

Kursprogramm der VHS Nohfelden Herbst 2022

Die Sprachenvielfalt und das umfangreiche Gymnastik- und Fitnessangebot sind Schwerpunkte unserer VHS. Außerdem bieten wir natürlich auch wieder Interessantes für Freizeit, Beruf und gesunde Ernährung.

Vorträge / Workshops

Umgang mit dem Smartphone oder Tablet (Android-System) für ältere Teilnehmer

SIM-Karte/Smartphone einrichten (Erstbenutzung) - bei Google mit E-Mail-Adresse anmelden
 - Grundfunktionen (Apps, Widgets, Ordner usw.) kennenlernen - Kontakte / Kalender anlegen und verwalten - Telefonieren, SMS und E-Mail schreiben - Fotos machen und verwalten - mit dem PC synchronisieren - Datensicherung und Verwaltung - Apps installieren und deinstallieren - Kommunikation mit WhatsApp, Facebook und anderen Messengern - Internetnutzung mit dem Smartphone - Sicherheitseinstellungen kennen und evtl. ändern. Zum ersten Kurstag bitte mitbringen: Tablet oder Smartphone (aufgeladen) mit eingelegter, freigeschalteter SIM-Karte, Ladegerät. SIM-Karte kann auch am Kursabend unter Anleitung des Dozenten eingelegt werden.

Beginn	26.09.22	Montag 18.00 Uhr
Dauer	5 Termine	Dozent: Axel Zimmer
Preis	47,20 Euro	(begrenzte Teiln. Zahl)
Ort	Schulzentrum Türkismühle	

Computerkurs für ältere Teilnehmer

Unter anderem beinhaltet der Kurs folgende Themen:
 Allgemeines über den PC, Funktion, Bedienung usw.

E-Mail schreiben und empfangen, Dateien verwalten, mit dem Internet arbeiten, das Betriebssystem kennen lernen.

Beginn	04.10.22	Dienstag 18.00 Uhr
Dauer	5 Termine	Dozent: N.N.
Preis	47,20 Euro	(begrenzte Teiln. Zahl)
Ort	Schulzentrum Türkismühle	

Das besondere Angebot

Golf Platzreifekurs

Die Platzreife ist quasi ein „Führerschein“ um nach den Regeln des DGV auf allen öffentlichen Golfplätzen spielen zu können. Erleben Sie die Faszination dieses Sportes, der für jedes Alter geeignet ist.

Der Kurs besteht aus praktischen Übungen auf der Anlage (Driving-Range, Chip-Area, Puttingrün) sowie theoretischen Elementen, wie Golfregeln und Etikette auf dem Platz.

Im Preis enthalten sind die Kursgebühr, die Ausrüstung und die Benutzung der Anlage. Bitte mitbringen: lockere Kleidung und bequeme Schuhe.

Beginn	09.09.22	Freitag, 18.00 Uhr
Dauer	7 Termine	Dozent: Christian Müller
Preis	125,00 Euro	(begr. Teilnehmerzahl)
Ort	Golfpark Bostalsee Eisen, Heidehof 3	

Sprachen

Französisch Konversation

Dieser Kurs ist gedacht für Teilnehmer mit guten Kenntnissen (ab Niveau B 1). Wenn Sie Schul- bzw. Kurskenntnisse auffrischen und erweitern möchten, sind Sie hier richtig. In der Gruppe über aktuelle Themen sprechen und über Land und Leute auf dem Laufenden bleiben. – Die unterschiedlichen Wissensstände werden berücksichtigt. Der Dozent ist Muttersprachler.

Beginn	07.09.22	Mittwoch 17.30 Uhr
Dauer	9 Termine	Dozent: Emmanuel Gashi
Preis	42,50 Euro	Raum B

Spanisch Fortsetzung, online (über Zoom)

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer mit Grundkenntnissen, auch für Wiedereinsteiger.

