

Informationen und Anmeldung unter:
02641/9123390 oder über info@kvhs-ahrweiler.de

Inhalt

1001 Argumentationstraining gegen Stammtischparolen.....	8
1003 Grand Hotel - Bühne einer besonderen Lebensart auch in Bad Neuenahr (Vortrag).....	8
1005 Die historische Krönungsstraße Aachen - Frankfurt in Karten und Luftbildern (Vortrag)	9
1052 Zeit für neue Bücher - Eine kleiner Rundgang über den Büchermarkt (Vortrag)	9
1055 Stefan Zweigs Unsichtbare Sammlungen und andere Unordnungen (Vortrag)	10
1058 Berthe Morisot: Eine Impressionistin der ersten Stunde (Vortrag)	10
1102 Kooperation und Kommunikation mit Eltern, Kollegen, Trägern und Institutionen	11
1106 Förderdiagnostik in der KiTa - Entwicklungsverzögerungen erkennen und einschätzen	11
1110 Kinder fordern uns heraus - Verhaltensstörungen erkennen, verstehen, begegnen	12
1112 Wahrnehmung - Bewegung - Entspannung: Erlebnisorientierte Wahrnehmungsförd. für unruhige Kinder.....	12
1114 Entwicklungspsychologie im Kindesalter	13
1117 Saja im Wunderland - Interkulturelle Missverständnisse zwischen Erzieher/innen, Kindern und Eltern	14
1119 Nein, ich will das nicht! - Konstr. Umgang mit Trotz u. oppositionellem Verhalten in der KiTa (U3).....	15
1121b Die fünf Sprachförderstrategien im Praxistest	16
1123 Inklusionspädagogik: Wurzeln und Flügel – Beeinträchtigungen der Kindesentwicklung	16
1125 Mit Forschergeist in Windeln - Vom (Un-)Sinn frühkindlicher Spielhandlungen Unterdreijähriger.....	17
1128 Auf Entdeckungsreise mit den ganz Kleinen - Psychomotorik mit Kindern von 0 bis 3 Jahren	17
1130 Kinderlieder auf der Ukulele begleiten - Crash-Kurs für Erzieherinnen und Erzieher	18
1132 Natur erleben... im Sommer.....	18
1134 Kleine Spiele zum Großwerden für Ein- bis Zweijährige - Praxisworkshop	19
1136b Bleiben Sie gesund! - Erfolgreiches Gesundheits- und Stressmanagement in der KiTa	19
1138b Zur Ruhe kommen! - Kindgerechte Entspannungsformen der KiTa	20
1161 Erbensprüche in Patchwork-Familien (Vortrag).....	20
1163 Was mein ist, ist auch Dein? Vermögensfragen in Ehe und Partnerschaft (Vortrag)	21
1165 Grundzüge des Vereinsrechts	21
1168b Hotels buchen für Privatleute - Tipps vom Hotelprofi (Vortrag)	22
1181 Online-Seminar: Aktuelle Anlagetrends: Bitcoin, Robo-Advisor & Co.	22
1183 Online-Seminar: Wirtschafts- und Finanznachrichten besser verstehen	23
1201a Rhetorik intensiv - Reden vor und mit anderen (Bildungsurlaub)	23
1202 Rhetorik und Kommunikation - Reden vor und mit anderen	24

Informationen und Anmeldung unter:
02641/9123390 oder über info@kvhs-ahrweiler.de

1204a Workshop: Pferdegestütztes Coaching	24
1205 Vom Umgang mit schwierigen Menschen	25
1207 Schlagfertigkeitstraining	25
1209b Gute Umgangsformen sind immer von Vorteil!.....	26
1211 Körpersprache	26
1212b Pressearbeit optimal: Meldungen und Berichte professionell schreiben	27
1215 Entscheidungen treffen - jetzt kann ich es auch!.....	27
1217 Loslassen, was unglücklich macht.....	28
1303 Business English - Advanced I - Lernziel: B.1.2+ (Bildungsurlaub: Englisch)	28
1305a Französisch für Anfänger/innen I - Lernziel: A1.1 (Bildungsurlaub: Französisch)	29
1306 Französisch II - Lernziel: A1.2 (Bildungsurlaub: Französisch).....	29
1308b Spanisch für Anfänger/innen I - Lernziel: A1.1 (Bildungsurlaub: Spanisch).....	30
1310 Portugiesisch für Anfänger/innen - Lernziel: A1.1	30
1312a Schwedisch für Anfänger/innen - Lernziel: A1.1.....	31
1313 Niederländisch für Anfänger/innen - Lernziel: A1.1 (Bildungsurlaub: Niederländisch).....	31
1401b Finanzbuchführung 1 - Grundlagen	32
1403b Einnahmen-Überschuss-Rechnung (EÜR)	33
1405 Einführung in die Arbeit mit DATEV Mittelstand classic pro	34
1407 Lohn- und Gehaltsbuchführung 2	34
1409 Kosten- und Leistungsrechnung.....	35
1411b Einführung in das Projektmanagement	35
1502a Aufbaukurs: Windows 10 lernen am eigenen Laptop.....	36
1503a Sicher ins Internet im Alltag für Seniorinnen und Senioren.....	36
1504b Internet zum Kennenlernen - für Seniorinnen und Senioren ohne PC-Kenntnisse	37
1511a Textverarbeitung mit Word 2016	37
1512a Textverarbeitung mit Word 2016 am Wochenende	38
1513b Online-Kurs: Word 2016 Aufbaukurs	38
1522b Excel 2016-Grundlagen am Vormittag.....	38
1523b Excel 2016-Grundlagen am Wochenende	39
1524b Excel 2016-Aufbaukurs am Wochenende.....	39
1525b Online-Kurs: Excel 2016 Aufbaukurs.....	39

Informationen und Anmeldung unter:
02641/9123390 oder über info@kvhs-ahrweiler.de

1541a Fit für Office 2016 (Bildungsurlaub)	40
1542 Fit in Schule und Beruf - Office-Seminar für Schüler/innen ab 12 Jahren	40
1543b Office 2016 für Büro und Alltag	41
1551a Grundlagen von Outlook 2016/2019	41
1552a Endlich Ordnung am PC.....	41
1553b Homeoffice: Voraussetzungen, Möglichkeiten und Gefahren	42
1554a 10-Fingerschreiben in wenigen Stunden - Die neue innovative Lernmethode	42
1554c 10-Fingerschreiben in wenigen Stunden - Die neue innovative Lernmethode.....	43
1562b Schritt für Schritt ein Fotobuch gestalten.....	43
1564b Digitaler Nachlass.....	44
1572a macOS Office am MacBook von Apple.....	44
1573a macOS Bildbearbeitung am MacBook von Apple	44
1581f Android Tablet & Smartphone - Hilfen und Erklärungen.....	45
1581h Android Tablet & Smartphone - Hilfen und Erklärungen.....	45
1581 Android Tablet & Smartphone - Hilfen und Erklärungen.....	46
1581l Android Tablet & Smartphone - Hilfen und Erklärungen.....	46
1582b Apple iPhone & iPad für Einsteiger/innen	47
1602 Traumberuf Pilot (Vortrag)	47
1604 Boarding completed - all doors inflight” - Einführung in die faszinierende Welt der Luftfahrt	48
1701 Gönn Dir eine Auszeit!	48
1702b Begeisterung statt Burnout.....	49
1704b Buddhistische Meditation	49
1707 Starkbiere	50
1802 Akt-Zeichnen für Anfänger/innen und Fortgeschrittene	50
1804 Mode-Zeichnen für Anfänger/innen (1).....	51
1806a Urban Sketching oder: Reiseeindrücke skizzieren	51
1808 Einführung in die Portraitfotografie.....	52
1809b Digitalfotografien sicher und übersichtlich archivieren.....	52
1811b Goldschmieden & Silberschmieden	53
1814a Vergolden - Dekoratives Arbeiten mit Blattgold und anderen Blattmetallen	53
1815 Graumalerei - Zeichenkurs zur Darstellung von Licht und Schatten.....	54

Informationen und Anmeldung unter:
02641/9123390 oder über info@kvhs-ahrweiler.de

1902 Besuch im Bundesarchiv in Koblenz.....	54
1903b Unvergessen: Das KZ-Außenlager Rebstock	55
1905 Rund um die Burgruine Landskron (Exkursion).....	55
1907 Zwischen Küche und Karriere - Berühmte Frauen auf dem alten Friedhof in Bonn	56
1909 So entstehen Bestseller - Besuch im Kölner Verlagshaus Kiepenheuer & Witsch	56
1911a Unterwegs mit Beethoven - historisch-musikalischer Stadtrundgang.....	57
1912 Die Orgel: Bau und Klangproben.....	57
1914 Besuch bei der Deutschen Gesellschaft für Luft- und Raumfahrt (DLR)	58
2011b_2 Einbürgerungstest	58
2011d_2 Einbürgerungstest	59
2021k Deutsch Test für Zuwanderer (DTZ)	59
3021b Deutsch als Fremdsprache für Anfänger/innen - Lernziel: A1.1	59
3023 Deutsch als Fremdsprache III - Lernziel: A1.2	60
3027 Deutsch als Fremdsprache B2.1, Teil 2	60
3052b Englisch für Anfänger/innen I - Lernziel: A1.1.....	60
3054b Englisch III - Lernziel: A1.2.....	61
3056 Englisch V - Lernziel: A2.1	61
3059 Online Englisch-Auffrischkurs: A New Start (Basiskurs I) - Lernziel: A2.2	61
3062 Englisch: A New Start (Basiskurs III) - Lernziel: A2.2	62
3065b Let`s talk - Easy Conversation	62
3069 Progress to Certificate in Advanced English (CAE), Teil 2 - Lernziel: C1.1)	62
3082b Französisch für Anfänger/innen I - Lernziel: A1.1.....	63
3084 Französisch III - Lernziel: A1.2	63
3087b Französisch VIII - Lernziel: A2.2.....	63
3090 Französisch XII - Lernziel: B1.2	64
3092c Französisch - Konversationskurs am Nachmittag.....	64
3101a Italienisch Intensivkurs für Anfänger/innen - Lernziel: A1.1.....	64
3102b Italienisch für Anfänger/innen I - Lernziel: A1.1	65
3105 Italienisch VI - Lernziel: A2.1	65
3112b Spanisch für Anfänger/innen I - Lernziel: A1.1	65
3113b Spanisch II - Lernziel: A1.1	66

Informationen und Anmeldung unter:
02641/9123390 oder über info@kvhs-ahrweiler.de

3116 Spanisch V - Lernziel: A1.2	66
3119 Spanisch VIII - Lernziel: A2.2	66
3122b Spanisch Konversation	67
3132b Portugiesisch für Anfänger/innen I - Lernziel: A1.1	67
3142 Online-Kurs: Niederländisch für Anfänger/innen I - Lernziel: A1.1.....	67
3144 Online-Kurs: Niederländisch II - Lernziel: A1.1.....	68
3146 Online-Kurs: Niederländisch IV - Lernziel: A1.2	68
3151b Polnisch für Anfänger/innen I - Lernziel: A1.1	68
3161 Ungarisch Intensivkurs für Anfänger/innen - Lernziel: A1.1	69
3163 Ungarisch II - Lernziel: A1.1.....	69
3172b Russisch II - Lernziel: A1.1	69
3181b Arabisch für Anfänger/innen I - Lernziel: A1.1.....	70
3191b Chinesisch für Anfänger/innen I - Lernziel: A1.1.....	70
3194 Chinesisch XVIII - Lernziel: B2.1.....	70
3202 Japanisch II - Lernziel: A1.1	71
3401 Literatur im Gespräch: Literatur aus Skandinavien.....	71
3504 Vorsorge mit Patientenverfügung und Betreuungsverfügung (Vortrag)	71
3602 Ikebana - Herbst und Weihnachten	72
3701b Gartenspaß statt Gartenfrust - Fachkundige Anleitung bei der Gartengestaltung	72
3704 Wilde Kraft in zartem Grün (Exkursion)	73
3706 Die Früchte des Waldes (Exkursion)	73
3802a Homöopathische Hausapotheke.....	73
3804c Yoga zur Entspannung - für Anfänger/innen und Fortgeschrittene -	74
3804e Yoga zur Entspannung - für Anfänger/innen und Fortgeschrittene -	74
3805b Yoga meets Fitness.....	75
3806a Lachyoga für jede(n), Lachyoga für Dich!.....	75
3807c Pilates	76
3807e Pilates	76
3808b Autogenes Training	77
3810b Qigong Yangsheng - Ausgewählte Übungen nach Prof. Jiao für Fortgeschrittene	77
3811c Feldenkrais® - Beweglich und frei - Bewegung und achtsame Körpererfahrung.....	78

Informationen und Anmeldung unter:
02641/9123390 oder über info@kvhs-ahrweiler.de

3813b Abwehr plus - starkes Immunsystem (Vortrag)	78
3814b Rückenfit - Rückenkräftigung	79
3814d Rückenfit - Rückenkräftigung	79
3901b Golf - Schnupperkurs für Anfänger/innen	80
4002 Italienisch III - Lernziel: A1.1	80
4005c Yoga für Anfänger/innen und Fortgeschrittene	80
4005e Yoga für Anfänger/innen und Fortgeschrittene	81
5001b Deutsch als Fremdsprache für Anfänger/innen - Lernziel: A1.1	81
5004 Englisch III - Lernziel: A1.1	81
5008 Englisch 50plus XVIII - Lernziel: B1.2	82
5011c Pilates	82
5011e Pilates	82
5012b Hatha-Yoga	83
5013b Kreatives Nähen - für Anfänger und Fortgeschrittene -	83
5013d Kreatives Nähen - für Anfänger und Fortgeschrittene -	84
5015 Online-Kurs - Literatur im Gespräch	84
5101c Rückhalt - Ganzheitliche Rückenschule	84
5102c Pilates	85
5201c Rückhalt - Ganzheitliche Rückenschule	85
5301c Rückhalt - Ganzheitliche Rückenschule	86
5401c Rückhalt - Ganzheitliche Rückenschule	86
6003 Deutsch als Fremdsprache II - Lernziel: A1.1	87
6006b Extra-Kicks für mehr Lebenslust	87
6101d Gesund und fit mit Yoga	88
6101f Gesund und fit mit Yoga	88
7001b Englisch für Anfänger/innen I - Lernziel: A1.1	89
7004 Französisch II - Lernziel: A1.1	89
7008 Spanisch III - Lernziel: A1.1	90
7011 Gesang der Stille: Singen und Erleben des Gregorianischen Chorals	90
7013b Fit im Alltag - Gymnastik 50+	91
7014b Fit-Gymnastik - Neue Energien tanken und Muskeln aufbauen -	91

Informationen und Anmeldung unter:
02641/9123390 oder über info@kvhs-ahrweiler.de

8001 Spuren jüdischer Geschichte in Niederzissen (Führung)	92
8005 Spanisch II - Lernziel: A1.1.....	92
8007b Eltern-Kind-Turnen mit Kindern im Alter ab 3 Jahren	92
8201b Rückenfit - Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule	93
8303b Französisch Konversation	93
8306b Spanisch Konversation	93
8307d Wirbelsäulengymnastik am Vormittag	94
8307f Wirbelsäulengymnastik am Vormittag	94
8308c Wirbelsäulen- und Sitzgymnastik am Vormittag	95
8310 Literatur im Gespräch	95
8401c Rückenfit - Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule.....	96
8403b Eltern-Kind-Turnen für Kinder ab 2,5 Jahren	96
8501b Windows 10 lernen am eigenen Laptop	96
8504 Englisch III - Lernziel: A1.2.....	97
8508 Französisch II - Lernziel: A1.1	97
8511 Online-Kurs: Spanisch für Anfänger/innen I - Lernziel: A1.1.....	97
8513b Rückenfit - Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule	98
8514c Zumba®	98
8514e Zumba®	99
8515a Stressbewältigung: Mensch, stress dich nicht	99
8516b Abwehr plus - starkes Immunsystem (Vortrag)	99

Informationen und Anmeldung unter:
02641/9123390 oder über info@kvhs-ahrweiler.de

1001 Argumentationstraining gegen Stammtischparolen

Angesichts aktueller politischer Krisen und gesellschaftlicher Herausforderungen begegnen uns immer wieder Vorurteile und Stammtischparolen. Doch wie reagiert man richtig und angemessen darauf? Was entgegen bei diskriminierenden und menschenverachtenden Aussagen? Wann ist Widerspruch und Argumentation gegen solche Aussagen nötig und sinnvoll? Die Teilnehmenden haben Gelegenheit, gemeinsam ihre politischen Deutungen auszutauschen, erlebte Provokationen mitzuteilen, vielfach gehörte politische Erklärungsmuster zu erörtern und auf ihre Problematik und Gefahr hin zu bedenken. Geklärt werden die Psychologie von Vorurteilen, Gründe für aggressives Verhalten und Autoritarismus sowie die Nähe der Parolen zum Rechtsextremismus. Das Argumentationstraining gegen Stammtischparolen arbeitet im Vor- und Umfeld des Rechtsextremismus. Es ist ein von den Teilnehmenden weitestgehend selbstbestimmtes Seminar, bei dem die Leitung in erster Linie moderierend, aber auch bedarfsweise informierend und erklärend wirkt. Am Ende eines Trainings haben die Teilnehmenden gemeinsam eine Reihe von Gegenstrategien in der Auseinandersetzung mit Stammtischparolen erarbeitet und erprobt. Sie haben dann erfahren, dass es eine plausible Erklärung gibt, warum Stammtischparolen geäußert werden. Diese objektiven Gründe entlasten von einem individuell zugewiesenen Versagen und erleichtern daher die Intervention im Alltag.

1001	Argumentationstraining gegen Stammtischparolen
Beginn:	Termin auf Anfrage
Ort:	KVHS
Dozent/in:	Jürgen Ladinek
Gebühr:	keine

1003 Grand Hotel - Bühne einer besonderen Lebensart auch in Bad Neuenahr (Vortrag)

Zur Geschichte des Heilbads Neuenahr gehören seine Grand Hotels als architektonische Zeugnisse gehobenen Lebensstils. Ihre Blütezeit erlebten die Grand Hotels vor dem Ersten Weltkrieg und in der Zwischenkriegszeit. Nach dem Zweiten Weltkrieg verloren sie ihren ursprünglichen Glanz und ihre Bedeutung für den Tourismus. Der Vortrag zeigt anhand von historischen Bauwerken aus Bad Neuenahr einige architektonische Besonderheiten der Grand Hotels und schildert das mondäne Leben in diesen Schlössern der bürgerlichen Gesellschaft. Die extravagante Eleganz, die Atmosphäre und Lebensart illustrieren Auszüge aus Romanen von Arthur Schnitzler, Thomas Mann, Stefan Zweig, Vicki Baum und Agatha Christie, die das Leben in Grand Hotels anschaulich beschreiben. Im Wechsel von Vortrag, Lesung und Bilddokumentation bieten die beiden Referenten einen unterhaltsamen und informativen Abend.

1003	Grand Hotel - Bühne einer besonderen Lebensart auch in Bad Neuenahr (Vortrag)
Termin:	Di. 18. Mai. 2021, 19:00 - 21:00 Uhr
Ort:	KVHS
Dozent/in:	Franz Scholles
Gebühr:	6,00 €

Informationen und Anmeldung unter:
02641/9123390 oder über info@kvhs-ahrweiler.de

1005 Die historische Krönungsstraße Aachen - Frankfurt in Karten und Luftbildern (Vortrag)

Gut 1000 Jahre wurde die in der Karolinger Zeit entstandene Verkehrsverbindung zwischen Aachen und Sinzig genutzt und prägte bis in die Neuzeit unser Landschaftsbild. Auch Könige reisten im Mittelalter nach ihrer Wahl in Frankfurt auf diesem Weg nach Aachen, um sich dort auf dem Thron Karls des Großen krönen zu lassen. Trotz des schlechten Zustandes, wie aktuelle Ausgrabungen in Rheinbach belegen, wurde diese Straße auch von Pilgern und Händlern stark in Anspruch genommen, was selten ein Segen für die angrenzenden Orte gewesen ist. Seit gut 20 Jahren dokumentiert Andreas Schmickler die sichtbaren und unsichtbaren Überreste von dieser mittelalterlichen Straßenführung. In seinem Vortrag erläutert er die ursprüngliche Wegführung und die heute noch existierenden Spuren.

1005	Die historische Krönungsstraße Aachen - Frankfurt in Karten und Luftbildern (Vortrag)
Termin:	Di. 7. Sep. 2021, 19:00 - 21:00 Uhr
Ort:	KVHS
Dozent/in:	Andreas Schmickler
Gebühr:	6,00 €

1052 Zeit für neue Bücher - Eine kleiner Rundgang über den Büchermarkt (Vortrag)

Bücher, Bücher, Bücher... Aus den vielen im Jahr 2021 neu erschienenen Romanen hat Dorothee Grütering mit sicherem Blick eine erlesene und lesenswerte Auswahl zusammengestellt. In einem amüsanten Vortrag präsentiert sie Romane und Sachbücher bekannter und weniger bekannter Autorinnen und Autoren. Auch Neues von der Frankfurter Buchmesse bringt sie natürlich mit. Da kommen selbst absolute Lesemuffel auf den Geschmack, wenn von spannenden Abenteuern, geheimnisvollen Kriminalfällen oder bewegenden Familiengeschichten erzählt wird. Der Abend mit den literarischen Favoriten der Referentin unterhält mit Niveau und vermittelt kompaktes Wissen zur aktuellen Literaturszene.

1052	Zeit für neue Bücher - Eine kleiner Rundgang über den Büchermarkt (Vortrag)
Termin:	Di. 16. Nov. 2021, 19:30 - 21:00 Uhr
Ort:	Wohnstift Augustinum
Dozent/in:	Dorothee Grütering
Gebühr:	keine

Informationen und Anmeldung unter:
02641/9123390 oder über info@kvhs-ahrweiler.de

1055 Stefan Zweigs Unsichtbare Sammlungen und andere Unordnungen (Vortrag)

Der österreichische Schriftsteller Stefan Zweig (1881-1942) war und ist einem breiten Publikum besonders durch Erzählungen wie Brennendes Geheimnis, Angst oder die Schachnovelle sowie durch die beeindruckende Portraituren seiner Epoche in Die Welt von Gestern bekannt. Der Referent folgt in seinem Vortrag Zweigs wichtigsten Lebensstationen, und beschäftigt sich mit seinen bedeutendsten Erzählwerken - die fast alle unter der als Frage formulierten Überschrift stehen könnten: Was bleibt?

1055	Stefan Zweigs Unsichtbare Sammlungen und andere Unordnungen (Vortrag)
Termin:	Mo. 13. Sep. 2021, 19:30 - 21:00 Uhr
Ort:	Wohnstift Augustinum
Dozent/in:	Dr. Jürgen Nelles
Gebühr:	keine

1058 Berthe Morisot: Eine Impressionistin der ersten Stunde (Vortrag)

Bis in die 1920er Jahre blieben Kunstakademien für viele Frauen verschlossen. Nur wenigen gelang es, als Künstlerinnen wahrgenommen zu werden. Berthe Morisot (1841-1895) war eine dieser Ausnahmereisnerungen des 19. Jahrhunderts. Sie galt als wichtige Vertreterin einer neuen Kunstrichtung, dem Impressionismus, und stellte kontinuierlich mit ihren männlichen Kollegen Edgar Degas, Claude Monet und Auguste Renoir aus, entwickelte konsequent ihren Stil und verfeinerte ihre Technik. Die Malerin widmete sich verschiedenen Themen des modernen Lebens wie der Intimität des bürgerlichen Lebens und den Freizeitgestaltungen der gehobenen Gesellschaft. Auch die Begeisterung für Dörfer und Gärten, die Bedeutung der Frauenmode und die häusliche Arbeit von Frauen thematisiert sie in ihren Bildern. Kunsthistorikerin Dr. Nicole Birnfeld stellt Leben und Werk dieser faszinierenden Künstlerin vor.

1058	Berthe Morisot: Eine Impressionistin der ersten Stunde (Vortrag)
Termin:	Di. 18. Mai. 2021, 19:30 - 21:00 Uhr
Ort:	Wohnstift Augustinum
Dozent/in:	Dr. Nicole Birnfeld
Gebühr:	keine

Informationen und Anmeldung unter:
02641/9123390 oder über info@kvhs-ahrweiler.de

1102 Kooperation und Kommunikation mit Eltern, Kollegen, Trägern und Institutionen

Die Erwartungen an die Qualität pädagogischer Einrichtungen und die Qualifizierung der Mitarbeiter/innen sind in den letzten Jahren enorm gestiegen. Neben einem fundierten pädagogischen Fachwissen ist Know-how aus dem Bereich des Sozialmanagements heutzutage unerlässlich. Ob die Organisationsentwicklung einer Kindertageseinrichtung positiv verläuft, ist in hohem Maße davon abhängig, wie professionell in- und extern kommuniziert, kooperiert und koordiniert wird. Das Bild einer Einrichtung und ihres Teams in der Öffentlichkeit wird von diesen Faktoren maßgeblich geprägt. Das Seminar richtet sich an pädagogische Fachkräfte aus Kindertageseinrichtungen. Es macht sie mit den Themen des Sozialmanagements vertraut und vermittelt theoretisches und praktisches Grundlagenwissen im Bereich Kommunikation, Kooperation u. Koordination im Kollegium, mit Eltern, Trägern sowie Grundschulen u.a. Institutionen.

1102	Kooperation und Kommunikation mit Eltern, Kollegen, Trägern und Institutionen
Beginn:	Di. 2. Nov. 2021, 9:00 Uhr, 2 Termine/16 UE
Ort:	KVHS
Dozent/in:	Andreas Rückbrodt
Gebühr:	118,40 €

1106 Förderdiagnostik in der KiTa - Entwicklungsverzögerungen erkennen und einschätzen

Um jedem Kind die Chance geben zu können, sich nach seinen individuellen Bedürfnissen und Fähigkeiten zu entwickeln, bedarf es der genauen Erfassung seines Entwicklungsstandes und seiner individuellen Stärken und Schwächen. Das Bild vom Kind ist Grundlage für eine ressourcenorientierte Haltung der pädagogischen Fachkräfte gegenüber jedem einzelnen Kind. Etwas zu beobachten und das Beobachtete zu verstehen, indem es mit Erfahrungen, Theorien und Gesetzmäßigkeiten in einen Zusammenhang gebracht wird, ist Voraussetzung dafür, Stärken und Ressourcen des Kindes zu erkennen und zu nutzen, um ihm andere Bereiche zu eröffnen. Die Anwendung standardisierter Tests, Entwicklungsgitter oder Beobachtungsbögen stellt mit den Gütekriterien Objektivität - Gültigkeit - Zuverlässigkeit die Qualität des Verfahrens und somit die Aussagekraft des Ergebnisses sicher. Themenschwerpunkte sind: Einführung in die Entwicklungsdiagnostik | Beteiligung von Kindern und Eltern | Vorstellung standardisierter Test, Entwicklungsgitter und Beobachtungsbögen | Aufbau und Inhalt eines Förder- und Entwicklungsberichtes | Entwicklung eines Förderplans.

1106	Förderdiagnostik in der KiTa - Entwicklungsverzögerungen erkennen und einschätzen
Termin:	Mo. 13. Sep. 2021, 8:30 - 15:15 Uhr
Ort:	KVHS
Dozent/in:	Ursel Ueberbach
Gebühr:	59,20 €

Informationen und Anmeldung unter:
02641/9123390 oder über info@kvhs-ahrweiler.de

1110 Kinder fordern uns heraus - Verhaltensstörungen erkennen, verstehen, begegnen

Der Umgang mit verhaltensauffälligen Kindern ist für viele pädagogische Fachkräfte zur großen beruflichen Belastung geworden. Als verhaltensauffällig wird ein Kind dann wahrgenommen und bezeichnet, wenn es sich häufig und erheblich normabweichend verhält. Für alle Verhaltensauffälligkeiten gilt, dass sich betroffene Kinder damit selbst in ihrer Entwicklung beeinträchtigen und ihre Verhaltensweisen meist zu umfangreichen Konflikten mit ihrer Umwelt führen. Die Bandbreite der Erscheinungsformen und Ursachen von Verhaltensstörungen sowie die Interventionsmöglichkeiten sind sehr komplex. Die Fortbildung ermöglicht eine ganzheitliche Betrachtungsweise und ist ausgerichtet an den ressourcen- und lösungsorientierten Ansätzen aus Pädagogik und Therapie. Sie geht den folgenden Fragen nach:

- Wann sind Auffälligkeiten im Verhalten entwicklungsbedingte und vorübergehende Erscheinungen?
- Welche verschiedenen Formen von Verhaltensstörungen gibt es?
- Was sind die Ursachen?
- Wie begegnen wir dem betreffenden Kind und seiner Familie stärkend und lösungsorientiert?
- Welche pädagogisch-therapeutischen Interventionen fördern im Gruppengeschehen einen wertschätzenden, konstruktiven und konsequenten Umgang miteinander?
- Welche Spielaktivitäten fördern die sozial-emotionale Entwicklung und erweitern das Repertoire angemessener Verhaltensweisen auch in kritischen Situationen?
- Wann sind externe Hilfen durch psychosoziale Dienste erforderlich?
- Wie können Verhaltensänderungen nachhaltig bewirkt werden

1110	Kinder fordern uns heraus - Verhaltensstörungen erkennen, verstehen, begegnen
Beginn:	Mo. 17. Mai. 2021, 8:30 Uhr, 2 Termine/16 UE
Ort:	KVHS
Dozent/in:	Dagmar van der Giet
Gebühr:	118,40 €

1112 Wahrnehmung - Bewegung - Entspannung: Erlebnisorientierte Wahrnehmungsförd. für unruhige Kinder

Viele Kinder sind durch die veränderten Lebensbedingungen einer hohen Reiz- und Informationsflut ausgesetzt, mit der Folge, dass ihre natürliche kindliche Fähigkeit zur Ruhe und Selbstbesinnung zunehmend verloren geht. Dies äußert sich u. a. in motorischer Unruhe, Aufmerksamkeits- und Konzentrationsstörungen, Motivationsproblemen, großer Anspannung, übermäßigem Stresserleben und Ängsten. Die Teilnehmenden lernen eine Fülle von Wahrnehmungs- und Entspannungsspielen kennen, die Kindern in Kindertagesstätten einen bewegten und ganzheitlich ausgerichteten Zugang zur positiven Selbstwahrnehmung ermöglichen, mit dem Effekt, dass die oben genannten Auffälligkeiten und Beeinträchtigungen günstig beeinflusst und somit reduziert werden können.

