

Außenstellenleiter: Erich Emmerich

Telefon 06772/802-36, Fax 06772 802 26, E-Mail: aussenstelle-nastaetten@kvhs-rhein-lahn.de

Anmeldung: Bitte melden Sie sich schriftlich mittels Anmeldeformular an oder buchen Sie sich im Internet direkt in einen Kurs ein: www.kvhs-rhein-lahn.de



Arbeit - Beruf

Computerkurse allgemein

Smart-Phone mit Android Grundkurs

Einführung in den Umgang mit einem „Smart-Phone“.

Inhalt: Grundlegende Einführung in den Umgang mit einem Smartphone; Grundlegende Bedienungselemente; Verwalten von Telefon- und Adresseinträgen; versenden und empfangen von Nachrichten; einrichten von E-Mailkonten; Einrichten und Umgang mit Whatsapp. Wie kann ich über WLAN ins Internet gehen? Wie verschicke ich Bilder? Welche nützlichen Programme gibt es und wie kann man sie kostenlos einrichten? Wie werde ich Programme wieder los, die ich nicht mehr haben möchte?

Ziel: Grundlegendes Verständnis für eine Smartphone & dessen sichere Nutzung.

Ralf Völzke

EDV-Raum IGS Pestalozzistr. 56355 Nastätten

Gebühr ab 8 TN: 12,00 €, Gebühr 6 - 7 TN: 14,00 €

BL501.001 Smart-Phone mit Android

Montag 20.03.2017, 2x, 20.03.17, 27.03.17, Mo, 19:00 - 20:30 Uhr

Microsoft Outlook Grundkurs

Dieser Kurs vermittelt Ihnen die einfache Organisation Ihrer Bürokommunikation mit Outlook. Vom E-Mailversand bis zur Terminverwaltung werden Ihnen alle wichtigen Grundlagen praxisnah und verständlich erläutert.

Inhalt: Grundlegende Einführung in Outlook & Einrichtung von E-Mail-Adressen; Versenden, empfangen und Verwalten von E-Mails; Organisieren von E-Mails mit Ordnern und Regeln; Termine planen; Besprechungen organisieren; Aufgaben verwalten.

Ziel: Einrichtung und Umgang mit Outlook erlernen und verstehen.

Ralf Völzke

EDV-Raum IGS Pestalozzistr. 56355 Nastätten

Gebühr ab 8 TN: 12,00 €, Gebühr 6 - 7 TN: 14,00 €

BL501.002 Microsoft Outlook Grundkurs

Donnerstag 23.03.2017, 2x, 23.03.17, 30.03.17, Do, 19:00 - 20:30 Uhr

Microsoft Outlook Aufbaukurs

Der Kurs baut auf dem Grundkurs auf und lehrt Sie, wie Sie Outlook professionell nutzen können.

Inhalte: E-Mails professionell gestalten, verarbeiten, verwalten und versenden; Tiefgehende Funktionen in den Bereichen E-Mail, Kalenderfunktionen, Termine, Einladungen zu Besprechungen planen und an die Teilnehmer versenden, Aufgaben und Kontakte.

Voraussetzungen: Grundkenntnisse in Outlook und Windows sowie EDV-Grundkenntnisse

Ziel: Am Ende des Kurses können Sie Outlook professionell nutzen.

Ralf Völzke

EDV-Raum IGS Pestalozzistr. 56355 Nastätten

Gebühr ab 8 TN: 12,00 €, Gebühr 6 - 7 TN: 14,00 €

BL501.007 Microsoft Outlook Aufbaukurs

Donnerstag 27.04.2017, 2x, 27.04.17, 04.05.17, Do, 19:00 - 20:30 Uhr

Excel Basiswissen

Verlieren Sie die Berührungängste mit dem interessanten Tabellenkalkulationsprogramm. Ob privat oder beruflich, Excel ist für jegliche Art von Berechnungen das ideale Programm. Wie Sie es für Ihre Bedürfnisse nutzen können, erfahren Sie anhand zahlreicher Übungen. Den effektiven Einstieg in die Tabellenkalkulation erhalten Sie durch erstellen und anpassen von Arbeitsblättern, diese werden mit Formeln gefüllt und bearbeitet, bis hin zu logischen Funktionen (wenn-dann). Weiterhin erhalten Sie einen Eindruck über das ansprechende Gestalten von Tabellen und weiteren, vielfältigen Möglichkeiten die Ihnen Excel bietet.

