr

Ort: Grundschule Kyllburg

Leitung: Frau Wachuda,
Entspannungstherapeutin

Kosten: 6,00 € (für 1x)

Seminar

Termin: ab Montag, 07.05.2018

Uhrzeit: 16.00 – 17.30 Uhr, 6 x

Ort: Grundschule Kyllburg

Leitung: Margit Wachuda,
Entspannungstherapeutin

Kosten: 36,00 € (für 6 Doppelstunden)

Termin: Donnerstag, 23.08.2018

Uhrzeit: 19.00 - 20.30 Uhr, 6 x

Ort: Grundschule Kyllburg

Leitung: Frau Wachuda,
Entspannungstherapeutin

Kosten: 36,00 € (für 6 Doppelstunden)



Stress und Verspannungen einfach abschütteln mit TRE

Seelische und körperliche Anspannungen haben viele Ursachen: Alltagsstress, übermäßige Belastung bei der Arbeit und auch traumatische Erlebnisse führen zu Anspannungen und damit Verspannungen und Stress, die unser Wohlbefinden immer mehr beeinträchtigen.

Neue neurologische Erkenntnisse und Erfahrungen haben in den letzten Jahren die Erkenntnis geliefert, dass der menschliche Organismus eine natürliche Methode der Selbstheilung besitzt. Durch das vielen Menschen bekannte körperliche Zittern (oder Vibrieren/Schütteln), welches u. a. oft nach einem großen Schreck oder nach einem Schock auftritt, ist der menschliche Körper in der Lage, die Anspannungen loszulassen und sich zu entspannen.

Dieses Zittern wird durch die TRE-Übungen (Tension and Trauma Releasing Exercises nach Dr. David Berceci) in Gang gesetzt und geübt und die Selbstheilungskräfte des Organismus werden wieder aktiviert. Bitte bringen Sie eine Decke oder eine Übungsmatte mit.

Termin: ab Dienstag, 04.09.2018

Uhrzeit: 19.00 Uhr, 3 x

Ort: Bitburg

Leitung: Dr. Holger Klein, Heilpraktiker

Kosten: 45,00 € (für 3 x)

Yoga Spezial - Sanfter Einstieg in die Yogapraxis auf dem Stuhl oder auf der Matte

Dieser Kurs ist eine gute Vorbereitung und ein sehr sanfter Einstieg in die klassische Yogapraxis. Während der Pawanmukt-Asanas bewegen wir uns durch alle Gelenke des Körpers, erhalten sie geschmeidig, für den Energiefluss durchlässig und

beugen so vielen Krankheiten und Alterserscheinungen vor.

Die einfachen Übungen lösen sehr wirkungsvoll Energieblockaden und sind besonders hilfreich bei rheumatischen Erkrankungen und Verdauungsproblemen. Wir beginnen mit einer aktiven Entspannung gefolgt von Atemübungen.

Nach den einfachen Aufwärmübungen folgen die Pawanmukt-Asanas im Wechsel mit Entspannungs- und Lockerungsübungen. Nachdem Sie den Körper bewegt und Geist entspannt haben, erholen Sie sich in einer tiefen Entspannung mit Autosuggestion. Die Übungen können auf der Matte oder auf einem Stuhl durchgeführt werden. Der Kurs ist von der zentralen Prüfstelle für Prävention zertifiziert. Bei regelmäßiger Teilnahme erstatten die gesetzlichen Krankenkassen evtl. einen Teil der Kursgebühren.

Bitte Socken, eine leichte Decke, bequeme Kleidung und bei Bedarf eine Yogamatte und ein kleines Kopfkissen mitbringen.

Termin: ab Dienstag, 30.01.2018
ab Dienstag, 08.05.2018
ab Dienstag, 16.10.2018

Uhrzeit: 14.15 – 15.45 Uhr, 10 x

Ort: Grundschule Kyllburg

Leitung: Monika Langer

Kosten: 60,00 € (für 10x)

Sanftes Yoga

Dieser Kurs ist für sportliche Anfänger und Yoga-Erfahrene geeignet. Die einzelnen Übungen werden an ihre Bedürfnisse angepasst.

Sie erfahren, wie der eigene Körper und Geist tief entspannen, tanken neue Kräfte und bauen Muskelkraft und -flexibilität auf. Bewusstes Atmen ermöglicht den Zugang zur eigenen inneren Energiequelle. Wir beginnen mit einer aktiven Entspannung gefolgt von Atemübungen. Nach dem Sonnengruß folgen die Grundstellungen im Wechsel mit Entspannungs- und Lockerungsübungen. Nachdem Sie Ihren Geist entspannt und Ihren Körper durchgearbeitet haben, erholen Sie sich in einer tiefen Entspannung mit Autosuggestion. Die Yogastunden sind abwechslungsreich und intensiv. Sie lernen Meditationstechniken kennen und arbeiten mit Visualisierung. Darüber hinaus erfahren Sie auch Wissenswertes über Yoga.

Der Kurs ist von der zentralen Prüfstelle für Prävention zertifiziert. Bei regelmäßiger Teilnahme erstatten die gesetzlichen Krankenkassen evtl. einen Teil der Kursgebühren.

Benötigte Materialien: Yogamatte, bequeme Kleidung, Socken, leichte Decke

Termin: ab Dienstag, 30.01.2018
ab Dienstag, 08.05.2018
ab Dienstag, 16.10.2018

Uhrzeit: 16.00 - 17.30 Uhr, 10 x

Ort: Grundschule Kyllburg

Leitung: Monika Langer

Kosten: 60,00 € (für 10x)

Yoga

Erlernen und Üben der unterschiedlichen Körperhaltungen (Asanas), um den Körper kräftiger und geschmeidiger werden zu lassen und um Krankheiten sowie Haltungsschäden und Rückenschmerzen vorzubeugen. Durch das Üben gewinnen wir Konzentration und gelangen zur Entspannung, die unseren Geist im Alltag ruhiger und ausgeglichener werden lässt.

Termin: ab Montag, 19.02.2018
ab Montag, 14.05.2018
ab Montag, 10.09.2018
ab Montag, 03.12.2018

Uhrzeit: 18.00 - 19.15 Uhr Gruppe I, 10 x
19.15 - 20.30 Uhr Gruppe II, 10 x

Ort: Grundschule Kyllburg

Leitung: Stephanie Schwarz

Kosten: 50,00 € (für 10x)



1

2

3

4

5

6

7

Entspannung

8

9

10

11

12

Seite 29

Kultur · Heimatkunde · Geschichte



Angebote der VHS-Nebenstellen

Bei der Volkshochschule Bitburger Land können sowohl örtliche als auch fachliche Nebenstellen eingerichtet werden. Derzeit bestehen 3 Nebenstellen mit eigenen Angeboten: Geschichtlicher Arbeitskreis, Nebenstelle AG Eisenbahn und Nebenstelle Seffern.