Informationen und Anmeldung unter:
02641/9123390 oder über info@kvhs-ahrweiler.de

1112	Wahrnehmung - Bewegung - Entspannung: Erlebnisorientierte Wahrnehmungsförderung für unruhige Kinder
Termin:	Mo. 19. Apr. 2021, 8:30 - 15:15 Uhr
Ort:	KVHS
Dozent/in:	Dagmar van der Giet
Gebühr:	59,20 €

1114 Entwicklungspsychologie im Kindesalter

Die kindliche Persönlichkeitsentwicklung vollzieht sich nach einem universellen Grundplan, aber jedes Kind entfaltet sich nach einem individuellen Entwicklungsrhythmus, der u.a. abhängig von Familie und Sozialstruktur ist, in der das Kind aufwächst. Das Seminar richtet sich an pädagogische Fachkräfte aus Kindertageseinrichtungen. Es befasst sich mit der in Phasen verlaufenden psychosozialen und psychosexuellen Entwicklung des Kindes, in der das Kind jeweils bestimmte Entwicklungsthemen und Entwicklungsaufgaben erfolgreich erarbeiten und durchlaufen muss, um gestärkt in die nächst höhere Phase eintreten zu können. Es klärt auf über mögliche Fehlentwicklungen und wie ihnen entgegen gewirkt werden kann. Die Teilnehmenden lernen die dazu notwendigen Grundlagen der Tiefenpsychologie kennen und gehen der Frage nach, wie sie durch die Gestaltung geeigneter Erfahrungs- und Spielräume dazu beitragen können, dass Kinder sowohl in der Krippe wie auch in altersgemischten Gruppen die jeweils individuell vorherrschenden Phasen der Entwicklung positiv durchlaufen, eventuell auftretende Entwicklungskrisen bewältigen und Entwicklungsrückstände aufholen können. Es wird intensiv auf praxisrelevante und aktuelle Fragestellungen der Teilnehmer und Teilnehmerinnen eingegangen.

1114	Entwicklungspsychologie im Kindesalter
Termin:	Mo. 21. Jun. 2021, 8:30 - 15:15 Uhr
Ort:	KVHS
Dozent/in:	Dagmar van der Giet
Gebühr:	59,20 €

Informationen und Anmeldung unter:
02641/9123390 oder über info@kvhs-ahrweiler.de

1117 Saja im Wunderland - Interkulturelle Missverständnisse zwischen Erzieher/innen, Kindern und Eltern

In vielen Kitas ist das Zusammenleben verschiedener Kulturen längst zum bereichernden Alltag geworden. Kinder aus unterschiedlichsten kulturellen Hintergründen und Familien treffen aufeinander. Neben einer großen Bereicherung kann diese Vielfalt aber auch Spannungen, Unsicherheiten und Konflikte mit sich bringen. Kinder erleben mitunter, dass Erzieher und Erzieherinnen manchmal so unerwartet anders mit ihnen umgehen, als sie es in ihrer bisherigen Sozialisation gewohnt sind. Und die Fachkräfte wundern sich über ein für sie unkalkulierbares Verhalten der Kinder. Dies kann dann auch zu Missverständnissen zwischen Fachkräften und Eltern führen. Die Sprachbarriere ist dabei oft ein zusätzliches Hindernis.

Dieses Seminar möchte dazu anregen, zunächst die eigene Einstellung zu unterschiedlichen Kulturen wahrzunehmen und sie sich selbst bewusst zu machen. Der vorgestellte Ansatz der kultursensitiven Pädagogik bietet dabei sowohl Erklärungshilfen, wie auch Handlungsalternativen für ein konstruktives Umgehen mit den unterschiedlichen Erziehungsstilen. Im Anschluss daran besteht die Möglichkeit, anhand von Praxisfällen nützliche und hilfreiche Handlungsstrategien gemeinsam zu erarbeiten.

Erreichbare Kompetenzen (exemplarisch):

- Reflexion der eigenen pädagogischen Sozialisation
- Sicherheit im Umgang mit Fremdheit und Nicht - verstehen (bezogen auf Kinder, Eltern, Kooperationspartner mit unterschiedlichem kulturellem Hintergrund.)
- Kinder mit unterschiedlichem Hintergrund besser verstehen und ihre Besonderheiten besser einschätzen können
- Sich immer wieder flexibel und interessiert Neuem zuwenden können

Inhalte (exemplarisch):

- Den Ansatz der kultursensiblen Pädagogik kennen
- Kinder mit Migrationshintergrund als Bereicherung für den Alltag der Kita erleben
- Erfahrungsaustausch in Kleingruppen
- Möglichkeit zu Fallbesprechungen / Supervision

1117	Saja im Wunderland - Interkulturelle Missverständnisse zwischen Erzieher/innen, Kindern und Eltern
Termin:	Fr. 12. Nov. 2021, 8:30 - 15:15 Uhr
Ort:	KVHS
Dozent/in:	Falk Gerlach
Gebühr:	59,20 €

Informationen und Anmeldung unter:
02641/9123390 oder über info@kvhs-ahrweiler.de

1119 Nein, ich will das nicht! - Konstr. Umgang mit Trotz u. oppositionellem Verhalten in der KiTa (U3)

Trotzverhalten von Kindern ist ein Stolperstein im pädagogischen Alltag u. verlangt hohe erzieherische Kompetenzen. Genau wie laufen und sprechen, müssen Kinder auch lernen sich als Individuum zu erleben und einen eigenen Willen zu haben. Wenn dieser eigene Wille dann an Grenzen stößt, kann es schon mal hoch her gehen. Die gesamte Gruppe ist betroffen, wenn einzelne Kinder die Wirkung ihres Willens in der KiTa ausprobieren und versuchen sich durchzusetzen. Hier benötigen Kinder von Erwachsenen soziale Orientierung durch zweifelsfreie Antworten und das Wissen als Person wertgeschätzt zu sein. Dieses Seminar bietet die Möglichkeit sich mit dem Alltagsthema Trotz zu beschäftigen, eigene Praxiserfahrungen einzubringen und neue Handlungsspielräume zu entwickeln.

Erreichbare Kompetenzen (exemplarisch):

- Trotzverhalten in seiner Bedeutung als positiven Entwicklungsschritt begreifen
- Eigene Belastungsgrenzen im Umgang mit Trotz wahrnehmen und Entlastungsmöglichkeiten kennen

•Gemeinsam neue, konstruktive Ideen des Umgangs mit altersunangemessenem Trotzverhalten entwickeln

- Elterngespräche handlungssicher führen

Inhalte (exemplarisch):

- Entwicklungspsychologische Bedeutung von Trotz und oppositionellem Verhalten
- Pädagogisch angemessene Reaktionen
- Konstruktive Elternarbeit
- Fallbesprechungen

1119	Nein, ich will das nicht! - Konstr. Umgang mit Trotz u. oppositionellem Verhalten in der KiTa (U3)
Termin:	Fr. 5. Nov. 2021, 8:30 - 15:15 Uhr
Ort:	KVHS
Dozent/in:	Falk Gerlach
Gebühr:	59,20 €

Informationen und Anmeldung unter:
02641/9123390 oder über info@kvhs-ahrweiler.de

1121b Die fünf Sprachförderstrategien im Praxistest

Sprachförderstrategien sind für pädagogische Fachkräfte ein geeignetes didaktisch-sprachliches Werkzeug, das bewusst und individuell in jeder Kita-Alltagssituation eingesetzt und vertieft werden kann. Das Seminar beschäftigt sich mit fünf Sprachförderstrategien, die am Beispiel beliebter Kinder(regel)spiele auf ihre praktische Umsetzbarkeit im Kindergarten getestet werden sollen: 1. Im Dialog mit Kindern | 2. Sprachfördernde Fragen | 3. Wortschatz | 4. Modellierungstechniken | 5. Redirect (Umleitung).

Zu den Seminarinhalten gehören: Vorstellung der Sprachförderstrategien und ihrer theoretischen Grundlagen | Umsetzbarkeit der Sprachförderstrategien im Alltag anhand konkreter Beispiele und unter Berücksichtigung des sprachlichen Entwicklungsstandes der Kinder | gesprächsfördernde Handlungsmomente und Strategien für eine sprachliche Förderung von Kindern (Praxisbeispiele) | sprachhemmende und schwierige Situationen, Unter- und Überforderung. Beliebte Spiele aus dem Kita-Alltag können gerne mitgebracht werden.

1121b	Die fünf Sprachförderstrategien im Praxistest
Termin:	Fr. 19. Nov. 2021, 8:30 - 15:15 Uhr
Ort:	KVHS
Dozent/in:	Claudia Fliß
Gebühr:	59,20 €

1123 Inklusionspädagogik: Wurzeln und Flügel – Beeinträchtigungen der Kindesentwicklung

Ein alter Spruch besagt: Wenn Kinder klein sind, gib ihnen Wurzeln, wenn sie groß sind, gib ihnen Flügel. Diese einfache Weisheit wird in unserer schnelllebigen Zeit immer weniger umgesetzt. Wenig kindgemäße Entwicklungsbedingungen haben weitreichende Auswirkungen auf die Entwicklung des Kindes. Sie prägen nachhaltig die gesamte Persönlichkeitsentwicklung. Die (senso-)motorische Entwicklung vom Liegen bis zum Laufen spielt hierbei eine Schlüsselrolle, die von besonderer Bedeutung für ganzheitliche Entwicklungsprozesse ist. Nach der Geburt noch aktive Reflexe werden durch die Aneignung koordinierter Bewegungen abgelöst bzw. integriert, was dem Kind komplexere Bewegungsformen erst möglich macht. Voraussetzung: Dem Kind werden Wurzeln und Flügel verliehen durch entwicklungsgemäße Erfahrungs- und Entfaltungsmöglichkeiten. Wenn frühkindliche Reflexe aufgrund eines ungünstigen Entwicklungsverlaufes nicht ausreichend integriert werden (konnten), bleiben sie weiterhin aktiv und behindern damit die Weiterentwicklung der sog. Willkürmotorik. Dies stört die gesamte Entwicklung des Kindes.

Das Seminar befasst sich anschaulich mit den wichtigsten frühkindlichen Reflexen, geht auf Fallbeispiele ein und zeigt praktische Möglichkeiten, wie fortbestehende Restreaktionen dieser Reflexe spielerisch integriert werden können.

1123	Inklusionspädagogik: Wurzeln und Flügel – Beeinträchtigungen der Kindesentwicklung
Termin:	Do. 11. Nov. 2021, 8:30 - 15:15 Uhr
Ort:	KVHS
Dozent/in:	Dagmar van der Giet
Gebühr:	59,20 €

Informationen und Anmeldung unter:
02641/9123390 oder über info@kvhs-ahrweiler.de

1125 Mit Forschergeist in Windeln - Vom (Un-)Sinn frühkindlicher Spielhandlungen Unterdreijähriger

Erwachsenen erschließt sich oft nicht der Sinn, von dem, was Kinder spielen und was sie dabei lernen. Eine Reihe von scheinbar unsinnig und teilweise chaotisch wirkenden Handlungen ist allen Kindern unabhängig von der Kultur entwicklungsgemäß von Natur aus mitgegeben, um die Welt zu begreifen. Mit Forschergeist in Windeln interessiert sich irgendwann jedes Kind dafür herunterfallenden Dingen nachzusehen, kleine Gegenstände in Öffnungen zu stecken, dem Drehen der Wäsche in der Waschmaschine intensiv zuzusehen, Dinge durch den Raum zu transportieren, mit Brei auf dem Tisch herumzuschmieren, Tapete abzukratzen und vieles mehr... Diese und andere unsinnig wirkende Tätigkeiten sind wertvolle Spielhandlungen, sog. Spielschemata. Sie geschehen nicht zufällig, sondern haben eine tiefe Bedeutung für die Entwicklung des Kindes. Die Spielschemata bleiben bis ins Erwachsenenalter erhalten und werden transformiert. Inhalte der Fortbildung:

- Erkennen, welchen Welterkundungs-Fragen das Kind auf der Spur ist
- Kennenlernen, Beobachten und Unterscheiden der 12 Elementaren Spielschemata
- Planung und Durchführung von den an den Spielschemata orientierten, entwicklungsbegleitenden Maßnahmen
- Spiel-Beratung der Eltern und Tipps zur einfachen Weiterführung zu Hause

1125	Mit Forschergeist in Windeln - Vom (Un-)Sinn frühkindlicher Spielhandlungen Unterdreijähriger
Termin:	Mi. 29. Sep. 2021, 8:30 - 15:15 Uhr
Ort:	KVHS
Dozent/in:	Dagmar van der Giet
Gebühr:	59,20 €

1128 Auf Entdeckungsreise mit den ganz Kleinen - Psychomotorik mit Kindern von 0 bis 3 Jahren

Kleine Kinder sind Entdecker. Sie brauchen ausgiebig Zeit und Raum für lustvolle Bewegung und selbsttätiges Handeln. Die psychomotorische Praxis hält tolle Spielanlässe bereit, die den Kleinsten viel Bewegungs- und Spielfreude eröffnen. Auf diese frühkindliche Weise lernen sie, die Welt zu begreifen und Selbstwirksamkeit zu erfahren. Die Veranstaltung gibt vielfältige Praxisanregungen und Einblicke, wie Psychomotorik mit den Kleinsten umgesetzt werden kann.

1128	Auf Entdeckungsreise mit den ganz Kleinen - Psychomotorik mit Kindern von 0 bis 3 Jahren
Termin:	Di. 20. Apr. 2021, 8:30 - 15:15 Uhr
Ort:	KVHS
Dozent/in:	Dagmar van der Giet
Gebühr:	59,20 €

Informationen und Anmeldung unter:
02641/9123390 oder über info@kvhs-ahrweiler.de

1130 Kinderlieder auf der Ukulele begleiten - Crash-Kurs für Erzieherinnen und Erzieher

Das Singen in der KiTa fällt leichter und macht auch mehr Vergnügen, wenn man sich auf einem Instrument dabei begleiten kann, das liegt auf der Hand. Die Ukulele bietet dazu die besten Voraussetzungen. Ukulele spielen kann jede(r) lernen, und zwar einfacher als Gitarre oder ein anderes Begleitinstrument. In diesem Tagesseminar werden Grundkenntnisse des Akkordspiels vermittelt. Wir arbeiten mit einem Buch, in dem eine Vielzahl traditioneller, im Kindergarten häufig gesungener Lieder für Ukulele bearbeitet sind, die meisten lassen sich mit einem oder zwei Akkorden begleiten. Daneben gibt es auch neuere Lieder von den Kinderliedermachern von kindermusik.de, auch diese sind alle leicht zu lernen, so dass alle Teilnehmenden am Ende des Tages ca. 20 Lieder spielen können. Auf den im Kurs erworbenen Grundlagen aufbauend kann man dann in Eigenregie weiterarbeiten. Außer kurzen Fingernägeln an der linken Hand braucht es dazu keine Voraussetzungen oder Vorkenntnisse. Das Buch einschließlich einer CD mit den Liedern ist im Kurs erhältlich. Instrumente - soweit vorhanden - bitte mitbringen| ansonsten werden Ukulelen leihweise zur Verfügung gestellt und können ggfls. auch zum Preis von 50 € erworben werden. Wenn daran Interesse besteht, muss das bei der Anmeldung angegeben werden.

1130	Kinderlieder auf der Ukulele begleiten - Crash-Kurs für Erzieherinnen und Erzieher
Termin:	Mo. 25. Okt. 2021, 9:00 - 15:30 Uhr
Ort:	KVHS
Dozent/in:	Georg Feils
Gebühr:	59,20 €

1132 Natur erleben... im Sommer

Im Sommer gibt es in der Natur viel Spannendes zu entdecken und Kindern zu erklären. Das Seminar richtet sich an pädagogische Fachkräfte aus Kindertageseinrichtungen ebenso wie an interessierte Eltern. Sie sind aufgefordert mitzumachen beim Abenteuer Sommer und einen erlebnisreichen Tag in der Natur zu verbringen. Dabei werden die Teilnehmenden lernen, wie man bei Kindern Begeisterung für die Natur weckt und ihnen den besonderen Wert eines intakten Lebensraumes nahe bringt. Zum Inhalt des Seminars gehört auch das Anrichten einer Mahlzeit aus selbst gesammelten Sommerkräutern, die sich auch mit Kindern leicht zubereiten lässt. Mitzubringen sind: Ein Korb, eine Schere, Gefrierbeutel, ein kleines Einmachglas, eine 0,5-Liter-Flasche, Zeitung zum Pressen gesammelter Pflanzen, ein dickes Buch, Schreibmaterial und ein Fotoapparat.

1132	Natur erleben... im Sommer
Termin:	Di. 18. Mai. 2021, 8:30 - 16:30 Uhr
Ort:	Dorfgemeinsch. Mayschoß
Dozent/in:	Tanja Fusenig-Hoffmann
Gebühr:	59,20 €

Informationen und Anmeldung unter:
02641/9123390 oder über info@kvhs-ahrweiler.de

1134 Kleine Spiele zum Großwerden für Ein- bis Zweijährige - Praxisworkshop

Kinder lernen vor allem aus Beobachtungen, eigenem Erkunden, Erlebnissen und Erfahrungen.

Beim entdeckenden Spiel erweitern sie ihre Fähigkeiten und Kompetenzen, die wesentlich für das kontinuierliche Voranschreiten der Entwicklung sind. Im Vordergrund dieses Workshops steht das Kennenlernen einfacher, aber effektiver, jeden einzelnen Entwicklungsschritt begleitenden Spielformen. Sie intensivieren die vertrauensvolle Beziehung zwischen Erziehendem u. Kind und richten sich auch an ältere Kinder mit Entwicklungsverzögerungen, denen somit Zeit und Raum gegeben wird, nicht ausreichend durchlebte Entwicklungsphasen nachzuerleben

1134	Kleine Spiele zum Großwerden für Ein- bis Zweijährige - Praxisworkshop
Termin:	Do. 30. Sep. 2021, 8:30 - 15:15 Uhr
Ort:	KVHS
Dozent/in:	Dagmar van der Giet
Gebühr:	59,20 €

1136b Bleiben Sie gesund! - Erfolgreiches Gesundheits- und Stressmanagement in der KiTa

Permanenter Stress und Dauerbelastungen führen zu seelischen und gesundheitlichen Beeinträchtigungen bis hin zu chronischen Erkrankungen. Pädagogische Fachkräfte sind in ihrem Arbeitsalltag mehr als gefordert. Pädagogisches Knowhow im Umgang mit individuellen Kinderpersönlichkeiten, professioneller Umgang mit den Eltern und konstruktive Mitarbeit im Team sind Voraussetzungen, die auch dann erwartet werden, wenn das Personal knapp ist und die Einrichtungsplätze voll besetzt sind. Hohe Fehlzeiten wegen Krankheit und Dauererkrankungen, Überstunden und Springertätigkeiten prägen das Personalmanagement in vielen Einrichtungen. Das Resultat: Erschöpfte, überforderte und frustrierte Erzieherinnen und Erzieher. Eingeschränkt in ihrer Leistungsfähigkeit sind viele von ihnen in der entspannten Arbeit mit den Kindern blockiert. Das Seminar stellt sie in den Mittelpunkt mit der Fragestellung: Wie bleibe ich gesund und motiviert für meine Arbeit?! Ziel ist es, dass jeder Einzelne sein individuelles Gesundheits- u. Stressmanagement entdeckt und entwickelt, um berufliche Zufriedenheit u. Gesundheit bewahren und zurück gewinnen zu können. Inhalte des Seminars sind: Hintergründe und Zusammenhänge zur körperlichen und seelischen Gesundheit zu erfahren, eigene Gedanken und Gefühle und deren Wirkung auf Körper, Geist und Seele kennenzulernen, positiven und negativen Stress bewusst erleben und beeinflussen, Selbstfürsorge - Übungen und praktische Tipps zur Integration in den beruflichen Alltag, Achtsamkeit - Rituale für einen gesunden Umgang mit sich selbst.

1136b	Bleiben Sie gesund! - Erfolgreiches Gesundheits- und Stressmanagement in der KiTa
Termin:	Fr. 19. Nov. 2021, 9:00 - 17:00 Uhr
Ort:	Praxis lebendiges Lernen
Dozent/in:	Petra Schäfer
Gebühr:	74,00 €

Informationen und Anmeldung unter:
02641/9123390 oder über info@kvhs-ahrweiler.de

1138b Zur Ruhe kommen! - Kindgerechte Entspannungsformen der KiTa

Kinder wachsen heute in einer schnelllebigen Zeit auf, die geprägt ist von Stress, Hektik und Leistungsdenken. Verhaltensauffälligkeiten und Störungen bereits im Kleinkindalter nehmen zu. Umso wichtiger ist es, so früh wie möglich Kindern die Möglichkeit zu bieten, Ruhe und Entspannung als Qualität zu erfahren und einen Ausgleich zu erleben zu Überaktivität, Anspannung und Unruhe. Das Seminar richtet sich an Erzieherinnen und Erzieher, die Entspannungseinseln in den Kindergartenalltag einbauen und Kinder darin unterstützen wollen, zur Ruhe zu kommen. Sie lernen verschiedene kindgerechte Formen der Meditation und Entspannung kennen, die den natürlichen Bewegungsdrang der Kinder berücksichtigen und erhalten Anregungen und konkrete Anleitungen. Seminarinhalte sind: Stilleübungen, meditative Körpererfahrungen, Fantasiereisen, Entspannungsgeschichten, meditatives Malen, meditative Bewegungsspiele, Klangmeditation, Elemente des Autogenen Training und der Progressiven Muskelentspannung sowie ein bestimmtes Thema zu gestalten und meditativ zu erleben. Die Seminarinhalte werden von den Teilnehmenden selbst erfahren und praktisch durchgeführt. Die Entschleunigung fördert auch die Bereitschaft friedlich, achtsam und wertschätzend miteinander umzugehen. Bitte bequeme Kleidung tragen und Socken und eine Decke mitbringen.

1138b	Zur Ruhe kommen! - Kindgerechte Entspannungsformen der KiTa
Termin:	Do. 9. Sep. 2021, 9:00 - 16:00 Uhr
Ort:	Lichtblick Remagen
Dozent/in:	Petra Schmidt
Gebühr:	59,20 €

1161 Erbensprüche in Patchwork-Familien (Vortrag)

Immer häufiger leben Familien als so genannte Patchwork-Familien zusammen. Dabei bestehen zwischen den Familienmitgliedern unterschiedliche Rechtsbeziehungen, die im Erbfolge zu ungewollten Ergebnissen führen können. Daher ist es in der Regel sinnvoll, das Erbe unter Berücksichtigung der besonderen familiären Verpflichtungen zu regeln. Der Vortrag erläutert, wann und wo besondere Rechtsbestimmungen vorliegen und wie man sie im Erbfolge anwendet.

1161	Erbensprüche in Patchwork-Familien (Vortrag)
Termin:	Di. 11. Mai. 2021, 19:00 - 21:15 Uhr
Ort:	KVHS
Dozent/in:	Gabriele Hermann-Lersch
Gebühr:	6,00 €

Informationen und Anmeldung unter:
02641/9123390 oder über info@kvhs-ahrweiler.de

1163 Was mein ist, ist auch Dein? Vermögensfragen in Ehe und Partnerschaft (Vortrag)

Eine fehlerhafte Einschätzung von Eigentums- und Besitzverhältnissen unter Eheleuten oder Lebenspartnern führt häufig zu Verfügungen oder Verträgen, die nachteilig für eine Partei sein können und rechtlich nicht nötig sind. Der Vortrag zum Familienrecht hilft bei der Klärung, was gemeinsames Eigentum von Eheleuten, Partnerschaften oder Lebensgemeinschaften ist, ob man in der jeweiligen Lebensform über sein Eigentum frei verfügen kann. Auch die Frage, ob man für den (Ehe-)Partner und dessen Schulden haftet und wie man im Falle einer Trennung gemeinsames Vermögen aufteilen kann, wird behandelt.

1163	Was mein ist, ist auch Dein? Vermögensfragen in Ehe und Partnerschaft (Vortrag)
Termin:	Di. 9. Nov. 2021, 19:00 - 21:15 Uhr
Ort:	KVHS
Dozent/in:	Gabriele Hermann-Lersch
Gebühr:	6,00 €

1165 Grundzüge des Vereinsrechts

Ob für Vorstandsmitglieder eines bestehenden oder Gründungsmitglieder eines neuen Vereins, Bestimmungen des Vereinsrechts sind oft von entscheidender Bedeutung für den persönlichen Schutz der Mitglieder und die öffentliche Anerkennung des Vereins. Denn die Mitgliedschaft in einem Verein kann erhebliche satzungsrechtliche und haftungsrechtliche Probleme aufwerfen. Um ein verantwortungsvolles Handeln zu ermöglichen, ist die Kenntnis grundsätzlicher Regelungen des Vereinsrechts von Nutzen. Das Seminar behandelt die folgenden Schwerpunktthemen: Satzungsrecht (u.a. Präsentation einer Mustersatzung), Haftungsfragen, Vereinsregister, Gemeinnützigkeit (Anerkennung durch das Finanzamt), Ausstellung von Spendenbescheinigungen/ Zuwendungsbestätigungen, Sponsorenvertrag.

1165	Grundzüge des Vereinsrechts
Termin:	Sa. 17. Apr. 2021, 10:00 - 17:00 Uhr
Ort:	KVHS
Dozent/in:	Stefan Hange
Gebühr:	59,20 €

Informationen und Anmeldung unter:
02641/9123390 oder über info@kvhs-ahrweiler.de

1168b Hotels buchen für Privatleute - Tipps vom Hotelprofi (Vortrag)

Ferien sind die schönste Jahreszeit. Und Urlaub und Erholung sollten nicht schon durch Ärger und Stress bei der Hotelbuchung beeinträchtigt sein. Dem vorzubeugen helfen die Tipps vom Hotelprofi. Eine Hotelfachfrau gibt Informationen und Hinweise rund um die Hotelbuchung, z.B.: Wie bucht man am besten und günstigsten ein Hotelzimmer? Worauf muss man achten bei der Zimmerbuchung? Was sind eigentlich Booking, trivago & Co? Welche Buchungsbedingungen erwarten den Gast? Welche Rechte habe ich als Gast während meines Aufenthaltes im Hotel? Welche neuen Rechte ergeben sich für den Gast aus der neuen Pauschalreiserichtlinie?

1168b	Hotels buchen für Privatleute - Tipps vom Hotelprofi (Vortrag)
Termin:	Mo. 4. Okt. 2021, 19:00 - 21:00 Uhr
Ort:	KVHS
Dozent/in:	Natja Freund
Gebühr:	6,00 €

1181 Online-Seminar: Aktuelle Anlagetrends: Bitcoin, Robo-Advisor & Co.

Wissen Sie, was sich hinter Begriffen wie Robo-Advisor, Copy-Trading, Crowdinvesting oder Kryptowährungen verbirgt ? Wenn nicht, dann haben Sie in diesem Kurs die Gelegenheit, sich in wenigen Stunden einen guten Überblick über diese aktuellen Anlagetrends zu verschaffen. Holger Jünke, Diplom-Kaufmann mit langjähriger Erfahrung als Senior Produktmanager einer großen Bank, erklärt Ihnen, was hinter diesen Begriffen und Konzepten steckt und welche Chancen und Risiken mit diesen Anlageoptionen verbunden sind.

1181	Online-Seminar: Aktuelle Anlagetrends: Bitcoin, Robo-Advisor & Co.
Termin:	Fr. 30. Apr. 2021, 18:30 - 21:30 Uhr
Ort:	vhs.cloud (Online-Kurs)
Dozent/in:	Holger Jünke
Gebühr:	29,60 €

Informationen und Anmeldung unter:
02641/9123390 oder über info@kvhs-ahrweiler.de

1183 Online-Seminar: Wirtschafts- und Finanznachrichten besser verstehen

Die deutsche Wirtschaft wächst um 3 %. Der DAX schließt mit einem Minus von 5 %, Der Euro verliert gegenüber dem US-Dollar, Die Volatilität an der Börse nimmt zu, Die EZB verzichtet weiter auf eine Leitzinserhöhung...

Sind die Wirtschafts- und Finanznachrichten für Sie ein Buch mit sieben Siegeln ? Fühlen Sie sich abgeschreckt durch die vielen Fachausdrücke ? Holger Jünke, Diplom-Kaufmann mit langjähriger Erfahrung als Senior Produktmanager einer großen Bank, erklärt Ihnen auf einfache und verständliche Weise das 1×1 der Wirtschaft und der Börse. Er zeigt Ihnen, welche Produkte an der Börse gehandelt werden, wie Börsenkurse entstehen und was sich hinter häufig verwendeten Fachbegriffen aus der Wirtschafts- und Finanzwelt verbirgt.

1183	Online-Seminar: Wirtschafts- und Finanznachrichten besser verstehen
Termin:	Mo. 17. Mai. 2021, 18:30 - 21:30 Uhr
Ort:	vhs.cloud (Online-Kurs)
Dozent/in:	Holger Jünke
Gebühr:	29,60 €

1201a Rhetorik intensiv - Reden vor und mit anderen (Bildungsurlaub)

Das Seminar trainiert die Grundbegriffe und elementaren Werkzeuge der Redekunst und der effektiven Gesprächsführung. In Planspielen und mit Videounterstützung proben die Teilnehmenden unter fachkundiger Anleitung verschiedene Redarten| sie erhalten Aufschluss über ihre Wirkung auf andere Menschen und trainieren, Gespräche zielorientiert vorzubereiten und zu führen. Auf diese Weise gewinnen sie mehr Sicherheit im Umgang mit anderen| sie lernen eigene Stärken und Schwächen kennen und vertiefen ihre Menschenkenntnis, um künftig auch in Konfliktsituationen gelassener bleiben zu können.

