

Außenstellenleiterin:

Martina Welter

Handy: 016094836977

65629 Niederneisen

Schriftliche Anmeldungen

sind **verbindlich** und zu richten an

Fax: 06430 9114-170

E-Mail: martina.welter@web.de

Im Internet: www.kvhs-rhein-lahn.de



Arbeit - Beruf

Weitere Angebote dieser Rubrik finden in Kooperation mit der Außenstelle Katzenelnbogen statt. Bitte lesen Sie die Angebote im **Programmteil Katzenelnbogen** nach.



Büropraxis

10-Finger Tastaturschreiben

für Kinder ab etwa 10 Jahren

Jugend

Neue Untersuchungsergebnisse von Erziehungswissenschaftlern ergaben, dass Kindern, die das 10-Finger-Tastaturschreiben beherrschen, weniger Rechtschreibfehler unterlaufen. Bei Lese- und **Rechtschreibschwächen** wurde eine verbesserte Konzentrationsfähigkeit und bessere Rechtschreibleistung erzielt.

Ziel des Kurses ist es durch mentales Training, kombiniert mit motorischen Übungen die Tastatur eines Computers im 10-Finger-Tastatursystem bedienen zu können.

Materialkosten von 8 Euro für Schulungsunterlagen sind beim Dozenten zu entrichten.

Renate Fröhlich

Hahnstätten, Realschule plus

40 Euro, bereits ermäßigt

Kurs-Nr. 5-h-1.12

Dienstag, 6. März, 17 bis 19 Uhr, 6 Treffen



Kaufmännische

Grund- und Fachlehrgänge

Buchführung I - Anfängerkurs

Der Kurs ist gedacht für alle, die in Zukunft ihre Buchführungsarbeiten eigenständig bearbeiten möchten.

Es werden behandelt: Aufgaben und Bedeutung der Buchführung, Grundbegriffe wie Inventur, Inventar, Bilanz; Bestands- und Erfolgskonten; Buchungssätze bilden und deuten; Buchungen von EB bis SB; Umsatzsteuer: UST bei Wareneinkauf; Vst bei Wareneinkauf; Ermittlung der Zahllast beim Finanzamt; Buchen von Belegen des laufenden Monats; Abschlussarbeiten.

Manuela Schäfer

Hahnstätten, Realschule plus

bei 8 TN: 60 Euro, ermäßigt 46 Euro

bei 6 TN: 75 Euro, ermäßigt 57 Euro

Kurs-Nr. 5-h-2.12

Dienstag, 17. Januar,

19.30 bis 21 Uhr, 10 Treffen

Kurs-Nr. 5-h-3.12

Dienstag, 21. August,

19.30 bis 21 Uhr, 10 Treffen

Buchführung II

für Anfänger mit Vorkenntnissen

Inhalte: Warenverkehr mit und ohne Bestandsveränderungen, Privatkonto, Ausgaben einschließlich Eigenverbrauch von Waren und Leistungen, Abschreibungen, Löhne und Gehälter, Buchen von Belegen, G+V, Schlussbilanz. (Für Teilnehmer von Abschlussprüfungen der Kfm. Berufsschulen gibt es Tipps zur Prüfungsvorbereitung.)

Manuela Schäfer

Hahnstätten, Realschule plus

bei 8 TN: 60 Euro, ermäßigt 46 Euro

bei 6 TN: 75 Euro, ermäßigt 57 Euro

Kurs-Nr. 5-h-4.12

Dienstag, 17. Januar,

18 bis 19.30 Uhr, 10 Treffen



Sprachen

Ausführliche Informationen zu den Sprachmodulen, seinen Anforderungen und Bildungsinhalten entnehmen Sie bitte den Informationen zum Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER) auf Seite 4 des Heftes.



Englisch

Englisch von und für Frauen am Vormittag

Unsere kleine Gruppe sucht Verstärkung. Wenn Sie gerne Ihre Englischkenntnisse in lockerer Atmosphäre auffrischen und/oder erweitern möchten, sei es für private oder berufliche Zwecke, sind Sie bei uns herzlich willkommen. Der Kurs orientiert sich am europäischen Referenzrahmen A2/B2 (Vorkenntnisse erforderlich). Schnuppern Sie einfach mal rein.

Claudia Rübsamen

Hahnstätten, Ev. Gemeindehaus

bei 8 TN: 67 Euro, ermäßigt 50 Euro

bei 6 bis 7 TN: 84 Euro, ermäßigt 63 Euro

Kurs-Nr. 4-h-5.12

Donnerstag, 1. März, 9 bis 10.30 Uhr, 12 Tr.

