

## Kursprogramm der VHS Nohfelden Herbst 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 18.09.23 Montag 18.00 Uhr  
 Dauer 5 Termine Dozent: Axel Zimmer  
 Preis 47,20 Euro (begrenzte Teiln. Zahl)  
 Ort Schulzentrum Türkismühle, **Raum 210**

### Das besondere Angebot

#### 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 08.09.23 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 15.09.23 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, Restebehälter, Geschirrtuch, Schneidemesser

Beginn 09.10.23 Montag 18.45 Uhr (14tägig)  
 Dauer 3 Termine Dozentin: Narin Kohl  
 Preis 27,00 Euro zuzügl. Verzehr (begrenzte Teilnehmerzahl)  
 Ort **Schulzentrum Türkismühle, Küche (UG)**

#### Kochen für Männer

In kleiner Gruppe und lockerer Atmosphäre werden einfache bis mittelschwere Gerichte zubereitet, die zu Hause leicht nachgekocht werden können.

Wir starten im Herbst-Semester mit der italienischen Küche an 3 Abenden 14-tägig. Bitte mitbringen: Restebehälter, Schneidemesser, Geschirrtuch, Getränk.

Beginn 05.10.23 Montag 18.00 Uhr (14tägig)  
 Dauer 3 Termine Dozent: Pasquale LoGiudice  
 Preis 32,70 Euro zuzügl. Verzehr (begrenzte Teilnehmerzahl)  
 Ort **Schulzentrum Türkismühle, Küche (UG)**

## Sprachen

### Französisch Konversation

Dieser Kurs ist gedacht für Teilnehmer mit guten Kenntnissen (ab Niveau A 2). 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.

Beginn	06.09.23	Mittwoch 17.30 Uhr
Dauer	8 Termine	Dozent: Emmanuel Gashi
Preis	38,40 Euro	<b>Raum 210</b>

### Spanisch Anfänger-Folgekurs

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer mit Grundkenntnissen.

Benutzt wird das Buch „Caminos neu“ Niveau A 1. (Die Teilnehmer befinden sich in Lektion 2).

Beginn	06.09.23	Mittwoch 18.00 Uhr
Dauer	11 Termine	Dozentin: Lianet Feria Ramirez
Preis	52,80 Euro	<b>Raum 211</b>

### Englisch für ältere Teilnehmer mit Grundkenntnissen (Fortsetzung)

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.

Beginn	Sept. 2023	Mittwoch 18.00 Uhr
Dauer	10 Termine	Dozentin: Anna Schlums
Preis	53,40 Euro	<b>Raum 206</b>

**Alle Sprachkurse finden im Schulzentrum Türkismühle statt.**

## 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	11.09.23	Montag 18.30 Uhr
Dauer	10 Termine	Dozentin: Marlene Bick
Preis	48,00 Euro	
Ort	Schulzentrum Türkismühle, <b>Raum 211</b>	

Bitte mitbringen: Bleistifte, Malblock, 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	08.09.23	Freitag 14.00 Uhr
Dauer	10 Termine	Dozentin: Verena LoGiudice
Preis	33,00 Euro	
Ort:	<b>Turnhalle Gonesweiler, Eingang Frühlingstr.</b>	

**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

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

Beginn 04.09.23 Montag 18.30 Uhr (75 Min.)  
 Dauer 10 Termine Dozentin: Evi Hoferichter  
 Preis 48,00 Euro  
 Ort **Turnhalle Gonesweiler**, Eingang Frühlingstraße

**Yoga für einen starken Rücken (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 11.09.23 Montag 19.00 Uhr (60 Min.)  
 Dauer 9 Termine Dozentin: Janina Neis  
 Preis 29,70 Euro  
 Ort **Turnhalle Schulzentrum Türkismühle**, Eingang linke Gebäudeseite Richt. Wald

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

Beginn 14.09.23 Donnerstag 17.15 Uhr  
 Dauer 8 Termine Dozentin: Bettina Hönig  
 Preis 33,00 Euro  
 Ort **Turnhalle Nohfelden**, Vor'm Scheid gegenüber Sportplatz

**Yoga (Hatha) Anfänger und Fortgeschrittene (60 Min.,)**

Beginn 14.09.23 Donnerstag 18.10 Uhr  
 Dauer 8 Termine Dozentin: Evi Hoferichter  
 Preis 26,40 Euro  
 Ort **Turnhalle Nohfelden**

**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 15.09.23 Freitag 16.30 Uhr  
 Dauer 8 Termine Dozentin: Bettina Hönig  
 Preis 26,40 / 22,40 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: Gymn. Matte, 2 normale Handtücher, lockere Kleidung, Turnschuhe

Beginn 12.09.23 Dienstag 18.00 Uhr  
 Dauer 8 Termine Dozentin: Manuela Ober  
 Preis 26,40 Euro  
 Ort **Turnhalle Schulzentrum Türkismühle**, linke Gebäudeseite (Richt. Wald)

**Wirbelsäulengymnastik 50+, neu im Programm!**

Die Übungen finden vorwiegend auf dem Pezziball, aber auch auf der Matte statt. Der Sitzball ist ein sehr vielseitiges Trainingsgerät. Besonders geeignet ist er für die Kräftigung der Rückenmuskulatur, denn durch seine formbare Gestalt kann er sich optimal dem Rücken anpassen. Daneben können aber auch die

Bauchmuskulatur, die Gesäßmuskulatur sowie die Arm- und Beinmuskulatur trainiert werden. Bitte mitbringen: lockere Kleidung, Turnschuhe, Gymn. Matte, Pezziball

Beginn 21.09.23 Donnerstag 17.00 Uhr  
 Dauer 9 Termine Dozentin: Michaela Teschner  
 Preis 29,70 Euro  
 Ort **Turnhalle Gonesweiler**

### **Tai Chi**

Tai-Chi ist eine äußerst sanfte chinesische Kampf- und Bewegungskunst, die Meditation, Atmung, körperliches Training und Selbstverteidigung in sich vereint. Aufgrund der geringen Anstrengung ist Tai-Chi für jedes Alter geeignet und bietet eine gute Vorbeugung gegen Krankheiten. Dadurch werden Körper, Geist und Seele in Einklang gebracht.

Beginn 21.09.23 Donnerstag 19.15 Uhr  
 Dauer 9 Termine Dozentin: Antonia Othman  
 Preis 29,70 Euro  
 Ort **Turnhalle Nohfelden**, Vor'm Scheid, gegenüber Sportplatz

**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