1201a	Rhetorik intensiv - Reden vor und mit anderen (Bildungsurlaub)
Beginn:	Mo. 3. Mai. 2021, 9:30 Uhr, 4 Termine/32 UE
Ort:	KVHS
Dozent/in:	Andreas Rückbrodt
Gebühr:	236,80 €

Informationen und Anmeldung unter:
02641/9123390 oder über info@kvhs-ahrweiler.de

1202 Rhetorik und Kommunikation - Reden vor und mit anderen

Das Seminar trainiert die Grundbegriffe und elementaren Werkzeuge der Redekunst und der effektiven Gesprächsführung. In Planspielen und mit Videounterstützung proben die Teilnehmenden unter fachkundiger Anleitung verschiedene Redarten| sie erhalten Aufschluss über ihre Wirkung auf andere Menschen und trainieren, Gespräche zielorientiert vorzubereiten und zu führen. Auf diese Weise gewinnen sie mehr Sicherheit im Umgang mit anderen| sie lernen eigene Stärken und Schwächen kennen und vertiefen ihre Menschenkenntnis, um künftig auch in Konfliktsituationen gelassener bleiben zu können.

1202	Rhetorik und Kommunikation - Reden vor und mit anderen
Beginn:	Sa. 11. Sep. 2021, 9:00 Uhr, 2 Termine/16 UE
Ort:	KVHS
Dozent/in:	Andreas Rückbrodt
Gebühr:	118,40 €

1204a Workshop: Pferdegestütztes Coaching

Egal ob im beruflichen oder privaten Kontext: Wir fühlen uns oft missverstanden, können nicht klar kommunizieren und geraten so in Konflikte mit unseren Mitmenschen. Pferde können durch ihre Sensibilität spiegeln, woran das liegt. Sie sind Fluchttiere und somit ständig damit beschäftigt, ihr Gegenüber auf Ängste, Unsicherheiten oder emotionale Schwankungen hin zu überprüfen. Sie entscheiden sich jeden Augenblick neu, ob sie uns Vertrauen schenken können oder nicht. Sie tun dies nur dann, wenn wir uns für sie als sichere Führungspersönlichkeiten erweisen. In diesem KVHS-Workshop erhalten Interessierte unter fachkundiger Anleitung die Möglichkeit eigene Erfahrungen im pferdegestützten Coaching zu sammeln. Die Pferde geben in individuell abgestimmten Übungen Feedback zur Außenwirkung ihrer Menschen. Durch die Arbeit an der eigenen inneren Überzeugungskraft können Teilnehmende nachhaltig selbstbewusster und sicherer im Umgang mit anderen Menschen werden. Vorkenntnisse im Umgang mit Pferden sind nicht erforderlich, da ausschließlich am Boden gearbeitet wird. Höchstteilnehmerzahl: 6 Personen.

1204a	Workshop: Pferdegestütztes Coaching
Termin:	So. 20. Jun. 2021, 10:00 - 17:00 Uhr
Ort:	Appaloosa Horse Ranch
Dozent/in:	Christina Rutsch
Gebühr:	125,00 €

Informationen und Anmeldung unter:
02641/9123390 oder über info@kvhs-ahrweiler.de

1205 Vom Umgang mit schwierigen Menschen

Auch liebe Mitmenschen sind oft schwer zu ertragen | gleichwohl sollte man die Ursachen für Konflikte und zwischenmenschliche Schwierigkeiten immer auch bei sich selbst suchen. Nur wenige Menschen haben die Gabe, einen launischen, einen komplizierten, einen kritiksüchtigen Menschen sofort zu erkennen. Die Teilnehmenden dieses Intensivseminars lernen in Vortrag und Diskussion: Wie sie sich auf schwierige Mitmenschen einstellen können, wie sie toleranter und (vor allem) gelassener werden, wie sie auch in schwierigen Situationen sicher und souverän agieren können, wie sie mit schwierigen Menschen liebevoll umgehen und dabei trotzdem eigene Interessen wahren.

1205	Vom Umgang mit schwierigen Menschen
Termin:	Mi. 17. Nov. 2021, 19:00 - 21:15 Uhr
Ort:	KVHS
Dozent/in:	Andreas Rückbrodt
Gebühr:	22,00 €

1207 Schlagfertigkeitstraining

Die Teilnehmenden dieses Seminars trainieren spontane, humorvolle und spritzige Antworten, mit denen sie ihr Gegenüber verblüffen. So werden sie wortgewandt und selbstbewusst, auch in unerwarteten Situationen, und werden ihre Ziele in Gesprächen, Verhandlungen, Reden und Diskussionen besser erreichen können.

1207	Schlagfertigkeitstraining
Beginn:	Sa. 9. Okt. 2021, 9:00 Uhr, 2 Termine/16 UE
Ort:	KVHS
Dozent/in:	Christoph Dahms
Gebühr:	118,40 €

Informationen und Anmeldung unter:
02641/9123390 oder über info@kvhs-ahrweiler.de

1209b Gute Umgangsformen sind immer von Vorteil!

Gerade in unserer Zeit rasanter gesellschaftlicher und sozialer Veränderungen werden Leitlinien und Orientierungshilfen gesucht und gerne angenommen. Takt, Höflichkeit und guter Stil sind wieder in und insbesondere junge Menschen sind für Spielregeln im beruflichen und privaten Bereich sehr aufgeschlossen. Das Tagesseminar aktualisiert und vermittelt die Kenntnis höflichen und würdevollen Verhaltens in unterschiedlichen Situationen, weg von verstaubten und überholten Verhaltensmustern hin zu ungezwungenem, toleranten Umgang mit Dritten im täglichen Leben und im beruflichen Alltag. Vom ersten Eindruck, der gelungenen Begrüßung, über Small (Smart) Talk, Kleidung und Körpersprache und anderen zeitgemäßen Verhaltensweisen werden Inhalte nicht nur theoretisch erörtert, sondern - bei Bedarf - auch praktisch angewendet und verfeinert. Der erste Tag am neuen Arbeitsplatz ist ebenso ein Thema wie das Vermeiden aufgestellter Fettnäpfchen.

1209b	Gute Umgangsformen sind immer von Vorteil!
Termin:	Sa. 20. Nov. 2021, 10:00 - 17:00 Uhr
Ort:	KVHS
Dozent/in:	Gerhard Leymann
Gebühr:	59,20 €

1211 Körpersprache

Kommunikation ist weit mehr als nur der Austausch von Worten. Wir alle drücken Gefühle und Gedanken durch Stimme und Mimik, in Gesten und Bewegungen aus, auch wenn uns das nicht immer bewusst ist. Mit offenen Sinnen und einem wachen Auge auch für die Körpersignale der Kommunikation können unsere Gespräche und Verhandlungen wesentlich verständnisvoller und effektiver verlaufen. Aber nur was wir kennen, können wir auch nutzen. In diesem Seminar geht es um Fragen wie: Was ist eigentlich Körpersprache? Was gehört alles zur Körpersprache? Wie kann sie `entziffert` werden? Wie werde ich sensibel für Körpersignale anderer? u.a.m. Durch Informationen, Beobachtungen und Übungen erhalten die Teilnehmenden eine praxisnahe Einführung in das interessante Gebiet der Körpersprache.

1211	Körpersprache
Beginn:	Sa. 10. Apr. 2021, 9:00 Uhr, 2 Termine/16 UE
Ort:	KVHS
Dozent/in:	Andreas Rückbrodt
Gebühr:	118,40 €

Informationen und Anmeldung unter:
02641/9123390 oder über info@kvhs-ahrweiler.de

1212b Pressearbeit optimal: Meldungen und Berichte professionell schreiben

Das Seminar spricht Vertreter von Vereinen, aber auch Geschäftsleute und andere Interessenten an, die sich über die Medien an die Öffentlichkeit speziell im Kreis Ahrweiler wenden wollen. Es vermittelt die Grundlagen für eine effektive Presse- und Öffentlichkeitsarbeit. Im Mittelpunkt stehen praktische Übungen zur Pressemitteilung sowie Handreichungen dazu, wie Pressemeldungen richtig formuliert und so gestaltet werden können, dass sie in den verschiedenen Medien veröffentlicht werden und die Aufmerksamkeit möglichst vieler Leser erregen. Bereits gefertigte Textentwürfe können gerne mitgebracht werden.

1212b	Pressearbeit optimal: Meldungen und Berichte professionell schreiben
Termin:	Sa. 27. Nov. 2021, 10:00 - 16:00 Uhr
Ort:	KVHS
Dozent/in:	Jürgen Kempenich
Gebühr:	59,20 €

1215 Entscheidungen treffen - jetzt kann ich es auch!

Entscheidungen werden von uns täglich verlangt. Häufig jedoch gehen wir solchen Situationen aus dem Wege, warten zu lange ab in der Hoffnung, dass sich Probleme vielleicht von selbst lösen und erleben so starke Belastungen. Manche Menschen leiden so jahrelang, bevor sie schließlich meist unter Druck Entscheidungen treffen, die sie dann auch noch oft genug bereuen. Warum sind Entscheidungen oftmals so schwierig? Warum so unbefriedigend? Und geht es auch anders? Es geht anders! An diesem Abend erfahren Sie, wie jeder Mensch künftig sicher und souverän Entscheidungen treffen kann, welche einfachen Techniken helfen und wie man Entscheidungen auch wirklich umsetzt.

1215	Entscheidungen treffen - jetzt kann ich es auch!
Termin:	Mo. 3. Mai. 2021, 19:00 - 21:15 Uhr
Ort:	KVHS
Dozent/in:	Andreas Rückbrodt
Gebühr:	22,00 €

Informationen und Anmeldung unter:
02641/9123390 oder über info@kvhs-ahrweiler.de

1217 Loslassen, was unglücklich macht

Sind Sie sicher, dass Sie alles das machen, was Sie glücklich macht? Wenn ja: prima! Viele Menschen aber scheinen verlernt zu haben, Glückseligkeit überhaupt zu denken. Stattdessen setzen sich negative, problemorientierte Gedanken, Wut, Enttäuschungen, Trauer u.ä. in ihren Köpfen fest, blockieren ihr Denken und steuern ihr Handeln. In diesem Seminar erfahren die Teilnehmenden, wie sie loslassen können, was sie unglücklich macht| sie lernen negative Gedanken umzuwandeln und aus positivem Denken positives Handeln abzuleiten.

1217	Loslassen, was unglücklich macht
Termin:	Di. 2. Nov. 2021, 19:00 - 21:15 Uhr
Ort:	KVHS
Dozent/in:	Andreas Rückbrodt
Gebühr:	22,00 €

1303 Business English - Advanced I - Lernziel: B.1.2+ (Bildungsurlaub: Englisch)

Your English isn't too bad, but you feel a little insecure in business situations? This course is aimed at participants who are at level B1 (CEF - Common European Framework of Reference for Languages). You will learn to communicate more effectively in today's business environment by improving your skills for writing business letters, e-mails or reports, telephoning, taking part in meetings, arranging business trips, or giving presentations. The course will also provide first fundamental preparation for those who want to take a Business English exam, such as the Cambridge Business English Certificate exam 2 (BEC vantage). You can test your CEF language level at www.sprachtest.de.

1303	Business English - Advanced I - Lernziel: B.1.2+ (Bildungsurlaub: Englisch)
Beginn:	Mo. 6. Dez. 2021, 9:00 Uhr, 5 Termine/40 UE
Ort:	KVHS
Dozent/in:	Ariadne Reiher
Gebühr:	296,00 €

Informationen und Anmeldung unter:
02641/9123390 oder über info@kvhs-ahrweiler.de

1305a Französisch für Anfänger/innen I - Lernziel: A1.1 (Bildungsurlaub: Französisch)

Eine schnelle und intensive Einführung in die französische Sprache steht im Mittelpunkt dieses Seminars für Anfängerinnen und Anfänger. Die vier Hauptsprachfertigkeiten: Verstehen, Sprechen, Lesen und Schreiben werden praxisorientiert vermittelt. Grammatikkenntnisse sowie ein Grundwortschatz werden systematisch aufgebaut. Die Teilnehmenden lernen die Beherrschung einfacher, typischer Gesprächssituationen des Alltags. Methodisch ist die Veranstaltung kommunikativ angelegt mit Partnerarbeit, Dialogen, Rollenspielen sowie Übungen zum Hör- und Leseverständnis.

1305a	Französisch für Anfänger/innen I - Lernziel: A1.1 (Bildungsurlaub: Französisch)
Beginn:	Mo. 12. Apr. 2021, 8:30 Uhr, 5 Termine/40 UE
Ort:	KVHS
Dozent/in:	Michèle Coppin-Schneider
Gebühr:	296,00 €

1306 Französisch II - Lernziel: A1.2 (Bildungsurlaub: Französisch)

Das Seminar richtet sich an die Teilnehmenden der Veranstaltung Französisch für Anfänger/innen I und an Interessierte mit Grundkenntnissen im Französischen. Die vier Hauptsprachfertigkeiten: Verstehen, Sprechen, Lesen und Schreiben werden für die Benutzung in komplexeren Sprachsituationen weiter ausgebaut. Grammatikkenntnisse und Wortschatz werden dabei systematisch erweitert. Methodisch ist die Veranstaltung kommunikativ angelegt mit Partnerarbeit, Dialogen, Rollenspielen sowie Übungen zum Hör- und Leseverständnis.

1306	Französisch II - Lernziel: A1.2 (Bildungsurlaub: Französisch)
Beginn:	Mo. 29. Nov. 2021, 8:30 Uhr, 5 Termine/40 UE
Ort:	KVHS
Dozent/in:	Michèle Coppin-Schneider
Gebühr:	296,00 €

Informationen und Anmeldung unter:
02641/9123390 oder über info@kvhs-ahrweiler.de

1308b Spanisch für Anfänger/innen I - Lernziel: A1.1 (Bildungsurlaub: Spanisch)

Eine schnelle und intensive Einführung in die spanische Sprache steht im Mittelpunkt dieses Seminars für Anfängerinnen und Anfänger. Die vier Hauptsprachfertigkeiten: Verstehen, Sprechen, Lesen und Schreiben werden praxisorientiert vermittelt. Grammatikkenntnisse sowie ein Grundwortschatz werden systematisch aufgebaut. Die Teilnehmenden lernen die Beherrschung einfacher, typischer Gesprächssituationen des Alltags. Methodisch ist die Veranstaltung kommunikativ angelegt mit Partnerarbeit, Dialogen, Rollenspielen sowie Übungen zum Hör- und Leseverständnis.

1308b	Spanisch für Anfänger/innen I - Lernziel: A1.1 (Bildungsurlaub: Spanisch)
Beginn:	Mo. 6. Sep. 2021, 8:30 Uhr, 5 Termine/40 UE
Ort:	KVHS
Dozent/in:	Michael Zauels
Gebühr:	296,00 €

1310 Portugiesisch für Anfänger/innen - Lernziel: A1.1

Das Seminar wendet sich an Interessierte, die aus beruflichen oder privaten Gründen einfache Grundkenntnisse der portugiesischen Sprache erwerben wollen. Die Teilnehmenden erwerben elementare Hör- und Sprechfertigkeiten, Grundkenntnisse der Grammatik sowie einen praxisorientierten Wortschatz, die man im beruflichen Umfeld oder beim persönlichen Kontakt zum besseren Verständnis benötigt. Das Intensivseminar ist kommunikativ angelegt: mit Partnerarbeit, Dialogen und kurzen Rollenspielen. Es vermittelt praxisorientiert korrektes Portugiesisch für einfache Sprechsituationen.

1310	Portugiesisch für Anfänger/innen - Lernziel: A1.1
Beginn:	Fr. 7. Mai. 2021, 16:00 Uhr, 3 Termine/18 UE
Ort:	KVHS
Dozent/in:	Clarissa Rodrigues Strobl
Gebühr:	133,20 €

Informationen und Anmeldung unter:
02641/9123390 oder über info@kvhs-ahrweiler.de

1312a Schwedisch für Anfänger/innen - Lernziel: A1.1

Das Seminar wendet sich an Interessierte, die aus beruflichen oder privaten Gründen einfache Grundkenntnisse der schwedischen Sprache erwerben wollen. Die Teilnehmenden erlernen Kenntnisse (elementare Hör- und Sprachfertigkeiten, Grammatikgrundkenntnisse sowie einen praxisorientierten Wortschatz), die man im beruflichen Umfeld oder beim persönlichen Kontakt mit schwedisch sprechenden Gesprächspartnern zum besseren Verständnis benötigt. Das Intensivseminar ist praxisorientiert und kommunikativ angelegt mit Partnerarbeit, Dialogen und kurzen Rollenspielen. Es vermittelt korrektes Schwedisch für alltägliche Sprechsituationen und führt auch in die Besonderheiten der schwedischen Kultur und Lebensart ein.

1312a	Schwedisch für Anfänger/innen - Lernziel: A1.1
Beginn:	Fr. 7. Mai. 2021, 16:00 Uhr, 3 Termine/18 UE

Ort:	KVHS
Dozent/in:	Christoph Niemann
Gebühr:	133,20 €

1313 Niederländisch für Anfänger/innen - Lernziel: A1.1 (Bildungsurlaub: Niederländisch)

Das Seminar wendet sich an Interessierte, die aus beruflichen oder privaten Gründen einfache Grundkenntnisse der niederländischen Sprache erwerben wollen. Die Teilnehmenden erlernen Kenntnisse (elementare Hör- und Sprachfertigkeiten, Grammatikgrundkenntnisse sowie einen praxisorientierten Wortschatz), die man im beruflichen Umfeld oder beim persönlichen Kontakt mit niederländisch sprechenden Gesprächspartnern zum besseren Verständnis benötigt. Das Intensivseminar ist praxisorientiert und kommunikativ angelegt mit Partnerarbeit, Dialogen und kurzen Rollenspielen. Es vermittelt korrektes Niederländisch für alltägliche Sprechsituationen und führt auch in die Besonderheiten von Kultur und Lebensart unserer Nachbarn ein.

1313	Niederländisch für Anfänger/innen - Lernziel: A1.1 (Bildungsurlaub: Niederländisch)
Beginn:	Mo. 26. Apr. 2021, 8:30 Uhr, 5 Termine/40 UE

Ort:	KVHS
Dozent/in:	Manou van Dijk
Gebühr:	296,00 €

Informationen und Anmeldung unter:
02641/9123390 oder über info@kvhs-ahrweiler.de

1401b Finanzbuchführung 1 - Grundlagen

Der Abendkurs wendet sich an Beschäftigte im Handel, im Handwerk, in der Industrie und in der Verwaltung, die eine Tätigkeit im betrieblichen Rechnungswesen anstreben oder eine selbstständige Tätigkeit planen und sich dazu grundlegende Kenntnisse und Fähigkeiten in der Finanzbuchführung aneignen wollen. Er vermittelt grundlegende Kenntnisse der Finanzbuchführung und bietet unter Einbeziehung zahlreicher Übungen eine systematische und praxisorientierte Einführung in das Sachgebiet der doppelten Buchführung. Die Teilnehmenden lernen die Systemlogik der Buchführung sicher beherrschen und buchhalterische Zusammenhänge verstehen. Lehrgangsinhalte sind im Einzelnen:

- Grundlagen der Finanzbuchführung | Buchführungs- und Aufzeichnungspflichten
- Inventur, Inventar, Bilanz
- Bestandskonten auflösen, Buchungssätze bilden sowie Bestandskonten abschließen
- Grundsätze ordnungsgemäßer Finanzbuchführung
- Erfolgswirksame und erfolgsneutrale Geschäftsfälle
- Systematik der Umsatzsteuer und deren praktische Anwendung
- Besonderheiten beim Warenverkehr
- Privatkonto
- Aufwendungen mit besonderer Aufzeichnungspflicht
- Personalkosten als Zahlungs- und Erfolgsvorgänge auf der Grundlage einer Lohn- und Gehaltsabrechnung
- Steuerarten und Buchung steuerlicher Nebenleistungen, steuerliche Besonderheiten

1401b	Finanzbuchführung 1 - Grundlagen
Beginn:	Mo. 6. Sep. 2021, 18:00 Uhr, 15 Termine/60 UE
Ort:	Erich Kästner-Schule
Dozent/in:	Petra Schneider
Gebühr:	252,00 €

Informationen und Anmeldung unter:
02641/9123390 oder über info@kvhs-ahrweiler.de

1403b Einnahmen-Überschuss-Rechnung (EÜR)

Da der Gesetzgeber vor einiger Zeit die Grenzen zur Buchführungspflicht erhöht hat, erstellen immer mehr kleine und mittelständische Unternehmen statt einer Bilanz eine Einnahmen-Überschuss-Rechnung. Freiberuflich Tätige und Gewerbetreibende, deren Umsatz unter 600.000 Euro und Gewinn unter 60.000 Euro liegt, können nun ihren Gewinn durch eine Gegenüberstellung von Einnahmen und Ausgaben (EÜR) ermitteln. Daher wurde speziell für Freiberufler, kleine Unternehmungen und deren Buchhaltungsmitarbeiter/innen, aber auch für Mitarbeitende aus der Steuerberatung, die Kleingewerbetreibende unterstützen, ein neuer zusätzlicher Kurs im System Xpert Business zur Einnahmen-Überschuss-Rechnung entwickelt.

Der Kurs richtet sich an Interessierte, die Kenntnisse zur Erstellung einer Einnahmen-Überschuss-Rechnung erwerben wollen. Buchführungsvorkenntnisse sind nicht unbedingt erforderlich. Der Kurs ist auch empfehlenswert für Interessierte, die bereits über Finanzbuchführungskenntnisse verfügen, da die Erstellung einer Einnahmen-Überschuss-Rechnung gegenüber der Erstellung einer Bilanz einige Besonderheiten aufweist. Somit ist es von Vorteil die Unterschiede dieser beiden Gewinnermittlungsarten zu kennen. Der Kurs vermittelt Fähigkeiten zur Erstellung einer Einnahmen-Überschuss-Rechnung und gibt Einblick in die steuerlichen Besonderheiten. Die Teilnehmenden werden Schritt für Schritt sowie anhand von Beispielen durch das Formular zur Erstellung einer EÜR geführt. Inhalte:

- Die EÜR und wichtige Voraussetzungen
- Schritt für Schritt zur EÜR
- der Investitionsabzugsbetrag (IAB)
- die Umsatzsteuer
- die private Pkw-Nutzung
- das System der einfachen und doppelten Buchführung bei der EÜR

1403b	Einnahmen-Überschuss-Rechnung (EÜR)
Beginn:	Sa. 6. Nov. 2021, 9:00 Uhr, 2 Termine/16 UE
Ort:	KVHS
Dozent/in:	Petra Schneider
Gebühr:	118,40 €

Informationen und Anmeldung unter:
02641/9123390 oder über info@kvhs-ahrweiler.de

1405 Einführung in die Arbeit mit DATEV Mittelstand classic pro

Das Seminar vermittelt die Grundlagen der Arbeit mit dem DATEV-Programm Mittelstand classic pro - einer Komplettlösung für kleine und mittlere Unternehmen. Über ein zentrales Cockpit lassen sich hier alle Tätigkeiten starten, vom Schreiben der Verkaufsbelege über die Buchführung und das Electronic Banking bis hin zur digitalen Dokumentenablage. Beim Buchen profitieren die Anwender vom Zugriff auf die zentral abgelegten Eingangsrechnungen. Die Buchungen für die Ausgangsrechnungen werden automatisch aus den Verkaufsbelegen erzeugt und über Mausklick an die Finanzbuchführung übergeben. Inhalt des Seminars ist die Einführung in das zentrale Cockpit, das Auftragswesen mit der Anlage von Artikelstammdaten und Kunden, die automatische Verbuchung dieser Ausgangsrechnungen, die Dokumentenablage, Eingangsrechnungen und Zahlungsverkehr sowie das Erstellen von Mahnungen. Das Buchen mit DATEV wird in einem separaten Seminar behandelt und ist nicht Thema dieses Seminars!

Allen Teilnehmenden stehen eigene PCs zur Verfügung. Teilnahmevoraussetzung: EDV-Grundkenntnisse, Grundkenntnisse der Finanzbuchführung.

1405	Einführung in die Arbeit mit DATEV Mittelstand classic pro
Beginn:	Termin auf Anfrage
Ort:	KVHS
Dozent/in:	Petra Schneider
Gebühr:	118,40 €

1407 Lohn- und Gehaltsbuchführung 2

Der Abendkurs wendet sich an Interessierte mit Grundkenntnissen der Lohn- und Gehaltsbuchführung. Er vermittelt komplexe Sachverhalte im Lohnsteuer- und Sozialversicherungsrecht: Arbeitslohn nach § 3 EStG| Vermögensbeteiligungen und Aktienoptionen| Zuschläge| Betriebsfeiern und Incentives| Privatnutzung von Firmenfahrzeugen| Nettolohnvereinbarung| Nachzahlung und Rückforderung von Arbeitslohn| Zahlung an Hinterbliebene| Permanenter Lohnsteuerjahresausgleich| Pauschalversteuerung| Abfindungen| Betriebliche Altersvorsorge| Vorstände und Geschäftsführer| Kurzarbeitergeld, Heimarbeit, Altersteilzeit| Geringfügig Beschäftigte in privaten Haushalten| Entsendung ins Ausland, Beschäftigung von Ausländern| Reisekosten| Doppelte Haushaltsführung und Umzugskosten| Folgen von Fehlern in der Lohnabrechnung| Prüfungen durch staatliche Stellen| Arbeiten am Jahresende. Teilnahmevoraussetzung: solide Grundkenntnisse der Lohn- und Gehaltsbuchführung, die den Inhalten des Kurses Lohn- und Gehaltsbuchführung 1 (Grundlagen) entsprechen.

1407	Lohn- und Gehaltsbuchführung 2
Beginn:	Termin auf Anfrage
Ort:	Erich Kästner-Schule
Dozent/in:	Petra Schneider
Gebühr:	252,00 €

Informationen und Anmeldung unter:
02641/9123390 oder über info@kvhs-ahrweiler.de

1409 Kosten- und Leistungsrechnung

Die Kosten- und Leistungsrechnung gehört, zusammen mit den anderen Teilbereichen des Finanz- und Rechnungswesens, zu den zentralen Kernkompetenzen der Betriebswirtschaftslehre. Der Kurs wendet sich an Interessierte, die eine Kosten- und Leistungsrechnung im Unternehmen einrichten bzw. in einer bestehenden KLAR-Abteilung arbeiten wollen. Im Einzelnen werden behandelt: Aufgaben und Grundbegriffe der Kosten- und Leistungsrechnung| Erfassung und Bewertung der einzelnen Kostenarten| Verteilung der Kosten auf Kostenstellen u. Bildung von Kalkulationssätzen| innerbetriebliche Leistungsverrechnung| Kalkulationsverfahren u. deren Anwendung| Kostenträgerzeitrechnung| ein- u. mehrstufige Deckungsbeitragsrechnung| Eigenfertigung oder Fremdbezug| Ermittlung des Break-Even-Points| starre/flexible Plankostenrechnung.

Teilnahmevoraussetzung: Grundkenntnisse der Finanzbuchführung

1409	Kosten- und Leistungsrechnung
Beginn:	Termin auf Anfrage
Ort:	KVHS
Dozent/in:	Dr. Hartmut Schütt
Gebühr:	473,60 €

1411b Einführung in das Projektmanagement

Das Seminar vermittelt die Grundlagen des Projektmanagements für Teilnehmer, die beruflich oder privat Projekte zu planen oder zu organisieren haben. Sie lernen die wichtigen Planungsinstrumente und -techniken kennen, wie Sie ein Projekt sinnvoll in Phasen strukturieren, wie Termine, Ressourcen und Kosten geplant, Risiken berücksichtigt und ein realisierbarer Projektplan erstellt wird. Sie erfahren, welche Aufgaben sich in der Umsetzungsphase stellen und welche Methoden für die Projektsteuerung zur Verfügung stehen. Lehrinhalte sind im Einzelnen: Einführung: Projekte und Projektmanagement, Vorteile eines systematischen Projektmanagements und Definitionen| Projektstart: Zu einer umfassenden Projektvorbereitung gehören mehrere Aufgaben - von der Zielbestimmung bis zum Kickoff-Meeting| Projektplanung: Projektstruktur-, Ablauf- und Terminplanung, die Ressourcen- und Kostenplanung sowie die Finanz- und Budgetplanung| Umsetzung: Projektsteuerung und -controlling| Abschlussphase: Das Projekt ordnungsgemäß abschließen.

1411b	Einführung in das Projektmanagement
Beginn:	Sa. 20. Nov. 2021, 10:00 Uhr, 2 Termine/16 UE
Ort:	KVHS
Dozent/in:	Dr. Helmut Zell
Gebühr:	118,40 €

Informationen und Anmeldung unter:
02641/9123390 oder über info@kvhs-ahrweiler.de

1502a Aufbaukurs: Windows 10 lernen am eigenen Laptop

Hier lernen Sie am eigenen Laptop und in einer kleinen Gruppe wie Sie Daten sichern und ordnen, Bilder bearbeiten und sortieren sowie die Kommunikation mit Hilfe von Emails unter Windows 10. Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse. Höchstteilnehmerzahl: 5 Personen.

1502a	Aufbaukurs: Windows 10 lernen am eigenen Laptop
Beginn:	Di. 8. Jun. 2021, 17:00 Uhr, 5 Termine/15 UE
Ort:	Are-Gymnasium
Dozent/in:	Carmen Klein-Schieler
Gebühr:	121,00 €

1503a Sicher ins Internet im Alltag für Seniorinnen und Senioren

Der Kurs vermittelt älteren Menschen, für welche Zwecke sie das Internet im Alltag nutzen können und welche Sicherheitsvorkehrungen dabei zu treffen sind. Inhalte sind u.a.: Bankgeschäfte sicher online erledigen, Sicheres Einkaufen abseits von google und amazon, vertrauenswürdige Shops finden, Gütesiegel erkennen und nutzen sowie Gefahren und Bedrohungen erkennen und sicher beheben. Allen Teilnehmenden stehen eigene PCs zur Verfügung. Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse.