Geschichtlicher Arbeitskreis Bitburger Land - GAK

Jahresterminkalender 2018 - 2019

7. Dezember 2017

„30 Jahre Geschichtlicher Arbeitskreis Bitburger Land“

Festakt zum GAK-Jubiläum und Vorstellung des Familienbuches der Stadt Bitburg im Festsaal Haus Beda in Bitburg

Familienbuch Bitburg: 4 Bände mit zus. 3.000 Seiten enthalten 5.000 Herkunftsorte und 40.000 Personeneinträge aus dem Zeitraum 1624–1980 aus der gesamten Region und weit darüber hinaus.

Autorin: Irmgard Schmitz, Brecht

8. Mai 2018

GAK-Frühjahrs excursion „Frankfurt & Taunus“
Tagesfahrt mit den Reisezielen u.a.: Frankfurt, Bad Homburg, Saalburg, Abschluss: Kloster Eberbach

23. Oktober 2018

GAK-Herbst excursion „Lothringen – Kernland Europas“

Tagesfahrt mit den Reisezielen: u.a. Nancy, Saint-Nicolas-du-Port, Sierck-les-Bains, Abschluss: Sonnenhof in Perl-Hellendorf

November 2018

18. Familien- und Heimatkundeseminar
Die., 6. Nov. und 13. Nov. 2018, jew. 19:00 Uhr
Arbeitsthemen:

- Archivarbeiten mit historischen Urkunden und Akten
- Vorbereitung gemeinsamer Archivbesuch im LHA Koblenz
- Erfahrungsaustausch zu familiengeschichtlichen Urkunden und Dokumenten

Die Teilnahmegebühren betragen 10,- Euro je Teilnehmer/in, sie zur Deckung der anfallenden Kosten eingesetzt. Anmeldungen an die Geschäftsstelle im Rathaus Bitburger Land.

T.: 06561 - 66 -1061 oder 1050 bzw.

E-Mail: vhs@bitburgerland.de an.

Termine: 6. und 13. November 2018

Dauer: jeweils ca. 1,5 – 2 Stunden

Leitung: versch. Referenten

Ort: Haus Beda, Bitburg – Altmeierraum

Kosten: 10,- Euro

Mai 2019

GAK-Frühjahrs excursion „Eifel & Hohes Venn“

Tagesfahrt mit den Fahrtzielen: u.a. St. Vith, Hohes Venn/Baraque Michel, Eupen, Ordensburg Vogelsang, Abschluss: Prüm - Zur alten Abtei



September 2019

GAK-Herbst excursion „Saarland - Elsaß“

Tagesfahrt mit den Fahrtzielen: u.a. neue Aussichtsplattform mit Baumwipfelpfad an der Saarschleife, Stadt Saarbrücken Alt St. Johann, Europäischer Kulturpark, Steinheim-Bliesbruck, Abschluss: Hochwälder Brauhaus Losheim am See

Terminvorschau 2020

April 2020

GAK-Frühjahrsexcursion „Entlang der Mittelmosel“
Tagesfahrt mit den Fahrtzielen: Römerweinschiff
Neumagen-Drohn, Cochem, Burg Eltz

September 2020

GAK-Herbstexcursion „Bonn Rhein & Romantik“
Tagesfahrt mit den Fahrtzielen: Bonn, ehem.
Regierungsviertel, Rhöndorf, Linz, Rheinbrohl,
Limesmuseum

Nebestelle AG - Eisenbahn

Fortsetzung der Seminarreihe „Eisenbahnland
Eifel Geschichte der Nimstal-/Sauertalbahn“
Regelmäßige Arbeitstreffen mit wechselnden
Themen zur Eisenbahngeschichte

Rahmenplan 2018

Die Seminare sind in der Regel auf den 3. Samstag
im Monat terminiert und beginnen um 14:00 Uhr;
Ort und Zeit werden jeweils am vorhergehenden
Termin abgestimmt.

Termin: jeweils 3. Samstag im Monat

Uhrzeit: 14.00 Uhr

Leitung: Jörg Husinger

Nebestelle Seffern

Frühjahr 2018

„Begegnung mit der Heimatgeschichte“
Abschlussreihe zum Thema „Geschichte der Pfarrei
Seffern, ihrer Dörfer und Menschen“

Uhrzeit: Abendveranstaltung; 19:00 Uhr, jew.
alle 14 Tage, beginnend 28. Jan. 2018

Ort: Schulsaal Grundschule Seffern

Leitung: AG Heimatkunde

Kosten: ohne

25. November 2018

Buchvorstellung „950 Jahre Pfarrei St. Laurentius
Seffern“



GAK - Frühjahrsexcursion „Frankfurt und Taunus“

8. Mai 2018

Tagesfahrt mit den Reisezielen u.a.: Frankfurt, Bad
Homburg, Saalburg, Abschluss: Kloster Eberbach

GAK - Herbstexcursion „Lothringen - Kernland Europas“

23. Okt. 2018

Tagesfahrt mit den Reisezielen: u.a. Nancy, Saint-
Nicolas-du-Port, Sierck-les-Bains, Abschluss: Son-
nenhof in Perl-Hellendorf

Jahresexcursion 2018

24. Juni – 01. Juli 2018

Erlebnisreise in die Provence

„Höhepunkte der Regionen Provence-Alpes-Côte
d'Azur“

1. Tag Anreise nach Tarascon - Hotel Les Echevins
2. Tag Arles und Avignon
3. Tag Carmague u. Aigues Mortes, Saintes Maries de la mer
4. Tag Saint-Remy-de-Provence, Glanum, Les Beaux-de-Provence
5. Tag Nimes und Pont du Gard
6. Tag Ardecheschlucht
7. Tag Strandtag am Mittelmeer
8. Tag Heimreise:

**Arrangementpreis pro Person im DZ 979,-- Euro
(EZ 140,-- zzgl.)**

Im Preis enthalten:

Hin- und Rückfahrt im neuen Bitburger VIP-LINER
(5 Sterne Klassifizierung) mit Panorama-Glasdach
• 7 x Übernachtung mit HP (3-Gang) im Hotel Les
Echevins • Führungen Avignon, Arles, Carmague,

1

2

3

4

5

6

7

8

9

Exkursionen

10

11

12

Seite 31

1

Saint-Remy-de-Provence, Nimes, Pont du Grad, Ardeche, • Eintritte und Bootsfahrt, Stierfarm mit 3-Gang-Menue, Olivenölmühle, Weinprobe, • Insolvenzabsicherung, Reisesicherungsschein u. Reiserücktrittskostenversicherung

2

3

Reiseveranstalter ist die Fa. Theis-Reisen Baustert im Auftrag der Volkshochschule Bitburger Land. Detaillierte Programme sind bei den VHS-Geschäftsstellen und bei Theis-Reisen in Baustert (T.: 06527-257) bzw. info@theis-busreisen.de erhältlich.

