

## Kursprogramm der VHS Nohfelden Frühjahr 2023

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 08.05.23 Montag 18.00 Uhr

Dauer 5 Termine Dozent: Axel Zimmer

Preis 47,20 Euro (begrenzte Teiln. Zahl)

Ort Schulzentrum Türkismühle, Raum 210

#### Computerkurs für ältere Teilnehmer (begrenzte Teilnehmerzahl)

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 08.05.23 Montag 18.00 Uhr

Dauer 5 Termine Dozent: Peter Groß

Preis 47,20 Euro (begrenzte Teiln. Zahl)

Ort Schulzentrum Türkismühle, Raum 301

### 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, Puttinggrün) 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 12.05.23 Freitag, 18.00 Uhr

Dauer 7 Termine Dozent: Christian Müller

Preis 125,00 Euro (begr. Teilnehmerzahl)

Ort Golfpark Bostalsee Eisen, Heidehof 3

#### Gesundheit wächst am Wegesrand

In diesem Kurs gehen wir auf heimischen Wanderwegen und betrachten und bestimmen (nicht nur) essbare Pflanzen und Kräuter sowie ihre Verwendungsmöglichkeiten.

Beginn 12.05.23 Freitag 17.00 Uhr

Dauer 3 UStd. Dozentin: Ulrika Frank

Preis 9,00 Euro

Ort Walhausen, Bushaltestelle

Bei schlechtem Wetter wird die Wanderung auf den 26.05.23 verschoben.

### Kochen und Genießen

#### Asiatische Küche, gesund, lecker und einfach (neue Rezepte)

Machen Sie einen kulinarischen Ausflug in die asiatische Küche und holen sich mit den exotischen Zutaten die Düfte ferner Länder ins Haus. Einige Spezialitäten dieser Küche, die leicht zuzubereiten sind und mit

denen Sie nicht nur Ihre Familie, sondern sicherlich auch Ihre Freunde und Gäste beeindrucken werden, lernen Sie hier bei uns kennen.

An 3 Abenden, bereiten Sie mit der Dozentin Narin Kohl gesunde und einfache Gerichte zu, die dann auch in fröhlicher Runde verkostet werden. Bitte mitbringen: Getränk, Restbehälter, Geschirrtuch, Schneidemesser

Beginn	22.05.23	Montag 18.45 Uhr (14tägig)
Dauer	3 Termine	Dozentin: Narin Kohl
Preis	27,00 Euro	zuzügl. Verzehr
Ort		Schulzentrum Türkismühle, Küche (UG)

## 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	01.03.23	Mittwoch 17.30 Uhr
Dauer	9 Termine	Dozent: Emmanuel Gashi
Preis	37,20 Euro	Raum 210

Beginn	17.05.23	Mittwoch 17.30 Uhr
Dauer	9 Termine	Dozent: Emmanuel Gashi
Preis	37,20 Euro	Raum 210

### Spanisch Fortsetzung, online (über Zoom)

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

Benutzt wird das Buch „Impresiones A2“. Außer dem Lehrbuch werden auch andere Materialien verwendet.

Beginn	08.02.23	Mittwoch 18.00 Uhr
Dauer	9 Termine	Dozentin: Daniela Knab-Schröder
Preis	54,00 Euro	

Beginn	03.05.23	Mittwoch 18.00 Uhr
Dauer	10 Termine	Dozentin: Daniela Knab-Schröder
Preis	60,00 Euro	

### Spanisch Anfänger-Folgekurs

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer mit Grundkenntnissen.

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

Beginn	08.02.23	Mittwoch 17.30 Uhr
Dauer	9 Termine	Dozent: Carlos Flores
Preis	43,20 Euro	Raum 211

Beginn	10.05.23	Mittwoch 17.30 Uhr
Dauer	9 Termine	Dozent: Carlos Flores
Preis	43,20 Euro	Raum 211

### 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	22.03.23	Mittwoch 17.30 Uhr
Dauer	13 Termine	Dozentin: Alyssa Heinen
Preis	62,40 Euro	Raum 206

### Italienisch Konversation

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

Die Dozentin ist Muttersprachlerin.

Beginn	15.03.23	Mittwoch 18.30 Uhr (14-tägig)
Dauer	8 Termine	Dozentin: Debora Vazzola

Preis 48,00 Euro Raum 209

**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 27.02.23 Montag 18.30 Uhr  
 Dauer 7 Termine Dozentin: Marlene Bick  
 Preis 33,60 Euro  
 Ort Schulzentrum Türkismühle, Raum 211

Beginn 08.05.23 Montag 18.30 Uhr  
 Dauer 9 Termine Dozentin: Marlene Bick  
 Preis 43,20 Euro  
 Ort Schulzentrum Türkismühle, Raum 211

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

## 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. Schläppchen oder Socken

Beginn 10.02.23 Freitag 14.00 Uhr  
 Dauer 9 Termine Dozentin: Verena LoGiudice  
 Preis 29,70 Euro  
 Ort: Gonesweiler, Turnhalle (Eingang Frühlingstr.)

Beginn 05.05.23 Freitag 14.00 Uhr  
 Dauer 10 Termine Dozentin: Verena LoGiudice  
 Preis 33,00 Euro  
 Ort: Gonesweiler, Turnhalle (Eingang Frühlingstr.)