1503a	Sicher ins Internet im Alltag für Seniorinnen und Senioren
Beginn:	Mi. 5. Mai. 2021, 10:00 Uhr, 3 Termine/12 UE
Ort:	KVHS
Dozent/in:	Carmen Klein-Schieler
Gebühr:	88,80 €

Informationen und Anmeldung unter:
02641/9123390 oder über info@kvhs-ahrweiler.de

1504b Internet zum Kennenlernen - für Seniorinnen und Senioren ohne PC-Kenntnisse

Der Kurs bietet eine speziell für ältere Teilnehmerinnen und Teilnehmer gedachte Einführung in den Umgang und das Arbeiten mit dem Internet. In der praktischen Arbeit am PC werden u.a. vermittelt: Das World Wide Web | Voraussetzungen für einen Internetzugang | Kosten | Starten des Internetprogramms | Handhabung der Maus, Fenstertechnik | Handhabung des Browsers | Surfen, gezieltes Suchen im Internet. Allen Teilnehmenden stehen eigene PCs zur Verfügung. Voraussetzung: keine.

1504b	Internet zum Kennenlernen - für Seniorinnen und Senioren ohne PC-Kenntnisse
Beginn:	Sa. 9. Okt. 2021, 9:00 Uhr, 2 Termine/8 UE
Ort:	KVHS
Dozent/in:	Thorsten Kabuth
Gebühr:	59,20 €

1511a Textverarbeitung mit Word 2016

Der Kurs vermittelt Kenntnisse über Aufbau, Arbeitsweise, Funktion und Leistungsmerkmale des Textverarbeitungsprogramms Word. In der praktischen Arbeit am PC lernen die Teilnehmenden die Leistungsfähigkeit, Einsatzmöglichkeiten und Funktionen kennen und sind nach Abschluss des Kurses in der Lage Texte zu erfassen, zu überarbeiten, zu gestalten und auszudrucken, sowie Textbausteine, Tabellen und Serienbriefe zu erstellen.

Allen Teilnehmenden stehen eigene PCs zur Verfügung. Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse

1511a	Textverarbeitung mit Word 2016
Beginn:	Mo. 12. Apr. 2021, 18:00 Uhr, 6 Termine/18 UE
Ort:	Are-Gymnasium
Dozent/in:	Mario Weber
Gebühr:	133,20 €

Informationen und Anmeldung unter:
02641/9123390 oder über info@kvhs-ahrweiler.de

1512a Textverarbeitung mit Word 2016 am Wochenende

Die Veranstaltung bietet eine komprimierte Einführung in das Arbeiten mit dem Textverarbeitungsprogramm Word. Inhalte sind: Arbeitsoberfläche, Word-Anwendungsfenster| Texte erfassen, überarbeiten, korrigieren| Formatieren (Formatierungsebenen, Zeichen-, Absatz- und Seitenformatierungen)| Tabellen erstellen| Arbeiten mit Textbausteinen| Autowiederherstellen. Allen Teilnehmenden stehen eigene PCs zur Verfügung. Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse.

1512a	Textverarbeitung mit Word 2016 am Wochenende
Beginn:	Sa. 17. Apr. 2021, 10:00 Uhr, 2 Termine/16 UE
Ort:	KVHS
Dozent/in:	Mario Weber
Gebühr:	118,40 €

1513b Online-Kurs: Word 2016 Aufbaukurs

Der Online-Kurs wird in der vhs.cloud angeboten. Dort lernen Sie u.a., wie Sie: Formatvorlagen nutzen, Fotos, Grafiken und Formen anwenden/bearbeiten, Serienbriefe erstellen/bearbeiten und Inhaltsverzeichnisse automatisch erstellen. Voraussetzung: Word-Grundkenntnisse.

1513b	Online-Kurs: Word 2016 Aufbaukurs
Beginn:	Mi. 22. Sep. 2021, 9:30 Uhr, 5 Termine/15 UE
Ort:	vhs.cloud (Online-Kurs)
Dozent/in:	Carmen Klein-Schieler
Gebühr:	121,00 €

1522b Excel 2016-Grundlagen am Vormittag

Der Kurs wendet sich an Teilnehmende, die über PC-Grundkenntnisse verfügen, und vermittelt einen Einstieg in die Grundlagen der Tabellenkalkulation mit Excel. Inhalte sind u.a.: Das Erstellen, Formatieren und Gestalten von Tabellen, einfache Formel und Funktionen nutzen und mit unterschiedlichen Bezügen arbeiten. Allen Teilnehmenden stehen eigene PCs zur Verfügung. Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse.

1522b	Excel 2016-Grundlagen am Vormittag
Beginn:	Mo. 4. Okt. 2021, 9:00 Uhr, 5 Termine/25 UE
Ort:	KVHS
Dozent/in:	Carmen Klein-Schieler
Gebühr:	195,00 €

Informationen und Anmeldung unter:
02641/9123390 oder über info@kvhs-ahrweiler.de

1523b Excel 2016-Grundlagen am Wochenende

Das Wochenendseminar bietet eine komprimierte Einführung in das Arbeiten mit dem Tabellenkalkulationsprogramm Excel. Lehrgangsinhalte sind: Arbeitsoberfläche | das Mappenkonzept von Excel | Erstellen, Formatieren und Gestalten von Tabellen | Arbeiten mit Formeln, Funktionen und Bezügen | relative und absolute Zellbezüge | Arbeiten mit Listenfunktionen | Vorbereiten eines optimalen Tabellenausdrucks | Verknüpfung mehrerer Arbeitsblätter. Allen Teilnehmenden stehen eigene PCs zur Verfügung. Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse.

1523b	Excel 2016-Grundlagen am Wochenende
Beginn:	Sa. 30. Okt. 2021, 9:00 Uhr, 2 Termine/16 UE
Ort:	KVHS
Dozent/in:	Carmen Klein-Schieler
Gebühr:	128,40 €

1524b Excel 2016-Aufbaukurs am Wochenende

Das Wochenendseminar richtet sich an Teilnehmende des Einführungsseminars sowie an Interessierte mit entsprechenden Vorkenntnissen. Dort lernen Sie u.a., wie Sie: Bedingte Formatierungen nutzen, das Sortieren und Filtern von Daten, Daten zu analysieren, Diagramme in Excel zu nutzen, Datenschnitte und Pivot-Tabellen und das Arbeiten mit Zellbezügen und Schutzfunktionen. Allen Teilnehmenden stehen eigene PCs zur Verfügung. Voraussetzung: Excel-Grundkenntnisse.

1524b	Excel 2016-Aufbaukurs am Wochenende
Beginn:	Sa. 20. Nov. 2021, 9:00 Uhr, 2 Termine/16 UE
Ort:	KVHS
Dozent/in:	Carmen Klein-Schieler
Gebühr:	128,40 €

1525b Online-Kurs: Excel 2016 Aufbaukurs

Lernen Sie Online mit der vhs.cloud wie Sie u.a.: Bedingte Formatierungen nutzen, das Sortieren und Filtern von Daten, Daten zu analysieren, Diagramme in Excel zu nutzen, Datenschnitte und Pivot-Tabellen und das Arbeiten mit Zellbezügen und Schutzfunktionen. Voraussetzung: Excel-Grundkenntnisse.

1525b	Online-Kurs: Excel 2016 Aufbaukurs
Beginn:	Mi. 3. Nov. 2021, 9:00 Uhr, 5 Termine/15 UE
Ort:	vhs.cloud (Online-Kurs)
Dozent/in:	Carmen Klein-Schieler
Gebühr:	121,00 €

Informationen und Anmeldung unter:
02641/9123390 oder über info@kvhs-ahrweiler.de

1541a Fit für Office 2016 (Bildungsurlaub)

Das Seminar vermittelt den effektiven Umgang mit den Programmen Word, Excel und Powerpoint 2016. Im Einzelnen werden behandelt:

Word: Texte erfassen, gestalten, kopieren und verschieben | Rechtschreibprüfung und Auto-Korrektur | Gestaltung eines Briefes | Tabellen erstellen und gestalten | Arbeiten mit Autotexten | Einbinden von Excel-Tabellen.

Excel: Aufbau der Excel-Arbeitsmappe | Arbeitsblätter benennen, kopieren und verschieben | Tabellen erstellen und gestalten | Arbeiten mit Formeln und Bezügen, Formelansicht | Autoausfüllfunktion | Auswertungsfunktionen | Diagramme erstellen.

Powerpoint: Planung, Gestaltung einer Präsentation | Arbeiten mit Powerpoint-Ansichten | Folien überarbeiten | Arbeiten mit der Master-Folie | Automatisierung einer Präsentation | Grafiken, Word- und Excel-Objekte einbinden. Allen Teilnehmenden stehen eigene PCs zur Verfügung. Voraussetzung: Gute PC-Kenntnisse.

1541a	Fit für Office 2016 (Bildungsurlaub)
Beginn:	Mo. 5. Jul. 2021, 8:45 Uhr, 5 Termine/40 UE
Ort:	KVHS
Dozent/in:	Mario Weber
Gebühr:	296,00 €

1542 Fit in Schule und Beruf - Office-Seminar für Schüler/innen ab 12 Jahren

Word, Excel und Powerpoint helfen auch im Schulalltag bei der Bewältigung alltäglicher Aufgaben: Lebenslauf und Bewerbungen in Word erstellen, Rechnungen in Excel erledigen oder Sachverhalte mit Powerpoint präsentieren. Schülerinnen und Schüler nutzen die Office-Programme für die Schule und erweitern so ihre Kenntnisse zum Start ins spätere Berufsleben. Frei nach den Richtlinien des Europäischen Computerpasses ECDL. Allen Teilnehmenden stehen eigene PCs zur Verfügung. Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse.

1542	Fit in Schule und Beruf - Office-Seminar für Schüler/innen ab 12 Jahren
Beginn:	Mo. 16. Aug. 2021, 11:00 Uhr, 5 Termine/20 UE
Ort:	KVHS
Dozent/in:	Carmen Klein-Schieler
Gebühr:	148,00 €

Informationen und Anmeldung unter:
02641/9123390 oder über info@kvhs-ahrweiler.de

1543b Office 2016 für Büro und Alltag

Das Seminar vermittelt die Office-Grundlagen anhand der Programme Word, Excel und Outlook 2016 und deren Einsatz im Büroalltag. Inhalte sind u.a.: Arbeiten mit Textfeldern, Fotos, Grafiken und Formen als Gestaltungsmittel nutzen und Emails mit Outlook versenden. Allen Teilnehmenden stehen eigene PCs zur Verfügung. Voraussetzung: PC-Kenntnisse.

1543b	Office 2016 für Büro und Alltag
Beginn:	Mo. 22. Nov. 2021, 9:00 Uhr, 2 Termine/16 UE
Ort:	KVHS
Dozent/in:	Carmen Klein-Schieler
Gebühr:	128,40 €

1551a Grundlagen von Outlook 2016/2019

Dieses Seminar vermittelt die Grundfunktionen von Outlook. Inhalte sind u.a.: Email erstellen, gestalten und bearbeiten, Kalender und Termine erstellen, bearbeiten und freigeben, Kontakte und Adressen speichern, bearbeiten und einsetzen, Aufgaben erstellen und zuweisen sowie das Arbeiten im Team. Allen Teilnehmenden stehen eigene PCs zur Verfügung. Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse

1551a	Grundlagen von Outlook 2016/2019
Beginn:	Mi. 21. Apr. 2021, 9:30 Uhr, 2 Termine/8 UE
Ort:	KVHS
Dozent/in:	Carmen Klein-Schieler
Gebühr:	69,20 €

1552a Endlich Ordnung am PC

Sie wollen Dateien im Windows-Explorer nicht nur speichern, sondern auch rasch wiederfinden? Sie wollen einen Überblick über all Ihre Dateien, E-Mails und Kontakte behalten und diese verwalten? Sie möchten zügig und wirkungsvoll Informationen mit Firefox aus dem Internet holen und große Datenpakete verkleinern können? Dieser Kurs ist für alle geeignet, die mit einem Office-Programm, dem Internet oder mit E-Mails und Kontakten (Outlook) arbeiten und nun bei der Organisation von Dateien, Bildern, Programmen, E-Mails und Kontakten sicher und effektiv werden wollen. Weitere Inhalte: Favoriten anlegen und verwalten, Symbolleisten – Systemeinstellungen und Datensicherung. Allen Teilnehmenden stehen eigene PCs zur Verfügung. Voraussetzung: PC- und Office-Grundkenntnisse.

1552a	Endlich Ordnung am PC
Termin:	Sa. 12. Jun. 2021, 10:00 - 16:00 Uhr
Ort:	KVHS
Dozent/in:	Mario Weber
Gebühr:	59,20 €

Informationen und Anmeldung unter:
02641/9123390 oder über info@kvhs-ahrweiler.de

1553b Homeoffice: Voraussetzungen, Möglichkeiten und Gefahren

Die Arbeit von zu Hause aus und zu jeder Zeit, stellt uns alle vor neue Herausforderungen. Das eigene Selbstmanagement ist gefragt, wenn viele Anforderungen und Ablenkungen vorhanden sind. Manche Menschen überfällt im Homeoffice die Aufschieberitis, andere arbeiten ohne Pause bis zum Umfallen. Sie müssen sich neu organisieren. Lernen Sie, wie Sie ein produktives Arbeitsumfeld zu Hause schaffen können, indem Sie Ihren Tag richtig strukturieren. Verbessern Sie Ihre persönlichen Kommunikationsfähigkeiten und lernen Sie auch, wie Sie eine Beziehung zu Kollegen, welche nicht direkt physisch greifbar sind, aufbauen können, so dass Sie sich immer noch als Teil des Teams fühlen. Erfahren Sie in diesem Kurs wie Sie, mit der richtigen Arbeitsorganisation effektiver von zu Hause arbeiten und mit Ihren Vorgesetzten sowie Kollegen eine vertrauensvolle Zusammenarbeit auf Distanz gestalten. Inhalte sind u.a.: Außerhalb des Büros und ortsunabhängig arbeiten, die eigene Zeit organisieren, sicher arbeiten mit VPN, Virenschutz, Firewall und Bildtelefonie am Beispiel von Skype und Jitsi-Meet. Allen Teilnehmenden stehen eigene PCs zur Verfügung. Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse.

1553b	Homeoffice: Voraussetzungen, Möglichkeiten und Gefahren
Termin:	Sa. 19. Jun. 2021, 10:00 - 16:30 Uhr
Ort:	KVHS
Dozent/in:	Mario Weber
Gebühr:	59,20 €

1554a 10-Fingerschreiben in wenigen Stunden - Die neue innovative Lernmethode

Innovativ und dabei verschiedene Lerntypen berücksichtigend, so funktioniert eine Lernmethode am Computer um das 10-Finger-Tastschreiben zu lernen. Durch das Zusammenspiel mehrerer Sinne sorgt es für ein schnelleres und effizienteres Lernen und ermöglicht den Teilnehmenden, die Tastatur in kürzester Zeit blind zu beherrschen. Die auf das Lernsystem zugeschnittene Software motiviert sie, die Geschwindigkeit ihres blinden Tastschreibens stetig zu erhöhen. Die mit dem Arbeitsbuch zu erwerbende Lernsoftware ermöglicht sowohl das Üben im Kurs als auch zu Hause. Allen Teilnehmenden stehen eigene PCs zur Verfügung. Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse. Mindestalter 12 Jahre.

1554a	10-Fingerschreiben in wenigen Stunden - Die neue innovative Lernmethode
Beginn:	Mi. 21. Apr. 2021, 16:30 Uhr, 5 Termine/10 UE
Ort:	Are-Gymnasium
Dozent/in:	Carmen Klein-Schieler
Gebühr:	109,00 €

Informationen und Anmeldung unter:
02641/9123390 oder über info@kvhs-ahrweiler.de

1554c 10-Fingerschreiben in wenigen Stunden - Die neue innovative Lernmethode

Innovativ und dabei verschiedene Lerntypen berücksichtigend, so funktioniert eine Lernmethode am Computer um das 10-Finger-Tastanschreiben zu lernen. Durch das Zusammenspiel mehrerer Sinne sorgt es für ein schnelleres und effizienteres Lernen und ermöglicht den Teilnehmenden, die Tastatur in kürzester Zeit blind zu beherrschen. Die auf das Lernsystem zugeschnittene Software motiviert sie, die Geschwindigkeit ihres blinden Tastanschreibens stetig zu erhöhen. Die mit dem Arbeitsbuch zu erwerbende Lernsoftware ermöglicht sowohl das Üben im Kurs als auch zu Hause. Allen Teilnehmenden stehen eigene PCs zur Verfügung. Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse. Mindestalter 12 Jahre.

1554c	10-Fingerschreiben in wenigen Stunden - Die neue innovative Lernmethode
Beginn:	Mi. 8. Sep. 2021, 16:30 Uhr, 5 Termine/10 UE
Ort:	Are-Gymnasium
Dozent/in:	Carmen Klein-Schieler
Gebühr:	109,00 €

1562b Schritt für Schritt ein Fotobuch gestalten

Selbst arrangierte Fotobücher halten schöne Erlebnisse oder Erinnerungen wie Familienfeste oder Urlaub persönlich fest und lassen sich auch hervorragend verschenken. Der Kurs bietet Schritt für Schritt eine Anleitung: Wie erstelle ich mir ein anschauliches und professionelles Fotobuch? Wie bringe ich Bilder, Texte und Grafiken in meine bildliche Dokumentation? Welche Formate und Hintergründe kann ich verwenden? Nach der Fertigstellung wird das Fotobuch bei einem geeigneten Internetanbieter bestellt, gedruckt und gebunden, sodass Sie in wenigen Tagen Ihr persönliches Buch bestaunen können. Bitte bringen Sie für die Erstellung des Fotobuchs eigene Bilder auf einem USB-Stick mit. Allen Teilnehmenden stehen eigene PCs zur Verfügung. Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse.

1562b	Schritt für Schritt ein Fotobuch gestalten
Termin:	Sa. 25. Sep. 2021, 10:00 - 16:30 Uhr
Ort:	KVHS
Dozent/in:	Mario Weber
Gebühr:	59,20 €

Informationen und Anmeldung unter:
02641/9123390 oder über info@kvhs-ahrweiler.de

1564b Digitaler Nachlass

Was passiert mit Online-Konten und digitalen Daten, wenn ihr Besitzer stirbt? In einer digitalisierten Welt laufen Nutzerkonten weiter, auch wenn der Nutzer schon tot ist. Dieses Seminar klärt, wie mit Zugangsdaten und Passwörter umzugehen ist, welche Vorsorgemaßnahmen getroffen werden sollten, um das digitale Vermächtnis rechtswirksam zu regeln. Voraussetzung: keine.

1564b	Digitaler Nachlass
Termin:	Do. 23. Sep. 2021, 9:30 - 12:30 Uhr
Ort:	KVHS
Dozent/in:	Carmen Klein-Schieler
Gebühr:	29,60 €

1572a macOS Office am MacBook von Apple

Das Seminar vermittelt den effektiven Umgang mit den Programmen Pages (Textverarbeitung und Präsentationen) und Numbers (Tabellenkalkulation). Darüber hinaus erhalten die Teilnehmenden einen Einblick in das Arbeiten mit der iCloud und erfahren wie sie Fotos, Notizen und Memos nutzen können. Mitzubringen ist ein eigenes MacBook. Voraussetzung: Mac/Apple-Grundkenntnisse.

1572a	macOS Office am MacBook von Apple
Beginn:	Mo. 26. Apr. 2021, 9:00 Uhr, 5 Termine/25 UE
Ort:	KVHS
Dozent/in:	Carmen Klein-Schieler
Gebühr:	195,00 €

1573a macOS Bildbearbeitung am MacBook von Apple

In diesem Tagesseminar erhalten Interessierte einen Einblick in die Bildbearbeitung am MacBook. Inhalte sind u.a.: Alben erstellen und freigeben, Bilder benennen und bearbeiten, Rückblicke, Importe, Orte und Personen. Mitzubringen ist ein eigenes MacBook. Voraussetzung: Mac/Apple-Grundkenntnisse.

1573a	macOS Bildbearbeitung am MacBook von Apple
Termin:	Fr. 23. Apr. 2021, 9:30 - 16:00 Uhr
Ort:	KVHS
Dozent/in:	Carmen Klein-Schieler
Gebühr:	59,20 €

Informationen und Anmeldung unter:
02641/9123390 oder über info@kvhs-ahrweiler.de

1581f Android Tablet & Smartphone - Hilfen und Erklärungen

In fast jedem Haushalt gibt es mittlerweile mindestens ein Tablet oder Smartphone. Doch bei der Benutzung der Geräte treten immer wieder Fragen auf, die sich schwer alleine lösen lassen. Dieses Seminar ermöglicht das individuelle Stellen sowie Lösen von Fragen, mit Erklärungen, welche beim Gebrauch der Geräte auftreten, sowie allgemeinen Tipps und Beispielen, was ein Smartphone bzw. Tablet im Alltag nützen kann. In kleinen Gruppen kann genau auf jede Frage eingegangen werden, sodass man die Ursachen und Lösungswege des Problems versteht. Ob es Fragen zum Umgang mit Apps gibt, zu Geräten, die mit dem Smartphone oder Tablet verbunden werden (Maus, Tastatur, USB-Stick), oder zu versteckten oder allgemeinen Einstellungen, bietet der Kurs Hilfe mit ausführlichen Erklärungen. Bitte beachten Sie: Der Kurs wendet sich ausschließlich an Besitzer von Tablets oder Smartphones mit Android-Betriebssystem!! Bringen Sie Ihr Tablet oder Ihr Smartphone samt Netzteil und geladenem Akku mit! Höchstteilnehmerzahl: 5 Personen.

1581f	Android Tablet & Smartphone - Hilfen und Erklärungen
Termin:	Fr. 16. Apr. 2021, 13:30 - 17:15 Uhr
Ort:	KVHS
Dozent/in:	Mario Weber
Gebühr:	37,00 €

1581h Android Tablet & Smartphone - Hilfen und Erklärungen

In fast jedem Haushalt gibt es mittlerweile mindestens ein Tablet oder Smartphone. Doch bei der Benutzung der Geräte treten immer wieder Fragen auf, die sich schwer alleine lösen lassen. Dieses Seminar ermöglicht das individuelle Stellen sowie Lösen von Fragen, mit Erklärungen, welche beim Gebrauch der Geräte auftreten, sowie allgemeinen Tipps und Beispielen, was ein Smartphone bzw. Tablet im Alltag nützen kann. In kleinen Gruppen kann genau auf jede Frage eingegangen werden, sodass man die Ursachen und Lösungswege des Problems versteht. Ob es Fragen zum Umgang mit Apps gibt, zu Geräten, die mit dem Smartphone oder Tablet verbunden werden (Maus, Tastatur, USB-Stick), oder zu versteckten oder allgemeinen Einstellungen, bietet der Kurs Hilfe mit ausführlichen Erklärungen. Bitte beachten Sie: Der Kurs wendet sich ausschließlich an Besitzer von Tablets oder Smartphones mit Android-Betriebssystem!! Bringen Sie Ihr Tablet oder Ihr Smartphone samt Netzteil und geladenem Akku mit! Höchstteilnehmerzahl: 5 Personen.

1581h	Android Tablet & Smartphone - Hilfen und Erklärungen
Termin:	Fr. 7. Mai. 2021, 13:30 - 17:15 Uhr
Ort:	KVHS
Dozent/in:	Mario Weber
Gebühr:	37,00 €

Informationen und Anmeldung unter:
02641/9123390 oder über info@kvhs-ahrweiler.de

1581 Android Tablet & Smartphone - Hilfen und Erklärungen

In fast jedem Haushalt gibt es mittlerweile mindestens ein Tablet oder Smartphone. Doch bei der Benutzung der Geräte treten immer wieder Fragen auf, die sich schwer alleine lösen lassen. Dieses Seminar ermöglicht das individuelle Stellen sowie Lösen von Fragen, mit Erklärungen, welche beim Gebrauch der Geräte auftreten, sowie allgemeinen Tipps und Beispielen, was ein Smartphone bzw. Tablet im Alltag nützen kann. In kleinen Gruppen kann genau auf jede Frage eingegangen werden, sodass man die Ursachen und Lösungswege des Problems versteht. Ob es Fragen zum Umgang mit Apps gibt, zu Geräten, die mit dem Smartphone oder Tablet verbunden werden (Maus, Tastatur, USB-Stick), oder zu versteckten oder allgemeinen Einstellungen, bietet der Kurs Hilfe mit ausführlichen Erklärungen. Bitte beachten Sie: Der Kurs wendet sich ausschließlich an Besitzer von Tablets oder Smartphones mit Android-Betriebssystem!! Bringen Sie Ihr Tablet oder Ihr Smartphone samt Netzteil und geladenem Akku mit! Höchstteilnehmerzahl: 5 Personen.

1581j	Android Tablet & Smartphone - Hilfen und Erklärungen
Termin:	Fr. 24. Sep. 2021, 13:30 - 17:15 Uhr
Ort:	KVHS
Dozent/in:	Mario Weber
Gebühr:	37,00 €

1581I Android Tablet & Smartphone - Hilfen und Erklärungen

In fast jedem Haushalt gibt es mittlerweile mindestens ein Tablet oder Smartphone. Doch bei der Benutzung der Geräte treten immer wieder Fragen auf, die sich schwer alleine lösen lassen. Dieses Seminar ermöglicht das individuelle Stellen sowie Lösen von Fragen, mit Erklärungen, welche beim Gebrauch der Geräte auftreten, sowie allgemeinen Tipps und Beispielen, was ein Smartphone bzw. Tablet im Alltag nützen kann. In kleinen Gruppen kann genau auf jede Frage eingegangen werden, sodass man die Ursachen und Lösungswege des Problems versteht. Ob es Fragen zum Umgang mit Apps gibt, zu Geräten, die mit dem Smartphone oder Tablet verbunden werden (Maus, Tastatur, USB-Stick), oder zu versteckten oder allgemeinen Einstellungen, bietet der Kurs Hilfe mit ausführlichen Erklärungen. Bitte beachten Sie: Der Kurs wendet sich ausschließlich an Besitzer von Tablets oder Smartphones mit Android-Betriebssystem!! Bringen Sie Ihr Tablet oder Ihr Smartphone samt Netzteil und geladenem Akku mit! Höchstteilnehmerzahl: 5 Personen.

1581I	Android Tablet & Smartphone - Hilfen und Erklärungen
Termin:	Fr. 3. Dez. 2021, 13:30 - 17:15 Uhr
Ort:	KVHS
Dozent/in:	Mario Weber
Gebühr:	37,00 €

Informationen und Anmeldung unter:
02641/9123390 oder über info@kvhs-ahrweiler.de

1582b Apple iPhone & iPad für Einsteiger/innen

iPhone und iPad von Apple sind nicht nur Mobiltelefon und Tablet-Computer. In diesem Seminar lernen die Teilnehmenden ihr iPad/iPhone intuitiv zu nutzen und stellen ihr Gerät auf die individuellen Bedürfnisse ein. Sie lernen kostenfreie Apps kennen zum Bücher- und Zeitungslesen, bearbeiten und verwalten Fotos sowie Videos, Emails, Internet und Kalender. iCloud, iTunes und FaceTime helfen, Daten zu synchronisieren und aktuell zu halten. Mitzubringen ist ein eigenes iPad. Voraussetzung: keine. Höchstteilnehmerzahl: 5 Personen.

1582b	Apple iPhone & iPad für Einsteiger/innen
Beginn:	Do. 25. Nov. 2021, 15:00 Uhr, 2 Termine/8 UE
Ort:	Are-Gymnasium
Dozent/in:	Carmen Klein-Schieler
Gebühr:	59,20 €

1602 Traumberuf Pilot (Vortrag)

Viele träumen davon, Pilot oder Pilotin zu werden. Doch wie lässt sich dieser Traum verwirklichen? Die Teilnehmenden dieses Vortragsabends erfahren, wie es geht. Alexander Steffen, Pilot auf Hubschraubern und Verkehrsflugzeugen, ist auch Fluglehrer. Er erklärt, auf welchem Weg man die Berufspilotenlizenz erwerben kann. Dabei ergeben sich viele Fragen: Benötigt man eine handwerkliche Ausbildung als Grundlage? Wie viel technisches Verständnis oder Können muss man mitbringen? Wie läuft die praktische Ausbildung ab? Welche gesundheitlichen Voraussetzungen sind zu erfüllen? Was genau lernt man in der Ausbildung - von Wetterkunde bis Englisch? Welchen Herausforderungen muss man im Berufsalltag als Pilot gewachsen sein? Der Vortrag beschreibt anschaulich alles Wissenswerte über den Ausbildungsgang, von der Bewerbung bis zur Fluglizenzprüfung. Vor allem aber vermittelt der Referent mit Begeisterung die Faszination und Einzigartigkeit der Berufsfligerei.

1602	Traumberuf Pilot (Vortrag)
Termin:	Mo. 21. Jun. 2021, 19:00 - 21:15 Uhr
Ort:	KVHS
Dozent/in:	Alexander Steffen
Gebühr:	6,00 €

Informationen und Anmeldung unter:
02641/9123390 oder über info@kvhs-ahrweiler.de

1604 Boarding completed - all doors inflight" - Einführung in die faszinierende Welt der Luftfahrt

Voller Erwartung blicken Sie bereits aus dem Fenster Ihres Ferienfliegers, der Sie pünktlich zu Ihrem ausgewählten Urlaubsziel bringen soll. Haben Sie sich schon mal gefragt, was alles hinter den Kulissen - der Cockpittür - passiert? Wie kommunizieren die Piloten überhaupt mit dem Tower, damit Ihr Flieger den Flughafen pünktlich verlassen kann? Wie finden die Piloten die Start- und Landebahn bei Nacht? Erleben Sie authentisch anhand von Flugmodellen auf Originalplänen des Kölner Flughafens, wie der Flugverkehr abgewickelt wird. Sie werden über Funkanweisungen Ihren eigenen Jumbo oder A380 vom Vorfeld über die Rollfelder zur Startbahn steuern. Hier werden Sie Ihre Funkfreigabe zum Start: Cleared for Takeoff erhalten. Damit Sie diese Herausforderung bestehen können, stehen Ihnen die Kursleiter Charly Muth - Fluglotse am Kölner Flughafen - und Alexander Steffen - Verkehrspilot - als echte Profis zur Seite. Beide vermitteln ihre Begeisterung für die Luftfahrt und führen Sie humorvoll in Ihre neuen Tätigkeitsfelder ein. Lassen Sie sich vom Mythos der Fliegerei begeistern!