4

5

6

Rhein in Flammen

7

11. August 2018

Schiffs- und Busreise in das Mittelrheintal zum weltbekannten Spektakel „Rhein in Flammen“. Rahmenprogramm:

8

9

ca. 13:00 Uhr Abfahrt in Bitburg, Beda-Platz und Anreise nach Koblenz zum Deutschen Eck; anschl. bis 18:00 Uhr Zeit zur freien Verfügung. 18:30 Uhr Einschiffung MS Paloma am Schiffsableger Koblenz und Teilnahme am Schiffskorso „Rhein in Flammen“ mit Abendessen, Unterhaltung und Infos an Bord. Nach dem Abschlussfeuerwerk vom Ehrenbreitstein gegen ca. 24:00 Uhr Ausschiffung am Anleger Lahnstein u. Rückfahrt nach Bitburg.

Exkursionen



10

11

12

Goldener Herbst in der Schweiz

03.10. – 06.10.2018

(in Vorbereitung, Reiseinfos ab Januar)
Mehrtagesfahrt von Mi., 03.10 bis Sa., 06.10.2018 in die Schweiz, mit herrlichem Quartier hoch über dem Vierwaldstätter See und in Zermatt.

Auf dem Programm: Wanderungen und Ausflüge nach u.a. Luzern und Vierwaldstätter See, ggfls. Schiffstour; Fahrt mit dem Glacier Express, Fahrt von Zermatt nach Brig; Fahrt mit der Matterhorn-

Pendelbahn; Exkursion nach Flueli; auf der Rückreise Zwischenstop in Riquewihl/Reichenweier

Mittwoch, 03.10.2018

Anreise mit dem Panorama-Bus von Bitburg nach Täsch-Zermatt und Fahrt mit der Pendelbahn in den autofreien Hochalpenort Zermatt. Zimmerbezug Hotel Perren und Zeit zur freien Verfügung in Zermatt unter dem Matterhorn.

Donnerstag, 04.10.2018

Fahrt mit dem Glacier-Express von Zermatt bis Brig. Anschl. Weiterfahrt in Richtung Vierwaldstätter See mit Zwischenstop in Flueli-Ranft. Am späten Nachmittag Hotelbezug in Seelisberg, hoch über dem Vierwaldstätter See mit atemberaubender Aussicht.

Freitag, 05.10.18

Vormittags Ausflug nach Luzern an den Vierwaldstätter See. Nachmittags zur freien Verfügung in Luzern, alt. Ausflug mit der Zahnradbahn auf den Luzerner Hausberg Pilatus, mit herrl. Fernsicht auf See und Hochalpen.

Samstag, 06.10.2018

Rückreise in die Eifel mit Zwischenstop gegen Mittag in Riquewihl/Reichenweier, Elsässische Weinstraße.

Reiseveranstalter ist die Fa. Theis-Reisen Baustert im Auftrag der Volkshochschule Bitburger Land. Detaillierte Programme können ab Januar bei den VHS-Geschäftsstellen und bei Theis-Reisen in Baustert (T.: 06527-257 bzw. info@theis-busreisen.de) angefordert werden.

Tagesfahrt Weihnachtsmärkte Mainz und Darmstadt

01. Dez. 2018

Fahrt nach Mainz, Gelegenheit zum mit Einkaufsbummel und Besuch des Mainzer Weihnachtsmarktes am Dom. Alternativ Weiterfahrt nach Darmstadt zum Weihnachtsmarkt rund ums Darmstädter Schloss und Möglichkeit zur Teilnahme an einer Führung durch das europäische Raumpfahrtzentrum ESOC.

GAK - Frühjahrsexkursion „Eifel und Hohes Venn“

Mai 2019

Tagesfahrt mit den Fahrtzielen: u.a. St. Vith, Hohes Venn/Baraque Michel, St. Vith, Eupen, Ordensburg Vogelsang; Abschluss: Prüm - Zur alten Abtei

Seite 32

GAK - Herbstexkursion „Saarland - Elsaß“

September 2019

Tagesfahrt mit den Fahrtzielen: u.a. neue Aussichtsplattform mit Baumwipfelpfad Saarschleife, Saarbrücken Alt St. Johann, Europäischer Kulturpark, Steinheim-Bliesbruck, Abschluss: Hochwälder Brauhaus Losheim am See

Lahntal und Rheinland

03. Oktober 2019

Tagesfahrt nach Bad Ems und an die Lahn, Abschluss in der Region Rheinland

In Vorbereitung / Planung 2019 / 2020

Jahresexkursion 2019

Im Zauber der Mitternachtssonne

Kombinierte Schiffs- und Busreise nach Norwegen zu den Fjorden, Lofoten und zum Nordkap
Reiseziele sind u.a.: Geirangerfjord und Hardangerfjord, Hansestadt Bergen, Nordkap und Lofoten, Hauptstädte Oslo und Stockholm. Erkundung von Tromsø und Trondheim und durch den Nationalpark Dovrefjell.



Jahresexkursion 2020

Ostpreußische Impressionen Ostseeküste und Masuren

Land der dunklen Wälder und der 1000 Seen
Busreise in das ehemalige Ostpreußen nach Nikolaiken am Spirdingsee und nach Königsberg. Weitere Reiseziele sind Stettin, Danzig, Marienburg und Rastenburg.