Kurs-Nr. 4-h-6.12

Donnerstag, 13. September,

9 bis 10.30 Uhr, 12 Treffen



Spanisch

Spanisch für Anfänger

Der Kurs vermittelt vorwiegend den praktischen Gebrauch der spanischen Sprache. Die Teilnehmenden lernen, sich in Alltagssituationen in spanisch sprechenden Ländern zurechtzufinden. Die Grammatik spielt eine nachgeordnete Rolle.

Antonio Herrero

Hahnstätten, Realschule plus

ab 8 TN: 60 Euro, ermäßigt 45 Euro

ab 6 bis 7 TN: 75 Euro, ermäßigt 57 Euro

Lehrbuch Caminos neu A1

Kurs-Nr. 4-h-7.12

Dienstag, 17. Januar, 18 bis 19.30 Uhr, 10

Treffen

Spanisch für Anfänger mit Vorkenntnissen

Im Kurs lernen die Teilnehmenden, sich immer sicherer in Alltagssituationen und auf Reisen in den spanisch sprechenden Ländern zurechtzufinden. Quereinsteiger sind willkommen.

Antonio Herrero

Hahnstätten, Realschule plus

ab 8 TN: 60 Euro, ermäßigt 45 Euro

ab 6 bis 7 TN: 75 Euro, ermäßigt 57 Euro

Lehrbuch Caminos neu A2

Kurs-Nr. 4-h-8.12

Dienstag, 17. Januar,

19.30 bis 21 Uhr, 10 Treffen



Gesundheit

Krankenkassen leisten einen Zuschuss für Kurse der Gesundheitsbildung! Bitte informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse



Fächerübergreifend

Ayurvedisches Fasten und Yoga eine sanfte Art neue Energie zu gewinnen

Der Winter ist vorbei – der Frühling bietet ideale Voraussetzungen, um den Körper sanft zu reinigen und zu stärken. Durch Fasten wird der Körper von Schlackenstoffen, die sich über den Winter angesammelt haben, befreit und hilft, Körper, Geist und Seele neue Energie sammeln zu lassen und vielleicht auch ein paar überflüssige Pfunde loszuwerden.

Da nicht vollständig auf Nahrung verzichtet wird, lässt sich das ayurvedische Fasten gut in den Alltag integrieren. Man kann weiterhin seinem normalen Tagesablauf folgen, sollte aber auch die Gelegenheit nutzen, nach Innen zu schauen.

Am Themenabend wird der Überblick über das ayurvedische Heilfasten vermittelt. Sie erhalten eine praktische Anleitung, mit Ablaufplan, Einkaufsliste und Rezepten, wie Sie zu Hause eigenständig fasten können. Begleitend werden Yoga-

und Atemübungen geübt, die den Körper beim Entschlackungsprozess unterstützen.

Bitte beachten Sie, dass bei vorliegenden Erkrankungen ein eigenständiges ayurvedischen Fasten nicht bzw. nur nach vorheriger Rücksprache mit dem behandelnden Arzt/ Heilpraktiker durchgeführt werden sollte und auf eigene Verantwortung erfolgt.

Meike Schlosser, Heilpraktikerin
Flacht, Schönborner Str. 4,
Naturheilpraxis Ayurvedamedizin
bei 8 TN: 15 Euro, ermäßigt 12 Euro

Kurs-Nr. 4-h-9.12

Freitag, 10. Februar, 18.30 bis 21.30 Uhr, 1 Tr.



Autogenes Training, Yoga, Entspannung

Yoga am Vormittag

Yoga vermittelt einerseits wohlthuende Entspannung und eine Beruhigung des Nervensystems, andererseits schenkt es erschöpften und abgepannten Menschen eine Fülle von Energie und Lebenskraft. Die Übungen verleihen dem gesamten Körper Beweglichkeit und Elastizität, Körper und Geist lernen, auch unter Stresssituationen einen Zustand der Ruhe und Gelassenheit zu erreichen. Durch Tiefenentspannung, Körperübungen, Atmung und Meditation bringen wir die Körperenergie zum Fließen und verbessern das Bewusstsein für den eigenen Körper.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, Kissen, bequeme Kleidung, dicke Socken.

