

Kursprogramm der VHS Nohfelden Frühjahr 2024

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 und angeschaltet!) mit eingelegter, freigeschalteter SIM-Karte, Ladegerät. SIM-Karte kann auch am Kursabend unter Anleitung des Dozenten eingelegt werden.

Beginn	22.04.24	Montag 18.00 Uhr
Dauer	5 Termine	Dozent: Axel Zimmer
Preis	47,10 Euro	(begrenzte Teiln. Zahl)
Ort	Schulzentrum Türkismühle, Raum 210	

Das besondere Angebot

Kräuterwanderung - 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.

Es besteht auch die Möglichkeit, die Kräuterwanderung für eine Kindergruppe durchzuführen (z.B. im Rahmen eines Kindergeburtstages). Hier kann ein Termin nach Absprache erfolgen.

Beginn	03.05.24	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 17.05.24 verschoben.

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

Kochen und Genießen

Kochen für Männer

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

Wir starten mit der italienischen Küche an 3 Abenden 14-tägig. Bitte mitbringen: Restbehälter, Schneidmesser, Geschirrtuch, Getränk.

Beginn	April/Mai 2024	
Dauer	3 Termine	Dozent: n.n.
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	21.02.24	Mittwoch 17.30 Uhr
Dauer	8 Termine	Dozent: Emmanuel Gashi
Preis	38,40 Euro	Raum 210

Beginn	08.05.24	Mittwoch 17.30 Uhr
Dauer	8 Termine	Dozent: Emmanuel Gashi
Preis	38,40 Euro	Raum 210

NEU! Spanisch Fortgeschrittene Stufe 1

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer mit Grundkenntnissen, z.B. nach einem Anfängerkurs oder als Auffrischung bereits erworbener Kenntnisse. Benutzt wird das Buch „Caminos neu“ A 1, z.Zt. Lektion 3)

Beginn	06.03.24	Mittwoch 17.30 Uhr
Dauer	14 Termine	Dozent: Carlos Flores
Preis	67,20 Euro	Raum 211

Englisch für ältere Teilnehmer Fortgeschrittene Stufe 1

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. Neben dem Buch werden auch andere Materialien eingesetzt.

Beginn	20.02.24	Dienstag 18.30 Uhr
Dauer	8 Termine	Dozentin: Anna Schlums
Preis	38,40 Euro	Raum 210

Beginn	07.05.24	Dienstag 18.30 Uhr
Dauer	8 Termine	Dozentin: Anna Schlums
Preis	38,40 Euro	Raum 210

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	26.02.24	Montag 18.30 Uhr
Dauer	8 Termine	Dozentin: Marlene Bick
Preis	38,40Euro	
Ort	Schulzentrum Türkismühle, Raum 211	

Beginn	06.05.24	Montag 18.30 Uhr
Dauer	8 Termine	Dozentin: Marlene Bick
Preis	38,40Euro	
Ort	Schulzentrum Türkismühle, Raum 211	

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

NEU! Malkurs „Aquarell“ für Anfänger und Teilnehmer mit Grundkenntnissen

Beginn	07.05.24	Dienstag, 18.00 Uhr, Raum 211
Dauer	8 Termine	Dozentin: Marlene Bick
Ort	Schulzentrum Türkismühle, Raum 211	
Preis	48,00 Euro (Kurs in kleiner Gruppe)	

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 23.02.24 Freitag 14.00 Uhr
Dauer 9 Termine Dozentin: Verena LoGiudice
Preis 29,70 Euro

Beginn 17.05.24 Freitag 14.00 Uhr
Dauer 7 Termine Dozentin: Verena LoGiudice
Preis 23,10 Euro
Ort: **Turnhalle Gonesweiler**, 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 Teilnehmer jeden Alters. Für die Yoga-Kurse bitte mitbringen: kl. Kissen, Decke, Gymn. Matte, lockere Kleidung

Yoga (Hatha), Anfänger und Fortgeschrittene

Beginn 19.02.24 Montag 18.30 Uhr (75 Min.)
Dauer 9 Termine Dozentin: Evi Hoferichter
Preis 43,20 Euro