Klassisches Konzert - Klarinettenrio Schmuck



Sonntag, 4. Februar 2018, 19:00 Uhr

„Von Klassik bis Jazz“

Bekannte Melodien der Klassik über Tango bis zum Jazz

Seit ihren gemeinsamen Studien an der Hochschule für Musik Weimar haben sich das junge Geschwisterpaar Sayaka und Yumi Schmuck sowie Oliver Klenk zu einem Klarinettenrio zusammengeschlossen. Das Trio findet in dieser außergewöhnlichen Kombination Klarinette/Bassetthorn/Baß-Klarinette/Es-Klarinette besondere Beliebtheit. Nicht zuletzt durch Prätorius-Preisträgerin Sabine Meyer und ihrem Trio di Clarone ist diese Besetzung bekannt geworden, aber dennoch selten vorzufinden. Aufgrund der virtuoseren Beherrschung ihrer Instrumente, verbunden mit inniger Liebe zur Kammermusik, verzaubern die drei preisgekrönten Musiker immer wieder ihr Publikum. Sprudelnde Spielfreude, magischer Dialog und homogenes Zusammenspiel treffen bei diesen Musikern aufeinander. Das Programm des Trios reicht von Klassik über Jazz bis zur Moderne.

Programm: Wolfgang Amadeus Mozart, Antonin Dvorák, Astor Piazzolla, Claude Debussy, Paul Desmond, Turner Layton/Benny Godman, sowie Irving Berlin.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Haus Beda

11

12

Seite 33

ECHOES OF SWING



Freitag, 23. März 2018, 20:00 Uhr
Colin T. Dawson - Trompete & Vocals
Chris Hopkins - Alto Saxophon
Bernd Lhotzky - Piano
Oliver Mewes – Schlagzeug

ECHOES OF SWING konzertieren seit nunmehr fast 20 Jahren in unveränderter Besetzung - ein in der Jazzgeschichte beinahe beispielloses Teamwork. In jüngster Vergangenheit wurde das Ensemble vom US-Magazin Downbeat ausgezeichnet und erhielt u.a. in Paris den Prix de L'Académie du Jazz und den Grand Prix du Disque de Jazz sowie hierzulande den Preis der deutschen Schallplattenkritik. Zwei Bläser, Schlagzeug und Piano - diese einzigartige, kompakte und wendige Formation erlaubt größte harmonische Flexibilität und bietet Freiraum für agiles, feinnerviges Zusammenspiel. Ohne jede museale Nostalgie schöpfen die vier Musiker beherzt aus dem riesigen Fundus des swingenden Jazz von Bix bis Bop, von Getz bis Gershwin, dabei immer auf der Suche nach dem Verborgenen, dem Exquisiten. Das 'Great American Songbook' und die meisterlichen Aufnahmen vorväterlicher Helden bilden klumpenfreien Humus für die Kreativität der Combo, die sich in verblüffenden Arrangements, virtuosen Solobeträgen und ausdrucksstarken Eigenkompositionen niederschlägt.

Klassisches Konzert - UN4GETTABLE Dreamteamcrew



Samstag, 29. September 2018, 19:00 Uhr

In 80 Noten um die Welt - eine interaktive musikalische Reise für Kinder und Erwachsene

Die "UN4GETTABLE Dreamteamcrew" lädt Sie auf eine musikalische Weltreise ein, bei der Sie per Los bestimmen, welches Ziel wir alle als nächstes erreichen. Ein Moderator, vier Klarinettenisten, eine Weltkarte, ein gut gepackter Koffer und ein reisefrohes Publikum sind bereit, die Reise ins Ungewisse anzutreten. Lassen Sie sich von der musikalischen Erkundung der Länder, eingeleitet von unserem charmanten Moderator und musikalisch umgesetzt vom "UN4GETTABLE CLARINET QUARTET", verzaubern: Debussy, Gerswin, Jazzy Moment, Klezmer, usw.

Konzert Denis Wittberg und seine Schellack-Solisten



Samstag, 16. November 2018, 19:00 Uhr
„ZEITLOS“

Mit Werken aus der „NEUEN DEUTSCHEN WELLE“ erfreuen und beweisen Denis Wittberg und seine Schellack-Solisten, dass die Schlagerwelt der frühen achtziger Jahre nie an Popularität verloren hat. Wer hätte sich damals träumen lassen, dass „DER KOMMISSAR“ von Falco oder „VÖLLIG LOSGELÖST“ von Peter Schilling so klingen könnten, als hätten bereits unsere Großväter in jungen Jahren dazu gepfiffen.

Aber auch die Werke aus den 20er Jahren kommen nicht zu kurz und erstrahlen im neuen orchestralen Klang, als wären sie aus dem goldenen Trichter eines Grammophons entsprungen, wobei man lediglich das Rauschen und Knistern einer Schellack-Platte vermisst.

Konzertkarten: Karten zu den Veranstaltungen sind im Vorverkauf in der Städtischen Bibliothek der Dr.-Hanns-Simon-Stiftung, Bitburg, Tel. 0 65 61-96 45 -13 und online unter www.ticket-regional.de sofort erhältlich, sowie auch an der Abendkasse.

Ausstellung „Wildlife Art“



ab September 2018

Ausstellung: „Wildlife Art“

**Galerie und Atrium, Haus Beda, Bedaplatz 1,
54634 Bitburg**

Wie lebendig das Genre Wildlife Art mit seiner langen Tradition heute noch ist und wie mannigfaltig und innovativ zeitgenössische Künstler das Thema wildlebende Tiere behandeln, zeigt eine Ausstellung im Haus Beda in Bitburg ab September. Die Werke der Künstler sind so ausgewählt, dass sie eine größtmögliche Bandbreite von Wildlife Art abdecken.

Die Ausstellung ist jeweils Di.-Fr. von 15:00 – 18:00 Uhr sowie Sa./So. und feiertags von 14:00 – 18:00 Uhr geöffnet.

Die Fritz-von-Wille-Sammlung im Haus Beda



Fritz von Wille, 21.4.1860 - 16.2.1941, ist wohl „unter den Malern, die durch ihr Werk die Kunde von der Eigenart und vielgestaltigen Schönheit der Eifel hinaus in die Lande trugen“, der Bedeutendste. Er widmete den überwiegenden Teil seines künstlerischen Schaffens der Eifel“. (Dr. Margot Klütsch)

Die Entstehung der Sammlung „von Wille“ ist eng mit der Geschichte des Hauses Beda verbunden.

Zwei Jahre nachdem das Kulturzentrum seine Tore geöffnet hatte, erhielt Dr. Hanns Simon von einer Enkelin Fritz von Willes das Angebot, 30 Gemälde aus dem Besitz ihrer Familie im Haus Beda auszustellen. Diese Bilder wurden dem bereits vorhandenen Eifel-Ardennen-Museum als Dauerleihgabe zugefügt. Sie bildeten den Kernpunkt des Museums und regten zu einer weiteren intensiven Sammeltätigkeit an. Je stärker sich aber der Ankauf auf Werke der Künstlerfamilie von Wille konzentrierte, desto mehr musste das ursprüngliche Ziel, ein Museumzeitgenössischer Kunst aus dem Raum Eifel-Ardennen aufzubauen, aufgegeben werden. 2007/2008 wurde der Museumsbereich komplett renoviert und auch beleuchtungs-technisch auf den neuesten Stand gebracht.