1604	Boarding completed - all doors inflight" - Einführung in die faszinierende Welt der Luftfahrt
Termin:	Termin auf Anfrage
Ort:	KVHS
Dozent/in:	Alexander Steffen
Gebühr:	40,00 €

1701 Gönn Dir eine Auszeit!

Das Leben der heutigen Zeit ist für viele Menschen geprägt von Stress und hohen Anforderungen. Oft bleibt dabei zu wenig Zeit für Ruhe und Entspannung. Dieses Tagesseminar bietet die Möglichkeit, einmal durchzuatmen und abzuschalten vom Alltag, Energie zu tanken und neue Kraft zu schöpfen, Neues auszuprobieren, zu sich selbst zu finden und Körperbewusstsein zu entwickeln. Die Teilnehmenden lernen verschiedene Wege und Methoden kennen, die zu Entspannung und innerer Ruhe führen und die im Alltag zur Selbstentspannung eingesetzt werden können. Eine Kombination aus Meditation, Entspannungsübungen, Fantasiereisen, Imaginationsübungen, kreativer Selbsterfahrung, meditativen Bewegungsübungen und Erfahrungsaustausch öffnet den Raum für Besinnung und Inspiration und kann neue Perspektiven eröffnen. Diese Wohlfühlzeit ist eine Einladung, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen und sich selbst und anderen zu begegnen. Bitte bequeme Kleidung tragen und Decke, Kissen, Socken und Verpflegung mitbringen.

1701	Gönn Dir eine Auszeit!
Termin:	Sa. 4. Sep. 2021, 10:00 - 17:00 Uhr
Ort:	Seminarhaus Lichtblick
Dozent/in:	Petra Schmidt
Gebühr:	59,20 €

Informationen und Anmeldung unter:
02641/9123390 oder über info@kvhs-ahrweiler.de

1702b Begeisterung statt Burnout

Burnout ist ein lähmendes Phänomen unserer Zeit, bei dem nach und nach Begeisterung und Arbeitseifer schwinden und stattdessen körperliche Beschwerden wie Dauermüdigkeit, Magenschmerzen oder Schlafstörungen auftreten. Nach Jahren scheinbar unbegrenzter Leistungsfähigkeit erleben manche Menschen eine mentale und körperliche Erschöpfung: bleierne Schwere, einen fehlenden Antrieb morgens, Schlafstörungen, tagsüber quälende Müdigkeit und Konzentrationsprobleme. Dazu kommen häufig psychosomatische Beschwerden, Infektanfälligkeit, depressive Verstimmungen und Selbstwertprobleme. Burnout ist in allen Berufen ein zunehmendes Thema und trifft gern Menschen, die eine hohe Leistungsbereitschaft und großes Verantwortungsbewusstsein mitbringen. Bei zunehmender Arbeitsüberlastung wird schnell über die Grenze der eigenen Leistungsfähigkeit hinausgegangen. Gehen Sie einen anderen Weg: Verfolgen Sie konsequent Ihren Weg zu mehr Zufriedenheit, Gelassenheit, Gesundheit und Erfolg. An diesem Abend erfahren Sie, wie Sie trotz Arbeitsverdichtung gesund bleiben können, Stress und Stresshormone messbar senken und die innere Begeisterung, den Arbeitseifer (auch den Ihrer Mitarbeiter) wieder beflügeln.

1702b	Begeisterung statt Burnout
Termin:	Mo. 15. Nov. 2021, 19:00 - 21:15 Uhr
Ort:	KVHS
Dozent/in:	Andreas Rückbrodt
Gebühr:	22,00 €

1704b Buddhistische Meditation

Buddhistische Meditation gibt Hilfen und Anregungen, das Leben selbst in die Hand zu nehmen und zu innerer Ruhe und Zufriedenheit zu gelangen. Sie ermöglicht Selbsterkennungsprozesse und hilft unheilsame, unangenehme Eigenschaften zu reduzieren und heilsame Charakterzüge zu fördern. Richtig praktiziert stärkt Buddhistische Meditation die Achtsamkeit für den Alltag und fördert das Selbstbewusstsein. Die Teilnehmenden dieses Intensiv-Meditations-Seminars erfahren eine Einführung in die Buddhistische Meditation. Unter sachkundiger Anleitung üben sie schweigend Sitz- und Gehmeditation und erfahren in Kurzvorträgen vielerlei Wissenswertes über die buddhistische Religion. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: Verpflegung für die gemeinsame Mittagspause | bequeme Kleidung, Sitzkissen oder Sitzbank u. Decke.

1704b	Buddhistische Meditation
Beginn:	Fr. 12. Nov. 2021, 18:00 Uhr, 2 Termine/11 UE
Ort:	KVHS
Dozent/in:	Udaya Uwe Schöniger
Gebühr:	81,40 €

Informationen und Anmeldung unter:
02641/9123390 oder über info@kvhs-ahrweiler.de

1707 Starkbiere

BierV § 3 (2): Bier darf unter der Bezeichnung Starkbier, Bockbier oder einer sonstigen Bezeichnung, die den Anschein erweckt, als ob das Bier besonders stark eingebraut sei, gewerbsmäßig nur in den Verkehr gebracht werden, wenn der Stammwürzegehalt 16 vom Hundert oder mehr beträgt. Was sich hinter diesem Satz aus feinstem Amtsdeutsch verbirgt, wollen wir gemeinsam erarbeiten und natürlich auch verkosten. Dabei beschränken wir uns nicht nur auf heimische Gebräue, sondern werden auch einige hochspannende ausländische Vertreter kennenlernen. Bitte bringen Sie für die Verkostungen zwei Weißweingläser mit zur Veranstaltung. Mindestalter für die Teilnahme: 18 Jahre.

1707	Starkbiere
Termin:	Fr. 5. Nov. 2021, 19:00 - 21:30 Uhr
Ort:	KVHS
Dozent/in:	Arnd-Axel Rosenbaum
Gebühr:	45,00 €

1802 Akt-Zeichnen für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Die Teilnehmenden dieses Wochenendseminars werden fachkundig angeleitet beim Zeichnen eines Modells (Akt) in verschiedenen Techniken und mit unterschiedlichen Materialien. Sie setzen sich mit den Darstellungsmöglichkeiten des menschlichen Körpers auseinander und streben über die Figur hinaus eine komplette Bildkomposition an. Die Bildfindung wird durch die Integration des Modells in wechselnde Rauminstallationen erleichtert| häufige Stellungswechsel werden die Konzentration auf das Wesentliche fördern und sowohl der akademischen Aktstudie als auch der freien Interpretation der Figur zugute kommen. Über die Umsetzung des Gesehenen hinaus wird der Versuch unternommen, ein zeitgemäßes Bild des Körpers aufzuspüren und dieses mit den Mitteln von Zeichnung, Collage und Malerei zu realisieren. Eine Materialliste wird den Teilnehmenden vor Seminarbeginn zugeschickt. Die Modellkosten werden anteilig auf die Teilnehmenden umgelegt und sind vor Ort in bar zu entrichten.

1802	Akt-Zeichnen für Anfänger/innen und Fortgeschrittene
Beginn:	Sa. 1. Mai. 2021, 9:00 Uhr, 2 Termine/16 UE
Ort:	KVHS
Dozent/in:	Christine Ludwigs
Gebühr:	118,40 €

Informationen und Anmeldung unter:
02641/9123390 oder über info@kvhs-ahrweiler.de

1804 Mode-Zeichnen für Anfänger/innen (1)

Der Kurs bietet Modeinteressierten mit Zeichenerfahrung Einblick in die Welt des Modezeichnens. Die Teilnehmenden lernen das Zeichnen von Modefigurinen und erhalten fachkundige Anleitung beim Erfassen des Körperaufbaus, beim Entwickeln verschiedener Illustrationsmethoden und dem zeichnerischen Entwurf von Bekleidung unter Verwendung unterschiedlicher Materialien (Bleistift, Filzstift, Aquarell, Buntstift etc.). Entsprechende Materialien und Papier in den Größen DIN A3 bis DIN A1 sind mitzubringen.

1804	Mode-Zeichnen für Anfänger/innen (1)
Beginn:	Sa. 2. Okt. 2021, 10:00 Uhr, 2 Termine/16 UE
Ort:	KVHS
Dozent/in:	Anneke Menzel
Gebühr:	118,40 €

1806a Urban Sketching oder: Reiseeindrücke skizzieren

Die kommenden Ferien bieten die Möglichkeit, Ihre Reiseeindrücke in Skizzen festzuhalten. Statt ein Foto zu schießen, einmal Zeichnungen von Sehenswürdigkeiten, Szenen aus der Stadt oder Eigenartigem und Einzigartigem anfertigen. Stadt- und Landschaftsansichten sowie interessante Menschen auf einem Skizzenblock einzufangen, ist auch im Zeitalter der Digitalfotografie ein besonders individuelles, persönliches Vergnügen. Die Teilnehmenden dieses Wochenendseminars erlernen zunächst grundlegende Techniken des Zeichnens mit verschiedenen Tuschestiften, aber auch das Kolorieren der Skizzen. Für das Zeichnen von interessanten Motiven ist es wichtig, sowohl das schnelle und ausdrucksstarke Skizzieren als auch die Darstellung von Licht und Schatten zu beherrschen. Bei einer Exkursion durch die Altstadt von Ahrweiler werden dann in Ruhe kleine Skizzen oder Zeichnungen von Sehenswürdigkeiten angefertigt. Die Teilnehmenden entdecken dabei bisher vielleicht übersehene Eigenarten und Besonderheiten der Stadtarchitektur. Jeder Teilnehmende hat Gelegenheit, seine bevorzugten Objekte zu skizzieren oder zu zeichnen. Mitzubringen sind: Graphitstift oder Druckbleistift (HB), einen Satz wasserfeste Tuschestifte, z. B. artist pens (Faber Castell) oder Micron (Sakura) in Schwarz mit Pinselstift, A4 Skizzenblock (min. 100 g/qm, für das Kolorieren min. 140g/qm), evtl. kleinen Aquarellkasten.

1806a	Urban Sketching oder: Reiseeindrücke skizzieren
Beginn:	Fr. 23. Apr. 2021, 16:00 Uhr, 3 Termine/18 UE
Ort:	KVHS
Dozent/in:	Dr. Norbert Gramer
Gebühr:	133,20 €

Informationen und Anmeldung unter:
02641/9123390 oder über info@kvhs-ahrweiler.de

1808 Einführung in die Portraitfotografie

Besonders in der Portraitfotografie gilt: Erst die Beherrschung und Anwendung einiger wesentlicher fotografischer Grundregeln führt zur Charakter-Darstellung einer Person. Das Seminar vermittelt grundlegende technische und gestalterische Kenntnisse, die für ein aussagekräftiges Portrait notwendig sind. Fotografiert wird im Innenraum, bei gutem Wetter auch Outdoor bei Tageslicht. Der Schwerpunkt liegt dabei auf dem Schwarz-Weiß-Portrait. Aber auch Farbportraits werden besprochen und fotografiert. Es wird gezeigt, wie mit wenig Ausstattung und geringen Kosten und ein wenig Improvisation auch zuhause in einem Fotostudio aus dem Baumarkt ein Maximum an Bildwirkung erzielt werden kann. Gestaltet wird mit allen verfügbaren Lichtquellen, von der Klemmlampe mit Energiesparbirne über Neonröhren, LEDs bis zum Handblitzgerät. Wer möchte, kann seine Ideen aber auch mit einer professionellen Studioblitzanlage umsetzen. Workshop-Themen sind: Belichtung, Beleuchtung, Lichtarten, Erkennen des Charakteristischen am Motiv. Fotografiert wird in erster Linie mit digitalen Systemkameras. Welche sinnvollen Workshop-Utensilien mitgebracht werden sollten, wird vor Seminarbeginn mitgeteilt.

1808	Einführung in die Portraitfotografie
Beginn:	Sa. 16. Okt. 2021, 10:00 Uhr, 2 Termine/16 UE
Ort:	KVHS
Dozent/in:	Wolfgang Heyder
Gebühr:	118,40 €

1809b Digitalfotografien sicher und übersichtlich archivieren

Das Seminar richtet sich an Teilnehmende mit Grundlagenkenntnissen im Bereich digitaler Fotografie. Jeder, der auf den Auslöser einer Digitalkamera drückt, wird das kennen: Die Fotos werden von der Speicherkarte auf die Festplatte übertragen und mit der Zeit sammeln sich immer mehr Bilder auf der Festplatte. Die meisten davon werden wohl nie wieder angesehen. Was kann man dagegen tun? Das Seminar bietet hier Anregungen und Hilfe. Es zeigt, wie man mit dem vorgegebenen Windowsordner einen Baum erstellt und darin Fotos nach Jahr, Monat und Ereignis zum einfachen Wiederauffinden abspeichert. Im zweiten Schritt wird erläutert, wie mit der Freeware Fast Stone Image Viewer auf einfachste Art Fotos verbessert werden können. Ein dritter Schritt informiert über Möglichkeiten, ausgesuchte Fotos in einer Größe und einem Format zu erstellen, die nicht einfach über den Automat im Drogeriemarkt ausgedruckt, sondern im Fotofachgeschäft oder über das Internet in bester Qualität bestellt werden können.

1809b	Digitalfotografien sicher und übersichtlich archivieren
Termin:	Fr. 26. Nov. 2021, 16:00 - 19:00 Uhr
Ort:	KVHS
Dozent/in:	Dieter Mehlhaff
Gebühr:	29,60 €

Informationen und Anmeldung unter:
02641/9123390 oder über info@kvhs-ahrweiler.de

1811b Goldschmieden & Silberschmieden

Gold und Form sind die wesentlichen Bestandteile dieses eintägigen Intensivseminars, das in die Grundzüge der Goldschmiedekunst einführt bzw. darauf aufbaut. Das Edelmetall ist nicht zuletzt seiner Farbe, Seltenheit und Geschmeidigkeit wegen bei der Verarbeitung geschätzt. Formfindung ist eine sehr individuelle Angelegenheit, doch lassen sich im Rahmen der Veranstaltung harmonische Grundprinzipien erlernen, mit denen Kunstgegenstände erzeugt werden. Das Tagesseminar bietet die Möglichkeit, ein Schmuckstück nach eigenen Vorstellungen zu fertigen. Der Dozent legt selbst Hand an, wo es zu schwierig wird. So kann jeder auch ohne Vorkenntnisse seine Kreativität in handfeste Form bringen und abends mit nach Hause nehmen. Gearbeitet werden kann in Silber, Gold, Platin oder Palladium. Material wird nach Verbrauch und aktuellem Marktwert abgerechnet. Anregungen sind auf der Homepage des Dozenten (www.ophir-online.de) zu finden. Wegen der Absprache entstehender Materialkosten ist eine vorherige Kontaktaufnahme zum Dozenten erwünscht: Volker Hentschel, Tel. 02605/84515 | Email: vh@ophir-online.de.

1811b	Goldschmieden & Silberschmieden
Termin:	Sa. 12. Jun. 2021, 9:00 - 16:00 Uhr
Ort:	Atelier Monika Kortmann
Dozent/in:	Volker Hentschel
Gebühr:	87,50 €

1814a Vergolden - Dekoratives Arbeiten mit Blattgold und anderen Blattmetallen

In diesem Tagesseminar lernen Interessierte die Verarbeitung von Blattgold, Blattsilber sowie andere Blattmetallen kennen. In einer kurzen Theorieeinheit wird auf die Eigenschaften und Verarbeitung der einzelnen Materialien eingegangen und die historischen und modernen Vergoldungstechniken werden erläutert. Danach können die Teilnehmenden praktisch tätig werden: Insgesamt werden drei Objekte in verschiedenen Techniken vorbereitet und anschließend mit verschiedenen Blattmetallen (Blattgold, -silber und -kupfer) veredelt. Die fertigen Objekte können dann am Abend mit nach Hause genommen werden. Bei Fragen zum Kurs können Sie sich gerne im Vorfeld bei den Kursleitern unter kontakt@duktus-oberflaechengestaltung.de oder 0178/58 08 28 0 melden.

1814a	Vergolden - Dekoratives Arbeiten mit Blattgold und anderen Blattmetallen
Termin:	Sa. 8. Mai. 2021, 9:00 - 16:00 Uhr
Ort:	Atelier DUKTUS Ahrbrück
Dozent/in:	Stefanie Teichert
Gebühr:	167,50 €

Informationen und Anmeldung unter:
02641/9123390 oder über info@kvhs-ahrweiler.de

1815 Graumalerei - Zeichenkurs zur Darstellung von Licht und Schatten

Als Graumalerei bezeichnet man die dreidimensionale Darstellung von Objekten durch das richtige setzen von Licht und Schatten. Durch die Graumalerei lassen sich architektonische Elemente, wie beispielsweise Profile oder Ornamente, plastisch darstellen und entfalten dadurch eine faszinierende Wirkung. Bei diesem Tagesseminar widmen sich Interessierte den Grundlagen der Graumalerei. Mit Kohle und Kreide werden das zeichnerische Verständnis von Licht und Schatten geschult und mehrere Motive umgesetzt. Das Seminar ist sowohl für Anfänger/innen, als auch Fortgeschrittene geeignet. Jede/r wird nach seinen individuellen Voraussetzungen und Möglichkeiten angeleitet und gefördert. Bei Fragen zum Kurs können Sie sich gerne im Vorfeld bei den Kursleitern unter kontakt@duktus-oberflaechengestaltung.de oder 0178/58 08 28 0 melden.

1815	Graumalerei - Zeichenkurs zur Darstellung von Licht und Schatten
Termin:	Sa. 11. Sep. 2021, 9:00 - 15:00 Uhr
Ort:	Atelier DUKTUS Ahrbrück
Dozent/in:	Stefanie Teichert
Gebühr:	52,50 €

1902 Besuch im Bundesarchiv in Koblenz

Mit dieser Veranstaltung stellt sich das Bundesarchiv in Koblenz als zentrales Gedächtnis unseres Staates vor. Die Teilnehmenden werden im Rahmen einer umfangreichen Führung über die allgemeinen Aufgaben, die Bestände und die Nutzungsmöglichkeiten dieser Einrichtung informiert. Beim Rundgang durch die riesigen Magazine lernen sie intelligente Lösungen zur Aufbewahrung des Archivguts kennen. Beispiele geben u.a. einen Einblick in die Arbeit des Bundeskanzleramtes. Die Teilnehmenden werden aber auch Dokumente sehen, die sie wahrscheinlich nicht im Bundesarchiv erwartet hätten.

1902	Besuch im Bundesarchiv in Koblenz
Termin:	Di. 21. Sep. 2021, 17:30 - 19:30 Uhr
Ort:	Bundesarchiv Koblenz
Dozent/in:	NN
Gebühr:	keine

Informationen und Anmeldung unter:
02641/9123390 oder über info@kvhs-ahrweiler.de

1903b Unvergessen: Das KZ-Außenlager Rebstock

Die oberhalb von Marienthal gelegene Erinnerungsstätte Rebstock will das Gedenken an die Zwangsarbeit, Menschenrechtsverletzungen und Erniedrigung in der Zeit der nationalsozialistischen Schreckensherrschaft wachhalten. Sie wird vom Bürgerverein Synagoge e.V. aus Ahrweiler betreut. Das Schicksal der im Lager Rebstock inhaftierten Menschen steht im Mittelpunkt der Führung, in deren Verlauf die Geschichte des Lagers und des neuen Gedenkortes erzählt wird. Die Veranstaltung ist kostenfrei. Für den Betrieb der Erinnerungsstätte wird jedoch freundlichst um eine Spende gebeten an den Bürgerverein Synagoge (Spendenbox vor Ort).

1903b	Unvergessen: Das KZ-Außenlager Rebstock
Termin:	Sa. 9. Okt. 2021, 14:00 - 15:30 Uhr
Ort:	Erinnerungsstätte Marienthal
Dozent/in:	Wolfgang Gückelhorn
Gebühr:	keine

1905 Rund um die Burgruine Landskron (Exkursion)

Eine geführte Wanderung rund um die Burgruine Landskron vermittelt einen anschaulichen Eindruck vom ursprünglichen Aussehen der Burg, der Wasserversorgung, ihres Umfeldes und der geschichtlichen Bedeutung. Wie kam es zum Bau und Untergang, warum sind nur noch Reste der stattlichen Burg erhalten? Am historischen Ort selbst erhalten die Teilnehmenden der Führung Informationen und Hinweise, so dass sie auch als Laien die archäologisch bedeutsamen Überreste deuten können. Höchstteilnehmerzahl: 10 Personen, Kinder können nur in Begleitung Erwachsener teilnehmen.

1905	Rund um die Burgruine Landskron (Exkursion)
Termin:	Sa. 8. Mai. 2021, 14:00 - 17:00 Uhr
Ort:	wird bei Anmeldung mitgeteilt
Dozent/in:	Andreas Schmickler
Gebühr:	15,00 €

Informationen und Anmeldung unter:
02641/9123390 oder über info@kvhs-ahrweiler.de

1907 Zwischen Küche und Karriere - Berühmte Frauen auf dem alten Friedhof in Bonn

Wie lebten und arbeiteten bürgerliche Frauen im 19. Jahrhundert? Ob Maria Magdalena van Beethoven, Adele Schopenhauer oder Clara Schumann, lange Zeit wurden diese Frauen nur als Mütter, Ehefrauen, Schwestern oder Freundinnen berühmter Männer wahrgenommen. Ihre Biografien zeigen jedoch, dass sie zu Unrecht nur im Schatten ihrer männlichen Familienangehörigen standen. Ein Rundgang auf dem Alten Friedhof in Bonn erinnert an die Lebensgeschichten der hier begrabenen berühmten Frauen und belegt, wie diese sich Freiräume im Bereich von Kunst, Wissenschaft und sozialer Hilfstätigkeit schufen. Die Gebühr ist vor Ort zu entrichten.

1907	Zwischen Küche und Karriere - Berühmte Frauen auf dem alten Friedhof in Bonn
Termin:	Termin auf Anfrage
Ort:	Alter Friedhof Bonn
Dozent/in:	Dr. Susanne Wilking
Gebühr:	10,00 €

1909 So entstehen Bestseller - Besuch im Kölner Verlagshaus Kiepenheuer & Witsch

Der Verlag Kiepenheuer & Witsch zählt zu den renommiertesten deutschen Verlagen. 1947 wurde er in Jena, faktisch dann kurze Zeit später in Köln, von Dr. Joseph Caspar Witsch und Gustav Kiepenheuer gegründet. Die Bücher von mehr als 500 Schriftstellerinnen und Schriftstellern erscheinen bei Kiepenheuer & Witsch, darunter die Werke von Heinrich Böll. Ein Mitarbeiter der Vertriebs- und Verkaufsabteilung des Verlags informiert auf unterhaltsame Weise über Gegenwart und Zukunft des Verlagswesens, über aktuelle Tendenzen auf dem Büchermarkt, Sinn und Unsinn von Bestsellerlisten, neue Medien und natürlich über die Produktion von Büchern vom Manuskript bis zum fertigen Werk auf dem Ladentisch.

1909	So entstehen Bestseller - Besuch im Kölner Verlagshaus Kiepenheuer & Witsch
Termin:	Fr. 7. Mai. 2021, 15:00 - 17:15 Uhr
Ort:	KiWi Verlagshaus Köln
Dozent/in:	Stephan Wirges
Gebühr:	10,00 €

Informationen und Anmeldung unter:
02641/9123390 oder über info@kvhs-ahrweiler.de

1911a Unterwegs mit Beethoven - historisch-musikalischer Stadtrundgang

Im Dezember 1770 erblickte Ludwig van Beethoven in Bonn das Licht der Welt. Am 17. Dezember wurde sein Name im Taufregister von St. Remigius eingetragen. In der Bonngasse steht sein Geburtshaus. Beethoven lebte 22 Jahre in Bonn. Hier verbrachte er seine Kindheit und Jugend. In Bonn erhielt er seine Ausbildung, hier entstanden seine ersten Kompositionen, hier begann seine Karriere. 56 Kompositionen entstanden in Bonn. In Wien reifte er dann zu einer der bedeutendsten Komponisten klassischer Musik heran. Bis heute ist die Begeisterung für seine Musik ungebrochen und er gehört zu den am meisten aufgeführten Komponisten weltweit. Seine Musik, Inbegriff der Menschlichkeit, ist längst Bestandteil des kulturellen Erbes der Menschheit (Prof. Monika Grütters, Staatsministerin für Kultur und Medien). Aus Anlass seines Jubiläums wollen wir Beethoven in Bonn besuchen. - Wie sah es in Bonn Ende des 18. Jahrhunderts aus? Wie lebte er? Was hat ihn geprägt? Wie war es mit seiner ersten Liebe? - Wir besuchen die Orte, an denen Luis, wie man ihn damals nannte, gelebt, gelernt, geliebt und gelitten hat. Und natürlich gibt es dazu die passende Musik.

1911a	Unterwegs mit Beethoven - historisch-musikalischer Stadtrundgang
Termin:	Sa. 8. Mai. 2021, 15:30 - 17:45 Uhr
Ort:	Altes Rathaus Bonn
Dozent/in:	Walter Siebold
Gebühr:	20,00 €

1912 Die Orgel: Bau und Klangproben

Geheimnisvoll bewegend sind die Töne einer Orgel, wenn sie große Kirchenschiffe mit mächtigen Akkorden füllt. Aber bis zur Vollkommenheit dieses Klangerlebnisses ist viel handwerkliches Geschick und künstlerisches Können notwendig. Die Teilnehmenden dieser zweiteiligen Veranstaltung werden in die Geheimnisse des Orgelbaus und Orgelklangs eingeführt. Bei der Firma Klais in Bonn werden Planung, Bau und Funktion einer Orgel erläutert und am Modell anschaulich gemacht. Am Nachmittag vermittelt Dekanatskantor Klaus-Dieter Holzberger ein akustisches Hörerlebnis an der Orgel von St. Laurentius und wird dazu alle Register ziehen.

1912	Die Orgel: Bau und Klangproben
Beginn:	Termin auf Anfrage
Ort:	Fa. Klais
Dozent/in:	NN, Klaus-Dieter Holzberger
Gebühr:	20,00 €

Informationen und Anmeldung unter:
02641/9123390 oder über info@kvhs-ahrweiler.de

1914 Besuch bei der Deutschen Gesellschaft für Luft- und Raumfahrt (DLR)

Egal, ob es um Raumfahrt, Luftfahrt, Verkehr oder neue Energietechnologien geht, die Deutsche Gesellschaft für Luft- und Raumfahrt (DLR) ist die erste Adresse für innovative Entwicklungen in Deutschland. Als Forschungszentrum für Luft- und Raumfahrt ist die DLR für die Planung und Umsetzung der deutschen Raumfahrtaktivitäten zuständig und beteiligt sich an bemannten und unbemannten Raumflugmissionen. Der DLR-Standort Köln-Porz präsentiert sich im Rahmen dieser kostenlosen, etwa zweieinhalbstündigen Besichtigung mit spektakulären Einblicken in die Institute für Raumsimulation (Astronauten-Trainingszentrum), Antriebstechnik und Luft- und Raumfahrtmedizin. Bequemes Schuhwerk und dem Wetter entsprechende Kleidung werden empfohlen. Das Mitführen eines gültigen Personalausweises ist unbedingt erforderlich. (Mindestalter: 16 Jahre)

1914	Besuch bei der Deutschen Gesellschaft für Luft- und Raumfahrt (DLR)
Termin:	Termin auf Anfrage
Ort:	DLR-Köln/Porz
Dozent/in:	Nn1
Gebühr:	keine

2011b_2 Einbürgerungstest

In diesem Test werden 33 Fragen zur Geschichte, Kultur, Gesellschaft und zum politischen System der Bundesrepublik Deutschland gestellt. Der einstündige Test wird von der KVHS im Auftrag des Bundesamtes für Migration u. Flüchtlinge (BAMF) u. in enger Zusammenarbeit mit der Kreisverwaltung Ahrweiler durchgeführt. Für die Teilnahme am Einbürgerungstest ist eine Gebühr von 25,- EUR zu entrichten. Eine rechtzeitige vorherige Anmeldung zu den Prüfungen ist unbedingt erforderlich. Weitere Informationen und Anmeldung bei der KVHS-Geschäftsstelle, ((02641) 9123390

2011b_2	Einbürgerungstest
Termin:	Di. 16. Mrz. 2021, 15:30 - 17:00 Uhr
Ort:	KVHS
Dozent/in:	Miriam Naumiuk
Gebühr:	25,00 €

Informationen und Anmeldung unter:
02641/9123390 oder über info@kvhs-ahrweiler.de

2011d_2 Einbürgerungstest

In diesem Test werden 33 Fragen zur Geschichte, Kultur, Gesellschaft und zum politischen System der Bundesrepublik Deutschland gestellt. Der einstündige Test wird von der KVHS im Auftrag des Bundesamtes für Migration u. Flüchtlinge (BAMF) u. in enger Zusammenarbeit mit der Kreisverwaltung Ahrweiler durchgeführt. Für die Teilnahme am Einbürgerungstest ist eine Gebühr von 25,- EUR zu entrichten. Eine rechtzeitige vorherige Anmeldung zu den Prüfungen ist unbedingt erforderlich. Weitere Informationen und Anmeldung bei der KVHS-Geschäftsstelle, ((02641) 9123390

2011d_2	Einbürgerungstest
Termin:	Di. 8. Jun. 2021, 15:30 - 17:00 Uhr
Ort:	KVHS
Dozent/in:	Miriam Naumiuk
Gebühr:	25,00 €

2021k Deutsch Test für Zuwanderer (DTZ)

Die Kreis-Volkshochschule Ahrweiler bietet in regelmäßigen Abständen Prüfungstermine zum Deutschtest für Zuwanderer (Stufen A2/B1) an. Die Prüfungen können u.a. von Teilnehmenden an den Integrationskursen der KVHS abgelegt werden. Aber auch ohne Kursbesuch können Interessierte mit entsprechenden Deutschkenntnissen teilnehmen. Ausländische Mitbürgerinnen und Mitbürger, die ihre Einbürgerung beantragen wollen oder den Antrag bereits gestellt haben, können durch die erfolgreiche Teilnahme an dem Deutschtest für Zuwanderer die geforderten Deutschkenntnisse des B1-Niveaus nachweisen. Eine rechtzeitige vorherige Anmeldung zu den Prüfungen ist unbedingt erforderlich. Die Prüfungen finden erst bei einer Mindestteilnehmerzahl von 10 Personen statt.

