



Kursprogramm

der Erwachsenenbildungseinrichtung
der Verbandsgemeinde Bitburger Land

2019

Sprachen

Ernährung

Kultur · Gestalten

Politik · Gesellschaft · Umwelt

EDV · Arbeit · Beruf

Bewegung

Gesundheit · Entspannung

Kultur · Heimatkunde · Geschichte

Exkursionen


Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

vor Ihnen liegt das aktuelle VHS-Jahresprogramm 2019.

Mehr als 170 Veranstaltungen sind für Sie vorbereitet, Kurse, Seminare, interessante Vorträge sowie zahlreiche Exkursionen. Alle Veranstaltungen können Sie auch über unsere Homepage einsehen und sich bequem von zu Hause aus anmelden. Gesundheit und Bildung zählen zu den höchsten Gütern des Menschen. Und in unserer heutigen Leistungsgesellschaft ist lebenslanges Lernen unverzichtbar geworden und deshalb täglich angesagt. Unsere Absicht ist es, für Sie dabei nicht nur zentral an den beiden Verwaltungsstandorten in Bitburg und in Kyllburg präsent zu sein, sondern überall dort, wo entsprechende Nachfrage besteht und wo wir geeignete Kursleiter/innen und Räumlichkeiten zur Verfügung haben, wollen wir Ihnen auch vor Ort in Ihrer jeweiligen Gemeinde interessante Weiterbildungsangebote machen können. Wenn Sie das neue Jahresprogramm sorgfältig durchblättern, dann werden Sie feststellen, dass die Erwachsenenbildung bei der Volkshochschule Bitburger Land eine Heimat hat, die sich in ganz besonderer Weise in ansprechenden Angeboten in Kunst und Kultur, in Sport und Gesunderhaltung, in Heimatkunde und Erkundungsreisen ausdrückt. Diese Vielfalt spiegelt sich auch im aktuellen Programm wieder und soll Ihre Neugier wecken und „Lust auf Bildung“ machen. Für junge Menschen ist heute das Leben im digitalen Zeitalter selbstverständlich. Bereits in den Grundschulen sorgen digitale Klassenzimmer für das „spielerische“ Herangehen an die digitale Welt, in der Computer und Smartphones eine zentrale Rolle einnehmen. Für viele von den Älteren muss der Umgang mit diesen Medien erst mühsam erlernt werden, damit sie wissen, welchen Gefahren man bei der Nutzung unterliegt. Unsere Volkshochschule bietet auch hierzu in verschiedenen Kursen wichtige Unterstützung an. Unser Programm bietet darüber hinaus Vorträge und Seminare die einmal der persönlichen Weiterbildung dienen und gleichzeitig die Teilhabe an den geistigen und kulturellen Entwicklungen unseres Landes ermöglichen. Ein schönes Beispiel dafür sind die regelmäßigen Exkursionen, die allen Reiseteilnehmern einmal bewusst den Blick über den eigenen Tellerrand ermöglichen wollen.

Kommen Sie zu uns in die Volkshochschule Bitburger Land und nehmen Sie die Gelegenheit wahr, sich mit anderen interessanten Menschen weiterzubilden und Neues zu entdecken! Hierbei wünsche ich allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern gleichermaßen viel Spaß und Erfolg.

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 | Deutsch für ausländische Mitbürger Fortgeschrittene - Stufe A2.2
- 5 | Deutsch als Fremdsprache - Stufe B1.1
- 5 | Deutsch als Fremdsprache - Stufe B1.2
- 5 | Englisch für Anfänger
- 5 | Englisch für Lernende mit Vorkenntnissen
- 5 | Französisch für Anfänger
- 5 | Luxemburgisch

Ernährung

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

Kultur · Gestalten

- 10 | Blaudruck
- 10 | Edelsteinschmuck
- 10 | Aus der Natur - mit der Natur
- 10 | Aquarellmalen
- 10 | Farben (er)leben in der Aquarellmalerei
- 11 | Form - Feuer - Farbe
- 11 | Leinen trifft Papier - Gestalten von Karten
- 11 | Leinenlos - altem Bauernlernen neues Leben einhauchen
- 11 | Basiskurs Fotografie für Anfänger
- 12 | Landschaftsfotografie

- 12 Gestaltung des eigenen Fotobuches
- 12 Gitarre für Anfänger
- 12 Gitarre für Fortgeschrittene

Politik · Gesellschaft · Umwelt

- 13 Erben, Vererben, Schenkungen
- 13 Vorsorgevollmacht-Betreuungsverfügung
- 13 Trennung und die resultierenden Folgen
- 13 Kündigung, Kündigungsschutzklage
- 14 Ein gutes Gedächtnis ist erlernbar
- 14 Leichter lernen mit MNEMO (Merk-)techniken
- 14 Schutz vor ungebetenen Gästen
- 14 Dein inneres Kind heilen – Vortrag mit Meditation
- 15 „Beziehungen der neuen Zeit – raus aus der Abhängigkeit“
- 15 Liebe dich selbst!
- 15 Dein Leben darf leicht sein – komm in deinen Flow
- 16 Ich mach mein Ding! – Selbstcoaching für Ihr Berufs- und Privatleben
- 16 Mit typgerechten Farben an Ausstrahlung gewinnen
- 16 Abenteuer Wald

EDV · Arbeit · Beruf

- 17 Selbstmanagementtechniken
- 17 Typologisch erfolgreich kommunizieren
- 17 Emotionale Intelligenz & empathische Kommunikation
- 18 Einblicke in die Welt des Internet
- 18 Excel (2007, 2013 und 2016) für Einsteiger
- 18 Wie schütze ich mich vor den Gefahren von Windows 10
- 18 Word (2007, 2013 und 2016) für Einsteiger
- 19 Sachkundelehrgang Motorsäge – Basis I

Bewegung

- 19 Balance-Fit
- 19 Bauchtanz – Workshop auf moderne orientalische Musik
- 20 Bauchtanz für Anfänger
- 20 Bogenschießen
- 20 Fitness- und Ausdauertraining
- 20 "Fit und Gesund - Gesundheitsprogramm für Erwachsene" - am Vormittag
- 21 "Fit und Gesund - Gesundheitsprogramm für Erwachsene
- 21 Gymnastikurs zur Verbesserung der Körperhaltung und Beweglichkeit
- 21 Gesundheitsorientiertes präventives Ausgleichstraining
- 22 6-Einheiten-Golf-Grundkurs Anfänger
- 22 Pilates-Training
- 22 Selbstverteidigung mit „Köpfchen“
- 22 ZUMBA®

Gesundheit

- 23 Achtsam leben - Stressbewältigung durch Achtsamkeit

- 23 Wege zur Gelassenheit
- 23 Meine Ruheinsel - Entspannung und Achtsamkeit
- 24 Die 12 Schlüssel Salze – Salze des Lebens - Dreiteiliges Intensivseminar
- 24 Homöopathische Erste Hilfe
- 24 Erkenne die Hilferufe Deines Körpers und bring ihn wieder in Balance
- 25 Wenn die Abwehr verrückt spielt – Allergien und Unverträglichkeiten verstehen und Beschwerden lindern
- 25 Kleine Tierchen – große Wunder!
- 25 Infekte, Magen-Darmprobleme, Rücken- und Gelenkschmerzen, psychische Belastungen, Burnout ... verstehen, bekämpfen, vorbeugen
- 25 Gutes Bauchgefühl - Gesundheit beginnt im Darm
- 26 Wenn die Hormone Achterbahn fahren
- 26 Fit und abwehrgestärkt durch Säure-Basen-Balance
- 26 Alternative Behandlungsmöglichkeiten bei Rückenschmerzen und/oder Spannungskopfschmerzen
- 27 Schmerz lass nach - Chronische Schmerzen ganzheitlich behandeln
- 27 Gesund durch Vitamin D
- 27 Gewichtsreduktion und Stoffwechselaktivierung mittels naturheilkundlicher Verfahren
- 27 Bluthochdruck aus der Sicht von Heilpraktikern
- 28 Osteoporose
- 28 Säure – Basen - Gleichgewicht
- 28 Wald tut gut! Gesundheit und Wohlbefinden aus dem Wald

Entspannung

- 28 Begleitete Meditation: Das Haus des Lebens
- 28 Zeit für Dich – Lerne entspannen
- 29 Autogenes Training
- 29 Die Kunst der heilenden Berührung
- 29 Finger-Yoga
- 29 Fußreflexzonenmassage
- 30 Gesundheit in deinen Händen - Einführung Handreflexzonenmassage
- 30 Heilmeditation für Körper, Geist und Seele
- 30 Wohlbefinden und Gelassenheit durch Meditation
- 30 Progressive Muskelentspannung nach Jacobson
- 31 Stress und Verspannungen einfach abschütteln mit TRE
- 31 LaufYoga (BreathWalk®): Atmen - Gehen - Entspannen
- 31 Yoga-Spezial - Sanfter Einstieg in die Yogapraxis auf dem Stuhl oder Matte
- 32 Yoga für Sportliche
- 32 Yoga
- 32 Erschaffe dir deinen Schutzraum
- 33 Entspannung mit Klangschalen nach Frank Plate – Theorie und Praxis

Kultur · Heimatkunde · Geschichte

- 33 | Mai 2019 „Eifel & Hohes Venn“
- 33 „Saarland - Lothringen“
- 33 19. Familien- und Heimatkundeseminar
- 34 Terminvorschau 2020
- 34 Nebenstelle Seffern

Exkursionen

- 34 GAK-Frühjahrs-Exkursion "Eifel & Hohes Venn"
- 34 Jahresexkursion 2019: Nordkap & Lofoten
- 35 Exkursion nach Holland und an die Nordsee
- 35 Herbstexkursion „Saarland & Lothringen“
- 35 Adventstour: Colmar, Isenheimer Altar
- 35 Frühjahrs-Exkursion 2020: Bonn, Remagen u. Ahrweiler
- 35 Jahresexkursion 2020: Masuren, Königsberg, poln. Ostseeküste
- 35 August 2020: Rhein in Flammen
- 35 Herbstexkursion 2020: „Lahntal – Rheintal“
- 36 Oktober 2020: Berlin & Märkische Heide
- 36 Dezember 2020: Adventstour

Haus Beda

- 36 Klassisches Konzert
- 36 Klassisches Konzert 50-jähriges Gründungsjubiläum
- 37 Großer Jazz mit dem European Jazz Trio
- 37 Ausstellung Gips Bronze Kunst
- 38 Die Fritz-von-Wille-Sammlung
- 38 Städtische Bibliothek der Dr.-Hanns-Simon-Stiftung

Publikationen

- 39 | Bücher und Bildbände

Terminkalender

- 41 | Terminkalender 2019

Datenschutz

- 45 | Datenschutz

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 VHS Bitburger Land e.V. fotolia.com shutterstock.com

Erwachsenenbildung in der Verbandsgemeinde Bitburger Land

Die Volkshochschule Bitburger Land e.V. ist seit 2018 die offizielle Erwachsenenbildungseinrichtung der Verbandsgemeinde Bitburger Land. Sie entstand nach der Fusion der beiden Verbandsgemeinden Bitburg-Land und Kyllburg durch die Verschmelzung der 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 es, 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

Brodeneckstraße 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 Einladung 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.:

BLZ: 6207889

IBAN: 586 601 01

BIC: DE 09 5866 0101 0006 2078 89
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 zurück gezahlt.



Weitergehende Ansprüche sind ausgeschlossen. Erfolgt eine kurzfristige Abmeldung innerhalb 3 Tagen, vor Veranstaltungsbeginn, behält die VHS sich vor, die Kursgebühren/Reisekosten bzw. eine Bearbeitungsgebühr in Rechnung zu stellen.

Für den Rücktritt von der Teilnahme an mehrtägigen Studienreisen gelten die jeweiligen Storno-Bedingungen 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 01.04.2019
Uhrzeit: 19.30 - 21.00 Uhr, 20 x
Ort: Grundschule Kyllburg
Leitung: Frau Danilov
Kosten: 80,00 € (für 20 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 12.08.2019
Uhrzeit: 19.30 - 21.00 Uhr, 20 x
Ort: Grundschule Kyllburg
Leitung: Frau Danilov
Kosten: 80,00 € (für 20 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 Arbeitswelt, Mo-

bilität, Schule/Studium, Familie/Mutterschutz/ Elternzeit, Gesundheit/Krankheit/Arzt-besuche, Feste und Feiertage etc. werden vermittelt.

Termin: Montag und Freitag, ab 07.01.2019
Uhrzeit: 19.30 – 21.00 Uhr, 20 x
Ort: Grundschule Kyllburg
Leitung: Frau Danilov
Kosten: 80,00 € (für 20 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 01.04.2019
Time: 7.30 - 9 p.m., 20 x
Place: Grundschule Kyllburg
Instructor: Mrs. Danilov
Cost: 80,00 € (for 20 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 12.08.2019
Time: 7.30 - 9 p.m., 20 x
Place: Grundschule Kyllburg
Instructor: Mrs. Danilov
Cost: 80,00 € (für 20 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 advance grammatical structures learned. In this course, it is expected that participants become proficient in the present, future and perfect tenses. Topics such as working environment, mobility, school/studies, family /maternity protection, parental leave, health/illness/medical visits, festivals and holidays, etc. will be discussed.