Walter Zey

EDV-Raum IGS Pestalozzistr. 56355 Nastätten

Gebühr ab 8 TN: 57,00 €, Gebühr 6 - 7 TN: 71,00 €

BL501.003 Excel Basiswissen

Dienstag 21.03.2017, 7x, 21.03.17 - 16.05.17, Di, 19:15 - 21:30 Uhr

Power-Point Basiswissen

Sie möchten PowerPoint sinnvoll einsetzen, um im Beruf, in der Schule oder im Verein besser zu informieren und zu präsentieren. Dann ist dieser Kurs richtig für Sie, denn Sie fertigen zwei unterschiedliche Präsentationen an, wodurch Sie das Wesentliche für die erfolgreiche Arbeit und einen effektiven Einstieg in PowerPoint erhalten. Sie lernen Folien, Vorlagen oder Master zu erstellen. Die Gestaltung von Texten, Folienhintergründen, Bildern, Tabellen, Diagrammen und Formen, die Einbindung von Grafiken, Logos und Animationen werden ebenfalls vermittelt. Des Weiteren gewinnen Sie einen Eindruck über das ansprechende Gestalten von Folien, das Zusammenführen unterschiedlicher Präsentationen und weiteren Möglichkeiten die PowerPoint Ihnen bietet.

Walter Zey

EDV-Raum IGS Pestalozzistr. 56355 Nastätten

Gebühr ab 8 TN: 42,00 €, Gebühr 6 - 7 TN: 52,00 €

BL501.004 Power-Point Basiswissen

Mittwoch 22.03.2017, 5x, 22.03.17 - 03.05.17, Mi, 19:15 - 21:30 Uhr

Word Basiswissen

Durch die zahlreichen Übungen bietet der Kurs den effektiven Einstieg in die Textverarbeitung. Sie erhalten einen Eindruck über das ansprechende Gestalten von Dokumenten und weiterer vielfältigen Möglichkeiten mit Word.

Inhalte: Kennenlernen der Multifunktionsleisten; vom leeren Blatt zum ersten Dokument; Text eingeben, markieren und korrigieren; kopieren, verschieben, ersetzen. Aufzählungen; Rechtschreibprüfung; optische Gestaltung; Rahmen, Schattierung, Absatz; Tabellen einfügen.

Walter Zey

EDV-Raum IGS Pestalozzistr. 56355 Nastätten

Gebühr ab 8 TN: 34,00 €, Gebühr 6 - 7 TN: 42,00 €

BL501.005 Word-Basiswissen

Mittwoch 10.05.2017, 4x, 10.05.17 - 31.05.17, Mi, 18:30 - 20:45 Uhr

Ideenworkshop für kreative Präsentationen

Für Anwender, die wissen wollen, wie gelungene PowerPoint – Präsentationen erstellt werden, in denen die Folien Aufmerksamkeit erregen und Informationen auf einem Blick vermittelt werden.

Inhalte: Bilder gekonnt in Szene setzen; die Startfolie, der erste Eindruck zählt; aus Texten mehr machen; Symbolschriften und Bilder, eigene Bildaufzählungszeichen gestalten; animierte Aufzählungszeichen; optische Highlights; Texte erstellen und gestalten; Bilder als Puzzle und per Animation zusammensetzen; Infografiken mit Piktogramm erstellen; Infografiken mit ClipArts erstellen und animieren.