2021k	Deutsch Test für Zuwanderer (DTZ)
Beginn:	Sa. 25. Sep. 2021, 9:00 Uhr, 2 Termine/10 UE
Ort:	KVHS
Dozent/in:	Miriam Naumiuk
Gebühr:	120,00 €

3021b Deutsch als Fremdsprache für Anfänger/innen - Lernziel: A1.1

Der Kurs wendet sich an Interessierte ohne Deutschkenntnisse. Er vermittelt die grammatischen Grundlagen und einen Grundwortschatz für alltägliche Sprechsituationen im Deutschen.

3021b	Deutsch als Fremdsprache für Anfänger/innen - Lernziel: A1.1
Beginn:	Di. 7. Sep. 2021, 18:00 Uhr, 12 Termine/24 UE
Ort:	Erich Kästner-Schule
Dozent/in:	Heike Wernz-Kaiser
Gebühr:	88,80 €

Informationen und Anmeldung unter:
02641/9123390 oder über info@kvhs-ahrweiler.de

3023 Deutsch als Fremdsprache III - Lernziel: A1.2

Alle Sprachkurse der KVHS orientieren sich am Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER). Sind Sie noch unsicher bei der Auswahl des richtigen Sprachkurses, dann rufen Sie uns an unter (0 26 41) 91 23 39 0 (KVHS-Geschäftsstelle) und nutzen Sie unser weitergehendes Beratungs-, Einstufungs- und Informationsangebot.

3023	Deutsch als Fremdsprache III - Lernziel: A1.2
Beginn:	Do. 9. Sep. 2021, 19:30 Uhr, 12 Termine/24 UE
Ort:	Erich Kästner-Schule
Dozent/in:	Elisabeth Hartkamp
Gebühr:	88,80 €

3027 Deutsch als Fremdsprache B2.1, Teil 2

Der Kurs wendet sich an Interessierte, die den Deutschtest für Zuwanderer (Niveau B1) bestanden haben bzw. an Interessierte mit sehr guten Grundkenntnissen im Deutschen (Niveau B1 des GER).

3027	Deutsch als Fremdsprache B2.1, Teil 2
Beginn:	Mo. 6. Sep. 2021, 18:00 Uhr, 10 Termine/30 UE
Ort:	Erich Kästner-Schule
Dozent/in:	Petra Goeke
Gebühr:	111,00 €

3052b Englisch für Anfänger/innen I - Lernziel: A1.1

Der Kurs wendet sich an Interessierte ohne Vorkenntnisse. Er vermittelt grammatische Grundlagen und einen Grundwortschatz für alltägliche Sprechsituationen im Englischen.

3052b	Englisch für Anfänger/innen I - Lernziel: A1.1
Beginn:	Di. 7. Sep. 2021, 18:00 Uhr, 12 Termine/24 UE
Ort:	Erich Kästner-Schule
Dozent/in:	Dorothea Norden
Gebühr:	88,80 €

Informationen und Anmeldung unter:
02641/9123390 oder über info@kvhs-ahrweiler.de

3054b Englisch III - Lernziel: A1.2

Alle Sprachkurse der KVHS orientieren sich am Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER). Sind Sie noch unsicher bei der Auswahl des richtigen Sprachkurses, dann rufen Sie uns an unter (0 26 41) 91 23 39 0 (KVHS-Geschäftsstelle) und nutzen Sie unser weitergehendes Beratungs-, Einstufungs- und Informationsangebot.

3054b	Englisch III - Lernziel: A1.2
Beginn:	Mo. 6. Sep. 2021, 19:30 Uhr, 12 Termine/24 UE
Ort:	Erich Kästner-Schule
Dozent/in:	Dorothea Norden
Gebühr:	88,80 €

3056 Englisch V - Lernziel: A2.1

Alle Sprachkurse der KVHS orientieren sich am Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER). Sind Sie noch unsicher bei der Auswahl des richtigen Sprachkurses, dann rufen Sie uns an unter (0 26 41) 91 23 39 0 (KVHS-Geschäftsstelle) und nutzen Sie unser weitergehendes Beratungs-, Einstufungs- und Informationsangebot.

3056	Englisch V - Lernziel: A2.1
Beginn:	Di. 7. Sep. 2021, 19:30 Uhr, 12 Termine/24 UE
Ort:	Erich Kästner-Schule
Dozent/in:	Dorothea Norden
Gebühr:	88,80 €

3059 Online Englisch-Auffrischkurs: A New Start (Basiskurs I) - Lernziel: A2.2

Der Online-Kurs A New Start English Refresher wendet sich an Interessierte mit Grundkenntnissen (A2) im Englischen. Er findet überwiegend im virtuellen Klassenraum der vhs.cloud statt, kann aber nach Öffnung der Schulen und nach Absprache mit den Teilnehmenden als Präsenzveranstaltung fortgesetzt werden. Teilnehmende sollten über ein Laptop mit Kamera verfügen. Anleitung zur Nutzung der vhs.cloud gibt die Kursleiterin/der Kursleiter. Lernziel ist die Auffrischung grammatischer Grundlagen und die Erweiterung des vorhandenen Grundwortschatzes für einfache Sprechsituationen im Englischen. Weitere Informationen und Anmeldungen bei der Geschäftsstelle der KVHS unter Tel.: 0 26 41/91 23 39 0.

3059	Online Englisch-Auffrischkurs: A New Start (Basiskurs I) - Lernziel: A2.2
Beginn:	Do. 25. Feb. 2021, 19:30 Uhr, 15 Termine/30 UE
Ort:	vhs.cloud (Online-Kurs)
Dozent/in:	Ariadne Reiher
Gebühr:	111,00 €

Informationen und Anmeldung unter:
02641/9123390 oder über info@kvhs-ahrweiler.de

3062 Englisch: A New Start (Basiskurs III) - Lernziel: A2.2

Alle Sprachkurse der KVHS orientieren sich am Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER). Sind Sie noch unsicher bei der Auswahl des richtigen Sprachkurses, dann rufen Sie uns an unter (0 26 41) 91 23 39 0 (KVHS-Geschäftsstelle) und nutzen Sie unser weitergehendes Beratungs-, Einstufungs- und Informationsangebot.

3062	Englisch: A New Start (Basiskurs III) - Lernziel: A2.2
Beginn:	Do. 9. Sep. 2021, 19:30 Uhr, 12 Termine/24 UE
Ort:	Erich Kästner-Schule
Dozent/in:	Dr.rer.nat. Elisabeth Fritsch
Gebühr:	88,80 €

3065b Let`s talk - Easy Conversation

Der Kurs wendet sich an Teilnehmende, die über gute Grundkenntnisse im Englischen verfügen (z.B. mindestens 5 Jahre Schulenglisch bzw. ab Stufe A2-B1 des Europäischen Referenzrahmens) und sich in einfachen alltäglichen Situationen mit der englischen Sprache bereits verständigen können. Bei Gesprächen über leichte Themen des Alltags werden Redehemmungen abgebaut, der Wortschatz erweitert und ein grammatisch korrekter Sprachgebrauch vermittelt.

3065b	Let`s talk - Easy Conversation
Beginn:	Mi. 29. Sep. 2021, 10:30 Uhr, 10 Termine/20 UE
Ort:	Stadtbücherei Bad Neuenahr
Dozent/in:	Beate Louen
Gebühr:	74,00 €

3069 Progress to Certificate in Advanced English (CAE), Teil 2 - Lernziel: C1.1)

In dem mehrstufigen System der Cambridge Prüfungen nimmt das Certificate in Advanced English hinter dem Certificate of Proficiency die höchste erreichbare Leistungsstufe ein. Teilnehmende, die mit dieser Prüfung erfolgreich abschließen, erhalten den Nachweis über weit fortgeschrittene Englischkenntnisse. Sie haben im Kurs ein Sprachvermögen erlangt, mit dem sie mühelos Gesprächssituationen und Texte aller Art, beruflich oder privat, bewältigen können. Teilnahmevoraussetzung: 8-9 Jahre Schulenglisch. Nach etwa 4 Semestern Kurs ist die Teilnahme an der Cambridge - Prüfung zum CAE möglich.

3069	Progress to Certificate in Advanced English (CAE), Teil 2 - Lernziel: C1.1)
Beginn:	Di. 7. Sep. 2021, 19:30 Uhr, 12 Termine/24 UE
Ort:	Erich Kästner-Schule
Dozent/in:	NN
Gebühr:	88,80 €

Informationen und Anmeldung unter:
02641/9123390 oder über info@kvhs-ahrweiler.de

3082b Französisch für Anfänger/innen I - Lernziel: A1.1

Der Kurs wendet sich an Interessierte ohne Vorkenntnisse. Er vermittelt grammatische Grundlagen und einen Grundwortschatz für alltägliche Sprechsituationen im Französischen.

3082b	Französisch für Anfänger/innen I - Lernziel: A1.1
Beginn:	Do. 9. Sep. 2021, 18:00 Uhr, 12 Termine/24 UE
Ort:	Erich Kästner-Schule
Dozent/in:	Michèle Coppin-Schneider
Gebühr:	88,80 €

3084 Französisch III - Lernziel: A1.2

Alle Sprachkurse der KVHS orientieren sich am Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER). Sind Sie noch unsicher bei der Auswahl des richtigen Sprachkurses, dann rufen Sie uns an unter (0 26 41) 91 23 39 0 (KVHS-Geschäftsstelle) und nutzen Sie unser weitergehendes Beratungs-, Einstufungs- und Informationsangebot.

3084	Französisch III - Lernziel: A1.2
Beginn:	Mo. 6. Sep. 2021, 18:00 Uhr, 12 Termine/24 UE
Ort:	Erich Kästner-Schule
Dozent/in:	Michèle Coppin-Schneider
Gebühr:	88,80 €

3087b Französisch VIII - Lernziel: A2.2

Alle Sprachkurse der KVHS orientieren sich am Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER). Sind Sie noch unsicher bei der Auswahl des richtigen Sprachkurses, dann rufen Sie uns an unter (0 26 41) 91 23 39 0 (KVHS-Geschäftsstelle) und nutzen Sie unser weitergehendes Beratungs-, Einstufungs- und Informationsangebot.

3087b	Französisch VIII - Lernziel: A2.2
Beginn:	Di. 7. Sep. 2021, 19:30 Uhr, 12 Termine/24 UE
Ort:	Erich Kästner-Schule
Dozent/in:	Kerstin Herold
Gebühr:	88,80 €

Informationen und Anmeldung unter:
02641/9123390 oder über info@kvhs-ahrweiler.de

3090 Französisch XII - Lernziel: B1.2

Alle Sprachkurse der KVHS orientieren sich am Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER). Sind Sie noch unsicher bei der Auswahl des richtigen Sprachkurses, dann rufen Sie uns an unter (0 26 41) 91 23 39 0 (KVHS-Geschäftsstelle) und nutzen Sie unser weitergehendes Beratungs-, Einstufungs- und Informationsangebot.

3090	Französisch XII - Lernziel: B1.2
Beginn:	Di. 7. Sep. 2021, 19:30 Uhr, 12 Termine/24 UE
Ort:	Erich Kästner-Schule
Dozent/in:	Michèle Coppin-Schneider
Gebühr:	88,80 €

3092c Französisch - Konversationskurs am Nachmittag

Der Kurs ist gedacht für Interessierte, die schon mehrere Jahre in der Schule oder etwa zehn Semester an einer VHS Französisch gelernt haben (Stufe B1-B2 des Europäischen Referenzrahmens) und die sich in alltäglichen Situationen mit der französischen Sprache bereits verständigen können. Bei Gesprächen über Themen des Alltags werden Redehemmungen abgebaut, der Wortschatz erweitert und ein grammatisch korrekter Sprachgebrauch vermittelt.

3092c	Französisch - Konversationskurs am Nachmittag
Beginn:	Do. 9. Sep. 2021, 14:00 Uhr, 12 Termine/24 UE
Ort:	Mehrgenerationenhaus
Dozent/in:	Michèle Coppin-Schneider
Gebühr:	88,80 €

3101a Italienisch Intensivkurs für Anfänger/innen - Lernziel: A1.1

Der Kurs wendet sich an Interessierte ohne Vorkenntnisse. Er vermittelt grammatische Grundlagen und einen Grundwortschatz für alltägliche Sprechsituationen im Italienischen.

3101a	Italienisch Intensivkurs für Anfänger/innen - Lernziel: A1.1
Beginn:	Mo. 12. Apr. 2021, 18:30 Uhr, 6 Termine/12 UE
Ort:	Erich Kästner-Schule
Dozent/in:	Mary Tigano
Gebühr:	59,20 €

Informationen und Anmeldung unter:
02641/9123390 oder über info@kvhs-ahrweiler.de

3102b Italienisch für Anfänger/innen I - Lernziel: A1.1

Der Kurs wendet sich an Interessierte ohne Vorkenntnisse. Er vermittelt grammatische Grundlagen und einen Grundwortschatz für alltägliche Sprechsituationen im Italienischen.

3102b	Italienisch für Anfänger/innen I - Lernziel: A1.1
Beginn:	Do. 9. Sep. 2021, 18:00 Uhr, 12 Termine/24 UE
Ort:	Erich Kästner-Schule
Dozent/in:	Michael Zauels
Gebühr:	88,80 €

3105 Italienisch VI - Lernziel: A2.1

Alle Sprachkurse der KVHS orientieren sich am Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER). Sind Sie noch unsicher bei der Auswahl des richtigen Sprachkurses, dann rufen Sie uns an unter (0 26 41) 91 23 39 0 (KVHS-Geschäftsstelle) und nutzen Sie unser weitergehendes Beratungs-, Einstufungs- und Informationsangebot.

3105	Italienisch VI - Lernziel: A2.1
Beginn:	Di. 7. Sep. 2021, 18:00 Uhr, 12 Termine/24 UE
Ort:	Erich Kästner-Schule
Dozent/in:	Mary Tigano
Gebühr:	88,80 €

3112b Spanisch für Anfänger/innen I - Lernziel: A1.1

Der Kurs wendet sich an Interessierte ohne Vorkenntnisse. Er vermittelt grammatische Grundlagen und einen Grundwortschatz für alltägliche Sprechsituationen im Spanischen.

3112b	Spanisch für Anfänger/innen I - Lernziel: A1.1
Beginn:	Di. 7. Sep. 2021, 19:30 Uhr, 12 Termine/24 UE
Ort:	Erich Kästner-Schule
Dozent/in:	Annette Holzapfel
Gebühr:	88,80 €

Informationen und Anmeldung unter:
02641/9123390 oder über info@kvhs-ahrweiler.de

3113b Spanisch II - Lernziel: A1.1

Alle Sprachkurse der KVHS orientieren sich am Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER). Sind Sie noch unsicher bei der Auswahl des richtigen Sprachkurses, dann rufen Sie uns an unter (0 26 41) 91 23 39 0 (KVHS-Geschäftsstelle) und nutzen Sie unser weitergehendes Beratungs-, Einstufungs- und Informationsangebot.

3113b	Spanisch II - Lernziel: A1.1
Beginn:	Di. 7. Sep. 2021, 19:30 Uhr, 12 Termine/24 UE
Ort:	Erich Kästner-Schule
Dozent/in:	Michael Zauels
Gebühr:	88,80 €

3116 Spanisch V - Lernziel: A1.2

Alle Sprachkurse der KVHS orientieren sich am Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER). Sind Sie noch unsicher bei der Auswahl des richtigen Sprachkurses, dann rufen Sie uns an unter (0 26 41) 91 23 39 0 (KVHS-Geschäftsstelle) und nutzen Sie unser weitergehendes Beratungs-, Einstufungs- und Informationsangebot.

3116	Spanisch V - Lernziel: A1.2
Beginn:	Do. 9. Sep. 2021, 19:30 Uhr, 12 Termine/24 UE
Ort:	Erich Kästner-Schule
Dozent/in:	Annette Holzapfel
Gebühr:	88,80 €

3119 Spanisch VIII - Lernziel: A2.2

Alle Sprachkurse der KVHS orientieren sich am Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER). Sind Sie noch unsicher bei der Auswahl des richtigen Sprachkurses, dann rufen Sie uns an unter (0 26 41) 91 23 39 0 (KVHS-Geschäftsstelle) und nutzen Sie unser weitergehendes Beratungs-, Einstufungs- und Informationsangebot.

3119	Spanisch VIII - Lernziel: A2.2
Beginn:	Mo. 6. Sep. 2021, 19:30 Uhr, 12 Termine/24 UE
Ort:	Erich Kästner-Schule
Dozent/in:	Kerstin Herold
Gebühr:	88,80 €

Informationen und Anmeldung unter:
02641/9123390 oder über info@kvhs-ahrweiler.de

3122b Spanisch Konversation

Der Kurs richtet sich an die Teilnehmenden des Kurses Spanisch Konversation aus vorangegangenen Semestern. Darüber hinaus ist er gedacht für Interessierte, die sich in alltäglichen Situationen im Spanischen bereits problemlos verständigen können (Stufe B2-C1 des Europäischen Referenzrahmens). In Gesprächen über selbst gewählte Themen werden Redehemmungen abgebaut, der Wortschatz erweitert und ein grammatisch korrekter Sprachgebrauch vermittelt und geübt.

3122b	Spanisch Konversation
Beginn:	Di. 7. Sep. 2021, 18:00 Uhr, 12 Termine/24 UE
Ort:	Erich Kästner-Schule
Dozent/in:	Kerstin Herold
Gebühr:	88,80 €

3132b Portugiesisch für Anfänger/innen I - Lernziel: A1.1

Der Kurs wendet sich an Interessierte ohne Vorkenntnisse. Er vermittelt grammatische Grundlagen und einen Grundwortschatz für alltägliche Sprechsituationen im Portugiesischen.

3132b	Portugiesisch für Anfänger/innen I - Lernziel: A1.1
Beginn:	Mo. 6. Sep. 2021, 18:00 Uhr, 12 Termine/24 UE
Ort:	Erich Kästner-Schule
Dozent/in:	M.A. Markus Lehmann
Gebühr:	88,80 €

3142 Online-Kurs: Niederländisch für Anfänger/innen I - Lernziel: A1.1

Der Online-Kurs wendet sich an Interessierte ohne Vorkenntnisse. Er vermittelt grammatische Grundlagen und einen Grundwortschatz für alltägliche Sprechsituationen im Niederländischen. Die Veranstaltung findet ausschließlich im virtuellen Klassenraum der vhs.cloud statt. Interessierte müssen daher über ein Laptop mit Kamera verfügen. Anleitung zur Nutzung der vhs.cloud gibt die Kursleiterin. Weitere Informationen und Anmeldungen bei der KVHS-Geschäftsstelle unter Tel. (0 26 41) 91 23 39 0.

3142	Online-Kurs: Niederländisch für Anfänger/innen I - Lernziel: A1.1
Beginn:	Mo. 1. Mrz. 2021, 19:00 Uhr, 14 Termine/28 UE
Ort:	vhs.cloud (Online-Kurs)
Dozent/in:	Manou van Dijk
Gebühr:	103,60 €

Informationen und Anmeldung unter:
02641/9123390 oder über info@kvhs-ahrweiler.de

3144 Online-Kurs: Niederländisch II - Lernziel: A1.1

Der Online-Kurs wendet sich an Teilnehmende des Kurses Niederländisch I und an Interessierte mit einfachen Vorkenntnissen. Er vermittelt grammatische Grundlagen und einen Grundwortschatz für alltägliche Sprechsituationen im Niederländischen. Die Veranstaltung findet ausschließlich im virtuellen Klassenraum der vhs.cloud statt. Interessierte müssen daher über ein Laptop mit Kamera verfügen. Anleitung zur Nutzung der vhs.cloud gibt die Kursleiterin. Weitere Informationen und Anmeldungen bei der KVHS-Geschäftsstelle unter Tel. (0 26 41) 91 23 39 0.

3144	Online-Kurs: Niederländisch II - Lernziel: A1.1
Beginn:	Mo. 6. Sep. 2021, 19:00 Uhr, 12 Termine/24 UE
Ort:	vhs.cloud (Online-Kurs)
Dozent/in:	Manou van Dijk
Gebühr:	88,80 €

3146 Online-Kurs: Niederländisch IV - Lernziel: A1.2

Der Online-Kurs wendet sich an Teilnehmende des Kurses Niederländisch III und an Interessierte mit einfachen Vorkenntnissen. Er vermittelt grammatische Grundlagen und einen Grundwortschatz für alltägliche Sprechsituationen im Niederländischen. Die Veranstaltung findet ausschließlich im virtuellen Klassenraum der vhs.cloud statt. Interessierte müssen daher über ein Laptop mit Kamera verfügen. Anleitung zur Nutzung der vhs.cloud gibt die Kursleiterin. Weitere Informationen und Anmeldungen bei der KVHS-Geschäftsstelle unter Tel. (0 26 41) 91 23 39 0.

3146	Online-Kurs: Niederländisch IV - Lernziel: A1.2
Beginn:	Di. 7. Sep. 2021, 18:00 Uhr, 12 Termine/24 UE
Ort:	vhs.cloud (Online-Kurs)
Dozent/in:	Manou van Dijk
Gebühr:	88,80 €

3151b Polnisch für Anfänger/innen I - Lernziel: A1.1

Der Kurs wendet sich an Interessierte ohne Vorkenntnisse. Er vermittelt grammatische Grundlagen und einen Grundwortschatz für alltägliche Sprechsituationen im Polnischen.

3151b	Polnisch für Anfänger/innen I - Lernziel: A1.1
Beginn:	Mo. 6. Sep. 2021, 18:00 Uhr, 12 Termine/24 UE
Ort:	Erich Kästner-Schule
Dozent/in:	Izabella Becker
Gebühr:	88,80 €

Informationen und Anmeldung unter:
02641/9123390 oder über info@kvhs-ahrweiler.de

3161 Ungarisch Intensivkurs für Anfänger/innen - Lernziel: A1.1

Der Kurs wendet sich an Interessierte ohne Vorkenntnisse. Er vermittelt grammatische Grundlagen und einen Grundwortschatz für alltägliche Sprechsituationen im Ungarischen.

3161	Ungarisch Intensivkurs für Anfänger/innen - Lernziel: A1.1
Beginn:	Mo. 12. Apr. 2021, 18:30 Uhr, 6 Termine/12 UE
Ort:	Erich Kästner-Schule
Dozent/in:	Gabriela Hadas
Gebühr:	59,20 €

3163 Ungarisch II - Lernziel: A1.1

Alle Sprachkurse der KVHS orientieren sich am Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER). Sind Sie noch unsicher bei der Auswahl des richtigen Sprachkurses, dann rufen Sie uns an unter (0 26 41) 91 23 39 0 (KVHS-Geschäftsstelle) und nutzen Sie unser weitergehendes Beratungs-, Einstufungs- und Informationsangebot.

3163	Ungarisch II - Lernziel: A1.1
Beginn:	Di. 7. Sep. 2021, 19:30 Uhr, 12 Termine/24 UE
Ort:	Erich Kästner-Schule
Dozent/in:	Gabriela Hadas
Gebühr:	88,80 €

3172b Russisch II - Lernziel: A1.1

Alle Sprachkurse der KVHS orientieren sich am Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER). Sind Sie noch unsicher bei der Auswahl des richtigen Sprachkurses, dann rufen Sie uns an unter (0 26 41) 91 23 39 0 (KVHS-Geschäftsstelle) und nutzen Sie unser weitergehendes Beratungs-, Einstufungs- und Informationsangebot.

3172b	Russisch II - Lernziel: A1.1
Beginn:	Mo. 6. Sep. 2021, 19:30 Uhr, 12 Termine/24 UE
Ort:	Erich Kästner-Schule
Dozent/in:	Irina Hanswin
Gebühr:	88,80 €

Informationen und Anmeldung unter:
02641/9123390 oder über info@kvhs-ahrweiler.de

3181b Arabisch für Anfänger/innen I - Lernziel: A1.1

Der Kurs wendet sich an Interessierte ohne Vorkenntnisse. Er vermittelt grammatische Grundlagen und einen Grundwortschatz für alltägliche Sprechsituationen im Hocharabischen.

3181b	Arabisch für Anfänger/innen I - Lernziel: A1.1
Beginn:	Mo. 6. Sep. 2021, 18:00 Uhr, 12 Termine/24 UE
Ort:	Erich Kästner-Schule
Dozent/in:	Ahlam Izmerly
Gebühr:	88,80 €

3191b Chinesisch für Anfänger/innen I - Lernziel: A1.1

Der Kurs wendet sich an Interessierte ohne Vorkenntnisse. Er vermittelt chinesische Schriftzeichen, grammatische Grundlagen und einen Grundwortschatz für alltägliche Sprechsituationen

3191b	Chinesisch für Anfänger/innen I - Lernziel: A1.1
Beginn:	Do. 9. Sep. 2021, 18:00 Uhr, 12 Termine/24 UE
Ort:	Erich Kästner-Schule
Dozent/in:	Wenlie Ju
Gebühr:	88,80 €

3194 Chinesisch XVIII - Lernziel: B2.1

Alle Sprachkurse der KVHS orientieren sich am Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER). Sind Sie noch unsicher bei der Auswahl des richtigen Sprachkurses, dann rufen Sie uns an unter (0 26 41) 91 23 39 0 (KVHS-Geschäftsstelle) und nutzen Sie unser weitergehendes Beratungs-, Einstufungs- und Informationsangebot.

3194	Chinesisch XVIII - Lernziel: B2.1
Beginn:	Do. 9. Sep. 2021, 19:30 Uhr, 12 Termine/24 UE
Ort:	Erich Kästner-Schule
Dozent/in:	Wenlie Ju
Gebühr:	88,80 €

Informationen und Anmeldung unter:
02641/9123390 oder über info@kvhs-ahrweiler.de

3202 Japanisch II - Lernziel: A1.1

Alle Sprachkurse der KVHS orientieren sich am Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER). Sind Sie noch unsicher bei der Auswahl des richtigen Sprachkurses, dann rufen Sie uns an unter (0 26 41) 91 23 39 0 (KVHS-Geschäftsstelle) und nutzen Sie unser weitergehendes Beratungs-, Einstufungs- und Informationsangebot.

3202	Japanisch II - Lernziel: A1.1
Beginn:	Di. 7. Sep. 2021, 18:00 Uhr, 12 Termine/24 UE
Ort:	Erich Kästner-Schule
Dozent/in:	Ritsuko Kasai
Gebühr:	88,80 €

3401 Literatur im Gespräch: Literatur aus Skandinavien

Lesen Sie gerne? Möchten Sie gerne etwas über Leben und Werk des einen oder anderen Autors wissen? Reizt es Sie, mit anderen über Leseerfahrungen zu diskutieren? Die Teilnehmenden dieses einmal monatlich stattfindenden KVHS-Literatur Kreises, zu dem auch neue Literatur-Interessierte jederzeit willkommen sind, befassen sich in diesem Jahr unter fachkundiger Leitung mit der Literatur aus Skandinavien. Gemäß dem Motto Kein Schiff trägt uns besser in ferne Länder als ein Buch (Emily Dickinson) wollen wir uns im Jahr 2021 mit zeitgenössischer Literatur aus Finland, Schweden, Norwegen, Island und Dänemark beschäftigen. Besondere literarische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. In der ersten Sitzung wird besprochen: Miika Nousiainen: Die Wurzel alles Guten.

3401	Literatur im Gespräch: Literatur aus Skandinavien
Beginn:	Fr. 31. Dez. 2021, 0:00 Uhr, 10 Termine/20 UE
Ort:	KVHS
Dozent/in:	Dr. Ulrike Horstenkamp
Gebühr:	98,60 €

3504 Vorsorge mit Patientenverfügung und Betreuungsverfügung (Vortrag)

Die Patienten- und Betreuungsverfügung sind wichtig für Menschen jeden Alters, die in eine Situation kommen könnten, in der sie nicht mehr selbstständig über eine ärztliche Behandlung entscheiden können. Der Vortrag erläutert, wie man Vorsorge für solche Fälle treffen kann, was es mit der Vorsorgevollmacht auf sich hat und wie man sie rechtzeitig, möglichst vollständig und eindeutig formuliert.

3504	Vorsorge mit Patientenverfügung und Betreuungsverfügung (Vortrag)
Termin:	Mi. 10. Nov. 2021, 19:00 - 21:00 Uhr
Ort:	Hotel Krupp
Dozent/in:	Stefan Hange
Gebühr:	6,00 €

Informationen und Anmeldung unter:
02641/9123390 oder über info@kvhs-ahrweiler.de

3602 Ikebana - Herbst und Weihnachten

Die Sommerzeit ist vorbei, die Früchte reifen, die Blätter färben sich, die zarten Gräser tanzen mit dem Herbstwind. Die schönen Herbststimmungen können wir in einem Gefäß einfangen, arrangieren und zu Haus genießen. Wir können aber auch mit wenigen Blumen eigenständige, zauberhafte Kunstwerke zu unserer eigenen Freude bereiten. Dann kommen noch die Adventszeit und Weihnachten: wir arrangieren eigene kunstvolle Kreationen, etwas andere Advents-Arrangements mit oder ohne Kerzen. Zum ersten Abend bitte Schere, Blumenigel (Kenzan) und Schale mitbringen.