Beginn 06.05.24 Montag 18.30 Uhr (75 Min.)
Dauer 8 Termine Dozentin: Evi Hoferichter
Preis 38,40 Euro
Ort **Turnhalle Gonesweiler**, Eingang Frühlingstraße

Vinyasa-Yoga für Fortgeschrittene

Beginn 12.02.24 Montag 19.00 Uhr (60 Min.)
Dauer 9 Termine Dozentin: Janina Neis
Preis 29,70 Euro Turnhalle Türkismühle

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

Beginn 14.03.24 Donnerstag 17.00 Uhr
Dauer 5 Termine Dozentin: Bettina Hönig
Preis 16,50 Euro Turnhalle Nohfelden

Beginn 02.05.24 Donnerstag 17.00 Uhr
Dauer 7 Termine Dozentin: Bettina Hönig
Preis 23,10 Euro
Ort **Turnhalle Nohfelden**, Vor'm Scheid gegenüber Sportplatz

Yoga (Hatha) Anfänger und Fortgeschrittene (60 Min) Hier sind noch 3 Plätze frei

Beginn 22.02.24 Donnerstag 18.00 Uhr
Dauer 8 Termine Dozentin: Evi Hoferichter
Preis 26,40 Euro Turnhalle Nohfelden

Beginn 02.05.24 Donnerstag 18.00 Uhr
Dauer 7 Termine Dozentin: Evi Hoferichter
Preis 23,10 Euro
Ort **Turnhalle Nohfelden**, Vor'm Scheid gegenüber Sportplatz

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 15.04.24 Montag 16.30 Uhr
 Dauer 8 Termine Dozentin: Bettina Hönig
 Preis 26,40 / 22,40 Euro
 Ort **Turnhalle Nohfelden**, Vor'm Scheid, gegenüber Sportplatz

Autogenes Training / Eutonie in kleiner Gruppe

In diesem Kurs erlernen Sie die Technik des autogenen Trainings, die jederzeit und überall angewendet werden kann. Dabei geht es um Konzentrationsübungen, die zu Ruhe und Ausgeglichenheit führen, um Stressabbau und um Steigerung der Leistungsfähigkeit. Die Gesunderhaltung des Körpers soll hierbei unterstützt werden.

Sanfte und achtsame Bewegungsübungen aus der Eutonie im Stehen, Sitzen und Liegen, verbunden mit einer bewussten Atmung bringen Körper und Geist in Einklang.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, kleines Kissen, lockere Kleidung, Socken

Beginn 15.04.24 Montag 18.00 Uhr
 Dauer 9 Termine Dozentin: Irmgard Müller
 Preis 37,10Euro
 Ort **Foyer Schulzentrum Türkismühle**, Haupteingang, linke Seiteneingangstür

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 20.02.24 Dienstag 18.00 Uhr
 Dauer 10 Termine Dozentin: Manuela Ober
 Preis 33,00 Euro
 Ort **Turnhalle Schulzentrum Türkismühle**, linke Gebäudeseite (Richt. Wald)

Wirbelsäulengymnastik 50+

Die Übungen finden 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 25.01.24 Donnerstag 17.00 Uhr
 Dauer 7 Termine Dozentin: Michaela Teschner
 Preis 23,10 Euro

Beginn 11.04.24 Donnerstag 17.00 Uhr
 Dauer 10 Termine Dozentin: Michaela Teschner
 Preis 33,00 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 29.02.24 Donnerstag 19.15 Uhr
 Dauer 13 Termine Dozentin: Antonia Othman
 Preis 42,90 Euro
 Ort **Turnhalle Nohfelden**, Vor'm Scheid, gegenüber Sportplatz

Let´s dance, F 3 alternativ Anfänger

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	11.04.24	Donnerstag 18.30 Uhr
Dauer	9 Termine	Dozent: Holger Wegmeyer
Preis	43,20 Euro	

Let´s dance, weit fortgeschritten

Beginn	11.04.24	Donnerstag 20.00 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 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