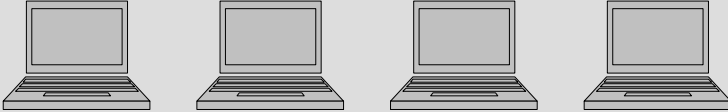


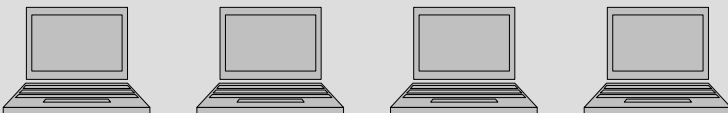
⇒ EDV-Kursangebot in Reifferscheid



Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene (auf Anfrage)

Auskunft erteilt: KVHS-Geschäftsstelle, ☎ (0 26 41) 91 23 39 0

- ⇒ **Windows 10 lernen, auch am eigenen Laptop**
- ⇒ **MacBook für Ein- u. Umsteiger**
- ⇒ **iPad-Schulung für Einsteiger**
- ⇒ **Textverarbeitung mit WORD**
- ⇒ **Tabellenkalkulation mit EXCEL**
- ⇒ **Daten präsentieren mit Powerpoint**
- ⇒ **Fit in Schule und Beruf: OFFICE-Seminar**
- ⇒ **Kommunikation mit Outlook**
- ⇒ **Fit für OFFICE**
- ⇒ **Soziale Medien, Facebook & Co.**
- ⇒ **Internet lernen, auch am eigenen Laptop**
- ⇒ **10-Fingerschreiben in wenigen Stunden**
- ⇒ **Bildbearbeitung**
- ⇒ **Soziale Medien, Facebook & Co.**



Reifferscheid

Info + Anmeldung: KVHS-Geschäftsstelle, ☎ (0 26 41) 91 23 39 0 -- kvhsahrweiler@aol.com

5101 Rückhalt - Ganzheitliche Rückenschule

Den Rücken stark machen, den Körper in Balance bringen und sich geschmeidig bewegen. Die Gelenk schonende Gymnastik stabilisiert den Rücken, löst Verspannungen und sorgt für eine bessere Haltung, dabei steht auch Ihre individuelle Situation im Mittelpunkt. Sie lernen viele nützliche Tricks kennen, die Ihnen dabei helfen, Ihre Wirbelsäule zu Hause und am Arbeitsplatz zu entlasten. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Der Kurs ist gut für alle, die ihrem Rücken etwas Gutes tun möchten. Auch für Menschen, die leichte Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule haben, Osteoporose oder Arthrose vorbeugen möchten, ist dieser Kurs ideal.

- Dauer:** a) 10 x 60 Minuten b) 12 x 60 Minuten
Termine: a) Dienstag, 12.03.2019, 19.00 Uhr (Lehmann-Schmitz)
b) Dienstag, 20.08.2019, 20.00 Uhr (N.N.)
Ort: Gemeindehaus Reifferscheid
Leitung: a) Birgit Lehmann-Schmitz
Gebühr: a) 48,00 EUR b) 57,60 EUR

⇒ Anmeldungen zum Frühjahrskurs bei der Kursleiterin unter ☎ (0 26 91) 93 88 60.



Bitte melden Sie sich zu allen Veranstaltungen rechtzeitig an!

5102 Pilates

Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Zentrum stehen Bauch, Hüften, Po und Rücken, die Körpermitte, im Pilates auch „Powerhouse“ genannt. Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln. Der Körper wird straff und geschmeidig, die Haltung aufrecht. Die Bewegungen werden sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt. Die Übungen sind sehr effektiv und zeigen rasch Erfolge. Wie intensiv das Training ist, können Sie individuell variieren. Der Kurs ist gut für alle, die sich ein sanftes und effektives Training für den ganzen Körper wünschen. Keine Vorkenntnisse nötig! In jedem Alter geeignet!

- Dauer:** a) 10 x 60 Minuten b) 12 x 60 Minuten
Beginn: a) Dienstag, 12.03.2019, 20.00 Uhr (Lehmann-Schmitz)
b) Dienstag, 20.08.2019, 19.00 Uhr (N.N.)
Ort: Gemeindehaus Reifferscheid
Leitung: Birgit Lehmann-Schmitz, N.N.
Gebühr: a) 48,00 EUR b) 57,60 EUR

⇒ Anmeldungen zum Frühjahrskurs bei der Kursleiterin unter ☎ (0 26 91) 93 88 60.