Dates: Monday and Friday, ab 07.01.2019
Time: 7.30 - 9 p.m., 20 x
Place: Grundschule Kyllburg
Instructor: Mrs. Danilov
Cost: 80,00 € (for 20 classes)

Deutsch für ausländische Mitbürger Fortgeschrittene - A2.2

Neu!

Dieser Kurs bietet den Teilnehmern die Möglichkeit die vier Fertigkeiten - Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben – nochmals in Alltagssituationen zu trainieren und systematisch zu erweitern. Themen wie Warenwelt, Post und Telefon, Unterwegs, Reisen, Auf der Bank und verschiedene weitere Lebenssituationen werden vermittelt. Der Kurs ist auch eine Vorbereitung zum Test A1 für Zuwanderer.

Termin: ab Samstag, 12.01.2019
Uhrzeit: 09.00 - 12.00 Uhr, 10 x
Ort: Grundschule Kyllburg
Leitung: Frau Danilov
Kosten: 80,00 € (für 10 x 4 Unterrichtsstunden)

Deutsch als Fremdsprache Stufe B1.1

Neu!

Dieser Kurs richtet sich an alle, die etwas Deutsch sprechen. Es wird in handlungsorientierten Phasen wie z. B. in Rollenspielen trainiert, wie man unter anderem in Bewerbungsgesprächen sprachlich souverän auftritt. Der Kurs führt die Teilnehmer sicher zum Sprachniveau der Stufe B1 und bereitet die Lernenden gründlich auf die anschließende B1-Abschlussprüfung vor.

Termin: ab Samstag, 06.04.2019
Uhrzeit: 09.00 - 12.00 Uhr, 10 x
Ort: Grundschule Kyllburg
Leitung: Frau Danilov
Kosten: 80,00 € (für 10 x 4 Unterrichtsstunden)

Deutsch als Fremdsprache Stufe B1.2

Dieser Kurs bietet den Kursteilnehmern die Möglichkeit ihre sprachlichen Kompetenzen zu festigen. Es werden Themen durchgenommen wie: unsere Freunde, Technik und Alltag, Rund ums Produkt, Rat und Hilfe, aus der Politik und Geschichte und mit Menschen. Er bereitet die Teilnehmer auch zum Test B1 für Zuwanderer vor.

Termin: ab Samstag, 17.08.2019
Uhrzeit: 09.00 - 12.00 Uhr, 10 x
Ort: Grundschule Kyllburg
Leitung: Frau Danilov
Kosten: 80,00 €
(für 10 x 4 Unterrichtsstunden)

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, 15.03.2019
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 Gesamt-niveau der Gruppe abgestimmt.

Termin: ab Freitag, 23.08.2019
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 unterhaltensame 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, Januar 2020
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 Luxembourg 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, 02.04.2019
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 herzhaftere Varianten zu.

Termin: Montag, 15.04.2019
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 Sauerteig angesetzt. Aus dem Ansatz werden rustikale Brote gebacken.

Termin: ab Montag, 17.06.2019
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.

Termin: Mittwoch, 29.05.2019
Uhrzeit: 19.00 – 21.30 Uhr
Ort: Grundschule Kyllburg
Kosten: 10,00 € (zzgl. ca. 25,00€ Lebensmittelkosten)

Gourmetküche

Sechs festliche Menüs nach Absprache mit den Teilnehmern, mit Vorspeise, Hauptgericht und Dessert unter Berücksichtigung regionaltypischer Spezialitäten – Rezepte – Zutaten – Zubereitung und angemessene Präsentation.

Termin: ab Donnerstag, 07.03.2019
Uhrzeit: 19.00 - 22.00 Uhr, 6 x
Ort: Grundschule Kyllburg
Leitung: HänS Schmitt
Kosten: 36,00 € (für 6x, zuzügl. 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, 06.11.2019
Uhrzeit: 19.00 - 22.00 Uhr, 2 x
Ort: Grundschule Kyllburg
Leitung: Christine Kohl
Kosten: 16,00 € (für 2x, zuzügl. Lebensmittel)

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, 20.11.2019
Uhrzeit: 19.00 - 22.00 Uhr, 2 x
Ort: Grundschule Kyllburg
Leitung: Christine Kohl
Kosten: 16,00 € (für 2x, zuzügl. Lebensmittel)

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, 22.03.2019
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, 17.10.2019
Uhrzeit: 19.00 - 22.00 Uhr, 6 x
Ort: Grundschule Kyllburg
Leitung: Häs Schmitt
Kosten: 36,00 € (für 6x, zuzügl. Lebensmittel)

In der Weihnachtsbäckerei - Plätzchenbacken für Grundschul Kinder

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, 29.11.2019
Uhrzeit: 15.00 – 17.00 Uhr
Ort: Grundschule Kyllburg
Leitung: Katharina Simon
Kosten: 8,00 € (für 1x, inklusive Lebensmittel)

In Vino veritas – Im Wein liegt die Wahrheit... Neu!

Dies ist eine alte Weisheit, die sicherlich auch heute noch zutrifft. Möchten Sie auch wissen, warum welcher Wein zu welchem Essen passt und worin die Unterschiede in den Rebsorten, Aromen und Geschmacksrichtungen liegen? In einer abwechslungsreichen und informativen Weinprobe werden Ihnen auch die Unterschiede der Weine aus verschiedenen Herkunftsländern vermittelt und Sie können dies ausgiebig und reichlich testen. Das Ganze wird mit einem leckeren Imbiss untermalt. Unser Kursleiter möchte Ihnen die verschiedenen Weinsorten aus den unterschiedlichen Herkunftsländern in verschiedenen Weinproben näher bringen.

Termine: jeweils freitags,
11.01.2019 Spanische Weine
25.01.2019 Französische Weine
08.11.2019 Deutsche Weine
22.11.2019 Italienische Weine

Uhrzeit: 18.00 – ca. 20.30 Uhr
mindestens 8 Teilnehmer
Ort: Grundschule Kyllburg
Leitung: Harald Thömmes
Kosten: 10,00€ (für 1x,
zuzügl. 20,00€ Lebensmittel)



Facetten der römischen Küche - Ein Geschmackserlebnis der besonderen Art!

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

Termin: Dienstag, 15.10.2019
Uhrzeit: 19.00
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. Der Kurs findet in der Spargelsaison statt.

Termin: Montag, 13.05.2019
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, 23.09.2019
Uhrzeit: 19.00 - 22.00 Uhr
Ort: Grundschule Kyllburg
Leitung: Herr Schmitt
Kosten: 20,00 € (für 1 x einschl. Lebensmittel)

Traditionelle Eifeler Küche

Festtagsküche und "Arme-Leute-Essen" lagen in früheren Zeiten in der Eifel durchaus sehr nahe beieinander. Viele Rezepte aus der "guten alten 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, 22.10.2019
Uhrzeit: 19.00 Uhr, 5x
Ort: Grundschule Kyllburg
Leitung: Edgar Comes
Kosten: 30,00 € (5x, zzgl. Lebensmittelkosten)

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, 09.09.2019
Uhrzeit: 19.00 - 22.00 Uhr, 2 x
Ort: Grundschule Kyllburg
Leitung: Christine Kohl
Kosten: 16,00 € (für 2x, zuzügl. Lebensmittel)

Wintergemüse

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, 04.02.2019
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 asiatischen Küche steht im Mittelpunkt dieses Kurses. Durch seine spezielle Form ist eine minutenschnelle 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, 21.10.2019
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, 07.03.2019
Donnerstag, 12.09.2018
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 Herstellernationen 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, 14.03.2019
Donnerstag, 19.09.2019
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, 21.03.2019
Donnerstag, 26.09.2018
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



Kultur · Gestalten



Blaudruck

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

Termin: Freitag, 12.04.2019
Freitag, 25.10.2019

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, 15.03.2019
Freitag, 22.11.2019

Uhrzeit: 19.00 - 21.00 Uhr

Ort: Grundschule Kyllburg

Leitung: Monika Dratwa

Kosten: 8,00 € (für 1x, zuzügl. Materialkosten)

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, 15.11.2019

Uhrzeit: 19.00 - 21.00/21.30 Uhr

Ort: Grundschule Kyllburg

Leitung: Katharina Simon

Kosten: 8,00 € (für 1x,
zuzügl. Materialkosten)

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: ab Donnerstag, 21.02.2019
Herbst 2019

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 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, Chromoxyd grün, 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 Aquarell-papier, 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, 12.03.2019

ab Dienstag, 10.09.2019

Uhrzeit: 16.30 – 18.00 Uhr, 8 x
Ort: Grundschule Kyllburg
Leitung: Christiane Hamann, Bildhauerin,
Kunsttherapeutin
Kosten: 85,00 € (für 8 x)

Form - Feuer - 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), Oxiden oder Glasuren in ihrem Ausdruck verstärkbar.

Termin: ab Dienstag, 12.03.2019
ab Dienstag, 10.09.2019
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

Leinen trifft Papier - Gestalten von Karten

Neu!

Kennen Sie das? Für manche Anlässe muss es eine besondere Karte sein. Warum also nicht mal Papier und Leinen miteinander kombinieren? Dieser Kurs spricht alle an, die gerne Karten gestalten, Anfänger und Fortgeschrittene. Mit Hilfe der aus den USA kommenden Technik „Srapbooking“ werden Karten hergestellt, die mit Farben, Papier, Stempeln und eben mit altem Bauernleinen edel und einzigartig gestaltet werden.

Termin: Donnerstag, 14.02.2019
Uhrzeit: 19.00 - 21.15 Uhr
Ort: Grundschule Kyllburg
Leitung: Alexandra Kipp-Müller
Kosten: 9,00 € (für 1x, zuzüglich 10,00 €
Verbrauchsmaterialien)

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 Modelle 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, 17.10.2019
Uhrzeit: 19.00 - 21.15 Uhr
Ort: Grundschule Kyllburg
Leitung: Alexandra Kipp-Müller
Kosten: 9,00 € (für 1x, zuzüglich 10,00 €
Verbrauchsmaterialien)

Basiskurs Fotografie für Anfänger

Neu!

Wie bediene ich meine Kamera richtig und mache bessere Bilder! In dem Fotokurs für Anfänger vermittelt der staatl. geprüfte Berufsfotograf Norbert Nieder praxisnah und leicht verständlich die optimale Anwendung der Kamera und zeigt Ihnen, wie Sie mit diesem Wissen bessere Bilder machen. In diesem Basiskurs geht es in erster Linie darum, die eigene Kamera besser kennen zu lernen und optimal zu nutzen. In einfachen Schritten lernen Sie den Sinn der einzelnen Kameraprogramme kennen und wann diese zum Einsatz kommen sollten. Über die Bedeutung von Dateiformat, Pixel und Grundkenntnisse vom Bildaufbau wird ebenfalls gesprochen.

Termin: Samstag, 16.03.2018
Uhrzeit: 13.00 Uhr – ca. 17.00 Uhr
Ort: Bitburg

1

2

3

Kultur · Gestalten

4

5

6

7

8

9

10

11

12

Seite 11

Leitung: Fotostudio Nieder
Kosten: 65,00 €

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, 13.04.2019
 Samstag, 28.09.2019

Uhrzeit: 07.00 Uhr – ca. 12.00 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz an der Staumauer
 Biersdorf am See

Leitung: Anita Hoff, Fotografin

Teilnehmer: 10 Personen

Kosten: 30,00 € pro Person

Verpflegung: Bitte selbst mitbringen!



Gestaltung des eigenen Fotobuches

In Kooperation mit dem Fotostudio Nieder in Bitburg wird wieder ein Fotobuchkurs angeboten. Der Kurs richtet sich an die steigende Zahl von Fotografinnen und Fotografen, die aus der Flut der heute geschossenen Bilder eine bleibende Erinnerung an den Traumurlaub, die rauschende Feier oder ein Treffen im Freundes- oder Familienkreis gestalten wollen... In dem Seminar im Fotostudio Nieder lernen Sie alle notwendigen Schritte kennen, um aus den digitalen Fotoschätzen von Handy, Kompaktkamera

und DSLR ein ganz eigenes, unverwechselbares und einzigartiges Buch mit den besten Fotos und passenden Texten zusammenzustellen, ansprechend zu gestalten, zu betexten und herstellen zu lassen. Nach dem Kurs sollten alle Teilnehmer/innen in der Lage sein, mit der entsprechenden Software selbst ihr Buchprojekt umsetzen zu können. Maximale Teilnehmerzahl: 12 Personen.

Termin: Frühjahr oder Herbst 2019
Uhrzeit: Kurs 1: 16.00 Uhr
 Kurs 2: 19.00 Uhr

Ort: Bitburg

Leitung: Fotostudio Nieder

Kosten: 20,00 Euro
 (incl. 20,00 €-Gutschein
 und Software)

Gitarre für Anfänger

Neu!

Wer immer schon Gitarre spielen lernen wollte - egal wie alt - ist hier genau richtig! In Gruppen zu maximal 5 Personen wird vermittelt, wie man sich beim Singen auf der Gitarre begleitet.