3602	Ikebana - Herbst und Weihnachten
Beginn:	Mo. 6. Sep. 2021, 18:30 Uhr, 6 Termine/12 UE
Ort:	Erich Kästner-Schule
Dozent/in:	Zoo-Lan Lee-Rötter
Gebühr:	59,20 €

3701b Gartenspaß statt Gartenfrust - Fachkundige Anleitung bei der Gartengestaltung

In Coronazeiten rückt der eigene Garten deutlich wieder in den Focus. Lernen Sie daher in diesem Kurs die Grundlagen des modernen Gärtnerns, vom Selbstversorgungsgarten bis hin zum Staudengarten, vom Hochbeet über die Rosenpracht hin zum Obstbaum. Tauchen Sie ein in die Zusammensetzung Ihres Mutterbodens und lernen Sie Ihren Gartenboden zu analysieren. Eine kostenlose Bodenanalyse ist im Kurs enthalten. Tipps zu gutem Gartenwerkzeug und soliden Gartenbüchern werden Ihnen vermittelt. Zum Schluss planen Sie mit Hilfestellung die Problemzonen Ihres Gartens neu und freuen sich auf die kommende Gartensaison.

3701b	Gartenspaß statt Gartenfrust - Fachkundige Anleitung bei der Gartengestaltung
Beginn:	Do. 9. Sep. 2021, 18:30 Uhr, 10 Termine/20 UE
Ort:	Erich Kästner-Schule
Dozent/in:	Christian Havenith
Gebühr:	98,60 €

Informationen und Anmeldung unter:
02641/9123390 oder über info@kvhs-ahrweiler.de

3704 Wilde Kraft in zartem Grün (Exkursion)

Wir machen uns frühlingsfit! Heiß ersehnt und hoch begehrt sind sie, die ersten Frühlingsstrahlen und die ersten jungen Pflanzen, die der Frühling hervorbringt. Diese Kräuter stecken besonders voller Kraft und bringen unseren Stoffwechsel so richtig auf Hochtouren. Nach dem gemeinsamen Bestimmen gibt es einen kleinen Leckerbissen aus der Wildkräuterküche. Wer möchte, stellt einen grünen Essig her, mit dem die Kraft der Wildkräuter eingefangen wird.

3704	Wilde Kraft in zartem Grün (Exkursion)
Termin:	Termin auf Anfrage
Ort:	Ehlingen
Dozent/in:	Andrea Schmickler
Gebühr:	10,00 €

3706 Die Früchte des Waldes (Exkursion)

Vom Rheumamittel des Mittelalters, dem Männlein aus dem Walde und andere Geschichten und Leckereien erfahren die Teilnehmenden bei diesem Wildkräuter- und Wildfrüchte-Spaziergang vor und rund um den Erntedank mit vielen Tipps und leckeren Rezeptideen für den vitaminreichen Wintervorrat und zum Verwöhnen von Gästen und Familie.

3706	Die Früchte des Waldes (Exkursion)
Termin:	Termin auf Anfrage
Ort:	Ehlingen
Dozent/in:	Andrea Schmickler
Gebühr:	10,00 €

3802a Homöopathische Hausapotheke

Der Kurs richtet sich an Laien und informiert über die Anwendungsmöglichkeiten homöopathischer Arzneien bei leichteren, akuten Erkrankungen, z.B. Erkältungen, Magen-Darm-Beschwerden und Verletzungen. Behandelt werden die Grundlagen, Prinzipien und Entstehungsgeschichte der Homöopathie, Unterschiede zu herkömmlichen Heilverfahren sowie Wirkungsweise und Darreichungsformen homöopathischer Arzneimittel.

3802a	Homöopathische Hausapotheke
Termin:	Sa. 24. Apr. 2021, 9:30 - 14:00 Uhr
Ort:	KVHS
Dozent/in:	Barbara Retterath
Gebühr:	22,20 €

Informationen und Anmeldung unter:
02641/9123390 oder über info@kvhs-ahrweiler.de

3804c Yoga zur Entspannung - für Anfänger/innen und Fortgeschrittene -

Es ist nie zu spät, um mit Yoga anzufangen! Dabei spielt es keine Rolle, wie alt Sie sind, ob Sie beweglich sind oder wie gut Sie entspannen können. Die Bewegungsabläufe, Achtsamkeits- und Meditationsübungen lassen sich für Einsteiger in einer großen Bandbreite variieren. Hier lernen Sie die Grundprinzipien des Yoga kennen und erfahren, wie Sie durch sanft angeleitete Entspannungs-, Dehnungs- und Konzentrationsübungen zu mehr Gelassenheit und Kraft finden können. Die fachkundigen Anleitungen sind gut für alle, die auf der Suche nach einem alltagstauglichen Weg sind, um wieder mehr im Augenblick anzukommen und die eigene Kraft zu spüren. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Decke und ein kleines Kissen mit.

3804c	Yoga zur Entspannung - für Anfänger/innen und Fortgeschrittene -
Beginn:	Di. 13. Apr. 2021, 18:00 Uhr, 10 Termine/20 UE
Ort:	Don-Bosco-Schule Bachem
Dozent/in:	Alfreda M. Medeiros Schmickler
Gebühr:	74,00 €

3804e Yoga zur Entspannung - für Anfänger/innen und Fortgeschrittene -

Es ist nie zu spät, um mit Yoga anzufangen! Dabei spielt es keine Rolle, wie alt Sie sind, ob Sie beweglich sind oder wie gut Sie entspannen können. Die Bewegungsabläufe, Achtsamkeits- und Meditationsübungen lassen sich für Einsteiger in einer großen Bandbreite variieren. Hier lernen Sie die Grundprinzipien des Yoga kennen und erfahren, wie Sie durch sanft angeleitete Entspannungs-, Dehnungs- und Konzentrationsübungen zu mehr Gelassenheit und Kraft finden können. Die fachkundigen Anleitungen sind gut für alle, die auf der Suche nach einem alltagstauglichen Weg sind, um wieder mehr im Augenblick anzukommen und die eigene Kraft zu spüren. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Decke und ein kleines Kissen mit.

3804e	Yoga zur Entspannung - für Anfänger/innen und Fortgeschrittene -
Beginn:	Di. 7. Sep. 2021, 18:00 Uhr, 12 Termine/24 UE
Ort:	Don-Bosco-Schule Bachem
Dozent/in:	Alfreda M. Medeiros Schmickler
Gebühr:	88,80 €

Informationen und Anmeldung unter:
02641/9123390 oder über info@kvhs-ahrweiler.de

3805b Yoga meets Fitness

Der Kurs beinhaltet eine Kombination von Bodyworkout aus dem Fitnessbereich und Yogaelementen. Die Teilnehmenden trainieren nicht nur Muskeln (Kräftigung und Dehnen), sondern werden mit begleitenden Yogaübungen angeleitet, ein besseres Körpergefühl zu entwickeln und auf diese Weise zu einer besseren Haltung und Ausstrahlung zu gelangen. Die Kursübungen werden so erarbeitet und erlernt, dass sie als gesundheitsfördernde Übungen später selbstständig ausgeführt werden können. Bitte mitbringen (wenn vorhanden): Yogamatte, Klötze, Gurte, Decke und Handtuch.

3805b	Yoga meets Fitness
Beginn:	Di. 13. Apr. 2021, 18:30 Uhr, 8 Termine/8 UE
Ort:	Are-Gymnasium
Dozent/in:	Petra Schrader
Gebühr:	39,40 €

3806a Lachyoga für jede(n), Lachyoga für Dich!

Lachyoga ist ein einfacher, sicherer, zeitsparender und kostengünstiger Weg, um die Gesundheit zu erhalten. Jede(r) kann es im Alltag mühelos praktizieren. Lachyoga ist eine Spielart von Yoga, bei der jeder mitlachen kann. Das Lachen entsteht in Gruppenübungen, bei denen Augenkontakt gehalten wird und eine kindliche Verspieltheit zum Ausdruck kommt. Es geht rasch in ein natürliches, ansteckendes Lachen über. Lachyoga wurde 1995 von dem in Indien lebenden Arzt Dr. Madan Kataria in Mumbai entwickelt. Lachyoga wird so genannt, weil Lachübungen mit yogischer Atmung kombiniert werden. Das Konzept beruht auf der Tatsache, dass der Körper nicht zwischen echtem und künstlich erzeugtem Lachen unterscheiden kann. Lachyoga wirkt somit wohltuend auf den Körper und die Psyche. Es hilft Stress abzubauen und fördert die Stärkung des Immunsystems. Die Teilnehmenden des Kurses erfahren Wissenswertes über den Wert und die Hintergründe des Lachens und können sich anstecken lassen von den Lachübungen zu einem herzlichen, entspannenden Lachen. Bitte bringen Sie sich ein Getränk und einen Klappstuhl mit.

3806a	Lachyoga für jede(n), Lachyoga für Dich!
Beginn:	Do. 17. Jun. 2021, 18:00 Uhr, 5 Termine/5 UE
Ort:	Erich Kästner-Schule
Dozent/in:	Katharina Loewke
Gebühr:	24,70 €

Informationen und Anmeldung unter:
02641/9123390 oder über info@kvhs-ahrweiler.de

3807c 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. Vorkenntnisse sind nicht nötig und Pilates ist für jedes Alter geeignet! Bitte mitbringen: Bequeme, sportliche Kleidung, rutschfeste Socken oder Sportschuhe, Handtuch oder Decke.

3807c	Pilates
Beginn:	Mi. 14. Apr. 2021, 18:00 Uhr, 12 Termine/12 UE
Ort:	Are-Gymnasium
Dozent/in:	Ann-Christin Ley
Gebühr:	59,20 €

3807e 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. Vorkenntnisse sind nicht nötig und Pilates ist für jedes Alter geeignet! Bitte mitbringen: Bequeme, sportliche Kleidung, rutschfeste Socken oder Sportschuhe, Handtuch oder Decke.

3807e	Pilates
Beginn:	Mi. 1. Sep. 2021, 18:00 Uhr, 12 Termine/12 UE
Ort:	Are-Gymnasium
Dozent/in:	Ann-Christin Ley
Gebühr:	59,20 €

Informationen und Anmeldung unter:
02641/9123390 oder über info@kvhs-ahrweiler.de

3808b Autogenes Training

Autogenes Training dient der Beruhigung und Entspannung| dabei handelt es sich um eine einfache Form der Selbsthypnose| sie beeinflusst das vegetative Nervensystem mit Auswirkungen auf Organismus, Nerven- und Blutkreislauf. Autogenes Training ist einfach zu erlernen, vielseitig anwendbar und einsetzbar: Es kann helfen, körperliche Beschwerden zu lindern, Stress aufzulösen, die Kreativität fördern u.v.m. Bitte Unterlage, Decke, Kissen mitbringen!

3808b	Autogenes Training
Beginn:	Do. 28. Okt. 2021, 18:00 Uhr, 8 Termine/8 UE
Ort:	Erich Kästner-Schule
Dozent/in:	Sigrid Hergarten
Gebühr:	39,40 €

3810b Qigong Yangsheng - Ausgewählte Übungen nach Prof. Jiao für Fortgeschrittene

Qigong ist der aktive Teil der traditionellen chinesischen Medizin und hat u.a. zum Ziel, die Gesundheit zu festigen, Heilungsprozesse, Vitalität und individuelle Entwicklung zu fördern, ungenutzte Kräfte zu mobilisieren und die geistige Klarheit zu steigern. Qigong-Übungen umfassen Körperhaltungen und Bewegungen, Atemübungen und geistige Übungen der Konzentration und Imagination. Der Kurs wendet sich an fortgeschrittene Teilnehmer/innen| sie erlernen ausgewählte Übungen nach Prof. Jiao ebenso wie Selbstmassageübungen und Ruheübungen in Stille, die sie als gesundheitsfördernde Übungen später selbstständig ausführen können.

3810b	Qigong Yangsheng - Ausgewählte Übungen nach Prof. Jiao für Fortgeschrittene
Beginn:	Mo. 30. Aug. 2021, 18:45 Uhr, 12 Termine/12 UE
Ort:	Erich Kästner-Schule
Dozent/in:	Kornelia Tepelmann
Gebühr:	59,20 €

Informationen und Anmeldung unter:
02641/9123390 oder über info@kvhs-ahrweiler.de

3811c Feldenkrais® - Beweglich und frei - Bewegung und achtsame Körpererfahrung

Die nach Moshé Feldenkrais benannte Methode ist ein weltweit bekannter, zeitgemäßer Klassiker der ganzheitlichen Bewegungslehre. Der Kurs vermittelt die achtsam ausgeführten, sanften und fließenden Bewegungsfolgen, die helfen können, Beweglichkeit, Haltung und Koordination zu erweitern bzw. zu verbessern. Es geht daher nicht um große gymnastische Übungen, sondern um kleine Bewegungen mit großer Wirkung auf die Beweglichkeit. Nicht das Trainieren einzelner Muskelgruppen steht im Vordergrund dieser Methode, sondern der Körper in seiner Ganzheit, das individuelle Wohlbefinden und die Freude an der Bewegung. Die Methode ist für jede(n) geeignet. Bitte Gymnastikmatte und ein Handtuch mitbringen!

3811c	Feldenkrais® - Beweglich und frei - Bewegung und achtsame Körpererfahrung
Beginn:	Di. 7. Sep. 2021, 18:00 Uhr, 8 Termine/8 UE
Ort:	Erich Kästner-Schule
Dozent/in:	Frauke Konrad
Gebühr:	39,40 €

3813b Abwehr plus - starkes Immunsystem (Vortrag)

In diesem Vortrag erfahren Interessierte Grundlegendes rund um das Immunsystem und lernen Alltagsbeispiele für positive und negative Einflüsse kennen. Dabei erhalten sie Tipps zur Stärkung von A wie Acerola bis Z wie Zink. Die Teilnehmenden erhalten Anregungen aus den Bereichen Ernährung, Bewegung und Naturheilkunde.

3813b	Abwehr plus - starkes Immunsystem (Vortrag)
Termin:	Di. 14. Sep. 2021, 19:00 - 21:00 Uhr
Ort:	Erich Kästner-Schule
Dozent/in:	Petra Jeske
Gebühr:	6,00 €

Informationen und Anmeldung unter:
02641/9123390 oder über info@kvhs-ahrweiler.de

3814b Rückenfit - Rückenkräftigung

Mit wohltuenden und kräftigenden Bewegungsübungen, vielfältiger Körperwahrnehmung und Entspannung lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Stärkung des Rückens, zur Verbesserung der Beweglichkeit und Kraft, der Dehn-, Koordinations-, Lockerungs- und Entspannungsfähigkeit kennen. Sie erlernen gelenk- und rückschonende Körperhaltungen und üben rückengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf. Dadurch wird Ausgleich für Bewegungsmangel und einseitige Belastung des (Berufs-)Alltags geschaffen. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Dazu gibt es praxisnahe Informationen und Tipps, wie der (Arbeits-)Alltag rückengerechter gestaltet werden kann und Übungen, die in kurzen Pausen, z.B. am Arbeitsplatz, eingesetzt werden können.

3814b	Rückenfit - Rückenkräftigung
Beginn:	Di. 13. Apr. 2021, 18:45 Uhr, 10 Termine/10 UE
Ort:	Don-Bosco-Schule Bachem
Dozent/in:	Ann-Christin Ley
Gebühr:	37,00 €

3814d Rückenfit - Rückenkräftigung

Mit wohltuenden und kräftigenden Bewegungsübungen, vielfältiger Körperwahrnehmung und Entspannung lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Stärkung des Rückens, zur Verbesserung der Beweglichkeit und Kraft, der Dehn-, Koordinations-, Lockerungs- und Entspannungsfähigkeit kennen. Sie erlernen gelenk- und rückschonende Körperhaltungen und üben rückengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf. Dadurch wird Ausgleich für Bewegungsmangel und einseitige Belastung des (Berufs-)Alltags geschaffen. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Dazu gibt es praxisnahe Informationen und Tipps, wie der (Arbeits-)Alltag rückengerechter gestaltet werden kann und Übungen, die in kurzen Pausen, z.B. am Arbeitsplatz, eingesetzt werden können.

3814d	Rückenfit - Rückenkräftigung
Beginn:	Di. 7. Sep. 2021, 18:45 Uhr, 12 Termine/12 UE
Ort:	Don-Bosco-Schule Bachem
Dozent/in:	Ann-Christin Ley
Gebühr:	44,40 €

Informationen und Anmeldung unter:
02641/9123390 oder über info@kvhs-ahrweiler.de

3901b Golf - Schnupperkurs für Anfänger/innen

Möchten Sie auch einmal den kleinen weißen Golfball über das weite Grün fliegen lassen? In diesem Schnupperkurs vermittelt Ihnen ein professioneller Golflehrer die Grundlagen des Golfsports. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Auf Wunsch kann im Anschluss ein Kurs zur Vorbereitung auf die Platzreifeprüfung vereinbart werden.

3901b	Golf - Schnupperkurs für Anfänger/innen
Termin:	Sa. 26. Jun. 2021, 14:00 - 16:30 Uhr
Ort:	Golf und Landclub Bad Neuenahr
Dozent/in:	Alexander Glang
Gebühr:	30,00 €

4002 Italienisch III - Lernziel: A1.1

Alle Sprachkurse der KVHS orientieren sich am Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER). Sind Sie noch unsicher bei der Auswahl des richtigen Sprachkurses, dann rufen Sie uns an unter (0 26 41) 91 23 39 0 (KVHS-Geschäftsstelle) und nutzen Sie unser weitergehendes Beratungs-, Einstufungs- und Informationsangebot.

4002	Italienisch III - Lernziel: A1.1
Beginn:	Mi. 8. Sep. 2021, 19:00 Uhr, 12 Termine/24 UE
Ort:	Grundschule Gelsdorf
Dozent/in:	Mary Tigano
Gebühr:	88,80 €

4005c Yoga für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Es ist nie zu spät, um mit Yoga anzufangen! Dabei spielt es keine Rolle, wie alt Sie sind oder an welchem Punkt Sie sich gerade befinden. Der Basic Kurs für Anfänger/innen und Fortgeschrittene ist genau das richtige, wenn man Stück für Stück die Grundlagen des Yogas erlernen möchte. Die aufeinander aufbauenden Stunden schaffen die Grundlage, das Körperbewusstsein besser wahrzunehmen, den Körper zu formen und die Ausdauer zu steigern. Trainingselemente sind Warm-Up mit leichtem Stretching, Kraftübungen und fließende Yoga-Elemente mit einem Stretching und Entspannungsteil. So werden die tiefen Muskeln speziell in der Körpermitte, Bauch, Hüften, Po, Rücken und Wirbelsäule gekräftigt, gedehnt und entspannt. Unter fachkundiger Anleitung wird der Vinyasa Stil (Vi = auf eine bestimmte Art / Nyasa = legen/setzen/stellen) gezeigt und gelehrt. Hierbei wird die Bewegung mit der Atmung verbunden, wodurch die sog. Meditation in Bewegung entsteht. Bitte bringen Sie bequeme etwas weitere Bekleidung, warme Socken, rutschfeste Yogamatte, Handtuch und ggf. ein Kissen mit.

4005c	Yoga für Anfänger/innen und Fortgeschrittene
Beginn:	Do. 8. Apr. 2021, 18:00 Uhr, 10 Termine/20 UE
Ort:	Dorfgemeinschaftsh. Karweiler
Dozent/in:	Alina Geiermann
Gebühr:	74,00 €

Informationen und Anmeldung unter:
02641/9123390 oder über info@kvhs-ahrweiler.de

4005e Yoga für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Es ist nie zu spät, um mit Yoga anzufangen! Dabei spielt es keine Rolle, wie alt Sie sind oder an welchem Punkt Sie sich gerade befinden. Der Basic Kurs für Anfänger/innen und Fortgeschrittene ist genau das richtige, wenn man Stück für Stück die Grundlagen des Yogas erlernen möchte. Die aufeinander aufbauenden Stunden schaffen die Grundlage, das Körperbewusstsein besser wahrzunehmen, den Körper zu formen und die Ausdauer zu steigern. Trainingselemente sind Warm-Up mit leichtem Stretching, Kraftübungen und fließende Yoga-Elemente mit einem Stretching und Entspannungsteil. So werden die tiefen Muskeln speziell in der Körpermitte, Bauch, Hüften, Po, Rücken und Wirbelsäule gekräftigt, gedehnt und entspannt. Unter fachkundiger Anleitung wird der Vinyasa Stil (Vi = auf eine bestimmte Art / Nyasa = legen/setzen/stellen) gezeigt und gelehrt. Hierbei wird die Bewegung mit der Atmung verbunden, wodurch die sog. Meditation in Bewegung entsteht. Bitte bringen Sie bequeme etwas weitere Bekleidung, warme Socken, rutschfeste Yogamatte, Handtuch und ggf. ein Kissen mit.

4005e	Yoga für Anfänger/innen und Fortgeschrittene
Beginn:	Do. 9. Sep. 2021, 18:00 Uhr, 12 Termine/24 UE
Ort:	Dorfgemeinschaftsh. Karweiler
Dozent/in:	Alina Geiermann
Gebühr:	88,80 €

5001b Deutsch als Fremdsprache für Anfänger/innen - Lernziel: A1.1

Der Kurs wendet sich an Interessierte ohne Deutschkenntnisse. Er vermittelt die grammatischen Grundlagen und einen Grundwortschatz für alltägliche Sprechsituationen im Deutschen.

5001b	Deutsch als Fremdsprache für Anfänger/innen - Lernziel: A1.1
Beginn:	Di. 7. Sep. 2021, 18:00 Uhr, 12 Termine/24 UE
Ort:	Grundschule Adenau
Dozent/in:	Alwine Kürsten
Gebühr:	88,80 €

5004 Englisch III - Lernziel: A1.1

Alle Sprachkurse der KVHS orientieren sich am Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER). Sind Sie noch unsicher bei der Auswahl des richtigen Sprachkurses, dann rufen Sie uns an unter (0 26 41) 91 23 39 0 (KVHS-Geschäftsstelle) und nutzen Sie unser weitergehendes Beratungs-, Einstufungs- und Informationsangebot.

5004	Englisch III - Lernziel: A1.1
Ort:	Grundschule Adenau
Dozent/in:	Tobias Weiler
Gebühr:	88,80 €

Informationen und Anmeldung unter:
02641/9123390 oder über info@kvhs-ahrweiler.de

5008 Englisch 50plus XVIII - Lernziel: B1.2

Der Kurs wendet sich an interessierte Seniorinnen und Senioren mit sehr guten Grundkenntnissen. Er vermittelt und erweitert die grammatischen Grundlagen und einen Wortschatz für alltägliche Sprechsituationen im Englischen.

5008	Englisch 50plus XVIII - Lernziel: B1.2
Beginn:	Do. 9. Sep. 2021, 16:15 Uhr, 12 Termine/24 UE
Ort:	Haus Hartmann-Romes
Dozent/in:	Cordula Heise
Gebühr:	88,80 €

5011c 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. Vorkenntnisse sind nicht nötig und Pilates ist für jedes Alter geeignet! Bitte mitbringen: Bequeme, sportliche Kleidung, rutschfeste Socken oder Sportschuhe, Handtuch oder Decke.

5011c	Pilates
Beginn:	Mi. 14. Apr. 2021, 17:15 Uhr, 8 Termine/8 UE
Ort:	Komturei Adenau
Dozent/in:	Birgit Lehmann-Schmitz
Gebühr:	39,40 €

5011e 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. Vorkenntnisse sind nicht nötig und Pilates ist für jedes Alter geeignet! Bitte mitbringen: Bequeme, sportliche Kleidung, rutschfeste Socken oder Sportschuhe, Handtuch oder Decke.

Informationen und Anmeldung unter:
02641/9123390 oder über info@kvhs-ahrweiler.de

5011e	Pilates
Beginn:	Mi. 8. Sep. 2021, 17:15 Uhr, 8 Termine/8 UE
Ort:	Komturei Adenau
Dozent/in:	Birgit Lehmann-Schmitz
Gebühr:	39,40 €

5012b Hatha-Yoga

Es ist nie zu spät, um mit Yoga anzufangen! Dabei spielt es keine Rolle, wie alt Sie sind, ob Sie beweglich sind oder wie gut Sie entspannen können. Sie können in jeder Lebensphase mit Yoga beginnen. Die Bewegungsabläufe, Achtsamkeits- und Meditationsübungen lassen sich für Einsteiger in einer großen Bandbreite variieren. Hier lernen Sie die Grundprinzipien des Hatha-Yoga kennen und erfahren, wie Sie durch sanft angeleitete Entspannungs-, Dehnungs- und Konzentrationsübungen zu mehr Gelassenheit und Kraft finden können. Der Kurs ist gut für alle, die auf der Suche nach einem alltagstauglichen Weg sind, um wieder mehr im Augenblick anzukommen und die eigene Kraft zu spüren. Vorerfahrungen mit Yoga sind nicht erforderlich. Die Teilnehmenden werden gebeten, bequeme Kleidung zu tragen, eine Übungsmatte, Sitzkissen, warme Socken und eine Decke mitzubringen.

5012b	Hatha-Yoga
Beginn:	Mo. 12. Apr. 2021, 18:00 Uhr, 8 Termine/16 UE
Ort:	Komturei Adenau
Dozent/in:	Birgit Lehmann-Schmitz
Gebühr:	59,20 €

5013b Kreatives Nähen - für Anfänger und Fortgeschrittene -

Der Kurs bietet Nähbegeisterten fachkundige Anleitung bei der Umsetzung ihrer Nähideen - vom Zuschnitt bis zum fertigen Kleidungsstück oder modischen Accessoires wie z.B. Patchwork-Taschen, Rucksäcke, Shopper, Loops etc. Im Vordergrund stehen der gemeinsame Spaß am Nähen und das Austauschen von Ideen. Nach Wunsch können Projekte neu begonnen werden, unvollendete Teile fertig gestellt und Kleidung repariert oder neugestaltet werden. Eine eigene Nähmaschine, Verlängerungskabel, Nähutensilien, Stoffe und Schmitze sind mitzubringen.

5013b	Kreatives Nähen - für Anfänger und Fortgeschrittene -
Beginn:	Mo. 12. Apr. 2021, 18:00 Uhr, 5 Termine/15 UE
Ort:	Realschule plus Adenau
Dozent/in:	Britta Müller
Gebühr:	55,50 €

Informationen und Anmeldung unter:
02641/9123390 oder über info@kvhs-ahrweiler.de

5013d Kreatives Nähen - für Anfänger und Fortgeschrittene -

Der Kurs bietet Nähbegeisterten fachkundige Anleitung bei der Umsetzung ihrer Nähideen - vom Zuschnitt bis zum fertigen Kleidungsstück oder modischen Accessoires wie z.B. Patchwork-Taschen, Rucksäcke, Shopper, Loops etc. Im Vordergrund stehen der gemeinsame Spaß am Nähen und das Austauschen von Ideen. Nach Wunsch können Projekte neu begonnen werden, unvollendete Teile fertig gestellt und Kleidung repariert oder neugestaltet werden. Eine eigene Nähmaschine, Verlängerungskabel, Nähutensilien, Stoffe und Schnitte sind mitzubringen.

5013d	Kreatives Nähen - für Anfänger und Fortgeschrittene -
Beginn:	Mo. 8. Nov. 2021, 18:00 Uhr, 5 Termine/15 UE
Ort:	Realschule plus Adenau
Dozent/in:	Britta Müller
Gebühr:	55,50 €

5015 Online-Kurs - Literatur im Gespräch

Lesen Sie gerne? Möchten Sie gerne etwas über Leben und Werk des einen oder anderen Autors oder Autorin wissen? Reizt es Sie, mit anderen über Leseerfahrungen zu diskutieren? Die Teilnehmenden dieses alle zwei Monate stattfindenden KVHS-Literatur Kreises, befassen sich mit ausgesuchter Lektüre. In der ersten Sitzung soll (auf Vorschlag der Kursleiterin) besprochen werden: Sung's Laden von Karin Kalisa. Die weitere Lektüre wird im Kurs abgesprochen.

5015	Online-Kurs - Literatur im Gespräch
Beginn:	Do. 22. Apr. 2021, 19:00 Uhr, 3 Termine/6 UE
Ort:	vhs.cloud (Online-Kurs)
Dozent/in:	Karin Berens
Gebühr:	29,60 €

5101c 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. Anmeldungen bei der Kursleiterin unter Tel. (0 26 91) 93 88 60.

Informationen und Anmeldung unter:
02641/9123390 oder über info@kvhs-ahrweiler.de

5101c	Rückhalt - Ganzheitliche Rückenschule
Beginn:	Di. 7. Sep. 2021, 19:00 Uhr, 8 Termine/8 UE
Ort:	Gemeindehaus Reifferscheid
Dozent/in:	Birgit Lehmann-Schmitz
Gebühr:	39,40 €

5102c 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. Vorkenntnisse sind nicht nötig und Pilates ist für jedes Alter geeignet! Bitte mitbringen: Bequeme, sportliche Kleidung, rutschfeste Socken oder Sportschuhe, Handtuch oder Decke.

5102c	Pilates
Beginn:	Di. 7. Sep. 2021, 20:00 Uhr, 8 Termine/8 UE
Ort:	Gemeindehaus Reifferscheid
Dozent/in:	Birgit Lehmann-Schmitz
Gebühr:	39,40 €

5201c 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. Anmeldungen bei der Kursleiterin unter Tel. (0 26 91) 93 88 60.

5201c	Rückhalt - Ganzheitliche Rückenschule
Beginn:	Di. 7. Sep. 2021, 10:00 Uhr, 8 Termine/8 UE
Ort:	Dorfgemeinschaftshs. Barweiler
Dozent/in:	Birgit Lehmann-Schmitz
Gebühr:	39,40 €

Informationen und Anmeldung unter:
02641/9123390 oder über info@kvhs-ahrweiler.de

5301c 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. Anmeldungen bei der Kursleiterin unter Tel. (0 26 91) 93 88 60.

5301c	Rückhalt - Ganzheitliche Rückenschule
Beginn:	Di. 7. Sep. 2021, 8:30 Uhr, 8 Termine/8 UE
Ort:	Dorfgemeinschaftshaus Herschb.
Dozent/in:	Birgit Lehmann-Schmitz
Gebühr:	39,40 €

5401c 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. Anmeldungen bei der Kursleiterin unter Tel. (0 26 91) 93 88 60.