Walter Zey

EDV-Raum IGS Pestalozzistr. 56355 Nastätten

Gebühr ab 8 TN: 18,00 €, Gebühr 6 - 7 TN: 22,00 €

BL501.006 Ideenworkshop für kreative Präsentationen

Donnerstag 11.05.2017, 2x, 11.05.17, 18.05.17, Do, 18:30 - 20:45 Uhr

Organisation, Management

Schwierige Gesprächssituationen erfolgreich meistern

Tagesseminar. Niemand möchte als Verlierer nach Diskussionen das Feld räumen. Muss es wirklich Gewinner und Verlierer geben?

Erfolgreich zusammenarbeiten heißt vor allem erfolgreich kommunizieren. Im beruflichen Alltag wie auch im privaten Umfeld ist Kommunikation selbstverständlich, so dass wir kaum darüber nachdenken, wie wir miteinander reden, wann Missverständnisse entstehen und welche Konsequenzen dies für die weitere Zusammenarbeit hat.

Seinen eigenen Gesprächsstil erkennen und sich der Wechselwirkung mit dem Verhalten des Partners bewusst werden, bedeutet konstruktiven Einfluss auf Gesprächsverlauf und -ergebnis nehmen.

Im Seminar werden Sie anhand von Beispielen aus Ihrem Arbeitsalltag Gesprächssituationen analysieren, Verbesserungsvorschläge erarbeiten und diese praktisch erproben können.

Inhalte: Grundlagen der Gesprächsführung; verbale, paraverbale und nonverbale Kommunikation; eigene Stärken und Entwicklungsmöglichkeiten in der Gesprächsführung; der Kommunikationsstil des Gesprächspartners; Unterscheidung der Sach- und Beziehungsebene; Ich- und Du-Botschaften; bewusstes Zuhören; Störungen in der Kommunikation; Gesprächsleitfaden; Praxisbeispiele.

Methoden: Vortrag, Gespräch, Einzelübungen, Gruppenarbeit, Videoanalyse, Feedback.

Thomas Fischer

Bürgerhaus Nastätten, Schulstraße 29 Raum 2, 1. Stock, Nastätten

Gebühr ab 8 TN: 35,00 €, Gebühr 6 - 7 TN: 43,00 €

BL509.002 Schwierige Gesprächssituationen meistern

Samstag 10.06.2017, 1x, 10.06.17, Sa, 09:00 - 16:30 Uhr



Sprachen

Hinweis: Informationen zu den Sprachmodulen, seinen Anforderungen und Bildungsinhalten entnehmen Sie bitte den Informationen zum Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (auf Seite 2 unseres Programmheftes).

Englisch

Englisch - Grundlagenkurs für Anfänger und mit geringen VK

Arie van der Wulp

IGS Nicolaus-August-Otto Schule, Integrierte Gesamtschule, Pestalozzistraße, Nastätten, Bibliothek

Gebühr 10 Treffen ab 8 TN: 63,00 €, Gebühr 6 - 7 TN: 85,00 €

BL406.003 Englisch - Grundlagenkurs

Mittwoch 26.04.2017, 10x, 26.04.17 - 28.06.17, Mi, 19:30 - 21:00 Uhr

Englisch für A1 + A2

Arie van der Wulp

IGS Nicolaus-August-Otto Schule, Integrierte Gesamtschule, Pestalozzistraße, Nastätten, Bibliothek

Gebühr 10 Treffen ab 8 TN: 63,00 €, Gebühr bei 6 - 7 TN: 85,00 €

BL406.004 Englisch für A1 + A2

Dienstag 25.04.2017, 10x, 25.04.17 - 27.06.17, Di, 20:15 - 21:45 Uhr

Französisch

Französisch für den Urlaub Anfängerkurs

Dieser Kurs ist ideal für Personen, die mit wenig Lernaufwand die klassischen Urlaubssituationen im Französischen sicher bewältigen wollen. Das stressfreie Lernen bei extremer leichter Progression auf einem Niveau A1, bereitet Sie optimal auf Ihren Frankreich-Urlaub vor.