Dazu gehören Grifftechnik, Anschlag- und Zupf-techniken sowie die entsprechenden Bereiche der Harmonielehre. Jeder Teilnehmer benötigt eine eigene Gitarre und das im Unterricht genannte Buch.

Termin: ab Montag, 14.01.2019

Uhrzeit: 19.00 – 19.50 Uhr, 10 x

Ort: Ingendorf

Leitung: Sylvia Nels

Kosten: 105,00 € (für 10 x)

Gitarre für Fortgeschrittene

Neu!

In diesem Kurs geht es darum, Grundakkorde zu wiederholen, Barrégriffe, Zupf- und Schlagtechniken zu erlernen und zu vertiefen. Jeder Teilnehmer benötigt eine eigene Gitarre und das im Unterricht genannte Buch.

Termin: ab Dienstag, 15.01.2019

Uhrzeit: 19.00 – 19.50 Uhr, 10 x

Ort: Ingendorf

Leitung: Sylvia Nels

Kosten: 105,00 € (für 10 x)



Leitung: Notar Dr. Hilger
Kosten: kostenlos, bitte frühzeitig anmelden

Neu!

Trennung und die daraus resultierenden Folgen

Dieser Vortrag beinhaltet einen Überblick über die sich ergebenden rechtlichen Folgen einer Trennung von Eheleuten, Grundsätze der Unterhaltsberechnung in Form des Kinder- und Trennungsunterhalts, vermögensrechtliche Auseinandersetzung, Grundzüge der Zugewinnausgleichsberechnung.

Was ist zu beachten, wenn es in einer Ehe zur Trennung kommt? Wie ermittelt sich der Unterhalt? Welche Schritte sind in die Wege zu leiten? Wie erfolgt die vermögensrechtliche Auseinandersetzung? Wie verhält sich das Eigentum an der gemeinsamen Immobilie?

Termin: Donnerstag, 24.01.2019
Mittwoch, 04.09.2019

Uhrzeit: 19.30 Uhr

Ort: Bitburg

Leitung: Thomas Grommes,
Rechtsanwalt und FA für Familienrecht

Kosten: kostenlos, bitte frühzeitig anmelden

Neu!

Kündigung, Kündigungsschutzklage und sonstige Fallstricke im Arbeitsrecht

Wenn Sie als Arbeitnehmer eine Kündigung erhalten haben, stehen Sie vor der Frage, ob Sie diese auf sich beruhen lassen oder ob Sie dagegen beim Arbeitsgericht Kündigungsschutzklage erheben sollten.

In diesem Vortrag erhalten Sie Informationen zu der Frage, welche Ziele eine Kündigungsschutzklage hat und wie sie im Regelfall verläuft. Außerdem werden Sie informiert, unter welchen Umständen Sie bei einer Kündigungsschutzklage die Chance auf eine Abfindung haben, wie hoch diese gewöhnlich ist und welche Fristen Sie zwingend beachten müssen, wenn Sie eine solche Klage erheben wollen.

Termin: Mittwoch, 16.01.2019
Donnerstag, 24.10.2019

Uhrzeit: 19.30 Uhr

Ort: Bitburg

Leitung: Dr. Hendrik Francois,
Rechtsanwalt und FA für Arbeitsrecht

Kosten: kostenlos, bitte frühzeitig anmelden

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, 11.03.2019

Uhrzeit: 19.00 Uhr

Ort: Grundschule Kyllburg

Leitung: Notar Dr. Hilger

Kosten: kostenlos, bitte frühzeitig anmelden

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, 04.11.2019

Uhrzeit: 19.00 Uhr

Ort: Grundschule Kyllburg

1

2

3

4

Politik - Gesellschaft - Umwelt

5

6

7

8

9

10

11

12

Seite 13



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 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, 22.01.2019

Uhrzeit: 18.30 – 20.00 Uhr, 5 x

Ort: Kyllburg

Leitung: Monika Biewer, zertifizierte Gedächtnistrainerin beim Bund für Gedächtnistraining e. V.

Kosten: 50,00 € (für 5x) + 3,00 € für Arbeitsmaterial



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; „techné“: 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, 16.03.2019

Uhrzeit: 09.00 – 12.30 Uhr/13.00 Uhr

Ort: Grundschule Kyllburg

Leitung: Monika Biewer, zertifizierte Gedächtnistrainerin beim Bund für Gedächtnistraining e. V.

Teiln.: 8 – 12 Personen

Kosten: 25,00 € (für 1x) + 2,00 € für Kopien

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 verlorene gegangene Sicherheitsgefühl oder auch schwer wiegende 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 2019

Uhrzeit: 19.00 Uhr

Ort: Grundschule Kyllburg

Leitung: Polizeipräsidium Trier

Kosten: kostenlos, bitte frühzeitig anmelden

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, 19.02.2019
Donnerstag, 12.09.2019
Uhrzeit: 19.00 – ca. 20.30 Uhr
Ort: Birtlingen
Leitung: Inge Elsen, Transformationscoach
Kosten: 10,00 €

Beziehungen der neuen Zeit – raus aus der Abhängigkeit

Neu!

Dein ganzes Leben besteht aus Beziehungen. Ob am Arbeitsplatz, im Freundeskreis, mit dem Partner, den Eltern, deinen Haustieren, sogar deine Pflanzen, deine Wohnung und dein Auto resonieren mit dir. Was löst dein Nachbar in dir aus, wenn du ihm begegnest? Wie reagierst du auf deinen Chef, der dich grad fordert? Verzweifelst du an den Gewohnheiten deines Partners, der sich doch ganz anders verhalten sollte, damit eure Beziehung besser klappt?

In diesem Vortrag geht es darum, die Verantwortung für unser Erleben und unsere Gefühle zu übernehmen. Du kannst lernen, nach innen zu schauen, statt im Außen anzuklagen. Deine Sicht auf die Dinge und deine entsprechenden Gefühle sind deine Verantwortung. Nur wenn du bereit bist, dich in dieser Tiefe zu erspüren, wirst du dich verändern und gleichzeitig deine Realität neu erleben. Traust du dich, diesen Sprung nach innen zu wagen? Dann freu dich auf diesen transformierenden Abend.

Termin: Mittwoch, 13.03.2019
Mittwoch, 02.10.2019
Uhrzeit: 19.00 – ca. 21.00 Uhr
Ort: Birtlingen
Leitung: Inge Elsen, Transformationscoach
Kosten: 15,00 € (für 1 x)

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? Selbstliebe ist für uns nicht selbstverständlich. Sie wurde uns in der Vergangenheit aberzogen und als „Egoismus“ verkauft. Wenn du mit deiner Eigenliebe noch Probleme hast, dann ist dieser Vortrag genau richtig für dich, um dein Leben liebevoll im Einklang mit dir und anderen zu leben. Die Referentin setzt 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, übst mit verschiedenen Beispielen, wie du im Handumdrehen in deine Mitte zurückfindest und lernst, wie du in jeder Situation aus dieser zentrierten Haltung heraus bessere und klarere Entscheidungen für dich und dein Umfeld treffen kannst.

Termin: Dienstag, 15.01.2019
Donnerstag, 12.11.2019
Uhrzeit: 19.00 – ca. 20.30 Uhr
Ort: Birtlingen
Leitung: Inge Elsen, Transformationscoach
Kosten: 10,00 €

Dein Leben darf leicht sein – komm in deinen Flow

Neu!

Wir kennen es alle: unser Leben zeigt sich kompliziert und schwer, wir fühlen uns macht- und hilflos, leiden an unserer Situation, egal, um welches Thema es sich handelt. Bisherige Strategien und Möglichkeiten scheinen nicht mehr zu funktionieren und manchmal geht es sogar so weit, dass wir keinen Ausweg mehr sehen.

Was also ist die Lösung? Wenn scheinbar alles zusammenbricht, fordert unser Leben uns auf, innezuhalten, nichts mehr zu tun und Hingabe zu üben. In dem Moment, wo wir unsere Kontrolle und unseren Willen „aufgeben“, kann eine höhere Instanz eingreifen und für uns wirken. In diesem Vortrag zeigt Inge Elsen, wie jeder die kraftvolle Möglichkeit der Hingabe erfahren kann. Durch eigenes Erleben der Hingabe und das Erforschen dieses Themas in ihrem Onlinekongress mit über 25 Experten kann sie kompetent Unterstützung bieten. Es sind Menschen eingeladen, die mit ihrem Schicksal hadern, wirklich verzweifelt sind und keinen Ausweg mehr sehen. Freue dich auf die Zuversicht, die du an diesem Abend erfährst.

Termin: Mittwoch, 03.04.2019
Mittwoch, 04.12.2019
Uhrzeit: 19.00 – ca. 20.30 Uhr
Ort: Birtlingen

1

2

3

4

Politik · Gesellschaft · Umwelt

5

6

7

8

9

10

11

12

Seite 15

Leitung: Inge Elsen, Transformationscoach
Kosten: 10,00 €

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 unerreicht 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 Selbstcoaching-Erfolge begleiten Sie auch später in verschiedenen Lebenslagen und wirken somit langfristig.

Termin: ab Montag, 18.03.2019
 (01.04., 15.04., 06.05., 20.05.2019)
 ab Montag, 21.10.2019
 (04.11., 18.11., 02.12., 16.12.2019)

Uhrzeit: 18.00 – 19.30 Uhr, 5 x

Ort: Bitburg

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

Teiln.: max. 6 Personen

Kosten: 55,00 € + Kopierumlage

farbe) harmonisch unterstreichen und so Ihre Ausstrahlung optimieren. Sie werden dadurch in der Wahl Ihrer Kleidung und Ihres Makeups selbstbewusster werden. Zudem erhalten Sie einfache Schminktipp 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, 23.03.2019

Samstag, 21.09.2019

Uhrzeit: 10.00 – ca. 16.00 Uhr

Ort: 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, 15.06.2019

Uhrzeit: 12.00 – 12.00 Uhr (Sonntag)

Ort: Biersdorf am See

Teiln.: 8 Personen

Kosten: 72,00 €

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 Farbaustestung in diesem Kurs die Farben, die Ihre eigene Pigmentierung (Hautton, Haar- und Augen-



Neu!

Neu im Programm: Seminare im Rahmen des QualiScheck zur Förderung beruflicher Weiterbildung in Rheinland-Pfalz:

Wichtiger Hinweis: Der Antrag für den QualiScheck muss vom Teilnehmer selbst (von Hand ausgefüllt oder unter <https://esf.rlp.de/qualischeck/fuer-antragsteller/antragstellung/>) gestellt werden und spätestens 2 Monate vor Beginn der Weiterbildung beim Landesamt für Soziales, Jugend und Versorgung eingegangen sein. Eine Anmeldung zur Weiterbildungsmaßnahme ist erst nach Erhalt des QualiSchecks zulässig. Gerne sind wir bei der Antragstellung behilflich.

Neu!

Selbstmanagementtechniken

Nicht nur als Führungskraft gehört es heutzutage dazu, sich intensiv mit sich selbst auseinanderzusetzen. Dies kann auf sehr verschiedene Art und Weise erfolgen, Sie können den Jakobsweg gehen, sich auf eine einsame Hütte zurückziehen oder die Selbstmanagementtechniken nutzen, die wir Ihnen in diesem Seminar erläutern und näherbringen - probieren Sie es aus! Inhalte:

- Selbstdistanzierung
- Die Macht der inneren Bilder
- Emotionsmanagement
- Ziele positiv formulieren
- Ressourcen aktivieren
- „Lebensreise“: Ziel – Zeit - Energie

Bitte wichtigen Hinweis zum QualiScheck (s.oben) beachten!

Termin: Samstag, 30.03.2019
Uhrzeit: 10.00 – ca. 16.00 Uhr
Ort: Grundschule Kyllburg
Leitung: Carmen Klein
Teiln.: mind. 5, max. 10 Teilnehmer
Kosten: 250,00€ (60% Förderung im Rahmen des QualiScheck-Verfahren möglich)

Neu!

Typologisch erfolgreich kommunizieren

Eine gelungene Kommunikation mit KollegenInnen, MitarbeiterInnen und KundenInnen ist essentiell für Ihren beruflichen Erfolg. Fachwissen und Können allein ist nicht immer ausreichend. Dieses Seminar zeigt Ihnen die unterschiedlichen Aspekte der Kommunikation mit verschiedenen "Typen" auf, Sie erhalten

wertvolle Anregungen, wie Sie Ihr persönliches Kommunikationsrepertoire weiterentwickeln und auch bislang herausfordernde Gesprächs- und Kommunikationssituationen "typologisch" meistern und dadurch Brücken zu Ihrem Gesprächspartner aufbauen können. Zugleich beinhaltet das Seminar Aspekte der Selbstreflexion, so z.B. wie sehen Sie sich selbst und wie könnten andere Sie sehen (Selbst- & Fremdbild), welche Auswirkungen hat dies auf Aspekte der Führung und der Motivation?

- Inhalte:
- Grundlegende Kommunikationsmodelle und ihre Bedeutung für die Praxis
 - Was senden Sie auch ohne Worte (nonverbale Kommunikation)?
 - Welche Typen gibt es ("who-is-who")?
 - Ihre persönliche Wirkung (Selbst- & Fremdbild)
 - Wie können Sie "typologische" Brücken zu Ihrem Gegenüber aufbauen?
 - Was fördert Gespräche und was stört Gespräche?