5401c	Rückhalt - Ganzheitliche Rückenschule
Beginn:	Mi. 8. Sep. 2021, 20:00 Uhr, 8 Termine/8 UE
Ort:	Gemeinschaftshaus Quiddelbach
Dozent/in:	Birgit Lehmann-Schmitz
Gebühr:	39,40 €

Informationen und Anmeldung unter:
02641/9123390 oder über info@kvhs-ahrweiler.de

6003 Deutsch als Fremdsprache II - Lernziel: A1.1

Alle Sprachkurse der KVHS orientieren sich am Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER). Sind Sie noch unsicher bei der Auswahl des richtigen Sprachkurses, dann rufen Sie uns an unter (0 26 41) 91 23 39 0 (KVHS-Geschäftsstelle) und nutzen Sie unser weitergehendes Beratungs-, Einstufungs- und Informationsangebot.

6003	Deutsch als Fremdsprache II - Lernziel: A1.1
Beginn:	Di. 7. Sep. 2021, 17:30 Uhr, 12 Termine/24 UE
Ort:	Ahrtalschule Altenburg
Dozent/in:	Martina Schneider
Gebühr:	88,80 €

6006b Extra-Kicks für mehr Lebenslust

Atmen. Lachen. Sich bewegen und entspannen: Eine bessere Stressprophylaxe gibt es kaum. Lachen baut Adrenalin und Cortisol ab und produziert körpereigene Glückshormone. Atemübungen beruhigen und befreien. Sich entspannt bewegen tut dem Herzen gut. Das Ergebnis: pure Lebensfreude. An den Abenden lassen wir es uns richtig gutgehen und genießen es, uns wieder ganz lebendig zu fühlen. Die Freude im Alltag entdecken: Dabei unterstützen uns Übungen aus Atemtherapie und Kinesiologie, aus Lach-Yoga, Farbtherapie und Mentaltraining.

6006b	Extra-Kicks für mehr Lebenslust
Beginn:	Di. 7. Sep. 2021, 19:30 Uhr, 8 Termine/8 UE
Ort:	Bürgerhaus Kreuzberg
Dozent/in:	Martina Schneider
Gebühr:	39,40 €

Informationen und Anmeldung unter:
02641/9123390 oder über info@kvhs-ahrweiler.de

6101d Gesund und fit mit Yoga

Yoga ist eine für jede(n) erlernbare Methode, das eigene Körperbewusstsein zu schulen. Yoga war zunächst eine Philosophie und bedeutet so viel wie verbinden, vereinen oder zusammenbringen. Später kamen die körperlichen Übungen (Asanas) hinzu, um die Einheit von Körper, Geist und Seele wiederherzustellen. Bei dem körperbetonten Hatha-Yoga werden Bewegungs-, Konzentrations-, Atem- und Entspannungsübungen durchgeführt, um das eigene Körpergefühl zu verbessern. Der achtsame Umgang mit sich selbst steht im Vordergrund. Es ist nie die Leistung wichtig, sondern nur das Mehr an Bewegung und Beweglichkeit. Yoga darf zwar auch mal anstrengend sein, aber unter Beachtung der eigenen Grenzen weder über- noch unterfordern. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene aller Altersklassen geeignet. Die Kursübungen werden so erarbeitet und erlernt, dass sie als gesundheitsfördernde Übungen später selbstständig ausgeführt werden können. Bitte bequeme Kleidung - am besten Sportkleidung - tragen, eine rutschfeste (Yoga-)Matte, eine Decke und warme Socken mitbringen.

6101d	Gesund und fit mit Yoga
Beginn:	Mo. 12. Apr. 2021, 19:00 Uhr, 8 Termine/16 UE
Ort:	Dorfgemeinschaftshaus Mayschoß
Dozent/in:	Ute Exner
Gebühr:	59,20 €

6101f Gesund und fit mit Yoga

Yoga ist eine für jede(n) erlernbare Methode, das eigene Körperbewusstsein zu schulen. Yoga war zunächst eine Philosophie und bedeutet so viel wie verbinden, vereinen oder zusammenbringen. Später kamen die körperlichen Übungen (Asanas) hinzu, um die Einheit von Körper, Geist und Seele wiederherzustellen. Bei dem körperbetonten Hatha-Yoga werden Bewegungs-, Konzentrations-, Atem- und Entspannungsübungen durchgeführt, um das eigene Körpergefühl zu verbessern. Der achtsame Umgang mit sich selbst steht im Vordergrund. Es ist nie die Leistung wichtig, sondern nur das Mehr an Bewegung und Beweglichkeit. Yoga darf zwar auch mal anstrengend sein, aber unter Beachtung der eigenen Grenzen weder über- noch unterfordern. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene aller Altersklassen geeignet. Die Kursübungen werden so erarbeitet und erlernt, dass sie als gesundheitsfördernde Übungen später selbstständig ausgeführt werden können. Bitte bequeme Kleidung - am besten Sportkleidung - tragen, eine rutschfeste (Yoga-)Matte, eine Decke und warme Socken mitbringen.

6101f	Gesund und fit mit Yoga
Beginn:	Do. 15. Apr. 2021, 19:30 Uhr, 8 Termine/16 UE
Ort:	Dorfgemeinschaftshaus Mayschoß
Dozent/in:	Ute Exner
Gebühr:	59,20 €

Informationen und Anmeldung unter:
02641/9123390 oder über info@kvhs-ahrweiler.de

6101h Gesund und fit mit Yoga

Yoga ist eine für jede(n) erlernbare Methode, das eigene Körperbewusstsein zu schulen. Yoga war zunächst eine Philosophie und bedeutet so viel wie verbinden, vereinen oder zusammenbringen. Später kamen die körperlichen Übungen (Asanas) hinzu, um die Einheit von Körper, Geist und Seele wiederherzustellen. Bei dem körperbetonten Hatha-Yoga werden Bewegungs-, Konzentrations-, Atem- und Entspannungsübungen durchgeführt, um das eigene Körpergefühl zu verbessern. Der achtsame Umgang mit sich selbst steht im Vordergrund. Es ist nie die Leistung wichtig, sondern nur das Mehr an Bewegung und Beweglichkeit. Yoga darf zwar auch mal anstrengend sein, aber unter Beachtung der eigenen Grenzen weder über- noch unterfordern. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene aller Altersklassen geeignet. Die Kursübungen werden so erarbeitet und erlernt, dass sie als gesundheitsfördernde Übungen später selbstständig ausgeführt werden können. Bitte bequeme Kleidung - am besten Sportkleidung - tragen, eine rutschfeste (Yoga-)Matte, eine Decke und warme Socken mitbringen.

6101h	Gesund und fit mit Yoga
Beginn:	Do. 9. Sep. 2021, 17:45 Uhr, 10 Termine/20 UE
Ort:	Dorfgemeinschaftshaus Mayschoß
Dozent/in:	Ute Exner
Gebühr:	74,00 €

7001b Englisch für Anfänger/innen I - Lernziel: A1.1

Der Kurs wendet sich an Interessierte ohne Vorkenntnisse. Er vermittelt grammatische Grundlagen und einen Grundwortschatz für alltägliche Sprechsituationen im Englischen.

7001b	Englisch für Anfänger/innen I - Lernziel: A1.1
Beginn:	Di. 7. Sep. 2021, 19:30 Uhr, 12 Termine/24 UE
Ort:	Haus der Begegnung
Dozent/in:	M.A. Markus Lehmann
Gebühr:	88,80 €

7004 Französisch II - Lernziel: A1.1

Alle Sprachkurse der KVHS orientieren sich am Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER). Sind Sie noch unsicher bei der Auswahl des richtigen Sprachkurses, dann rufen Sie uns an unter (0 26 41) 91 23 39 0 (KVHS-Geschäftsstelle) und nutzen Sie unser weitergehendes Beratungs-, Einstufungs- und Informationsangebot.

7004	Französisch II - Lernziel: A1.1
Beginn:	Mi. 8. Sep. 2021, 18:00 Uhr, 12 Termine/24 UE
Ort:	Haus der Begegnung
Dozent/in:	Margret (Maggy) Schwandt
Gebühr:	88,80 €

Informationen und Anmeldung unter:
02641/9123390 oder über info@kvhs-ahrweiler.de

7008 Spanisch III - Lernziel: A1.1

Alle Sprachkurse der KVHS orientieren sich am Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER). Sind Sie noch unsicher bei der Auswahl des richtigen Sprachkurses, dann rufen Sie uns an unter (0 26 41) 91 23 39 0 (KVHS-Geschäftsstelle) und nutzen Sie unser weitergehendes Beratungs-, Einstufungs- und Informationsangebot.

7008	Spanisch III - Lernziel: A1.1
Beginn:	Mo. 6. Sep. 2021, 18:00 Uhr, 12 Termine/24 UE

Ort:	Haus der Begegnung
Dozent/in:	Dorothee Emmerlich
Gebühr:	88,80 €

7011 Gesang der Stille: Singen und Erleben des Gregorianischen Chorals

In den letzten 10 Jahren erlebt der Gregorianische Choral einen immensen Aufschwung. Sogar weit über seinen ureigenen Rahmen hinaus taucht er in den Charts auf, läuft in Ruheräumen großer Diskotheken zum chill out oder in Foyers stilvoller Hotels. Was macht diese weitausschwingenden Gesänge, in denen das Ewige zeitlich erfahrbar wird, so einzigartig und so wertvoll in unserer Zeit? Gregorianischen Gesang zu hören, ist wie der Eintritt ins Portal einer romanischen oder gotischen Kirche: Man wechselt das Universum. Hektische Rastlosigkeit und getriebener Aktivismus des modernen Alltags weichen wohltuendem Frieden und Kontemplation. Der Lärm der Welt beginnt zu schweigen und im Schatten der Jahrhunderte regiert eine erfüllte Stille. Die Teilnehmenden des Seminars erspüren singend die beruhigende Kraft des Gregorianischen Chorals und werden mit seinen Besonderheiten in puncto Notation, Tonalität, Ausführung, Stimmgebung und Geschichte vertraut.

7011	Gesang der Stille: Singen und Erleben des Gregorianischen Chorals
Beginn:	Mo. 12. Apr. 2021, 19:00 Uhr, 6 Termine/12 UE

Ort:	Haus der Begegnung
Dozent/in:	Sven Scheuren
Gebühr:	44,40 €

Informationen und Anmeldung unter:
02641/9123390 oder über info@kvhs-ahrweiler.de

7013b Fit im Alltag - Gymnastik 50+

Dieser Kurs wendet sich an aktive Ältere ab 50+, die sich durch eine gezielte Gymnastik einmal pro Woche fit halten wollen. Sie werden angeleitet bei altersgemäßen konditionsfördernden Übungen und einem die Gelenke schonenden Kräftigungs- und Dehnungsprogramm. Gleichgewichtsübungen, Entspannungstechniken und leichte koordinative Übungen (Gehirnjogging) tragen zur Verbesserung des Wohlbefindens bei und runden das Programm ab. Alle Übungen werden so erlernt, dass sie auch im Alltag selbstständig ausgeführt werden können. Gymnastikmatten sind vorhanden| es empfiehlt sich, ein Handtuch mitzubringen.

7013b	Fit im Alltag - Gymnastik 50+
Beginn:	Di. 13. Apr. 2021, 19:00 Uhr, 10 Termine/10 UE
Ort:	Haus der Begegnung
Dozent/in:	Simone Hafner
Gebühr:	49,30 €

7014b Fit-Gymnastik - Neue Energien tanken und Muskeln aufbauen -

Die einfachen Übungen kräftigen den ganzen Körper, bringen den Kreislauf in Schwung und stärken die Kondition. Nebenbei sorgen sanfte Entspannungstechniken für mehr Balance und ein neues Körpergefühl im Alltag. Werden Sie gemeinsam mit anderen aktiv! Dieser Kurs bringt Sie nicht nur ins Schwitzen, sondern verbessert auch Ihre Körperwahrnehmung. Der Kurs ist gut für alle, die Ihre Gesundheit stärken und fit werden möchten. Ideal auch für Einsteiger. Mitzubringen sind: Handtuch oder Decke, bequeme, sportliche Kleidung und rutschfeste Socken oder Sportschuhe

7014b	Fit-Gymnastik - Neue Energien tanken und Muskeln aufbauen -
Beginn:	Di. 13. Apr. 2021, 20:00 Uhr, 10 Termine/10 UE
Ort:	Haus der Begegnung
Dozent/in:	Simone Hafner
Gebühr:	49,30 €

Informationen und Anmeldung unter:
02641/9123390 oder über info@kvhs-ahrweiler.de

8001 Spuren jüdischer Geschichte in Niederzissen (Führung)

Im Jahre 1838 wurde mit dem Bau der ehemaligen Synagoge in Niederzissen begonnen und sie war seit der Einweihung 1841 über 97 Jahre Mittelpunkt des jüdischen Lebens in und um Niederzissen. Geschändet 1938 und anschließend als Schmiede genutzt, ist sie heute eine Erinnerungs- und Begegnungsstätte und Ort für kulturelle Veranstaltungen mit jüdischem Museum im eigenen Ausstellungsraum, in dem sich auch die Mikwe befindet. Neben dem Gedenken an die aus der ehemaligen Synagogengemeinde deportierten Juden wird dort das jüdische Leben einst und jetzt im Jahresablauf dargestellt. Im Mittelpunkt dabei stehen die vom Dachboden geborgenen Genisa-Funde. Am Ortsrand Niederzissens befindet sich der jüdische Friedhof mit seinen knapp 90 Grabsteinen, der erstmals 1763 urkundlich erwähnt wird. Im Rahmen der Führung erfahren die Teilnehmenden auch viel Wissenswertes über die Friedhofsanlage, die hier bestatteten Juden und die zum größten Teil übersetzten Inschriften der Grabsteine.

8001	Spuren jüdischer Geschichte in Niederzissen (Führung)
Termin:	Sa. 10. Apr. 2021, 14:00 - 16:15 Uhr
Ort:	Ehem. Synagoge Niederzissen
Dozent/in:	Richard Keuler
Gebühr:	keine

8005 Spanisch II - Lernziel: A1.1

Alle Sprachkurse der KVHS orientieren sich am Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER). Sind Sie noch unsicher bei der Auswahl des richtigen Sprachkurses, dann rufen Sie uns an unter (0 26 41) 91 23 39 0 (KVHS-Geschäftsstelle) und nutzen Sie unser weitergehendes Beratungs-, Einstufungs- und Informationsangebot.

8005	Spanisch II - Lernziel: A1.1
Beginn:	Do. 9. Sep. 2021, 19:30 Uhr, 12 Termine/24 UE
Ort:	Realschule plus Niederzissen
Dozent/in:	George Eschweiler
Gebühr:	88,80 €

8007b Eltern-Kind-Turnen mit Kindern im Alter ab 3 Jahren

Hier turnen Eltern mit ihren Kindern auf spielerische Art. So lernen sie unter fachkundiger Anleitung gegebenenfalls vorhandene Schwächen und auch Stärken in deren motorischer Entwicklung zu erkennen.

8007b	Eltern-Kind-Turnen mit Kindern im Alter ab 3 Jahren
Ort:	Realschule plus Niederzissen
Dozent/in:	Wolfgang Weigelt
Gebühr:	49,30 €

Informationen und Anmeldung unter:
02641/9123390 oder über info@kvhs-ahrweiler.de

8201b Rückenfit - Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule

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. Bitte mitbringen: Bequeme, sportliche Kleidung und Sportschuhe. Anmeldung bei Christiane Kohne-Nebgen unter Tel.: (0 26 36) 16 04.

8201b	Rückenfit - Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule
Beginn:	Mi. 8. Sep. 2021, 18:30 Uhr, 12 Termine/12 UE
Ort:	Klieburghalle Wassenach
Dozent/in:	Daiana Wohlers-Schmitz
Gebühr:	59,20 €

8303b Französisch Konversation

Der Kurs ist gedacht für Interessierte, die schon mehrere Jahre in der Schule oder etwa zehn Semester an einer VHS Französisch gelernt haben (Stufe B1-B2 des Europäischen Referenzrahmens) und die sich in alltäglichen Situationen mit der französischen Sprache bereits verständigen können. Bei Gesprächen über Themen des Alltags werden Redehemmungen abgebaut, der Wortschatz erweitert und ein grammatisch korrekter Sprachgebrauch vermittelt.

8303b	Französisch Konversation
Beginn:	Mi. 8. Sep. 2021, 18:00 Uhr, 12 Termine/24 UE
Ort:	Grundschule Burgbrohl
Dozent/in:	Michèle Coppin-Schneider
Gebühr:	88,80 €

8306b Spanisch Konversation

Der Kurs richtet sich an die Teilnehmenden des Kurses Spanisch Konversation aus vorangegangenen Semestern. Darüber hinaus ist er gedacht für Interessierte, die sich in alltäglichen Situationen im Spanischen bereits problemlos verständigen können (Stufe B2-C1 des Europäischen Referenzrahmens). In Gesprächen über selbst gewählte Themen werden Redehemmungen abgebaut, der Wortschatz erweitert und ein grammatisch korrekter Sprachgebrauch vermittelt und geübt.

8306b	Spanisch Konversation
Ort:	Grundschule Burgbrohl
Dozent/in:	George Eschweiler
Gebühr:	88,80 €

Informationen und Anmeldung unter:
02641/9123390 oder über info@kvhs-ahrweiler.de

8307d Wirbelsäulengymnastik am Vormittag

Rückenbeschwerden treten in unserer Gesellschaft bei Jung und Alt sehr häufig auf. Regelmäßige, gezielte Wirbelsäulengymnastik beugt dieser Zivilisationskrankheit vor. Dieser Kurs bietet ein für alle Altersgruppen geeignetes und durch Entspannungsübungen ergänztes Rundum-Trainingsprogramm für den gesamten Bewegungsapparat, das insbesondere die Bauch- und Rückenmuskulatur kräftigt und die Beweglichkeit der Wirbelsäule fördert. Die Übungen werden so erarbeitet und erlernt, dass die Teilnehmenden sie als gesundheitsfördernde Übungen dann selbstständig ausführen können. Die Teilnehmenden werden gebeten, eine Decke, Matte und dicke Socken mitzubringen.

8307d	Wirbelsäulengymnastik am Vormittag
Beginn:	Di. 13. Apr. 2021, 10:15 Uhr, 12 Termine/12 UE
Ort:	Gemeindeh. Burgbrohl-Lützingen
Dozent/in:	Iris Göddel
Gebühr:	59,20 €

8307f Wirbelsäulengymnastik am Vormittag

Rückenbeschwerden treten in unserer Gesellschaft bei Jung und Alt sehr häufig auf. Regelmäßige, gezielte Wirbelsäulengymnastik beugt dieser Zivilisationskrankheit vor. Dieser Kurs bietet ein für alle Altersgruppen geeignetes und durch Entspannungsübungen ergänztes Rundum-Trainingsprogramm für den gesamten Bewegungsapparat, das insbesondere die Bauch- und Rückenmuskulatur kräftigt und die Beweglichkeit der Wirbelsäule fördert. Die Übungen werden so erarbeitet und erlernt, dass die Teilnehmenden sie als gesundheitsfördernde Übungen dann selbstständig ausführen können. Die Teilnehmenden werden gebeten, eine Decke, Matte und dicke Socken mitzubringen.

8307f	Wirbelsäulengymnastik am Vormittag
Beginn:	Di. 31. Aug. 2021, 10:15 Uhr, 12 Termine/12 UE
Ort:	Gemeindeh. Burgbrohl-Lützingen
Dozent/in:	Iris Göddel
Gebühr:	59,20 €

Informationen und Anmeldung unter:
02641/9123390 oder über info@kvhs-ahrweiler.de

8308c Wirbelsäulen- und Sitzgymnastik am Vormittag

Sport macht auch im Alter Spaß! Von diesem Kursangebot sollen sich speziell ältere Teilnehmende angesprochen fühlen, die in ihrem Bewegungsablauf eingeschränkt sind und sich dadurch nicht gut für Übungen auf Gymnastikmatten legen oder länger stehen können. Nach Bedarf erlernen sie mit der Sitzgymnastik Übungen zur Mobilisierung der Wirbelsäule, Kräftigung von Rücken, Schultern, Bauch und Brust und stärken ihre Beinmuskeln. Vermittelt wird ein Mix aus Rückenschule, Gleichgewicht, Koordination, Kräftigungs- und Dehnübungen, die Muskulatur wird rundum gestärkt, Haltung und Körperwahrnehmung werden verbessert. Die Übungen werden so erarbeitet und erlernt, dass die Teilnehmenden sie als gesundheitsfördernde Übungen dann selbstständig ausführen können.

8308c	Wirbelsäulen- und Sitzgymnastik am Vormittag
Beginn:	Di. 31. Aug. 2021, 10:30 Uhr, 11 Termine/11 UE
Ort:	Alte Schule Burgbrohl-Weiler
Dozent/in:	Hedwig Dargel
Gebühr:	54,30 €

8310 Literatur im Gespräch

Lesen Sie gerne? Möchten Sie gerne etwas über Leben und Werk des einen oder anderen Autors wissen? Reizt es Sie, mit anderen über Leseerfahrungen zu diskutieren? Die Teilnehmenden dieses einmal monatlich stattfindenden Literatur-Kreises diskutieren unter fachkundiger Leitung ausgewählte Bücher. Besondere literarische Kenntnisse sind nicht erforderlich. Neue Literatur-Interessierte sind jederzeit willkommen! Informationen bei Maria Gromke unter Tel.: (0 26 36) 33 59.

8310	Literatur im Gespräch
Termin:	Termin auf Anfrage
Ort:	Ev. Gemeindesaal Burgbrohl
Dozent/in:	NN
Gebühr:	keine

Informationen und Anmeldung unter:
02641/9123390 oder über info@kvhs-ahrweiler.de

8401c Rückenfit - Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule

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. Bitte mitbringen: Bequeme, sportliche Kleidung und Sportschuhe.

8401c	Rückenfit - Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule
Beginn:	Mo. 6. Sep. 2021, 18:00 Uhr, 10 Termine/10 UE
Ort:	Römerhalle Wehr
Dozent/in:	Wolfgang Weigelt
Gebühr:	49,30 €

8403b Eltern-Kind-Turnen für Kinder ab 2,5 Jahren

Hier turnen Eltern mit ihren Kindern auf spielerische Art. So lernen sie unter fachkundiger Anleitung gegebenenfalls vorhandene Schwächen und auch Stärken in deren motorischer Entwicklung zu erkennen. Auch die Kinder lernen ihre eigene Motorik besser einzuschätzen. Das Turnen vermittelt Freude an der Bewegung und fördert das Sozialverhalten in der Gruppe.

8403b	Eltern-Kind-Turnen für Kinder ab 2,5 Jahren
Beginn:	Fr. 3. Sep. 2021, 16:30 Uhr, 12 Termine/12 UE
Ort:	Römerhalle Wehr
Dozent/in:	Isabell Rzepka
Gebühr:	59,20 €

8501b Windows 10 lernen am eigenen Laptop

Sie haben einen Laptop mit Windows 10? Dann ist es für Sie ideal, wenn Sie den Einstieg in die Computerwelt an Ihrem eigenen Laptop erlernen. Bringen Sie diesen samt Netzteil und geladenem Akku mit. Sie lernen in einer kleinen Gruppe elementaren Grundlagen im Umgang mit einem Computer unter Windows 10. Voraussetzung: keine. Höchstteilnehmerzahl: 5 Personen.

8501b	Windows 10 lernen am eigenen Laptop
Ort:	Gemeindehaus Hohenleimbach
Dozent/in:	Thorsten Kabuth
Gebühr:	118,40 €

Informationen und Anmeldung unter:
02641/9123390 oder über info@kvhs-ahrweiler.de

8504 Englisch III - Lernziel: A1.2

Alle Sprachkurse der KVHS orientieren sich am Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER). Sind Sie noch unsicher bei der Auswahl des richtigen Sprachkurses, dann rufen Sie uns an unter (0 26 41) 91 23 39 0 (KVHS-Geschäftsstelle) und nutzen Sie unser weitergehendes Beratungs-, Einstufungs- und Informationsangebot.

8504	Englisch III - Lernziel: A1.2
Beginn:	Di. 7. Sep. 2021, 18:00 Uhr, 12 Termine/24 UE
Ort:	Grundschule Kempenich
Dozent/in:	Caroline Schumacher
Gebühr:	88,80 €

8508 Französisch II - Lernziel: A1.1

Alle Sprachkurse der KVHS orientieren sich am Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER). Sind Sie noch unsicher bei der Auswahl des richtigen Sprachkurses, dann rufen Sie uns an unter (0 26 41) 91 23 39 0 (KVHS-Geschäftsstelle) und nutzen Sie unser weitergehendes Beratungs-, Einstufungs- und Informationsangebot.

8508	Französisch II - Lernziel: A1.1
Beginn:	Mo. 6. Sep. 2021, 19:00 Uhr, 12 Termine/24 UE
Ort:	Grundschule Kempenich
Dozent/in:	Winfried Schmitz
Gebühr:	88,80 €

8511 Online-Kurs: Spanisch für Anfänger/innen I - Lernziel: A1.1

Der Online-Kurs wendet sich an Interessierte ohne Spanischkenntnisse. Er findet bis auf Weiteres im virtuellen Klassenraum der vhs.cloud statt, kann aber nach vorheriger Absprache und Öffnung der Schulen auch mit Präsenzunterricht fortgesetzt werden. Teilnehmende sollten über ein Laptop mit Kamera verfügen. Anleitung zur Nutzung der vhs.cloud gibt der Kursleiter. Lernziel ist die Vermittlung grammatischer Grundlagen und der Aufbau eines Grundwortschatzes für einfache Sprechsituationen im Spanischen. Weitere Informationen und Anmeldungen bei der Geschäftsstelle der KVHS unter Tel.: 0 26 41/91 23 39 0.

8511	Online-Kurs: Spanisch für Anfänger/innen I - Lernziel: A1.1
Beginn:	Di. 23. Feb. 2021, 18:00 Uhr, 15 Termine/30 UE
Ort:	vhs.cloud (Online-Kurs)
Dozent/in:	George Eschweiler
Gebühr:	111,00 €

Informationen und Anmeldung unter:
02641/9123390 oder über info@kvhs-ahrweiler.de

8513b Rückenfit - Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule

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. Bitte mitbringen: Bequeme, sportliche Kleidung und Sportschuhe.

8513b	Rückenfit - Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule
Beginn:	Di. 13. Apr. 2021, 19:00 Uhr, 10 Termine/10 UE
Ort:	Leyberghalle Kempenich
Dozent/in:	Wolfgang Weigelt
Gebühr:	49,30 €

8514c Zumba®

Zumba® ist der Fitness-Trend aus den USA, der zurzeit die Herzen der Fitnessszene erobert. Zumba® ist das Richtige für alle, die etwas für ihre Figur tun wollen, aber auf den Spaß nicht verzichten wollen. Heiße lateinamerikanische Rhythmen wie Salsa, Merengue, Reggaeton, Cumbia, Cha Cha & Co. regen die Fettverbrennung an und lassen den Schweiß fließen. Bei so viel Spaß realisiert man gar nicht, dass man ein solides Workout macht. Für Zumba® muss man nicht tanzen können, das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben. Es ist spannend und geeignet für jedermann und jedes Alter.

8514c	Zumba®
Beginn:	Mo. 12. Apr. 2021, 19:00 Uhr, 11 Termine/11 UE
Ort:	Königsseehalle Oberdürenbach
Dozent/in:	Judith Müller
Gebühr:	54,30 €

Informationen und Anmeldung unter:
02641/9123390 oder über info@kvhs-ahrweiler.de

8514e Zumba®

Zumba® ist der Fitness-Trend aus den USA, der zurzeit die Herzen der Fitnessszene erobert. Zumba® ist das Richtige für alle, die etwas für ihre Figur tun wollen, aber auf den Spaß nicht verzichten wollen. Heiße lateinamerikanische Rhythmen wie Salsa, Merengue, Reggaeton, Cumbia, Cha Cha & Co. regen die Fettverbrennung an und lassen den Schweiß fließen. Bei so viel Spaß realisiert man gar nicht, dass man ein solides Workout macht. Für Zumba® muss man nicht tanzen können, das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben. Es ist spannend und geeignet für jedermann und jedes Alter.

8514e	Zumba®
Beginn:	Mo. 30. Aug. 2021, 19:00 Uhr, 14 Termine/14 UE
Ort:	Königsseehalle Oberdürenbach
Dozent/in:	Judith Müller
Gebühr:	69,10 €

8515a Stressbewältigung: Mensch, stress dich nicht

Was treibt uns an? Was sind unsere persönlichen Stressoren? In diesem Seminar erfahren Interessierte Grundlegendes zu und über Stress sowie dessen Auswirkungen und Auslöser. Sie erhalten Tipps zur Stressbewältigung damit sie endlich besser schlafen können. Im Praxisteil geht es um Stressoren und um die Anleitung, die eigenen Ressourcen zu nutzen und somit zurück zu den eigenen Stärken zu finden.

8515a	Stressbewältigung: Mensch, stress dich nicht
Beginn:	Di. 13. Apr. 2021, 18:00 Uhr, 2 Termine/4 UE
Ort:	Kempenich
Dozent/in:	Petra Jeske
Gebühr:	14,80 €

8516b Abwehr plus - starkes Immunsystem (Vortrag)

In diesem Vortrag erfahren Interessierte Grundlegendes rund um das Immunsystem und lernen Alltagsbeispiele für positive und negative Einflüsse kennen. Dabei erhalten sie Tipps zur Stärkung von A wie Acerola bis Z wie Zink. Die Teilnehmenden erhalten Anregungen aus den Bereichen Ernährung, Bewegung und Naturheilkunde.

8516b	Abwehr plus - starkes Immunsystem (Vortrag)
Termin:	Do. 16. Sep. 2021, 18:00 - 19:30 Uhr
Ort:	Kempenich
Dozent/in:	Petra Jeske
Gebühr:	6,00 €