Lehrbuch mit Audio-CD: "Französisch für den Urlaub" A1 Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-528825-6.

Catharina van der Wulp-Verweij

IGS Nicolaus-August-Otto Schule, Integrierte Gesamtschule, Pestalozzistraße, Nastätten, Besprechungsraum 07a

Gebühr 10 Treffen ab 8 TN: 59,75 €, Gebühr 6 - 7 TN: 75,00 €

BL408.001 Französisch für den Urlaub

Dienstag 14.03.2017, 10x, 14.03.17 - 30.05.17, Di, 18:30 - 20:00 Uhr

Französisch Niveau A1/A2 mit geringen Vorkenntnissen

Ihre Kenntnisse der französischen Sprache werden erweitert und ausgebaut. Sie lernen sich in Alltagssituationen und auf Reisen zu verständigen. Das Sprechen sowie das Hören stehen im Vordergrund. Unterhaltsame Themen werden den Kursteilnehmern Freude und Neugier am Französischlernen geben. Nur Mut!

Catharina van der Wulp-Verweij

IGS Nicolaus-August-Otto Schule, Integrierte Gesamtschule, Pestalozzistraße, Nastätten, Besprechungsraum 07a

Gebühr 10 Treffen ab 8 TN: 59,75 €, Gebühr 6 - 7 TN: 75,00 €

BL408.002 Französisch A1/A2 mit geringen Vorkenntnissen

Dienstag 14.03.2017, 10x, 14.03.17 - 30.05.17, Di, 20:00 - 21:30 Uhr

Niederländisch

Niederländisch A1 Modul 6 für fortgeschrittene Anfänger

Arie van der Wulp

IGS Nicolaus-August-Otto Schule, Integrierte Gesamtschule, Pestalozzistraße, Nastätten, Bibliothek

Gebühr 10 Treffen ab 8 TN: 71,00 €, Gebühr 6 - 7 TN: 87,00 €

BL414.002 Niederländisch A1 Modul 6

Dienstag 25.04.2017, 10x, 25.04.17 - 27.06.17, Di, 18:00 - 19:30 Uhr

Italienisch

Italienisch A1 Modul 3

Der Kurs baut auf die **vorherigen Anfängerkurse auf**. Vermittelt werden grundlegende sprachliche Strukturen und bietet Handlungsfelder für Personen beim Einkauf, in Restaurants und in der Stadt. Am Ende des Kurses können sich die Teilnehmer in vielen alltäglichen Lebenssituationen ausreichend verständigen.

Liliana Calonzi Lustrì

IGS Nicolaus-August-Otto Schule, Integrierte Gesamtschule, Pestalozzistraße, Nastätten, Besprechungsraum 07a

Gebühr 7 Treffen ab 8 TN: 37,00 €, Gebühr 6 - 7 TN: 45,00 €

BL409.004 Italienisch A1 Modul 3

Donnerstag 04.05.2017, 7x, 04.05.17 - 29.06.17, 18:00 - 19:30 Uhr

Italienisch Niveau A1/A2 für fortgeschrittene Anfänger

Liliana Calonzi Lustrì

IGS Nicolaus-August-Otto Schule, Integrierte Gesamtschule, Pestalozzistraße, Nastätten, Besprechungsraum 07a

Gebühr 7 Treffen ab 8 TN: 37,00 €, Gebühr 6 - 7 TN: 45,00 €

BL409.005 Italienisch A1-A2

Donnerstag 04.05.2017, 7x, 04.05.17 - 29.06.17, 19:30 - 21:00 Uhr

Spanisch

Spanisch für Anfänger - Grundkurs

Anhand eines modernen Lehrwerkes werden Vokabeln und Satzaufbau geübt. Die Kommunikation in lebensnahen Situationen steht im Vordergrund, so dass kein Eindruck von zu viel Theorie entsteht. Der Kurs ist auch geeignet für Interessierte mit länger zurückliegenden Grundkenntnissen. Das **Lehrbuch** wird am 1. Treffen benannt.