Benutzt wird das Buch „Caminos neu“ Niveau A 1. Außer dem Lehrbuch werden auch andere Materialien verwendet.

Beginn	14.09.22	Mittwoch 18.00 Uhr
Dauer	11 Termine	Dozentin: Daniela Knab-Schröder
Preis	66,00 Euro	

Spanisch Anfänger

Der Kurs richtet sich an Anfänger und an Teilnehmer mit geringen Grundkenntnissen.

Benutzt wird das Buch „Caminos neu“ Niveau A 1. Außer dem Lehrbuch werden auch andere Materialien verwendet. Der Dozent ist Muttersprachler. Das Buch bitte erst nach der 1. Kursstunde besorgen.

Beginn	14.09.22	Mittwoch 17.30 Uhr
Dauer	10 Termine	Dozent: Carlos Flores
Preis	48,00 Euro	Raum A

Englisch für ältere Teilnehmer, Anfänger

Buch Sterling Silver 1 (neue Ausgabe). Inhalt und Methodik sind speziell auf ältere Teilnehmer konzipiert, mit wenig Grammatik und vielen Wiederholungen. Auf einfache Weise erfolgt eine Einführung in die englische Sprache. Das Lerntempo der Gruppe wird berücksichtigt. Auch Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen. Das Buch bitte erst nach der 1. Kursstunde besorgen.

Beginn	22.09.22	Donnerstag 17.30 Uhr
Dauer	9 Termine	Dozentin: Chantal Hahn
Preis	43,20 Euro	Raum A

Italienisch Konversation

Der Kurs ist auch für Wiedereinsteiger geeignet und befindet sich im Niveau A 2.

Die Dozentin ist Muttersprachlerin.

Beginn	28.09.22	Mittwoch 18.30 Uhr
Dauer	9 Termine	Dozentin: Debora Vazzola
Preis	37,20 Euro	Raum C

Alle Sprachkurse finden im Schulzentrum Türkismühle statt, am Haupteingang Seitentrakt links

Kreatives Gestalten, Freizeitaktivitäten

Malkreis „Aquarell“

Der Kurs richtet sich an Anfänger und Fortgeschrittene, die Freude am Zeichnen und Malen haben und ihre Fähigkeiten ausbauen und vertiefen möchten. Teilnehmen kann jeder, mit und ohne Vorkenntnisse. Ziel des Kurses ist es, in entspannter Atmosphäre die eigene Kreativität zu entdecken. Der Reiz des Malens mit Aquarellfarben liegt in der Transparenz und im Zusammenspiel der Farben untereinander.

Beginn	12.09.22	Montag 18.30 Uhr
Dauer	8 Termine	Dozentin: Marlene Bick
Preis	38,40 Euro	

Ort Schulzentrum Türkismühle, Raum A

Bitte mitbringen: Bleistifte, 3 versch. Pinsel, Aquarell-Farbkasten bzw. 4 Grundfarben, Küchenrolle, Gefäße, Lappen.

Nähkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Selber nähen und schneiden ist leichter als Sie denken und macht richtig Spaß. Anfänger erlernen das Nähen auf der Nähmaschine von Anfang an, Fortgeschrittene erhalten Arbeiten, die ihrem Kenntnisstand entsprechen. Die Schnitte werden gestellt. Die Zuschnitte werden genau erklärt und umgesetzt – einfache Modelle werden angefertigt. Am ersten Kursabend bringt die Dozentin eine Auswahl an farbenfrohen Kinderstoffen mit, die auch erworben werden können. Es werden Kenntnisse vermittelt für das Anfertigen von Baby-, Kinder- und Erwachsenenkleidung. Mitzubringen sind: Nähmaschine (zwei Maschinen können gegen Gebühr für die Kursabende ausgeliehen werden), Stoffschere, normale Schere, Garn, Stecknadeln, Verlängerungskabel, Dreifachstecker, Stoffreste.