Bitte wichtigen Hinweis zum QualiScheck (s.oben) beachten!

Termin: Freitag, 12.04.2019
Uhrzeit: 14.00 – ca. 18.00 Uhr
Ort: Grundschule Kyllburg
Leitung: Carmen Klein
Teiln.: mind. 5, max. 10 Teilnehmer
Kosten: 150,00€ (60% Förderung im Rahmen des QualiScheck-Verfahren möglich)

Emotionale Intelligenz & empathische Kommunikation

Neu!

Erfolgreiche Menschen besitzen nicht nur Fachkompetenz, sondern verfügen auch über eine hohe Emotionale Intelligenz. Aber nicht nur im Businesskontext ist Emotionale Intelligenz von Vorteil, auch in Ihrem privaten Umfeld werden Sie und Ihre Mitmenschen davon profitieren. Es geht um die Fähigkeit, Emotionen in Bezug auf sich selbst und andere Menschen wahrzunehmen, auszudrücken, zu verstehen und sinnvoll damit umzugehen. Emotionale Intelligenz ist eine Kombination von Einzelfähigkeiten, die erlernbar sind. Sie lernen die Grundlagen zur Emotionalen Intelligenz kennen und trainieren, mit den eigenen Gefühlen und denen Ihrer Mitmenschen bewusster und sensibler umzugehen. Sie erfahren, wie Sie Ihre verbale und nonverbale Kommunikation professionell und partnerorientiert einzusetzen.

Inhalte:

· Qualität & Komponenten Emotionaler Intelligenz

· Ratio & Emotion

· Selbsteinschätzung der Diversity-Kompetenzen

· Umgang mit Wahrnehmungen (u.a. Selbstwahrnehmung – Selbst- & Fremdbild)

· Sicherheit im Umgang mit sich selbst

· Ambiguitätstoleranz

· empathische Kommunikation (wie Sie Ihre Achtsamkeit schärfen)

· Selbstregulierung – Wie Sie Ihre Emotionen steuern

· Selbsterkenntnis verbessern – Authentisch auftreten und kommunizieren

Bitte wichtigen Hinweis zum QualiScheck (s.oben) beachten!

Termin: Samstag, 11.05.2019

Uhrzeit: 10.00 – ca. 16.00 Uhr

Ort: Grundschule Kyllburg

Leitung: Carmen Klein

Teiln.: mind. 5, max. 10 Teilnehmer

Kosten: 250,00€ (60% Förderung im Rahmen des QualiScheck-Verfahren möglich)

Einblicke in die Welt des Internet

Vorraussetzung: 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 Kurs Teilnehmer 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, 14.03.2019

ab Dienstag, 20.08.2019

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, 10.01.2019

ab Donnerstag, 17.10.2019

Uhrzeit: 18.30 - 21.30 Uhr, 7 x

Ort: Grundschule Kyllburg

Leitung: Alfred Jung

Kosten: 56,00 € (für 7x)

Wie schütze ich mich vor den Gefahren von 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 werden vorgeschlagen. Ebenfalls wird allgemein auf die Gefahren beim Surfen im Internet eingegangen. Falls gewünscht, wird am Anfang des Vortrags ein kurzer Überblick über Windows 10 mit der Kacheloberfläche und den Einstellungen der installierten Programme angeboten.

Termin: ab Donnerstag, 07.03.2019

ab Donnerstag, 15.08.2019

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 (The-saurus), Zwischenablage, Tabulatoren, Spalten, Grafiken bzw. Bilder einbinden, Serienbrieferstellung, speichern, laden, bearbeiten, anzeigen und ausdrucken der Dokumente.

Termin: ab Dienstag, 08.01.2019
ab Dienstag, 15.10.2019

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 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 Durchführung 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,
Schnittschutzhose gem. EN 381, Handschuhe, Sicherheitsschuhe oder Sicherheitstiefel mit Schnittschutzeinlage!

Termin: Freitag, 15.03.2019 (Lehrgang 200)
Freitag, 20.09.2019 (Lehrgang 201)

Uhrzeit: 09.00 – 16.30 Uhr

Ort: Feuerwehrgerätehaus Wolsfeld

Leitung: verschiedene Fortwirtschaftsmeister vom Forstamt Bitburg

Kosten: 80,00 €



Balance-Fit

Neu!

Körpertraining bestehend aus Dehn- und Kräftigungsübungen zur Mobilisierung und Stärkung der Muskulatur, zur Verbesserung der Haltung und der funktionellen Beweglichkeit. Besonderes Augenmerk gilt in diesem Kurs der Körpermitte - dem Zentrum unseres Körpers. Einzelne Muskeln werden hierbei gezielt aktiviert, entspannt oder gedehnt. Durch die gezielte Beanspruchung der tief liegenden Muskulatur wird diese gestärkt und die innere Grundspannung erhöht. Nehmen Sie Ihren Körper verstärkt wahr und sorgen somit nachhaltig für ein leistungsstarkes schmerzfreies Leben, in dem Körper und Geist vereint sind.

Termin: ab Dienstag, 15.01.2019
ab Dienstag, 15.10.2019

Uhrzeit: 19.00 - 20.00 Uhr, 10 x

Ort: Grundschule Kyllburg

Leitung: Melanie Hennes, Master Fitnesstrainerin
Doris Wallenborn

Kosten: 30,00 € (für 10x)

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, 09.03.2019
Samstag, im September 2019

1

2

3

4

5

6

Bewegung

7

8

9

10

11

12

Seite 19

1

Uhrzeit: 14.00 – ca. 16.15 Uhr**Ort:** Kyllburg

2

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

3

Kosten: 20,00€

4

Bauchtanz für Anfänger mit Vorkenntnissen - Erlebe den Zauber dieses Tanzes!

5

Diese einzigartige Kunstform ist eine der ältesten und geheimnisvollsten Tänze der Welt. Es ist eine einzigartige Disziplin, ohne Altersgrenze, die wunderschöne Musiknoten und bunten Farben kombiniert, mit positiven Auswirkungen auf die körperliche und mentale Ebene. Im Unterricht werden wir nach einem Stretching, Übungen für alle Körperpartien vertiefen, neue Schritte lernen und auf melodische Musik tanzen. Zusammen werden wir auch eine fröhliche und sentimentale Choreographie lernen. 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.

6

Termin: mittwochs, ab April 2019**Uhrzeit:** 18.30 Uhr - 19.30 Uhr, 10 x**Ort:** Grundschule Kyllburg**Leitung:** Irena Mascia Turner,
dipl. Midas-Lehrerin,
Orientalischer Tanz**Kosten:** 40,00 €, 10 x

7

9

Bogenschießen

10

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, 13.04.2019

Samstag, 28.09.2019

Uhrzeit: 14.00 – 17.00 Uhr**Ort:** Biersdorf am See**Teiln.:** mind. 8 Personen**Kosten:** 40,00 € (20,00€ Kursgebühr,
zzgl. 10,00€ Materialkosten,
zzgl. 10,00€ Parcoursgebühr)
Bogen werden gestellt

11

12

Fitness- und Ausdauertraining

Körperliche Fitness fördert die Leistungsfähigkeit, stärkt den Geist und sorgt für den Erhalt unserer Gesundheit. Durch gezieltes Kraft- und Ausdauertraining verbessert sich Ihre funktionelle Beweglichkeit, die der Schlüssel zu einem vitalen und beschwerdefreien Alltag darstellt. In diesem Fitnesskurs erwartet Sie ein funktionelles Ganzkörpertraining unter fachlicher Anleitung, welches Ihre körperliche Fitness verbessert und den Grundbaustein für ein gesundes und beschwerdefreies Leben legt. Nach einer kurzen Aufwärmphase, in der Körper und Geist auf das bevorstehende Training vorbereitet werden, wird durch ausgewählte Kräftigungsübungen Ihre Muskulatur nachhaltig aufgebaut und für die Anforderungen im Alltag gestärkt. Kurze Ausdauersequenzen ergänzen das Programm und regen das Herz-Kreislauf-System an, um die Versorgung Ihrer Gelenkstrukturen zu verbessern.

Termin: ab Dienstag, 15.01.2019,
ab Dienstag, 15.10.2019**Uhrzeit:** 20.00 - 21.00 Uhr, 10 x**Ort:** Grundschule Kyllburg**Leitung:** Melanie Hennes, Master Fitnesstrainerin
Doris Wallenborn**Kosten:** 30,00 € (für 10x)

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

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 Donnerstag, 14.03.2019
Uhrzeit: 09.00 – 10.00 Uhr, 5 x
Ort: Grundschule Kyllburg
Leitung: Waltraud Weinandy-Jakobs
Übungsleiterin Lizenz
„Sport in der Prävention“
Gütesiegel Pluspunkt Gesundheit
DTB / Sport pro Gesundheit DSB
Kosten: 15,00 € (für 5x)

"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.

Termin: ab Mittwoch, 13.03.2019
Uhrzeit: 19.30 - 20.30 Uhr, 5 x
Ort: Grundschule Kyllburg
Leitung: Waltraud Weinandy-Jakobs
Übungsleiterin Lizenz
„Sport in der Prävention“
Gütesiegel Pluspunkt Gesundheit
DTB / Sport pro Gesundheit DSB
Kosten: 15,00 € (für 5x)

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, Frühjahr 2019
dienstags, Herbst 2019
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

Kursinhalte:

- Verbesserung koordinativer und stabilisierender Fähigkeiten durch Einsatz unterschiedlichster Trainingsmethoden
- 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 2019

Termin: ab Montag, 01.04.2019 – 24.06.2019
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)

1

2

3

4

5

6

Bewegung

7

8

9

10

11

12

Seite 21

Kurs Winterhalbjahr 2019/2020

Termin: ab Montag, 02.09.2019 – 30.03.2020

Uhrzeit: jeweils 16.45 – 18.15 Uhr, 28 x

Ort: City-Fit, Bahnhofstr. 25, Bitburg

Leitung: Team City-Fit

Kosten: 168,00 € (für 28x)

6-Einheiten-Golf-Grundkurs für Anfänger

Im praktischen Unterricht von je 50 Minuten (jeweils sonntags) werden Sie in der Gruppe von einem 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, 28.04.2019

Kurs 2: Beginn: Sonntag, 16.06.2019

Kurs 3: Beginn: Sonntag, 28.07.2019

Kurs 4: Beginn: Sonntag, 08.09.2019

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 Fortgeschrittenen Übungen, unter Berücksichtigung der Pilates-Prinzipien.

Termin: ab Mittwoch, 16.01.2019

ab Mittwoch, 03.04.2019

ab Mittwoch, 11.09.2019

Uhrzeit: 17.30 - 18.30 Uhr, 10 x

Ort: Grundschule Kyllburg

Leitung: Andrea Crames,
staatl. geprüfte Gymnastiklehrerin

Kosten: 30,00 € (für 10x)

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, 18.10.2019

Uhrzeit: 17.00 – 18.30 Uhr, 6 x

Ort: Kampfkunstschule Goldener
Drache, Spangdahlem

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

Mindestalter: 8 Jahre

Mindestteiln.: 8 Schüler

Kosten: 40,00€ (für 6x)

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, 12.03.2019

Dienstag, 04.06.2019

Dienstag, 15.10.2019

Uhrzeit: 19.00 - 20.00 Uhr, 10 x

Ort: Grundschule Kyllburg

Leitung: Carine Plumet

Kosten: 30,00 € (für 10x)

Termin: donnerstags

Januar 2019

April 2019

September 2019

Uhrzeit: 19.00 – 20.00 Uhr, 10 x

Ort: Bickendorf, Turnhalle

Leitung: Ramona Maahs, Zumba-Instructorin

Kosten: 30,00 € (für 10 x)



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, 25.03.2019

Uhrzeit: 18.00 – 19.30 Uhr

Ort: Bitburg

Leitung: Beate Kneip, Achtsamkeitstrainerin für Meditation und Stressbewältigung

Kosten: 8,00 €

Kurs - 4 Abende

Termin: ab Montag, 01.04.2019
(15.04., 06.05., 20.05.2019)

ab Dienstag, 10.09.2019
(24.09., 15.10., 29.10.2019)

Uhrzeit: montags 18.00 – 19.30 Uhr
dienstags 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

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: Montag, 14.01.2019

Uhrzeit: 19.00 – ca. 21.00 Uhr

Ort: Bitburg

Leitung: Beate Kneip, Achtsamkeitstrainerin für Meditation und Stressbewältigung

Kosten: 10,00 €

Meine Ruheinsel - Entspannung und Achtsamkeit

Neu!