Andreas Pfeifer

Grundschule Blaues Ländchen - Raum 008 (Musikraum), Wilhelm-Nesen-Str. 2a, Nastätten

Gebühr 10 Treffen ab 8 TN: 73,00 €, Gebühr 6 - 7 TN: 91,00 €

BL422.001 Spanisch für Anfänger

Donnerstag 09.03.2017, 10x, 09.03.17 - 01.06.17, 19:00 - 20:30 Uhr



Gesundheit

Qi Gong im Rhythmus des Jahreszeiten - Im Frühling Muskeln und Sehnen stärken

In der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) wird der Mensch ganzheitlich und nach seinen Energiesystemen betrachtet. Qi Gong bildet eine Säule der TCM und wird vorbeugend und unterstützend bei Beschwerden angewendet. Ziel der leicht erlernbaren Übungen ist, zu entspannen und dadurch die Lebensenergie in störungsfreien Fluss zu bringen. Regelmäßig ausgeführt werden Muskeln und Sehnen zugleich entspannt und gestärkt. Erfahrungsgemäß werden anhaltende Gelassenheit aufgebaut, die körperliche und geistige Beweglichkeit verbessert, Schlafprobleme gemindert und der Blutdruck reguliert. Grundlage ist ein Set aus 10 Atem- und Bewegungsübungen. Die Erläuterungen im Unterricht zu den einzelnen Wirkungen tragen zum besseren Verständnis bei und helfen, die Reihenfolge zu verinnerlichen.

Bitte mitbringen: Benötigt werden lockere Kleidung und flache Schuhe, Schlappchen oder dicke Socken.

Claudia Pfeiffer

IGS Pestalozzistr. 56355 Nastätten Raum R010, Nikolaus-August-Otto-Schule, R 010

Gebühr 5 Treffen ab 8 TN: 30,00 €, Gebühr 6 - 7 TN: 37,00 €

BL301.010 Qi Gong im Frühling

Donnerstag 09.03.2017, 5x, 09.03.17 - 06.04.17, 19:00 - 20:15 Uhr

Yoga, Autogenes Training, Entspannung

Yoga in Miehlen

Yoga ist ein Weg der psychosomatischen Gesundheitsbildung. Im Yoga lernen wir unseren Körper in seiner Ganzheit zu betrachten, das heißt Körper, Geist und Seele miteinander zu verbinden. Durch gezielte Körperarbeit (Asanas), Atemübungen (Pranayama), Entspannung und Meditation schulen wir die Wahrnehmungsfähigkeit des Körpers.

Die körperlichen Merkmale fordern unsere ganze Aufmerksamkeit und helfen langfristig eine Regulierung der Beschwerden zu erreichen und alltägliche Stresssituationen besser zu bewältigen.

Yoga eignet sich für alle Menschen, die sich einfühlsam und geduldig auf den Weg machen möchten, ihren Körper mit all seinen Befindlichkeiten anzunehmen und besser zu verstehen, um dadurch zu einer Veränderung der Lebensqualität zu gelangen.

Bitte mitbringen: bequem Kleiden, Socken, Matte, ein festes Kissen.