Beginn	12.09.22	Montag 18.00 Uhr
Dauer	7 Termine	Dozentin: Anne Groß
Preis	63,00 Euro	(begr. Teilnehmerzahl)
Ort	Schulzentrum Türkismühle, Raum E	

Gesundheit, Gymnastik, Körperpflege

Pilates 50 +

Für Anfänger und Teilnehmer mit Grundkenntnissen. Das klassische Training nach Pilates ist gleichermaßen ein Kräftigungs- und Dehnungstraining. Pilates trainiert Körper, Geist und Seele. Es fördert Muskelkraft und -geschmeidigkeit, Konzentration und Koordination. Kurz, ein Training für alle, die ihren Körper straffen, Bauch- und Rückenmuskeln stärken und ihre Haltung verbessern wollen. Pilates ist von jedermann leicht zu erlernen und ist an kein Alter gebunden. - Der Kurs „50+“ wird speziell auf die älteren Teilnehmer abgestimmt – Für die Pilateskurse bitte mitbringen: Thera-Band, Gymn.Matte, Handtuch, Gymn. Schlappchen oder Socken

Beginn	09.09.22	Freitag 14.00 Uhr
Dauer	9 Termine	Dozentin: Verena LoGiudice
Preis	29,70 Euro	
Ort:	Gonnesweiler, Turnhalle (Eingang Frühlingstr.)	

Wirbelsäulengymnastik

Die Übungen finden vorwiegend auf dem Pezziball statt. Dieser ist ein sehr vielseitiges Trainingsgerät. Besonders geeignet ist er für die Kräftigung der Rückenmuskulatur, denn durch seine formbare Gestalt kann sich der Pezziball optimal dem Rücken anpassen. Daneben werden aber auch die Bauchmuskulatur, die Gesäßmuskulatur sowie die Arm- und Beinmuskulatur trainiert. Bitte mitbringen: lockere Kleidung, Turnschuhe.

Beginn	14.09.22	Mittwoch 18.15 Uhr
Dauer	7 Termine	Dozent: Hans-Jürgen Seibert
Preis	23,10 Euro	
	Schulzentrum Türkismühle, Turnhalle	

Yoga

Yogaübungen dehnen und kräftigen unsere gesamte Rücken- und Rumpfmuskulatur, Schmerzen können vorgebeugt oder gemildert werden. Mit Hilfe von Bewegungsfolgen, Körperhaltungen und Atemtechniken wird die Muskulatur gestärkt, Beweglichkeit gefördert und das Körperbewusstsein geschult. Darüber hinaus fördert Yoga Konzentrationsfähigkeit, Ruhe und Ausgeglichenheit. Die Kurse sind geeignet für Einsteiger und Fortgeschrittene jeden Alters. Für die Yoga-Kurse bitte mitbringen: kl. Kissen, Decke, Gymn.Matte, lockere Kleidung

Sanftes Yoga (Hatha) für ältere Teilnehmer und Anfänger (begr. Teilnehmerzahl)

Beginn	08.09.22	Donnerstag 17.00 Uhr
Dauer	7 Termine	Dozentin: Janina Neis
Preis	33,00 Euro	
Ort	Turnhalle Nohfelden, Vor'm Scheid, gegenüber Sportplatz	

Yoga

Die unten aufgeführten 3 Kurse mit Janina Neis sind eine Kombination von Hatha- und Vinyasa-Yoga

Beginn	08.09.22	Donnerstag 18.00 Uhr (75 Min.)
Dauer	10 Termine	Dozentin: Janina Neis
Preis	48,00 Euro	
Ort	Turnhalle Nohfelden	

Yoga am Abend

Beginn	08.09.22	Donnerstag 19.30 Uhr (60 Min.)
Dauer	10 Termine	Dozentin: Janina Neis
Preis	33,00 Euro	
Ort	Turnhalle Nohfelden	

Yoga für einen starken Rücken

Ein gesunder Rücken ist Voraussetzung für körperliches und geistiges Wohlbefinden. Yogaübungen dehnen und kräftigen unsere gesamte Rücken- und Rumpfmuskulatur. Die Haltung wird verbessert, die Wirbelsäule

entlastet, Schmerzen können vermieden oder gemildert werden. Ganz nebenbei bringen wir mit Yoga Körper und Geist in Einklang. Der Kurs ist geeignet für Einsteiger und Fortgeschrittene jeden Alters. Bitte mitbringen: Matte, Decke, Kissen.