### Pilates 70 + (in kleiner Gruppe)

Hier werden die Übungen schonend im Sitzen (auf dem Stuhl) und im Stehen ausgeführt.

Beginn 10.02.23 Freitag 15.15 Uhr  
 Dauer 9 Termine Dozentin: Verena LoGiudice  
 Preis 37,20 Euro  
 Ort: Gonesweiler, Turnhalle (Eingang Frühlingstr.)

Beginn 05.05.23 Freitag 15.15 Uhr  
 Dauer 10 Termine Dozentin: Verena LoGiudice  
 Preis 41,30 Euro  
 Ort: Gonesweiler, Turnhalle (Eingang Frühlingstr.)

### 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 oder 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	09.03.23	Donnerstag 17.00 Uhr
Dauer	6 Termine	Dozentin: Janina Neis
Preis	24,80 Euro	
Ort	Turnhalle Nohfelden	
Beginn	04.05.23	Donnerstag 17.00 Uhr
Dauer	8 Termine	Dozentin: Janina Neis
Preis	33,00 Euro	
Ort	Turnhalle Nohfelden, Vor'm Scheid, gegenüber Sportplatz	

### **Yoga (Vinyasa), Fortgeschrittene**

Beginn	09.03.23	Donnerstag 18.00 Uhr (75 Min.)
Dauer	6 Termine	Dozentin: Janina Neis
Preis	28,80 Euro	
Ort	Turnhalle Nohfelden	
Beginn	04.05.23	Donnerstag 18.00 Uhr (75 Min.)
Dauer	8 Termine	Dozentin: Janina Neis
Preis	38,40 Euro	
Ort	Turnhalle Nohfelden, Vor'm Scheid, gegenüber Sportplatz	

### **Yoga am Abend (Vinyasa), Anfänger und Fortgeschrittene**

Beginn	09.03.23	Donnerstag 19.30 Uhr (60 Min.)
Dauer	6 Termine	Dozentin: Janina Neis
Preis	19,80 Euro	
Ort	Turnhalle Nohfelden	
Beginn	04.05.23	Donnerstag 19.30 Uhr (60 Min.)
Dauer	8 Termine	Dozentin: Janina Neis
Preis	26,40 Euro	
Ort	Turnhalle Nohfelden, Vor'm Scheid, gegenüber Sportplatz	

### **Yoga für einen starken Rücken (Hatha und Vinyasa), Fortgeschrittene**

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	06.03.23	Montag 19.00 Uhr (60 Min.)
Dauer	6 Termine	Dozentin: Janina Neis
Preis	19,80 Euro	
Ort	Schulzentrum Türkismühle, Eingang linke Gebäudeseite Richt. Wald	
Beginn	08.05.23	Montag 19.00 Uhr (60 Min.)
Dauer	8 Termine	Dozentin: Janina Neis
Preis	26,40 Euro	
Ort	Schulzentrum Türkismühle, Eingang linke Gebäudeseite Richt. Wald	

### **Yoga (Hatha), Anfänger und Fortgeschrittene**

Beginn	13.02.23	Montag 18.30 Uhr (75 Min.)
Dauer	8 Termine	Dozentin: Evi Hoferichter
Preis	38,40 Euro	
Ort	Gonnesweiler, Turnhalle	
Beginn	08.05.23	Montag 18.30 Uhr (75 Min.)
Dauer	9 Termine	Dozentin: Evi Hoferichter
Preis	43,20 Euro	
Ort	Gonnesweiler, Turnhalle – Eingang Frühlingstrasse	

### **Yoga für Mutter und Tochter**

Der Kurs ist für Mutter und Tochter (ab 7 Jahre) vorgesehen (aber auch Oma und Enkelin sind willkommen). Er bietet die Möglichkeit, Zeit miteinander zu verbringen und sich beim „Biegen, Dehnen“

und Ausprobieren“ nahe zu kommen.

Beginn 28.04.23 Freitag 16.30 Uhr  
 Dauer 10 Termine Dozentin: Bettina Höning  
 Preis 33,00 / 28,10 Euro  
 Ort Turnhalle Nohfelden, Vor'm Scheid, gegenüber Sportplatz

### **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 07.02.23 Dienstag 18.00 Uhr  
 Dauer 12 Termine Dozentin: Manuela Ober  
 Preis 39,60 Euro  
 Ort Schulzentrum Türkismühle, Turnhalle, linke Gebäudeseite (Richt. Wald)

### **Let's dance, weit fortgeschritten**

Tanzen macht Spaß und aktiviert Körper und Geist gleichzeitig. Es fördert die Koordination und die Konzentration. Insgesamt wird der Körper viel beweglicher und die Körperhaltung verbessert sich.

Beginn 20.04.23 Donnerstag 18.00 Uhr  
 Dauer 9 Termine Dozent: Holger Wegmeyer  
 Preis 43,20 Euro

### **Let's dance, Fortgeschrittene**

Beginn 20.04.23 Donnerstag 19.45 Uhr  
 Dauer 9 Abende Dozent: Holger Wegmeyer  
 Preis 43,20 Euro  
 Ort Bürgerhaus Sötern, Lindenstraße

**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](mailto: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