Das Haus Beda beherbergt die größte existierende Sammlung des Eifelmalers Fritz von Wille.

Fritz-von-Wille-Museum Öffnungszeiten:

dienstags: von 14:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Während der Dauer einer aktuellen Ausstellung in der Neuen Galerie, ist das Museum zusätzlich samstags und sonntags von 14:00 bis 18:00 Uhr geöffnet. Eintritt: 2 €

Besichtigung mit Führung durch die Ausstellung und das Haus Beda sind möglich, bitte vereinbaren Sie einen Termin unter Telefon: 0 65 61 / 96 45 – 0, oder E-Mail: a.mereien@haus-beda.de.

Internet: www.haus-beda.de

Städtische Bibliothek der Dr.-Hanns-Simon-Stiftung

Montag	9.00 - 13.00 Uhr nachmittags geschlossen!
Dienstag	9.00-18.30 Uhr durchgehend geöffnet
Mittwoch – Freitag	9.00 - 13.00 Uhr und von 15.00-18.30 Uhr

Ausleihe kostenlos, seit Oktober 2015 auch E-Books und weitere E-Medien

Anschrift:

Bibliothek der Dr.-Hanns-Simon-Stiftung,
Brodenheckstr. 13-15, 54634 Bitburg
Tel. 06561-96 45-13
E-Mail: bibliothek@haus-beda.de



Zur Geschichte und Kultur des Bitburger Landes, zu Sitten und Brauchtum, zu Land und Leuten sind in den letzten Jahren zahlreiche interessante Bücher und Bildbände erschienen. Nachfolgend erhalten Sie eine Vorstellung der noch lieferbaren Publikationen.



Familienbuch Bitburg

Format A5, 4 Bände mit rd. 3.000 Seiten im festen Einband. Das Familienbuch umfasst den Zeitraum 1624 – 1970 und enthält mehr als 5.000 Herkunftsorte und 40.000 Einzelpersonen.

Preis: für 4 Bände kpl. 69,00 €
Autorin: Irmgard Schmitz



Werke des Eifeldichters Bernhard Lemling

1. Eifelland, du meine Heimat, 303 Seiten
2. Eifelland, wie bist du schön, 303 Seiten
3. Eifelland im Laienspiel, 351 Seiten

Preis: Band 1 und 2 je 4,00 €, Band 3 2,00 €
Beim Kauf der Gesamtausgabe Sonderpreis von 9,00 € (für drei Bände)



Beiträge zur Geschichte des Bitburger Landes

Bezug im Jahresabo!

Die regionale Geschichtszeitschrift erscheint seit dem Jahre 1990 mit jeweils vier Ausgaben pro Jahr.

Preis: Bei Bestellung im Abonnement kosten die 4 Hefte inklusive Zustellung 12,00 € jährlich.



Die Burgen und Schlösser des Eifelkreises

Jubiläumsausgabe Nr. 100 Themenheft
Vorstellung der Burgen und Schlösser des Eifelkreises mit umfangreichen Illustrationen und Fotos.

127 Seiten im GAK Format 17 x 24 in Farbe

Preis: Bei Bestellung im Abonnement kosten die 4 Hefte inklusive Zustellung 12,00 € jährlich.



Die Nims-Sauertalbahn,

Bd. 1: Von Erdorf nach Menningen

Die Geschichte der Bahn mit mehr als 100 historischen Abbildungen auf 80 Seiten seit der Bauzeit 1910 bis zur Streckenstilllegung 1988. Der Band vermittelt das Flair vergangener Eisenbahnzeiten und ist deshalb ein Muss für jeden Eisenbahnfreund.

Preis: 24,40 €



Eisenbahn-Bau-Bataillon 139

Rund 700 Männer des ehemaligen Altkreises Bitburg-Prüm wurden am 26. August 1939 von einer Stunde auf die andere zum Kriegsdienst eingezogen und waren als Eisenbahnponiere eingesetzt. Ehemalige Betroffene des Bataillons sowie mehrere Mitarbeiter des GAK haben die Ereignisse festgehalten.

118 Seiten im GAK-Format 17 x 24, mit umfangreichem, bisher noch nicht veröffentlichten historischen Fotos aus Privatarchiven.

Preis: 7,50 €



Doppelausgabe "Die Kirchen und Kapellen des Bitburger Landes"

In Text und Bild werden alle Kirchen und Kapellen der ehemaligen Verbandsgemeinde Bitburg-Land und der Stadt Bitburg vorgestellt.

110 Seiten s/w

Preis: 10,00 €



Chronik Fließem

Herausgegeben anlässlich des Dreifach-Jubiläumsjahres der Gemeinde im Jahre 2004, 656 Seiten, viele Fotos.

Preis: 12,00 €



Geschichte der Pfarrei Bettingen - Band 1

Das Buch "Geschichte der Pfarrei Bettingen" ist in drei historische Teile gegliedert und mit zahlreichen Illustrationen und Fotomaterialien angereichert.

Preis: 24,40 €



Wiersdorf - Unsere Heimat

"Heimat-Lesebuch" zur Geschichte und zu den Menschen von Wiersdorf.

176 Seiten, s/w Fotos,
Herausgeber: OG Wiersdorf
Preis: 13,00 €

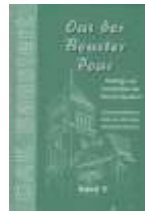


Beim Credo fielen die Bomben

Bettingen zur Zeit des Nationalsozialismus. Erinnerungen von über 20 Zeitzeugen. 96 Seiten mit zahlreichen Farbabbildungen.

Preis: 24,40 €

Sonderpreise Bücher Bettingen: Die Bücher sind in der Adventszeit 5 € günstiger und kosten als Sonderpreis in dieser Zeit "Geschichte der Pfarrei Bettingen" 20,00 € und "Beim Credo fielen die Bomben" 15,00 €.



Ous der Bouster Poar - Beiträge zur Geschichte der Pfarrei Baustert

Geschehnisse und Begebenheiten aus früherer Zeit, dörfliche, kirchliche und schulische Entwicklungen, Orts- und Flurnamen, Familien- und Häuserchroniken, Mundart, Wegekreuze u.ä. sind in den Büchern aufgeführt.