Beginn	19.09.22	Montag 19.00 Uhr (60 Min.)
Dauer	8 Termine	Dozentin: Janina Neis
Preis	33,00 Euro	(begrenzte Teilnehmerzahl)
Ort	Schulzentrum Türkismühle, Eingang linke Gebäudeseite Richt. Wald	

Yoga

Beginn	05.09.22	Montag 18.30 Uhr (75 Min.)
Dauer	8 Termine	Dozentin: Evi Hoferichter
Preis	38,40 Euro	
Ort	Gonnesweiler, Turnhalle, Eingang Frühlingstrasse	

Rückengymnastik

Ausgewogenes Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt Wirbelsäulenstärkung zum Erhalt der Beweglichkeit im Alltag und zur Stärkung aller großen Muskelgruppen. Insbesondere ist der Kurs für Menschen mit Rückenproblemen geeignet.

Bitte mitbringen: 2 normale Handtücher, lockere Kleidung, Turnschuhe

Beginn	20.09.22	Dienstag 18.00 Uhr
Dauer	9 Termine	Dozentin: Manuela Ober
Preis	29,70 Euro	
Ort	Schulzentrum Türkismühle, Turnhalle, linke Gebäudeseite (Richt. Wald)	

Allgem. Fitnessgymnastik für Frauen

Hier wird Frauen jeden Alters die Möglichkeit gegeben, durch gelenk- und wirbelsäulenschonende Übungen ihrem Körper den nötigen Bewegungsausgleich zu verschaffen.

Ziele des Kurses sind die Kräftigung des gesamten Bewegungsapparates durch gezielte Übungen insbesondere der Rücken-, Bauch- und Beinmuskulatur, in Verbindung mit verschiedenen Geräten. Die Stabilisierung und Dehnung sämtlicher Muskelgruppen, die Beweglichkeit von Wirbelsäule und Gelenken sowie die Verbesserung der Kondition und Koordination werden gefördert.

Beginn	13.09.22	Dienstag 08.30 Uhr
Dauer	10 Termine	Dozentin: Jutta Fries
Preis	33,00 Euro	

Beginn	13.09.22	Dienstag 17.00 Uhr
Dauer	10 Termine	Dozentin: Jutta Fries
Preis	33,00 Euro	

Beginn	13.09.22	Dienstag 18.00 Uhr
Dauer	10 Termine	Dozentin: Jutta Fries
Preis	33,00 Euro	

Beginn	15.09.22	Donnerstag 17.00 Uhr
Dauer	10 Termine	Dozentin: Jutta Fries
Preis	33,00 Euro	

Die Kurse von Frau Fries finden in der Turnhalle Gonnesweiler statt (Eingang Frühlingstrasse)

Bringen Sie bitte für das Teilnehmerformular zum 1. Kurstag Ihre IBAN-Nr. mit sowie die E-Mail-Adresse.

Anmeldungen werden unter **Tel.-Nr. 06852-7807** oder per E-Mail: Dagmar-Haben@onlinehome.de entgegengenommen (bitte Anschrift und Telefon-Nr. angeben. E-Mail wird bestätigt!)

Bitte beachten Sie auch unsere Teilnahme- und Zahlungsbedingungen (einzusehen auf der Homepage der KVHS WND oder im Programmheft der KVHS). Jugendliche unter 18 Jahren erhalten 15 % Rabatt auf den Kurspreis.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Dagmar Haben, Leiterin der VHS Nohfelden