Jede Woche Zeit für mich. Zeit zum Runterkommen, Entspannen, Kraft tanken. Ich lerne und praktiziere verschiedene Formen der Entspannung, vor allem die „Achtsamkeitsbasierte Progressive Muskelentspannung nach Jacobson (PME)“. Diese ursprüngliche Art der PME vermittelt zweierlei: ein Entspannungsverfahren, dessen Wirksamkeit wissenschaftlich gut belegt ist, und Achtsamkeit – beides unmittelbar über meinen Körper erfahrbar. Die PME sensibilisiert mich für das Zusammenspiel zwisch. Muskelspannung, Lebensgefühl und Gedankenwelt. Meine Fähigkeit, aus eigener Verantwortung zu mehr innerer Ruhe und zu seelischer und körperlicher Ausgeglichenheit zu gelangen, wird gestärkt. Verschiedene Aspekte der Achtsamkeitspraxis stehen jede Woche im Focus – Themen wie Stressbewältigung, Akzeptanz, Nichtbewerten, Präsent sein, Meditation, Selbstverantwortung, Geduld, Wahrnehmung, Kommunikation, etc. Beides, PME und Achtsamkeit, begleiten mich über den Abend hinaus in meinen Alltag und mein Leben. Sie unterstützen mich, alle Aspekte meines

1

2

3

4

5

6

7

Gesundheit

8

9

10

11

12

Seite 23

Seins klarer zu sehen und auf dieser Basis bewusster handeln zu können. Dieses Angebot soll fortlaufend angeboten werden. Einstieg jederzeit möglich.

- Termin:** ab Montag, 21.01.2019
- Uhrzeit:** 20.00 – 21.30 Uhr, 10 x
- Ort:** Bitburg
- Leitung:** Beate Kneip,
Achtsamkeitstrainerin und
PME-Kursleiterin
- Kosten:** 80,00 € (für 10 x)

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 Alltagsbeschwerden, 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, 14.03.2019
- Uhrzeit:** 19.00 - 21.30 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, 02.09.2019
- 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

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 erläutert. Die Notfälle, die besprochen werden, beinhalten Verletzungen und Verletzungsblutungen, 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, 15.03.2019
- Uhrzeit:** 18.30 - 21.30 Uhr, 1 x
- Ort:** Grundschule Kyllburg
- Leitung:** Konrad Vargas, Homöopath
- Kosten:** 15,00 €



Erkenne die Hilferufe deines Körpers und bring ihn wieder in Balance

Streben wir nicht alle nach einem ausgeglicheneren Leben bei guter Gesundheit? Äußere Einflüsse wie Stress, Befindlichkeitsstörungen, Überreaktionen, Nährstoffmangel etc. können jedoch schnell die natürliche Balance in unserem Körper aus dem Gleichgewicht bringen. Wir fühlen uns schlapp, sehen geschafft und müde aus und tun uns schwer, selbst die Energie für unsere alltäglichen Anforderungen aufzubringen. Wie können wir nun unserem Körper helfen, auf natürliche Weise die nötige Balance wiederzugewinnen?

In diesem Vortrag sollen unter anderem die Faktoren „Entsäuern, Entfetten, Entgiften, Entschlacken“ als Vorbeugung für viele Zivilisationskrankheiten einfach und verständlich erörtert werden. Lernen Sie, Gesundheit neu zu verstehen und nicht bloß als Abwesenheit von Krankheit zu betrachten.

- Termin:** Dienstag, 12.03.2019
Dienstag, 03.09.2019
- Uhrzeit:** 18.30 Uhr - ca. 20.00 Uhr
- Ort:** Bitburg
- Leitung:** Dörte Dengler,
Beraterin für mentale und körperliche Vitalität
- Kosten:** 8,00 €

Wenn die Abwehr verrückt spielt – Allergien und Unverträglichkeiten verstehen und Beschwerden lindern

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: Dienstag, 12.03.2019
Dienstag, 12.11.2019

Uhrzeit: 18.00 Uhr

Ort: Badem

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

Kosten: 8,00 €

Kleine Tierchen – große Wunder!

Die Blutegel-/Hirudotherapie als 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 Sehnen-scheidenentzündungen, 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, 07.01.2019
Montag, 02.09.2019

Uhrzeit: 19.00 Uhr – ca. 20.30 Uhr

Ort: Bitburg

Leitung: Rita Niederprüm, Heilpraktikerin

Kosten: 8,00 €

Infekte, Magen-Darmprobleme, Rücken- & Gelenkschmerzen, psych. Belastungen, Burn out ... 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: Dienstag, 26.03.2019
Dienstag, 17.09.2019

Uhrzeit: 18.00 Uhr

Ort: Badem

Leitung: Sonja Streit, Heilpraktikerin

Kosten: 8,00 €

Gutes Bauchgefühl - 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 ungewünschte Reaktionen auf bestimmte Nahrungsmittel sowie verschiedene Unverträglichkeiten 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

1

2

3

4

5

6

7

Gesundheit

8

9

10

11

12

Seite 25

Körper und erhalten Informationen und Tipps zur Gesunderhaltung des Darms und im Besonderen deren alternative Behandlungsmöglichkeiten im Krankheitsfall.

Termin: Dienstag, 05.02.2019
Dienstag, 26.11.2019

Uhrzeit: 18.00

Ort: Badem

Leitung: Sonja Streit, Heilpraktikerin,

Kosten: dipl. Fachberaterin für
Darmgesundheit
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: Dienstag, 02.04.2019
Dienstag, 15.10.2019

Uhrzeit: 18.00 Uhr – ca. 20.30 Uhr

Ort: Bitburg

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 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, 11.02.2019

Montag, 14.10.2019

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, 11.03.2019

Montag, 04.11.2019

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, Gelenkbeschwerden 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: Dienstag, 14.05.2019
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 um das Sonnenvitamin D.

Termin: Dienstag, 15.01.2019
Dienstag, 22.10.2019
Uhrzeit: 18.00 Uhr
Ort: Badem
Leitung: Sonja Streit, Heilpraktikerin
Kosten: 8,00 €

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 Stoffwechselanregung ganzheitlich, nachhaltig und persönlich betreut zum Wunschgewicht zu gelangen.

Termin: Dienstag, 19.02.2019
Dienstag, 03.09.2019
Uhrzeit: 18.00 Uhr
Ort: Badem
Leitung: Sonja Streit, Heilpraktikerin
Kosten: 8,00 €

Bluthochdruck aus der Sicht von Heilpraktikern

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, 08.04.2019
Montag, 09.12.2019
Uhrzeit: 19.00 – ca. 20.30 Uhr
Ort: Bitburg
Leitung: Rita Niederprüm, Heilpraktikerin
Kosten: 8,00 €

1

2

3

4

5

6

7

Gesundheit

8

9

10

11

12

Seite 27

1

Osteoporose

Was ist Osteoporose? Wie wird sie festgestellt? Bedeutung einer knochenfreundlichen Ernährung, Medikamente.

Termin: Mittwoch, 16.10.2019
18.30 – ca. 20.00 Uhr

Uhrzeit: Grundschule Kyllburg

Ort: Dr. med. Peter Krapf,

Leitung: Facharzt für Orthopädie,
Ernährungsmediziner,
Naturheilverfahren

Kosten: kostenlos, bitte frühzeitig anmelden

7

Säure – Basen - Gleichgewicht

Warum macht zu viel Säure unseren Körper krank? Auswirkung einer Übersäuerung und die hierdurch mitverursachten vielfältigen Beschwerden und Krankheiten, insbes. auf unser Knochengestüt (Arthrose, Arthritis, Rheuma u. Osteoporose).

Termin: Mittwoch, 27.03.2019
18.30 – ca. 20.00 Uhr

Uhrzeit: Grundschule Kyllburg

Ort: Dr. med. Peter Krapf,

Leitung: Facharzt für Orthopädie,
Ernährungsmediziner,
Naturheilverfahren

Kosten: kostenlos, bitte frühzeitig anmelden

Gesundheit

8

9

10

11

12

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, 18.05.2019, 14.00 Uhr
Sonntag, 01.09.2019, 10.00 Uhr

Dauer: 3 – 4 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 €

Neu!

Begleitete Meditation: Das Haus des Lebens

Zieh ein in das Haus deines Lebens in deiner Innenwelt. Hier wohnt alles, was du bisher erlebt hast. Dein Unterbewusstsein hat alle Erlebnisse gespeichert. Du kannst dir dein Haus so einrichten, wie es sich für dich richtig anfühlt. Bekomme an diesem Vormittag einen Einblick in Deine Innenwelt und entspanne Dich auf ganz besondere Art.

Termin: Samstag, 23.02.2019

Uhrzeit: 10.00 – 13.00 Uhr

Ort: Bitburg

Leitung: Nicole Burbach

Kosten: 16,00 €

Neu!

Zeit für Dich – Lerne entspannen

Dieser dreiteilige Kurs richtet sich an alle, die auf der Suche nach der passenden Entspannung sind. Hierzu gibt die Kursleiterin einen Einblick in verschiedene Möglichkeiten. Progressive Muskelentspannung und autogenes Training sind wirksame Methoden. Durch die bewusste Anwendung bestimmter Muskelgruppen oder das Suggestieren diverser Formeln soll ein Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers erreicht werden. Eine Phantasiereise rundet den Kurs ab - sei gespannt. Die Kursleiterin freut sich, deinen Weg zu einem entspannten Leben begleiten zu dürfen...

Termin: ab Dienstag, 19.03.2019
17.30 – 19.00 Uhr, 3 x

ab Freitag, 30.08.2019

16.30 – 18.00 Uhr, 3 x

Ort: Bitburg

Leitung: Nicole Burbach

Kosten: 24,00 € (für 3 x)

Seite 28

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 evtl. von der Krankenkasse bezuschusst.

Termin: ab Dienstag, 07.05.2019

Uhrzeit: 19.00 - 20.30 Uhr, 8 x

Ort: Grundschule Kyllburg

Leitung: Margit Wachuda,
Entspannungstherapeutin

Kosten: 40,00 € (für 8 Doppelstunden)

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, 21.02.2019

Dienstag, 22.10.2019

Uhrzeit: Grundschule Kyllburg

Ort: 19.00 - 22.00 Uhr

Leitung: Margit Wachuda, Reikimeisterin

Kosten: 12,00 € (1x)

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, 19.03.2019

Uhrzeit: 18.30 - 20.30 Uhr

Ort: Bitburg

Leitung: Margit Wachuda,
Entspannungstherapeutin

Kosten: 10,00 €

Termin: Donnerstag, 15.08.2019

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, 16.11.2019

Uhrzeit: 9.00 - 13.30 Uhr

1

2

3

4

5

6

7

Entspannung

8

9

10

11

12

Seite 29

Ort: Grundschule Kyllburg
Leitung: Margit Wachuda,
Entspannungstherapeutin
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, 07.03.2019
Uhrzeit: 19.00 – 21.15 Uhr
Ort: Grundschule Kyllburg
Leitung: Margit Wachuda,
Entspannungstherapeutin
Kosten: 10,00 €

Termin: Montag, 21.10.2019
Uhrzeit: 15.00 – 17.00 Uhr
Ort: Bitburg
Leitung: Margit Wachuda,
Entspannungstherapeutin
Kosten: 10,00 €

Heilmeditationen 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, 17.10.2019
Uhrzeit: 19.00 - 20.30 Uhr, 6 x
Ort: Grundschule Kyllburg
Leitung: Margit Wachuda,
Entspannungstherapeutin
Kosten: 36,00 € (für 6x)

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.

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.

Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt. Bitte Matte, Decke und Kissen mitbringen.

Termin: ab Donnerstag, 14.11.2019
Uhrzeit: 19.00 – ca. 20.30 Uhr, 5x
Ort: Kyllburg
Leitung: Edith Menzior, Entspannungscoach
Kosten: 35,00 € (für 5 x)

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Diese Methode bewirkt durch Anspannung und Entspannung bestimmter Muskelgruppen eine schnelle, tiefe Entspannung des Körpers. Durch das Entspannungstraining können Verspannungen, Schlafstörungen, Stress und anderes positiv beeinflusst werden. Sie können Alltagsbelastungen besser bewältigen, Ihre Gesundheit stärken und insgesamt das Wohlbefinden steigern sowie die Lebensqualität erhöhen. Evtl. kann eine Bezuschussung des Seminars durch die Krankenkasse erfolgen.

Schnupperabend:

Termin: Donnerstag, 11.04.2019
Uhrzeit: 19.00 – 20.30 Uhr, 1x
Ort: Grundschule Kyllburg
Leitung: Frau Wachuda,
Entspannungstherapeutin
Kosten: 6,00 € (für 1 x)

Seminar:

Termin: ab Montag, 06.05.2019
Uhrzeit: 16.00 – 17.30 Uhr, 6x
Ort: Grundschule Kyllburg
Leitung: Margit Wachuda,
Entspannungstherapeutin
Kosten: 36,00 € (für 6 Doppelstunden)

Termin: ab Donnerstag, 22.08.2019
Uhrzeit: 19.00 – 20.30 Uhr, 6x
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 Mittwoch, 11.09.2019
Uhrzeit: 19.00 Uhr, 3 x
Ort: Bitburg
Leitung: Dr. Holger Klein, Heilpraktiker
Kosten: 45,00 € (für 3 x)



LaufYoga (Breath Walk®): 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 wohl-tuende 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, 05.04.2019
ab Freitag, 06.09.2019
Uhrzeit: 16.30 - 18.00 Uhr, 6 x
Ort: Stausee Biersdorf
Leitung: Maria Müller, BreathWalk®-Trainerin
Kosten: 54,00 € (für 6 Doppelstunden)

Yoga Spezial - Sanfter Einstieg in die Yoga- praxis 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 Verdau-

1

2

3

4

5

6

7

Entspannung

8

9

10

11

12

ungsproblemen. 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, 29.01.2019
ab Dienstag, 07.05.2019
ab Dienstag, 15.10.2019

Uhrzeit: 14.15 – 15.45 Uhr, 10 x

Ort: Grundschule Kyllburg

Leitung: Monika Langer
Kosten: 60,00 € (für 10x)

Yoga für Sportliche

Dieser Kurs richtet sich an sportlich aktive Frauen und Männer, die mehr Flexibilität und innere Stärke gewinnen möchten. Der Kurs ist für Einsteiger, Wiedereinsteiger und Yogapraktizierende geeignet. Die einseitige Beanspruchung im Sport verkürzt oft Muskeln und Sehnen. Yoga wirkt ausgleichend zu Joggen, Ballsport, Kraftsport oder Fitnesstraining. Die positive Verbindung von Kraft, Konzentration, Dehnung und Entspannung haben auch indische Cricket-Stars und die deutsche Fußball-Nationalmannschaft für sich entdeckt.