Marianne Voss

BL301.005 Yoga in Miehlen, Bürgerhaus

Mittwoch 26.04.2017, 9x, 26.04.17 - 21.06.17, Mi, 09:00 - 10:30 Uhr

Bürgerhaus, Hauptstraße 3, Miehlen

Gebühr ab 10 TN: 54,00 €, Gebühr 8 - 9 TN: 63,00 €

BL301.006 Yoga in Miehlen

Dienstag 25.04.2017, 9x, 25.04.17 - 20.06.17, Di, 19:30 - 21:00 Uhr

Mühlbachschule, Schulstraße 10, Miehlen, Gymnastikraum

Gebühr ab 10 TN: 54,00 €, Gebühr 8 - 9 TN: 63,00 €

BL301.007 Yoga in Miehlen

Donnerstag 27.04.2017, 7x, 27.04.17 - 22.06.17, 17:45 - 19:15 Uhr

Mühlbachschule, Schulstraße 10, Miehlen, Gymnastikraum

Gebühr ab 10 TN: 42,00 €, Gebühr 8 - 9 TN: 49,00 €

BL301.008 Yoga in Miehlen

Donnerstag 27.04.2017, 7x, 27.04.17 - 22.06.17, 19:30 - 21:00 Uhr

Mühlbachschule, Schulstraße 10, Miehlen, Gymnastikraum

Gebühr ab 10 TN: 42,00 €, Gebühr 8 - 9 TN: 49,00 €

Tai Chi für Anfänger – Wochenendkurs zur Entspannung

Tai Chi ist ein uraltes fernöstliches Bewegungssystem und dient vorwiegend der Verbesserung und Pflege der Gesundheit. In langsamen, fließenden Bewegungen werden Figuren zu einer Form aneinandergereiht. Deshalb wird es auch als Entspannung in Bewegung bezeichnet, die innere Stärke, Ruhe und Gelassenheit aufbaut. Dies wiederum hilft, den sogenannten „Stress“ besser zu bewältigen.

Regelmäßiges Praktizieren hat das Ziel, die Lebensenergie, das sogenannte Qi, im Fluss zu halten und Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Erfahrungsgemäß können so Beschwerden wie Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, Schlafstörungen, Bluthochdruck gelindert oder sogar beseitigt werden. Die Atmung verbessert sich und das Immunsystem wird stabilisiert. Außerdem stärkt Tai Chi die Gelenke, wirkt ausgleichend auf die Körperhaltung, stabilisiert das Gleichgewicht, fördert und verbessert die Konzentrationsfähigkeit.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, flache Schuhe mit dünner Sohle.

Claudia Pfeiffer

IGS Pestalozzistr. 56355 Nastätten Raum R010, Nikolaus-August-Otto-Schule, R 010

Gebühr 2 Treffen ab 8 TN: 34,00 €, Gebühr 6 - 7 TN: 42,00 €

BL301.009 Workshop Tai Chi für Einsteiger

Samstag 06.05.2017, 2x, 06.05.17, 20.05.17, Sa, 10:00 - 16:00 Uhr



KAHA Bewegung und Entspannung mit Musik

Langsam und fließend geht bei Kaha eine Bewegung in die andere über, so dass immer genügend Zeit bleibt, diese kontrolliert auszuführen und einen sofortigen Effekt zu spüren, eine gesunde Balance zwischen Beweglichkeit und Stabilität des Körpers. Es kräftigt, dehnt und entspannt entscheidende Muskelgruppen und führt zu innerer Ruhe. Die Elemente stammen oder sind inspiriert von verschiedenen Bewegungskonzepten, wie Qi Gong und Tai Chi. Mentale Ziele sind Entspannung und Stressabbau sowie die Steigerung von geistiger Vitalität. **Benötigt werden** bequeme Sportkleidung, Hallenschuhe, Handtuch und ggf. etwas zum Trinken.

Claudia Pfeiffer

IGS Pestalozzistr. Nastätten, Nikolaus-August-Otto-Schule, R 010
Gebühr 5 Treffen ab 8 TN: 30,00 €, Gebühr bei 6 - 7 TN: 37,00 €

BL302.001 KAHA Bewegung und Entspannung mit Musik
Donnerstag 27.04.2017, 5x, 27.04.17 - 01.06.17, 19:00 - 20:15 Uhr

Pilates für Frauen

Pilates gewinnt immer mehr an Bedeutung. Fehlhaltungen und langes Sitzen sowie Stressfaktoren führen zu Anspannungen und Muskeldysbalancen. Das Training der "stabilen Mitte" bewirkt eine sanfte Umformung und eine Verbesserung der Haltung, somit als Folge eine deutliche Reduktion von Rücken- und Nackenschmerzen. Gleichzeitig wird natürlich auch jede andere Muskelgruppe mit trainiert, aber auch Ruhe, Konzentration und eine Optimierung des Körpergefühls sind Bestandteile von Pilates.