Preis: Band 1: 15,00 €, Band 2: 18,00 €, Band 3: 25,00 €, Band 4: 25,00 €, Band 5: 25,00 € · Vorteilspreis (Band 1-5): Kaufe 2 - bezahle 1 (das Günstigere als Zugabe)



Zielpunkt Südeifel - Band 1/2

Die Luftkriegsereignisse des 2. Weltkrieges werden von Autor Horst Weber minutiös aufgearbeitet.

Band 1 - 1939 - 1944

Band 2 - 1944 - Kriegsende 1945

364 Seiten

Preis je Band: 28,00 €



Heilenbach, Schleid, Seffern, Sefferweich

Geschichte der Pfarrei Seffern, ihrer Dörfer und ihrer Menschen

Preis Band 3: 35,00 € (240 Seiten)

Preis Band 4: 25,00 € (216 Seiten)



Biersdorf "Eine kleine Chronik"

Beschrieben werden u.a. Lage, Landschaft, Besiedlung, Handwerk und Gewerbe, die Menschen des Ortes im Alltag, Sitten, Gebräuche und Glauben.

Preis: 10,00 €

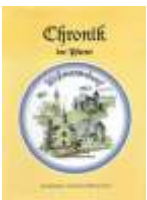


Nattenheim von früher... bis heute

12 Kapitel zur Geschichte und Entwicklung der Gemeinde Nattenheim.

130seitiger Bildband mit 64 Bildern in s/w.

Preis: 13,00 €



Unsere Heimat im Bittburger Land. Brecht-Hermesdorf-Koosbüsch-

Das Leben in unseren Dörfern in Geschichte und Gegenwart. Das Buch beschreibt die Geschichte der Besiedlung der Heimat, von Krieg und bitteren Zeiten, Brauchtum u.v.m.

350 Seiten, s/w und Farbfotos

Preis: 18,00 €



De Haiser von Oberweis

Die Geschichte der Oberweiser Wohnhäuser und ihrer Bewohner

211 Seiten

Preis: 18,00 €



Chronik Sülml

Ein Beitrag zur Ortsgeschichte. Herausgegeben anlässlich des 1000-jährigen Jubiläums der Gemeinde im Jahr 1981

176 Seiten, s/w Fotos

Preis: 13,00 €

Weitere Themenhefte können bei der Geschäftsstelle des Volksbildungswerkes Bitburg-Land (Tel.: 06561-661040, vbw@bitburg-land.de) oder bei der Städtischen Bücherei - Bibliothek der Dr.-Hanns-Simon-Stiftung (Brodeneckstr. 13, 54634 Bitburg, Tel.: 06561-9645-0, bibliothek@haus-beda.de) bezogen werden.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

Publikationen

12

Seite 37



Januar

08.01.2018	Mo	1 x	Die Hirudo-/Blutegeltherapie
ab 08.01.2018	Mo	10 x	Selbstbehauptung und Selbstverteidigung mit Karate
11.01.2018	Do	1 x	Wie schütze ich mich vor Windows 10?
ab 12.01.2018	Fr	10 x	Zumba Kids
ab 15.01.2018	Mo+Fr	15 x	Deutsch für ausländische Mitbürger - Anfänger Forts. A 1.2
16.01.2018	Di	1 x	Liebe dich selbst!
ab 16.01.2018	Di	10 x	Fitness- und Ausdauertraining
ab 16.01.2018	Di	10 x	Pilates-Training
17.01.2018	Mi	1 x	Gesund durch Vitamin D
ab 19.01.2018	Fr	15 x	Englisch für Lernende mit Vorkenntnissen
22.01.2018	Mo	1 x	Vortrag: Achtsam leben -Stressbewältigung durch Achtsamkeit
ab 23.01.2018	Di	7 x	Word (2007, 2013 und 2016) für Einsteiger
ab 25.01.2018	Do	7 x	Excel (2007, 2013 und 2016) für Einsteiger
ab 28.01.2018	So	8 x	Tanzen lernen leicht gemacht
ab 30.01.2018	Di	5 x	Ein gutes Gedächtnis ist erlernbar
30.01.2018	Di	1 x	Tue was dein Herz dir sagt!
ab 30.01.2018	Di	10 x	Yoga Spezial - Sanfter Einstieg
ab 30.01.2018	Di	10 x	Sanftes Yoga
Januar 2018	Di	10 x	Gymnastikkurs zur Verbesserung der Körperhaltung und Beweglichkeit

Februar

01.02.2018	Do	1 x	Gesundheit beginnt im Darm
05.02.2018	Mo	1 x	Fit und abwehrgestärkt durch Säure-Basen-Balance
ab 19.02.2018	Mo	4 x	Achtsam leben - Stressbewältigung durch Achtsamkeit - Anfängerkurs
ab 19.02.2018	Mo	10 x	Yoga
ab 20.02.2018	Di	5 x	Traditionelle Eifeler Küche
20.02.2018	Di	1 x	Dein inneres Kind heilen - Vortrag mit Meditation
ab 20.02.2018	Di	10 x	Zumba
21.02.2018	Mi	1 x	Gewichtsreduktion und Stoffwechselaktivierung
22.02.2018	Do	1 x	Die Kunst der heilenden Berührung
24.02.2018	Sa	1 x	Leichter lernen mit MNEMO(Merk-)techniken
Februar 2018	Do	10x	Aquarellmalen

März

01.03.2018	Do	1 x	Gesundheit in deinen Händen - Einführung in die Handreflexzonenmassage
ab 02.03.2018	Fr	3 x	Kochen für Männer
ab 05.03.2018	Mo	2 x	Wintergemüse
05.03.2018	Mo	1 x	Alternative Behandlungsmöglichkeiten bei Rücken-/Spannungskopfschmerzen
ab 06.03.2018	Di	8 x	Farben (er)leben in der Aquarellmalerei
ab 06.03.2018	Di	6 x	Form - Feuer - Farbe
ab 06.03.2018	Di	1 x	Finger-Yoga