Asanas, die Körperübungen, dehnen und strecken den Körper. Sie gewinnen mehr Flexibilität vor allem in der Wirbelsäule. Durch langes, konzentriertes Halten der Asanas kräftigen Sie Ihre gesamte Muskulatur, verbessern Ihre Konzentration und Ihr körperliches Wohlbefinden.

Pranayama, die Atemtechniken, verhelfen Ihnen zu mehr Konzentration und steigern Ihre Vitalität. Entspannungsübungen und Autosuggestion bewirken, dass sie selbst nach einem langen Arbeitstag und einer anspruchsvollen Yogastunde erfrischt und entspannt den Abend genießen können.

In dem Kurs Sivananda-Yoga für Sportliche lernen Sie verschiedene Asanas, einschließlich Variationen. Besondere Atemtechniken helfen Ihnen

u.a. Ihre Lungenkapazität zu vergrößern und ihre Vitalität und Konzentration zu steigern. Sie lernen und erfahren die Wirkungsweisen der einzelnen Übungen. Sie erhalten im Laufe des Kurses Handouts zu den wichtigsten Übungen und ihren Wirkungen.

Dieser Kurs kann bei regelmäßiger Teilnahme von den gesetzlichen Krankenkassen evtl. bezuschusst werden.

Benötigte Materialien: Yogamatte, bequeme

Termin: ab Dienstag, 29.01.2019
ab Dienstag, 07.05.2019
ab Dienstag, 15.10.2019

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, 11.03.2019
ab Montag, 03.06.2019
ab Montag, 14.10.2019

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)

Begleitete Meditation: Erschaffe dir deinen Schutzraum

Kennst Du das Gefühl, dass du dich schützen musst? Schützen vor Energieräubern, schützen vor negativen Dingen? Und du kannst nichts dagegen tun. Du kannst mal wieder nicht nein sagen. Dann tauche ein in deine Innenwelt und erschaffe dir einen Schutzraum. Freue dich auf einen Vormittag voller Entspannung mit besonderem Effekt.

Termin: Samstag, 21.09.2019

Uhrzeit: 10.00 – 13.00 Uhr

Ort: Bitburg

Leitung: Nicole Burbach

Kosten: 16,00 €

Entspannung mit Klangschalen nach Frank Plate - Theorie und Praxis

Neu!

Die Arbeit mit Klangschalen kann beruhigend, aber auch anregend und vitalisierend wirken. Sie wirkt sowohl auf der körperlichen als auch auf der geistigen Ebene. Klänge und Schwingungen bringen uns wieder in Einklang, zurück zum natürlichen Ursprungszustand. Die Klangschalen-therapie kann z. B. hilfreich sein bei Stress, Schlafstörungen, Unkonzentriertheit, Verspannungen, Schmerzen, Bluthochdruck, Unterleibsbeschwerden, Verdauungsstörungen, Gelenksbeschwerden. Sie dient ganz allgemein der Steigerung des Wohlbefindens und der Selbstheilungskräfte.

Bei diesem praktischen Vortrag wird die Wirkungsweise von Klangschalen, z. B. bei Massagen, Meditationen etc. zunächst theoretisch erklärt und dann praktisch mit einer Klangschalenmeditation umgesetzt. Bitte hierfür Unterlage, Decke und kleines Kissen mitbringen!

Termin: Montag, 28.01.2019

Montag, 18.11.2019

Uhrzeit: 19.00 - ca. 20.30 Uhr

Ort: Bitburg

Leitung: Rita Niederprüm, Heilpraktikerin

Kosten: 12,00 € (incl. Klangschalenmeditation)



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 2019 - 2020

14. Mai 2019

GAK-Frühjahrsausflug „Eifel & Hohes Venn“
Tagesfahrt mit den Reisezielen:

St. Vith, Hohes Venn / Baraque Michel, Eupen,
sowie Dokumentationszentrum Ordensburg
Vogelsang;

einschl. Besuch/Führung Eifler Radiosender
BRF-2

Abschluss in Prüm



01. Oktober 2019

GAK-Herbstausflug „Saarland - Lothringen“

Tagesfahrt mit den Reisezielen:

u.a. neue Aussichtsplattform mit Baumwipfelpfad
an der Saarschleife

Stadt Saarbrücken mit Schloss u. Alt St. Johann

Europäischer Kulturpark Steinheim-Bliesbruck

Abschluss: Hochwälder Brauhaus Losheim am See

November 2019:

19. Familien- und Heimatkundeseminar

Arbeitsthemen:

Erschließung von Geschichtsquellen in regionalen
und in überregionalen Archiven für die
Ortsforschung

prakt. Auswertung historischer Urkunden u.
Dokumente

Erforschung der eig. Familiengeschichte an Hand
der regionalen Familienbücher, Anleitung u.
Hilfestellung.

1

2

3

4

5

6

7

8

Kultur · Heimatkunde · Geschichte

9

10

11

12

Seite 33

Die Teilnahmegebühren betragen 20,- Euro je Teilnehmer/in, für alle 4 Abende, bzw. je 10,- Euro für den heimatkundlichen und für den familienkundlichen Teil.

Termine: 5. und 12. Nov. 2019 (Heimatkunde)
19. und 26 Nov. 2019 (Familienkunde)
jeweils ca. 1,5 – 2 Stunden

Ort: Haus Beda, Bitburg - Altmeierraum

Leitung: versch. Referenten

Kosten: 10,- bzw. 20,- €

Terminvorschau 2020

Mai 2020

GAK-Frühjahresexkursion „Bonn, Remagen & Ahrweiler“

Tagesfahrt mit den Reisezielen:
ehemaliges bundesdeutsches Regierungsviertel in Bonn,

Rundgang u. Besichtigung Bundestag u. Kanzleramt

Haus der Deutschen Geschichte mit Römerkeller

sowie Remagen (Brücke v. Remagen-Museum)

Abschluss in Ahrweiler in Bells Weinstube

September 2020

GAK-Herbstexkursion „Lahntal - Rheintal“

Tagesfahrt mit den Reisezielen:

Loreley, Kaiserbad Bad Ems, Nassau, Hillscheid / Limesturm

Nassau mit Burg (Stammhaus der beiden Linien des Hauses Nassau, die noch heute mit König Wilhelm Alexander im Königreich der Niederlande, Osttonische/Oranische Linie und mit Großherzog Henri im Großherzogtum Luxemburg, Walramische Linie regieren.

Abschluss in Ochtendung, Gutshof Arosa

Nebenstelle Seffern

Frühjahr 2019

„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 27. Jan. 2019

Ort: Schulsaal Grundschule Seffern

Leitung: AG Heimatkunde

Kosten: ohne

24. November 2019

Buchvorstellung

„950 Jahre Pfarrei St. Laurentius Seffern“

Termin: vorauss. So., 24. 11.2019

Ort: Seffern



GAK - Frühjahresexkursion „Eifel und Hohes Venn“

14. Mai 2019

Tagesfahrt mit den Reisezielen:

St. Vith, Hohes Venn/Baraque Michel, Eupen,

sowie Dokumentationszentrum Ordensburg Vogelsang; einschl. Besuch/Führung Eifler Radiosender BRF-2, Abschluss in Prüm

Jahresexkursion 2019

26. Juli – 08. August 2019

Nordkap & Lofoten

1. Tag Anreise nach Travemünde zur Fährüberfahrt nach Trelleborg
2. Tag Busfahrt durch Südschweden n. Stockholm
3. Tag Busreise von Turku nach Oulu
4. Tag Erkundung Stockholm und Fährüberfahrt nach Turku
5. Tag Weiterfahrt Oulu zum Polarkreis und nach Saariselka
6. Tag Fahrt zum Inarisee, zur Nordkapinsel und zum Nordkap
7. Tag Weiterreise nach Tromsø
8. Tag Von Tromsø auf die Lofoten
9. Tag Erkundung der Inselwelt der Lofoten
10. Tag Rückreise nach Trondheim
11. Tag Exkursion zum Geirangerfjord
12. Tag Fahrt nach Oslo

13. Tag Fährüberfahrt Oslo – Kiel

14. Tag Heimreise

**Arrangementpreis pro Person im DZ 2.399,-€
(EZ/E-Kab. 645,- € zzgl.)**

Im Preis enthalten:

Hin- und Rückfahrt im Bitburger VIP-LINER (5 Sterne Klassifizierung) mit Panorama-Glasdach; Fährüberfahrten mit Frühstück bzw. Buffet, Postschiffahrt Stockmarkness – Svolvaer, 7 x innernorweg. Fähren, Eintritte Nordkaphalle, Vasamuseum, Sami-Park;

10 x Übernachtung mit HP (3-Gang); deutschsprachige Rundreiseleitung, Führungen, Insolvenzabsicherung, Reisesicherungsschein u. Reiserücktrittskostenversicherung;

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.

Exkursion nach Holland & an die Nordsee

03 - 06. Oktober 2019

Exkursion in die Küstenregion rund um das IJsselmeer: Besuch der Batavia-Erlebniswerft in Lelistadt, Erkundung der Landeshauptstadt Amsterdam, Stadtrundfahrt, Besuch Marinemuseum, Fahrt nach Oostende und zum Atlantikwall-Museum bei Raversyde;

Herbstexkursion „Saarland & Lothringen“

01. Oktober 2019

Tagesfahrt mit den Reisezielen:

Saarschleife mit Aussichtsplattform u. Baumwipfelpfad, Stadt Saarbrücken mit Schloss u. Alt St. Johann, Europäischer Kulturpark Steinheim-Bliesbruck. Abschluss: Hochwälder Brauhaus Losheim am See.

Adventstour: Colmar, Isenheimer Altar

30. November 2019

Ausflug in die Hauptstadt der Weihnachtssterne und Besuch des Lichtermarktes in Colmar/Elsaß mit Besuch des Museums Unterlinden und dem weltberühmten Isenheimer Altar von Matthias Grünewald u. Niklaus von Hagnau.

Frühjahrsexkursion nach Bonn, Remagen und Ahrweiler

Mai 2020

Tagesfahrt mit den Reisezielen: ehemaliges Regierungsviertel in Bonn, Rundgang u. Besichtigung Bundestag u. Kanzleramt Haus der Deutschen Geschichte mit Römerkeller sowie Brücke v. Remagen mit Brückenmuseum

Jahresexkursion Ostpreußen

August 2020

**Masuren, Königsberg, pol. Ostseeküste
„Land der dunklen Wälder und kristall'nen Seen“**

Busreise in das ehemalige Ostpreußen mit Standort Nikolaiken am Spirdingsee. Erkundung der unvergleichlichen Landschaft und des Zentrums Königsberg. Weitere Reiseziele sind Stettin, Danzig, Marienburg und Rastenburg.

Rhein in Flammen

August 2020

**Busreise in das romantische Mittelrheintal und
Schiffsreise im Rahmen des weltbekannten
Spektakels „Rhein in Flammen“.**

ca. 11:00 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

Herbstexkursion „Lahntal - Rheintal“

September 2020

Tagesfahrt mit den Reisezielen: Loreley, Kaiserbad Bad Ems, Nassau, Hillscheid/Limesturm, Nassau mit Burg (Stammhaus der

1

2

3

4

5

6

7

8

9

Exkursionen

10

11

12

Seite 35

beiden Linien des Hauses Nassau, die bis heute mit König Wilhelm Alexander im Königreich der Niederlande und im Großherzogtum Luxemburg mit Henri die Regenten stellen).

Abschluss in Ochtendung, Gutshof Arosa

Berlin und Märkische Heide

Oktober 2020

Kurzreise nach Berlin mit Erkundung der Bundeshauptstadt und des Umlandes.

Adventstour

Dezember 2020

Besuch des Weihnachtsmarktes in Darmstadt.