Hella Deckert. Ort: Tanzstudio, Mangelwies 1, Buch
Gebühr je Kurs ab 8 TN: 42,00 €, Gebühr bei 6 - 7 TN: 52,00 €

BL302.002 Pilates für Frauen dienstags
Dienstag 04.04.2017, 10x, 04.04.17 - 06.06.17, Di, 19:00 - 20:00 Uhr

BL302.003 Pilates für Frauen mittwochs
Mittwoch 05.04.2017, 10x, 05.04.17 - 07.06.17, Mi, 17:00 - 18:00 Uhr

BL302.004 Pilates für Frauen donnerstags
Donnerstag 06.04.2017, 10x bis 22.06.17, Do, 18:30 - 19:30 Uhr

Tanzen wie in 1001 Nacht - Schnuppertag

Reizvolle Tänze aus dem Orient. Wir wollen in entspannter Atmosphäre tanzen und dabei ganz Frau sein. Geboten wird die Einführung in die orientalischen Tänze mit schönen runden Bewegungen, die jeder Frau stehen. Vorkenntnisse sind nicht nötig. Alles was gebraucht wird (Tücher, Schleier usw.) ist ausreichend vorhanden. Mitmachen kann jede Frau, egal wie jung oder alt, egal ob groß oder klein.

Hella Deckert
Tanzstudio, Mangelwies 1, Buch
Gebühr ab 8 TN: 10,00 €, Gebühr 6-7 TN: 11,00 €

BL302.005 Tanzen wie in 1001 Nacht
Freitag 28.04.2017, 1x, 18:00 - 20:00 Uhr



Tribal Style - Schnuppertag

Tribaltänze, oder auch Stammestänze, sind eine Besonderheit im Tanz. Elemente aus afrikanischen Tänzen, orientalischen Tänzen und modernen Rhythmen vereinen sich zu einem Tanzstil, der in der Gruppe getanzt wird. Leicht zu lernen mit hohem Spaßfaktor! Wer gerne tanzt, sich keine Choreografie merken möchte und Spaß an Musik hat, ist hier richtig.

Hella Deckert. Ort: Tanzstudio, Mangelwies 1, Buch
Gebühr ab 8 TN: 10,00 €, Gebühr bei 6 - 7 TN: 11,00 €

BL302.006 Tribal Style Freitag 12.05.2017, 1x, 18:00 - 20:00 Uhr

Fünf-Elemente-Ernährung nach der TCM: Frühling

Mit der Energie des Frühlings die Leber stärken
Ernährung und Diätetik bilden in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) seit mehreren tausend Jahren eine tragende Säule. Eine ausgewogene Kostform trägt zum allgemeinen Wohlbefinden bei. Darüber hinaus können Lebensmittel mit ihrer spezifischen Wirkung entsprechend der individuellen Konstitution des Menschen als Heilmittel eingesetzt werden. Hierzu gehört zum Beispiel, ob ein Lebensmittel wärmend oder kühlend wirkt. Eine Besonderheit ist außerdem die Einordnung in die fünf Elemente Wasser, Holz, Feuer, Erde und Metall. Nach der dunklen Jahreszeit sehnen wir uns nach Licht, Aktivität und Farben, vor allem nach dem Grün des Frühlings. Lebensmittel mit dieser Farbe und/oder dem sauren Geschmack wirken jetzt besonders gut. Warum das so ist und wie mit einfachen (Lebens-)mitteln die eigene Energie angekurbt werden kann, das können Sie in diesem Seminar erfahren.

In der theoretischen Phase werden die Rezepte, deren Wirkungen und die Sichtweise der TCM besprochen. Beim gemeinsamen Zubereiten und Verspeisen der vegetarischen Köstlichkeiten kann die Wirkung direkt erfahren werden.