07.03.2018	Mi	1 x	Infekte, Magen-Darmprobleme ... verstehen, bekämpfen, vorbeugen
ab 08.03.2018	Do	6 x	Gourmetküche
08.03.2018	Do	1 x	Whisky - Wasser des Lebens - Anfängerkurs
08.03.2018	Do	1 x	Selbstbefreiung durch Hingabe - Impulse für ein "leichteres" Leben
08.03.2018	Do	3 x	Die 12 Schüssler-Salze - Salze des Lebens
09.03.2018	Fr	1 x	Sachkundelehrgang Motorsäge - Basis I
10.03.2018	Sa	1 x	Bauchtanz - Workshop auf moderne orientalische Musik
12.03.2018	Mo	1 x	Erben, Vererben, Schenkungen
ab 12.03.2018	Mo	5 x	Ich mach mein Ding! - Selbstcoaching für Ihr Berufs- und Privatleben
13.03.2018	Di	1 x	Wege zur Gelassenheit
14.03.2018	Mi	1 x	Allergien, Unverträglichkeiten - Müssen Sie wirklich damit leben?
15.03.2018	Do	1 x	Whisky - Wasser des Lebens - Fortgeschrittenenkurs
16.03.2018	Fr	1 x	Edelsteinschmuck
16.03.2018	Fr	1 x	Homöopathische Erste Hilfe
22.03.2018	Do	1 x	Whisky - Wasser des Lebens - Sensorik
24.03.2018	Sa	1 x	Landschaftsfotografie
24.03.2018	Sa	1 x	Was Frauen (wissen) wollen ... Mit typgerechten Farben an Ausstrahlung gewinnen

April

06.04.2018	Fr	1 x	Sachkundelehrgang Motorsäge - Basis I
ab 09.04.2018	Mo+Fr	15 x	Deutsch für ausländische Mitbürger - Fortgeschr. A 2.1
09.04.2018	Mo	1 x	Bluthochdruck aus der Sicht von Heilpraktikern
ab 09.04.2018	Mo	11 x	Gesundheitsorientiertes präventives Ausgleichstraining
ab 10.04.2018	Di	10 x	Luxemburgisch
12.04.2018	Do	1 x	Schnupperabend: Progressive Muskelentspannung nach Jacobson
ab 13.04.2018	Fr	10 x	Zumba Kids
14.04.2018	Sa	1 x	Bogenschießen
16.04.2018	Mo	1 x	Brotaufstriche
17.04.2018	Di	1 x	Facetten der römischen Küche
18.04.2018	Mi	1 x	Wenn die Hormone Achterbahn fahren ...
19.04.2018	Do	5 x	Einblicke in die Welt des Internet
20.04.2018	Fr	1 x	Blaudruck
20.04.2018	Fr	6 x	LaufYoga (Breathwalk®): Atmen - Gehen - Entspannen
23.04.2018	Mo	1 x	Indisches Kochen
23.04.2018	Mo	1 x	Praxisabend: Achtsam leben
ab 24.04.2018	Di	8 x	Autogenes Training
ab 29.04.2018	So	8 x	Tanzen lernen leicht gemacht
April 2018	Di	10 x	Fitness- und Ausdauertraining
April 2018	Di	10 x	Gymnastikkurs zur Verbesserung der Körperhaltung und Beweglichkeit

Mai

ab 06.05.2018	So	6 x	6-Einheiten-Golf-Grundkurs für Anfänger
07.05.2018	Mo	1 x	Spanisches Kochen
ab 07.05.2018	Mo	6 x	Progressive Muskelentspannung nach Jacobson
08.05.2018	Di	7 x	Digitale Fotografie - Aufnahmen und Bearbeitung
ab 08.05.2018	Di	10 x	Yoga Spezial - Sanfter Einstieg
ab 08.05.2018	Di	10 x	Sanftes Yoga
08.05.2018	Di		GAK-Frühjahrsexcursion "Frankfurt und Taunus"
09.05.2018	Mi	1 x	Lust auf coole Cocktails?
12.05.2018	Sa	1 x	Wald tut gut! Gesundheit und Wohlbefinden aus dem Wald
14.05.2018	Mo	1 x	Spargelzeit - Klassische Rezepte mit Spargel und Erdbeeren
ab 14.05.2018	Mo	10 x	Yoga
ab 22.05.2018	Di	10 x	Zumba
ab 25.05.2018	Fr	15 x	Englisch für Anfänger

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

Terminkalender

Seite 39

1

Juni

06.06.2018	Mi	1 x	Schmerz lass nach - Vorstellung der multimodalen Schmerztherapie
ab 11.06.2018	Mo	3 x	Brote aus dem eigenen Herd
12.06.2018	Di	1 x	Heilsame Beziehungen
13.06.2018	Mi	1 x	Allergien, Unverträglichkeiten - Müssen Sie wirklich damit leben?
16.06.2018	Sa	1 x	Abenteuer Wald
ab 17.06.2018	So	6 x	6-Einheiten-Golf-Grundkurs für Anfänger
24.06. - 01.07.2018			Jahresexkursion "Höhepunkte der Regionen Provence-Alpes-Côte d'Azur"

4

Sommerferien 25.06 - 03.08.2018

5

Juli

ab 29.07.2018	So	6 x	6-Einheiten-Golf-Grundkurs für Anfänger
---------------	----	-----	---

6

August

ab 06.08.2018	Mo+Fr	15 x	Deutsch für ausländische Mitbürger - Anfänger - A1.1
11.08.2018	Sa		Tagesfahrt "Rhein in Flammen"
ab 12.08.2018	So	8 x	Tanzen lernen leicht gemacht
16.08.2018	Do	1 x	Wie schütze ich mich vor Windows 10?
16.08.2018	Do	1 x	Finger-Yoga
17.08.2018	Fr	10 x	Zumba Kids
ab 20.08.2018	Mo	2 x	Vegetarische Küche
ab 21.08.2018	Di	5 x	Einblicke in die Welt des Internet
ab 23.08.2018	Do	6 x	Progressive Muskelentspannung nach Jacobson
ab 24.08.2018	Fr	6 x	LaufYoga (Breathwalk®): Atmen - Gehen - Entspannen
25.08.2018	Sa	1 x	Bogenschießen
August 2018	Di	10 x	Gymnastikkurs zur Verbesserung der Körperhaltung und Beweglichkeit