Haus Beda

Klassisches Konzert - Christoph Soldan und die Stuttgarter Kammersolisten



© Veranstalter

Samstag, 2. Februar 2019, 19:00 Uhr

Die Stuttgarter Kammersolisten wurden 2014 vom Geiger Daniel Rehfeldt zusammen mit dem Pianisten Christoph Soldan gegründet. Neben Konzerten innerhalb Deutschlands führte eine erste größere Auslandstournee das Ensemble noch im Herbst 2014 nach Korea. 2016 gastierten Christoph Soldan und die Stuttgarter Kammersolisten mit Klavierkonzerten Mozarts innerhalb Deutschlands u. a. im Kloster Seeon. Innerhalb der Saison 2018/19 treten die Musiker im Rahmen verschiedener Festivals und Konzertreihen in insgesamt 18 Konzerten innerhalb Europas auf, darunter auch in einer eigenen Reihe im Weißen Saal des Neuen Schlosses in Stuttgart und im Schloß Schleißheim/München. Im Rahmen der Konzerte im Haus Beda 2018/19 präsentiert das Ensemble Robert Schumanns Klavierquintett opus 44 als zentrales Werk, das als Vorbild für alle Klavierquintette fungierte, die im Laufe des 19. Jahrhunderts von anderen Komponisten geschaffen wurden.

Programm:

Wolfgang Amadeus Mozart, Peter Tschaikowsky, Franz Schubert, Robert Schumann

Kartenvorverkauf: Städtische Bibliothek der Dr.-Hanns-Simon-Stiftung, Brodenheckstraße 13-15, Bitburg, Telefon: 06561 96450 und online unter www.ticket-regional.de ab sofort erhältlich und an der Abendkasse

Klassisches Konzert - mit Stipendiaten der Dr.-Hanns-Simon-Stiftung im Rahmen des 50-jährigen Gründungsjubiläums



© Veranstalter

Samstag, 23. Februar 2019, 19:00 Uhr, Haus Beda, Bitburg

Seit ihrer Gründung im Jahre 1968 gewährt die Dr.-Hanns-Simon-Stiftung jungen hochbegabten

Musikern Stipendien zur Förderung ihrer Musikausbildung. Wiederum wird ein lang gehegter Wunsch der Stipendiaten Wirklichkeit, als Dank für die finanzielle Unterstützung ein eigenes Konzert im Haus Beda zu gestalten.

Lassen Sie sich von den musikalischen Darbietungen der hervorragenden Stipendiaten im Rahmen des 50-jährigen Gründungsjubiläums der Dr.-Hanns-Simon-Stiftung überraschen.

Jazzkonzert

Großer Jazz mit dem European Jazz Trio



Freitag, 29.03.2019, 20:00 Uhr

Auf die internationale Bühne bekannter Jazzbands trat das European Jazz Trio erstmalig im Jahre 1995, als es eine CD ausgerechnet mit Songs von den Beatles veröffentlichte, neu und vor allem intelligent arrangiert. Damit war der weitere musikalische Weg des holländischen Trios vorgegeben. Ganz gleich, welche Musik sie interpretierten, das Ergebnis war immer eine Jazz-Interpretation. Jazzmusik bedeutete die Freiheit zu kombinieren, Stile zu mixen, Melodien, Sounds und Rhythmen so zu verwenden, dass immer etwas Neues und Überraschendes entstand. Diese Art Musik zu spielen ist bis heute ihr Markenzeichen und hat sie weltweit bekannt gemacht. Es ist eine Spezialität des Trios, unbekanntes und im Jazz bisher noch nicht verwendetes Material zu finden und es musikalisch so aufzubereiten, dass es immer wieder neue Freunde findet. Die innere Schönheit und Kraft eines Stückes wird heraus gearbeitet und präsentiert.

„Wir Musiker nehmen Musik auf wie ein Schwamm und verwenden sie in unseren Arrangements. Dabei ist die Jazzmusik wie ein Rahmen, in den wir die Melodien einsetzen. Das ist das Geheimnis unseres besonderen und für uns typischen Sounds“, so Bandleader Marc van Roon. Das Trio besteht aus Marc van Roon, Piano, Frans

von der Hooven, Kontrabass und Roy Dackus am Schlagzeug. Neben ihrer Tätigkeit im European Jazz Trio sind die drei Musiker von den Großen der Szene sehr gefragt und treten weltweit auf.

Ausstellungen im Haus Beda 2019

Ausstellung Gips Bronze Kunst - 50 Jahre Dr.-Hanns-Simon-Stiftung, Bitburg

24.3. - 30.6.2019, Di. - Fr. von 15.00 - 18.00 Uhr sowie Sa./So. und feiertags von 14.00 - 18.00 Uhr

Bildhauerische Werke prägen den Charakter des Haus Beda. Sie finden sich überall, insbesondere im Garten, dem Atrium und dem 1. Obergeschoß. Die Plastiken spiegeln verschiedene Zeitspannen: Antike, Mittelalter, Renaissance, Barock, Klassizismus und Moderne. Auch zeitgenössische Exponate sind vertreten. Dabei stehen Originale und Reproduktionen berühmter Bildwerke im Haus Beda gleichwertig nebeneinander. Aus Anlass des 50-jährigen Jubiläums der Dr.-Hanns-Simon-Stiftung wird in der Ausstellung Gips Bronze Kunst der bildhauerische Sammlungsbestand des Haus Beda unter verschiedenen Aspekten näher betrachtet und in kunsthistorische Zusammenhänge gestellt. Darüber hinaus wird der Idee nachgegangen, die der Stifter mit der Anschaffung der Werke, speziell der Abgüsse, im Sinne hatte. Unter den plastischen Repliken befinden sich neben einigen Bronzen eine Reihe von Gipsabgüssen. Einige dieser Werke stammen von der Gipsformerei der Staatlichen Museen zu Berlin. Anhand von Leihgaben dieser fast 200 Jahre alten Kunstmanufaktur zeigen wir, wie diese Gipsplastiken entstehen und wie genau die Abformungen das Original wiedergeben. Im Großen wie im Kleinen führen die Kunstrepliken die Schönheit und Authentizität der Werke, die manchmal auch unter 'Staub' verborgen liegt, vor Augen. Wie die Originale haben die in Handarbeit, teilweise mit alten Formen hergestellten Kunstrepliken ihre eigene Physis und Wirkungsgeschichte. Ergänzend präsentieren wir eine Reihe zeitgenössischer Künstler, die entweder gerne mit Gips arbeiten



oder sich in ihren bildhauerischen Werken explizit auf bildhauerische Ikonen beziehen. Exemplarisch sei hier Silvia Schreiber genannt, die auf klassische Weise Gipsabgüsse herstellt, die sie mit Japanpapier anstelle von Bronze oder Gips ausgeformt. Einige ihrer filigranen, leichtgewichtigen Papierskulpturen stellen wir den dazugehörigen Gipsformen gegenüber.

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 Museum zeitgenössischer Kunst aus dem Raum Eifel-Ardennen aufzubauen, aufgegeben werden. 2007/2008 wurde der Museumsbereich komplett renoviert und auch beleuchtungstechnisch 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 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 an: 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,
Brodheckstr. 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.

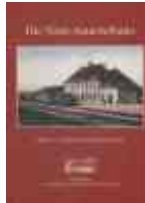
Preis: Bei Bestellung im Abonnement kosten die 4 Hefte inklusive Zustellung 12,00 € jährlich.



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 Eisenbahnpioniere 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-Jubiläumjahres der Gemeinde im Jahre 2004, 656 Seiten, viele Fotos.

Preis: 12,00 €

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Haus Beda

11

12

1



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 €

2

3

4

5



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 €.

6

7

8

9



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 €

10

11

12



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 €

Terminkalender



Unsere Heimat im Bitburger 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 €



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 €

Seite 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 €



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)



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)



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 €



De Haiser von Oberweis

Die Geschichte der Oberweiser Wohnhäuser und ihrer Bewohner

211 Seiten

Preis: 18,00 €

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.



Januar

ab 07.01.2019	Mo+Fr	20 x	Deutsch für ausländische Mitbürger - Fortgeschrittene Stufe A 2.1
07.01.2019	Mo	1 x	Kleine Tierchen - große Wunder! Die Blutegel-/Hirudotherapie
ab 08.01.2019	Di	7 x	Word (2007, 2013 und 2016) für Einsteiger
ab 10.01.2019	Do	7 x	Excel (2007,2013 und 2016) für Einsteiger
11.01.2019	Fr	1 x	In Vino veritas - im Wein liegt die Wahrheit (Spanische Weine)
ab 12.01.2019	Sa	10 x	Deutsch für ausländische Mitbürger - Fortgeschrittene Stufe A 2.2
ab 14.01.2019	Mo	10 x	Gitarre für Anfänger
14.01.2019	Mo	1 x	Wege zur Gelassenheit
ab 15.01.2019	Di	10 x	Gitarre für Fortgeschrittene
15.01.2019	Di	1 x	Liebe dich selbst!
15.01.2019	Di	1 x	Gesund durch Vitamin D
ab 15.01.2019	Di	10 x	Balance-Fit
ab 15.01.2019	Di	10 x	Fitness- und Ausdauertraining
16.01.2019	Mi	1 x	Kündigung, Kündigungsschutzklage und sonstige Fallstricke im Arbeitsrecht
ab 16.01.2019	Mi	10 x	Pilates-Training
ab 21.01.2019	Mo	10 x	Meine Ruheinsel - Entspannung und Achtsamkeit
ab 22.01.2019	Di	5 x	Merkwerk - Ein gutes Gedächtnis ist erlernbar
24.01.2019	Do	1 x	Trennung und die daraus resultierenden Folgen
25.01.2019	Fr	1 x	In Vino veritas - im Wein liegt die Wahrheit (Französische Weine)
28.01.2019	Mo	1 x	Entspannung mit Klangschalen nach Frank Plate - Theorie und Praxis
ab 29.01.2019	Di	10 x	Yoga Spezial - Sanfter Einstieg in die Yogapraxis
ab 29.01.2019	Di	10 x	Yoga für Sportliche
Januar 2019	Di	10 x	Gymnastikkurs zur Verbesserung der Körperhaltung und Beweglichkeit
Januar 2019	Do	10 x	Zumba

Februar

ab 04.02.2019	Mo	2 x	Wintergemüse
05.02.2019	Di	1 x	Gutes Bauchgefühl - Gesundheit beginnt im Darm
11.02.2019	Mo	1 x	Fit und abwehrgestärkt durch Säure-Basen-Balance
14.02.2019	Do	1 x	Leinenlos - Leinen trifft Papier - Gestalten von Karten
19.02.2019	Di	1 x	Dein inneres Kind heilen - Vortrag mit Meditation
19.02.2019	Di	1 x	Gewichtsreduktion und Stoffwechsellaktivierung
ab 21.02.2019	Do	10 x	Aquarellmalen
21.02.2018	Do	1 x	Die Kunst der heilenden Berührung
23.02.2019	Sa	1 x	Begleitete Meditation: Das Haus deines Lebens

März

ab 07.03.2019	Do	6 x	Gourmetküche
07.03.2019	Do	1 x	Whisky - Wasser des Lebens - Anfängerkurs
07.03.2019	Do	1 x	Wie schütze ich mich vor den Gefahren von Windows 10?
07.03.2019	Do	1 x	Gesundheit in deinen Händen - Handreflexzonenmassage
09.03.2019	Sa	1 x	Bauchtanz - Workshop auf moderne orientalische Musik
11.03.2019	Mo	1 x	Erben, Vererben, Schenkungen