Bitte mitbringen: Schürze und Restbehälter.

Claudia Pfeiffer

IGS Nicolaus-August-Otto Schule, Integrierte Gesamtschule, Pestalozzistraße, Nastätten
Gebühr ab 8 TN: 18,00 €, Gebühr bei 6 - 7 TN: 22,00 €

BL307.001 Ernährung nach der TCM: Frühling
Samstag 01.04.2017, 10:30 - 15:00 Uhr



Kultur - Gestalten

Plastisches Gestalten

Töpfern und Rakubrand Wochenendworkshop in Kleingruppe für Anfänger und Fortgeschrittene

Das Brennen von keramischen Massen im Rakuofen hat seinen ganz eigenen Reiz. Im Workshop werden schöne und/oder nützliche Dinge aus weißbrennendem Ton oder Papierporzellan unter professioneller Anleitung hergestellt. Am ersten Samstag wird der Ton geformt und bearbeitet, geschlagen, poliert, geritzt, geschlickert. Am zweiten Samstag stehen das Glasieren und Brennen im Mittelpunkt.

Material- und Brennkosten werden nach Verbrauch berechnet und sind direkt an die Dozentin zu zahlen. Essen: ein kleiner Mittagsimbiss wird vor Ort angeboten.

Ursula Näther
Sponheimer Hof, Oberstraße 24, Nastätten, Werkstatt
Gebühr je Kurs bei max. 5 TN: 59,00 €, Gebühr bei 4 TN: 69,00 €

BL206.001 Töpfern und Rakubrand
Samstag 18.03.2017, 2x, 18.03.17, 08.04.17, Sa, 11:00 - 17:00 Uhr

BL206.002 Töpfern und Rakubrand
Samstag 10.06.2017, 2x, 10.06.17, 01.07.17, Sa, 11:00 - 17:00 Uhr



Anmeldung

Ich melde - mich, - mein Kind, - meine/n Mitarbeiter/in zu unten aufgeführter Weiterbildung verbindlich an.

Name, Vorname

Wohnort:

Straße, PLZ, Ort

E-Mail-Adresse: Bitte korrekt schreiben!

Telefon - privat (beste Erreichbarkeit!) Fax Geburtsjahr (f. Statistik)

Telefon - dienstlich

Kurs-Nummer Kurstitel Kursgebühr in €

Kurs-Nummer Kurstitel

Die allgemeinen Geschäftsbedingungen erkenne ich an. Mir ist bewusst, dass ich nur informiert werde, falls ein obiger Kurs ausgebucht ist oder nicht stattfindet.

Gesamt

Ort Datum **Unterschrift**

Ermäßigung (es ist pro Person nur eine Ermäßigung möglich)

Entsprechend der Gebührensatzung der Kreisvolkshochschule des Rhein-Lahn-Kreises stelle ich den Antrag auf Ermäßigung als: (entsprechendes ankreuzen und den Anspruch durch Kopie/Bescheinigung belegen)

- 25 %: Auszubildende/r, Schüler/in, Bundesfreiwilligendienstler, Student/in, Schwerbehinderte/r (bitte Kopie beifügen)
- 25 %: weiteres Familienmitglied im gleichen Kurs (im gleichen Haushalt lebend) = 1 Vollzahler, 1 Ermäßigter
- 25 %: weitere Einschreibung im selben Semester (gilt nicht für Wiederholungs- oder Anschlusskurse)
- 25 %: besonderer Härtefall (bedarf der Zustimmung des Pädagogischen Leiters der Kreisvolkshochschule)
- 10 %: Inhaber einer Ehrenamts-card, nicht kombinierbar mit anderen Ermäßigungen (bitte Kopie beifügen)

Bitte senden Sie Ihre Anmeldung für die Kurs-Nr. BL... an die:

Außenstelle **Nastätten**: VGV Nastätten, Bahnhofstraße 1, 56355 Nastätten, Fax 06772 802 26