12

September

03.09.2018	Mo	3 x	Die 12 Schüssler-Salze - Salze des Lebens
03.09.2018	Mo	1 x	Die Hirudo-/Blutegeltherapie
ab 03.09.2018	Mo	28 x	Gesundheitsorientiertes präventives Ausgleichstraining
ab 04.09.2018	Di	3 x	Stress und Verspannungen einfach abschütteln mit TRE
05.09.2018	Mi	1 x	Gewichtsreduktion und Stoffwechselaktivierung
ab 09.09.2018	So	6 x	6-Einheiten-Golf-Grundkurs für Anfänger
ab 10.09.2018	Mo	3 x	Brote aus dem eigenen Herd
ab 10.09.2018	Mo	10 x	Yoga
ab 11.09.2018	Di	8 x	Farben (er)leben in der Aquarellmalerei
ab 11.09.2018	Di	6 x	Form - Feuer - Farbe
ab 11.09.2018	Di	10 x	Zumba
13.09.2018	Do	1 x	Whisky - Wasser des Lebens - Anfängerkurs
13.09.2018	Do	1 x	Dein inneres Kind heilen - Vortrag mit Meditation
14.09.2018	Fr	1 x	Sachkundelehrgang Motorsäge - Basis I
16.09.2018	So	1 x	Wald tut gut! Gesundheit und Wohlbefinden aus dem Wald
20.09.2018	Do	1 x	Whisky - Wasser des Lebens - Fortgeschrittenenkurs
22.09.2018	Sa	1 x	Was Frauen (wissen) wollen... Mit typgerechten Farben an Ausstrahlung gewinnen
24.09.2018	Mo	1 x	Spanisches Kochen
26.09.2018	Mi	1 x	Infekte, Magen-Darmprobleme ... verstehen, bekämpfen, vorbeugen
27.09.2018	Do	1 x	Whisky - Wasser des Lebens - Sensorik
27.09.2018	Do	1 x	Leinenlos - altem Bauernleinen neues Leben einhauchen
29.09.2018	Sa	1 x	Landschaftsfotografie
September 2018	Di	10 x	Fitness- und Ausdauertraining
September 2018	Di	10 x	Pilates-Training

Terminkalender

Seite 40

Oktober

03.10. - 07.10.2018			Mehrtagesfahrt "Goldener Herbst in der Schweiz"
05.10.2018	Fr	1 x	Sachkundelehrgang Motorsäge - Basis I
08.10.2018	Mo	1 x	Fit und abwehrgestärkt durch Säure-Basen-Balance
ab 15.10.2018	Mo+Fr	15 x	Deutsch für ausländische Mitbürger - Anfänger Forts. A 1.2
15.10.2018	Mo	1 x	Indisches Kochen
ab 15.10.2018	Mo	15 x	Fit und gesund - Gesundheitsprogramm für Erwachsene (vormittags)
16.10.2018	Di	7 x	Word (2007, 2013 und 2016) für Einsteiger
ab 16.10.2018	Di	10 x	Yoga Spezial - Sanfter Einstieg
ab 16.10.2018	Di	10 x	Sanftes Yoga
17.10.2018	Mi	1 x	Gesundheit beginnt im Darm
ab 17.10.2018	Mi	15 x	Fit und gesund - Gesundheitsprogramm für Erwachsene (abends)
ab 18.10.2018	Do	6 x	Man(n) kocht selbst
ab 18.10.2018	Do	7 x	Excel (2007, 2013 und 2016) für Einsteiger
ab 18.10.2018	Do	15 x	Rücken-Fit
ab 18.10.2018	Do	6 x	Heilmeditationen für Körper, Geist und Seele
ab 19.10.2018	Fr	6 x	Selbstverteidigung mit "Köpfchen"
ab 22.10.2018	Mo	2 x	Zubereiten mit dem Wok
ab 22.10.2018	Mo	5 x	Ich mach mein Ding! - Selbstcoaching für Ihr Berufs- und Privatleben
22.10.2018	Mo	1 x	Gesundheit in deinen Händen - Einführung in die Fußreflexzonenmassage
23.10.2018	Di	1 x	Die Kunst der heilenden Berührung
23.10.2018	Di		GAK-Herbstexkursion "Lothringen - Kernland Europas"
26.10.2018	Fr	1 x	Blaudruck
ab 28.10.2018	So	8 x	Tanzen lernen leicht gemacht
30.10.2018	Di	1 x	Tue was dein Herz dir sagt!
Oktober 18	Sa	1 x	Bauchtanz - Workshop auf moderne orientalische Musik

November

ab 02.11.2018	Fr	15 x	Französisch für Anfänger
05.11.2018	Mo	1 x	Alternative Behandlungsmöglichkeiten bei Rücken-/Spannungskopfschmerzen
ab 06.11.2018	Di	2 x	Familien- und Heimatkundeseminar
ab 07.11.2018	Mi	2 x	Kartoffelgerichte
09.11.2018	Fr	10 x	Zumba Kids
12.11.2018	Mo	1 x	Vorsorgevollmacht - Betreuungsverfügung - Patientenverfügung
13.11.2018	Di	1 x	Liebe dich selbst!
14.11.2018	Mi	1 x	Wenn die Hormone Achterbahn fahren ...
ab 15.11.2018	Do	5 x	Wohlbefinden und Gelassenheit durch Meditation
16.11.2018	Fr	1 x	Aus der Natur - mit der Natur
17.11.2018	Sa	1 x	Fußreflexzonenmassage
ab 21.11.2018	Mi	2 x	Leichte Köstlichkeiten für die Feiertage
23.11.2018	Fr	1 x	Edelsteinschmuck
28.11.2018	Mi	1 x	Gesund durch Vitamin D
30.11.2018	Fr	1 x	In der Weihnachtsbäckerei - Plätzchenbacken für Grundschulkind
November 2018		1 x	Schutz vor ungebetenen Gästen - Einbruchschutz
November 2018	Di	10 x	Gymnastikkurs zur Verbesserung der Körperhaltung und Beweglichkeit

Dezember

01.12.2018	Sa		Tagesfahrt "Weihnachtsmärkte Mainz und Darmstadt"
ab 03.12.2018	Mo	10 x	Yoga
ab 04.12.2018	Di	10 x	Zumba
10.12.2018	Mo	1 x	Praxisabend: Achtsam leben
10.12.2018	Mo	1 x	Bluthochdruck aus der Sicht von Heilpraktikern

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

Terminkalender

Seite 41



**Informationen und
Anmeldung:**

VHS Bitburger Land e.V.

Geschäftsstelle Bitburg:

Hubert-Prim-Straße 7
54634 Bitburg

Astrid Konter
Telefon: 0 65 61 - 66 1061

Ralph Schmitz,
Telefon: 0 65 61 - 66 1050

Email: vhs@bitburgerland.de

Geschäftsstelle Kyllburg:

Bademer Straße 76
54655 Kyllburg

Anke Krämer
erreichbar montags - freitags
von 8.00 - 12.00 Uhr
Telefon 0 65 63 - 96 750
Fax 0 65 63 - 96 7520

Email: vhs@bitburgerland.de