1	11.03.2019	Mo	1 x	Alternative Behandlungsmöglichkeiten bei Rücken-/Spannungskopfschmerzen
	ab 11.03.2019	Mo	10 x	Yoga
2	ab 12.03.2019	Di	8 x	Farben (er)leben in der Aquarellmalerei
	12.03.2019	Di	6 x	Form - Feuer - Farbe
	12.03.2019	Di	1 x	Erkenne die Hilferufe deines Körpers und bring ihn wieder in Balance
3	12.03.2019	Di	1 x	Wenn die Abwehr verrückt spielt - Allergien und Unverträglichkeiten
	ab 12.03.2019	Di	10 x	Zumba
	13.03.2019	Mi	1 x	Beziehungen der neuen Zeit - raus aus der Abhängigkeit
4	ab 13.03.2019	Mi	5 x	Fit und gesund - Gesundheitsprogramm für Erwachsene
	14.03.2019	Do	1 x	Whisky - Wasser des Lebens - Fortgeschrittenkurs
5	ab 14.03.2019	Do	5 x	Einblicke in die Welt des Internet
	ab 14.03.2019	Do	3 x	Die 12 Schüssler-Salze - Salze des Lebens - Intensivseminar
6	ab 14.03.2019	Do	5 x	Fit und gesund - Gesundheitsprogramm für Erwachsene (vormittags)
	ab 15.03.2019	Fr	15 x	Englisch für Anfänger
	15.03.2019	Fr	1 x	Edelsteinschmuck
7	15.03.2019	Fr	1 x	Sachkundelehrgang Motorsäge - Basis I
	15.03.2019	Fr	1 x	Homöopathische Erste Hilfe
	16.03.2019	Sa	1 x	Basiskurs Fotografie für Anfänger
8	16.03.2019	Sa	1 x	Merkwerk - Leichter lernen mit MNEMO(Merk-)techniken
	ab 18.03.2019	Mo	5 x	Ich mach mein Ding! - Selbstcoaching für Ihr Berufs- und Privatleben
9	19.03.2019	Di	1 x	Finger-Yoga
	19.03.2019	Di	3 x	Zeit für dich - Lerne entspannen
10	21.03.2019	Do	1 x	Whisky - Wasser des Lebens - Sensorik
	ab 22.03.2019	Fr	3 x	Kochen für Männer
	23.03.2019	Sa	1 x	Was Frauen (wissen) wollen - Mit typgerechten Farben an Ausstrahlung gewinnen
11	25.03.2019	Mo	1 x	Achtsam leben - Stressbewältigung durch Achtsamkeit (Vortrag)
	26.03.2019	Di	1 x	Infekte, Magen-Darmprobleme, Rücken- und Gelenkschmerzen...
	27.03.2019	Mi	1 x	Säure-Basen-Gleichgewicht
12	30.03.2019	Sa	1 x	Selbstmanagementtechniken
	Frühjahr		1 x	Gestaltung des eigenen Fotobuches
	April			
	ab 01.04.2019	Mo+Fr	20 x	Deutsch für ausländische Mitbürger - Anfänger A 1.1
	ab 01.04.2019	Mo	4 x	Achtsam leben - Stressbewältigung durch Achtsamkeit (Kurs)
	ab 01.04.2019	Mo	11 x	Gesundheitsorientiertes präventives Ausgleichstraining
	ab 02.04.2019	Di	10 x	Luxemburgisch
	02.04.2019	Di	1 x	Wenn die Hormone Achterbahn fahren ...
	03.04.2019	Mi	1 x	Dein Leben darf leicht sein - komm in deinen Flow
	ab 03.04.2019	Mi	10 x	Pilates-Training
	ab 05.04.2019	Fr	6 x	LaufYoga (BreathWalk): Atmen - Gehen - Entspannen
	ab 06.04.2019	Sa	10 x	Deutsch als Fremdsprache - Stufe B 1.1
	08.04.2019	Mo	1 x	Bluthochdruck aus der Sicht von Heilpraktikern
	11.04.2019	Do	1 x	Progressive Muskelentspannung nach Jacobson (Schnupperabend)
	12.04.2019	Fr	1 x	Blaudruck
	12.04.2019	Fr	1 x	Typologisch erfolgreich kommunizieren
	13.04.2019	Sa	1 x	Landschaftsfotografie
	13.04.2019	Sa	1 x	Bogenschießen
	15.04.2019	Mo	1 x	Brotaufstriche
	28.04.2019	So	6 x	6-Einheiten-Golf-Grundkurs für Anfänger
	April 2019	Mo	10 x	Meine Ruheinsel - Entspannung und Achtsamkeit
	April 2019	M	10 x	Bauchtanz für Anfänger mit Vorkenntnissen
	April 2019	Do	10 x	Zumba
	Mai			
	ab 06.05.2019	Mo	6 x	Progressive Muskelentspannung nach Jacobson
	ab 07.05.2019	Di	8 x	Autogenes Training
	ab 07.05.2019	Di	10 x	Yoga Spezial - Sanfter Einstieg in die Yogapraxis

ab 07.05.2019	Di	10 x	Yoga für Sportliche
11.05.2019	Sa	1 x	Emotionale Intelligenz & empathische Kommunikation
13.05.2019	Mo	1 x	Spargelzeit - Klassische Rezepte mit Spargel und Erdbeeren
14.05.2019	Di	1 x	Schmerz lass nach - Chronische Schmerzen ganzheitlich behandeln
14.05.2019	Di	1 x	Tagesfahrt "Eifel und Hohes Venn"
18.05.2019	Sa	1 x	Wald tut gut! Gesundheit und Wohlbefinden aus dem Wald
29.05.2019	Mi	1 x	Lust auf coole Cocktails
Juni			
ab 03.06.2019	Mo	10 x	Yoga
ab 04.06.2019	Di	10 x	Zumba
15.06.2019	Sa	1 x	Abenteuer Wald
16.06.2019	So	6 x	6-Einheiten-Golf-Grundkurs für Anfänger
ab 17.06.2019	Mo	3 x	Brote aus dem eigenen Herd
Sommerferien 01.07. - 09.08.2019			
Juli			
26.07.-08.08.2019	Mo		Jahresexkursion "Nordkap und Lofoten"
ab 28.07.2019	So	6 x	6-Einheiten-Golf-Grundkurs für Anfänger
August			
ab 12.08.2019	Mo+Fr	20 x	Deutsch für ausländische Mitbürger - Anfänger A 1.2
15.08.2019	Do	1 x	Wie schütze ich mich vor den Gefahren von Windows 10?
15.08.2019	Do	1 x	Finger-Yoga
ab 17.08.2019	Sa	10 x	Deutsch als Fremdsprache - Stufe B 1.2
ab 20.08.2019	Di	5 x	Einblicke in die Welt des Internet
ab 22.08.2019	Do	6 x	Progressive Muskelentspannung nach Jacobson
ab 23.08.2019	Fr	15 x	Englisch für Lernende mit Vorkenntnissen
August 2019	Mo	10 x	Meine Ruheinsel - Entspannung und Achtsamkeit
September			
01.09.2019	So	1 x	Wald tut gut! Gesundheit und Wohlbefinden aus dem Wald
ab 02.09.2019	Mo	3 x	Die 12 Schüssler-Salze - Salze des Lebens - Intensivseminar
02.09.2019	Mo	1 x	Kleine Tierchen - große Wunder! Die Blutegel-/Hirudotherapie
ab 02.09.2019	Mo	11 x	Gesundheitsorientiertes präventives Ausgleichstraining
03.09.2019	Di	1 x	Erkenne die Hilferufe deines Körpers und bring ihn wieder in Balance
03.09.2019	Di	1 x	Gewichtsreduktion und Stoffwechselaktivierung
04.09.2019	Mi	1 x	Trennung und die daraus resultierenden Folgen
ab 06.09.2019	Fr	6 x	LaufYoga (BreathWalk): Atmen - Gehen - Entspannen
08.09.2019	So	6 x	6-Einheiten-Golf-Grundkurs für Anfänger
ab 09.09.2019	Mo	2 x	Vegetarische Küche
ab 10.09.2019	Di	8 x	Farben (er)leben in der Aquarellmalerei
ab 10.09.2019	Di	6 x	Form - Feuer - Farbe
ab 10.09.2019	Di	4 x	Achtsam leben - Stressbewältigung durch Achtsamkeit (Kurs)
ab 11.09.2019	Mi	10 x	Pilates-Training
ab 11.09.2019	Mi	3 x	Stress und Verspannungen abschütteln mit TRE
12.09.2019	Do	1 x	Whisky - Wasser des Lebens - Anfängerkurs
12.09.2019	Do	1 x	Dein inneres Kind heilen - Vortrag mit Meditation
17.09.2019	Di	1 x	Infekte, Magen-Darmprobleme, Rücken- und Gelenkschmerzen...
19.09.2019	Do	1 x	Whisky - Wasser des Lebens - Fortgeschrittenenkurs
20.09.2019	Fr	1 x	Sachkundelehrgang Motorsäge - Basis I
21.09.2019	Sa	1 x	Was Frauen (wissen) wollen - Mit typger. Farben Ausstrahlung gewinnen
21.09.2019	Sa	1x	Begleitete Meditation: Erschaffe dir deinen Schutzraum
23.09.2019	Mo	1 x	Spanisches Kochen
26.09.2019	Do	1 x	Whisky - Wasser des Lebens - Sensorik
28.09.2019	Sa	1 x	Landschaftsfotografie
28.09.2019	Sa	1 x	Bogenschießen
September 2019	Sa	1 x	Bauchtanz - Workshop auf moderne orientalische Musik

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

Terminkalender

Seite 43

1

September 2019 Do 10 x Zumba

Herbst 2019 Do 10 x Aquarellmalen

Herbst 2019 Di 10 x Gymnastikkurs zur Verbesserung der Körperhaltung und Beweglichkeit

2

Oktober

01.10.2019 Di Tagesfahrt "Saarland - Lothringen"

3

02.10.2019 Mi 1 x Beziehungen der neuen Zeit - raus aus der Abhängigkeit

03. - 06.10.2019 Exkursion nach Holland und an die Nordsee

4

14.10.2019 Mo 1 x Fit und abwehrgestärkt durch Säure-Basen-Balance

ab 14.10.2019 Mo 10 x Yoga

5

15.10.2019 Di 1 x Facetten der römischen Küche

ab 15.10.2019 Di 7 x Word (2007, 2013 und 2016) für Einsteiger

15.10.2019 Di 1 x Wenn die Hormone Achterbahn fahren ...

6

ab 15.10.2019 Di 10 x Zumba

ab 15.10.2019 Di 10 x Yoga Spezial - Sanfter Einstieg in die Yogapraxis

ab 15.10.2019 Di 10 x Yoga für Sportliche

7

ab 15.10.2019 Di 10 x Balance-Fit

ab 15.10.2019 Di 10 x Fitness- und Ausdauertraining

8

16.10.2019 Mi 1 x Osteoporose

ab 17.10.2019 Do 6 x Man(n) kocht selbst

9

17.10.2019 Do 1 x Leinenlos - altem Bauernleinen neues Leben einhauchen

ab 17.10.2019 Do 7 x Excel (2007, 2013 und 2016) für Einsteiger

ab 17.10.2019 Do 6 x Heilmeditationen für Körper, Geist und Seele

10

ab 18.10.2019 Do 6 x Selbstverteidigung mit "Köpfchen"

ab 21.10.2019 Fr 2 x Zubereiten mit dem Wok

11

ab 21.10.2019 Mo 5 x Ich mach mein Ding! - Selbstcoaching für Ihr Berufs- und Privatleben

21.10.2019 Mo 1 x Gesundheit in deinen Händen - Handreflexzonenmassage

ab 22.10.2019 Mo 5 x Traditionelle Eifeler Küche

12

22.10.2019 Di 1 x Gesund durch Vitamin D

22.10.2019 Di 1 x Die Kunst der heilenden Berührung - Infoabend

24.10.2019 Do 1 x Kündigung, Kündigungsschutzklage und sonstige Fallstricke im Arbeitsrecht

25.10.2019 Fr 1 x Blaudruck

November

04.11.2019 Mo 1 x Vorsorgevollmacht - Betreuungsverfügung - Patientenverfügung

04.11.2019 Mo 1 x Alternative Behandlungsmöglichkeiten bei Rücken-/Spannungskopfschmerzen

ab 05.11.2019 Di 4 x Familien- und Heimatkundeseminar

ab 06.11.2019 Mi 2 x Kartoffelgerichte

08.11.2019 Fr 1 x In Vino veritas - im Wein liegt die Wahrheit (Deutsche Weine)

12.11.2019 Di 1 x Liebe dich selbst!

12.11.2019 Di 1 x Wenn die Abwehr verrückt spielt - Allergien und Unverträglichkeiten

ab 14.11.2019 Do 5 x Wohlbefinden und Gelassenheit durch Meditation

15.11.2019 Fr 1 x Aus der Natur - mit der Natur

16.11.2019 Sa 1 x Fußreflexzonenmassage

18.11.2019 Mo 1 x Entspannung mit Klangschalen nach Frank Plate - Theorie und Praxis

ab 20.11.2019 Mi 5 x Leichte Köstlichkeiten für die Feiertage

22.11.2019 Fr 1 x In Vino veritas - im Wein liegt die Wahrheit (Italienische Weine)

22.11.2019 Fr 1 x Edelsteinschmuck

24.11.2019 So 1 x Buchvorstellung "950 Jahre Pfarrei St. Laurentius Seffern"

26.11.2019 Di 1 x Gutes Bauchgefühl - Gesundheit beginnt im Darm

29.11.2019 Fr 1 x In der Weihnachtsbäckerei ... Plätzchenbacken für Grundschul Kinder

30.11.2019 Sa Adventstour Colmar/Isenheimer Altar

Nov 19 1 x Schutz vor ungebetenen Gästen - Einbruchschutz

Nov 19 Mo 10 x Meine Ruheinsel - Entspannung und Achtsamkeit

Dezember

04.12.2019 Mi 1 x Dein Leben darf leicht sein - komm in deinen Flow

09.12.2018 Mo 1 x Bluthochdruck aus der Sicht von Heilpraktikern

Terminkalender

Seite 44

1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Die Volkshochschule Bitburger Land e.V. (VHS genannt), Hubert-Prim-Str. 7, 54634 Bitburg, vertreten durch den Vorsitzenden Bürgermeister Josef Junk, ist verantwortlich im Sinne des Datenschutzrechts.

2. Kursanmeldung

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name und Adresse, Telefonnummer) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind und für statistische Zwecke. Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet. Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

3. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen, Adresse, E-Mail-Adresse und – soweit angegeben – Telefonnummer, an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z.B. Telc-Sprachprüfungen, Xpertprüfungen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten (Name, Adresse, Geburtsdatum) an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Bei Kursen, die durch Landesmittel gefördert werden, kann eine Übertragung an andere Behörden erforderlich sein.

Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung.

4. Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die VHS die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

5. Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung gesperrt. Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

6. Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der VHS gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen. Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

Die Kontaktdaten unseres
Datenschutzbeauftragten lauten:

Datenschutzbeauftragter der
Verbandsgemeinde Bitburger Land
Hubert-Prim-Straße 7
54634 Bitburg, Deutschland
Tel.: 06561/66-0
E-Mail: datenschutz@bitburgerland.de



**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