Elke Zeidler-Taesler

Zollhaus, Kreml Kulturhaus, im großen Saal
bei 8 TN: 58 Euro, ermäßigt 44 Euro
bei 6 bis 7 TN: 72 Euro, ermäßigt 55 Euro

Kurs-Nr. 4-h-10.12

Mittwoch, 18. Januar,
9 bis 10.30 Uhr, 10 Treffen

Kurs-Nr. 4-h-10.a.12

Mittwoch, 18. Januar,
9 bis 10.30 Uhr, 10 Treffen



Gymnastik, Bewegung, Körpererfahrung

Vormittags-Fitness

Das Ganzkörpertraining macht nicht nur eine tolle Figur, es erhöht auch den Anteil der Muskelmasse, steigert den Kalorienverbrauch und somit fällt auch das Abnehmen leichter. Der Schwerpunkt liegt im Training der Bauch- und Rückenmuskulatur durch Übungen aus dem Fitnessbereich. Außerdem trainieren wir den Schulter-Brust-Bereich, teils mit Thera-Band, teils mit Callanetics- oder Pilatesübungen. Die Beinmuskulatur wird immer wieder in die Übungen miteinbezogen oder gesondert auf der Matte trainiert. Stretching- und Entspannungsübungen am Ende lindern Verspannungen und evtl. Verkürzungen der Muskulatur. Alles zu moderner Musik und in lockerer Atmosphäre.

Bitte mitbringen: gut federnde Turnschuhe und Isomatte.

Claudia Blatt

Hahnstätten, Dorfgemeinschaftshaus

Gebühr (9 Treffen):

ab 8 TN: 27 Euro, ermäßigt 21 Euro

Gebühr (6 Treffen):

ab 8 TN: 18 Euro, ermäßigt 14 Euro

Kurs-Nr. 3-h-11.12

Freitag, 13. Januar, 9 bis 10 Uhr, 9 Treffen

Kurs-Nr. 3-h-12.12

Freitag, 20. April, 9 bis 10 Uhr, 9 Treffen

Kurs-Nr. 3-h-13.12

Freitag, 17. August, 9 bis 10 Uhr, 6 Treffen

Kurs-Nr. 3-h-14.12

Freitag, 19. Oktober, 9 bis 10 Uhr, 9 Treffen

Wirbelsäulengymnastik

Im Mittelpunkt der Wirbelsäulengymnastik steht die Kräftigung des gesamten Bewegungsapparates, insbesondere der Rücken- und Bauchmuskulatur. Durch den Einsatz von Thera-Band, Pezzi- und Redonoball wird ein größeres Spektrum an Übungen sowie eine gezielte Sensibilisierung der Körperwahrnehmung ermöglicht.

Das Programm wird vervollständigt durch Stretching- und Entspannungsphasen zur Aufhebung von Muskelverkürzungen und Verspannungen sowie Tipps für die richtige Haltung im Alltag. Insgesamt kann so Rückenbeschwerden und Haltungsschäden vorgebeugt werden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Isomatte, Terra-Band (2 bis 2,5 Meter lang) und Pezziball (in der 5., 10. Stunde).

Bei den angebotenen Kursen ist je Kurs die **Teilnehmerzahl auf 15 Personen begrenzt**. Dies soll einerseits der Dozentin ermöglichen, sich auf Fragen und Anregungen der TN einlassen zu können. Zum anderen soll es den TN ein angenehmes Gruppengefühl vermitteln und jedem genügend Raum für Bewegung lassen. **Bitte melden Sie sich rechtzeitig schriftlich an.**

Melanie Schmidt-Scheib

Hahnstätten, Realschule plus

Kursgebühr ab 8 bis **max. 15 TN:**

09 Treffen: 27 Euro, erm. 21 Euro

15 Treffen: 45 Euro, erm. 34 Euro

Kurs-Nr. 3-h-15.12

Dienstag, 31. Januar, 17 bis 18 Uhr, 9 Tr.

Kurs-Nr. 3-h-16.12

Dienstag, 31. Januar,
18.05 bis 19.05 Uhr, 9 Treffen

Kurs-Nr. 3-h-17.12

Dienstag, 31. Januar,
19.10 bis 20.10 Uhr, 9 Treffen

Kurs-Nr. 3-h-18.12

Dienstag, 24. April, 17 bis 18 Uhr, 15 Tr.

Kurs-Nr. 3-h-18.a.12

Dienstag, 24. April, 18 bis 19 Uhr, 15 Tr.

Kurs-Nr. 3-h-19.12

Dienstag, 24. April, 19.10 bis 20.10 Uhr, 15 Tr.

Wirbelsäulengymnastik

Die Wirbelsäulengymnastik beinhaltet die Vorbeugung und Reduzierung spezieller gesundheitlicher Risiken durch geeignete verhaltens- und gesundheitsorientierte Bewegungsprogramme wie Mobilisation, Koordinierung, Dehnung und Entspannung, teilweise durch Unterstützung mit Band und Sitzball.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Isomatte.

Astrid Fetter

Hahnstätten, Dorfgemeinschaftshaus

Kurs-Nr. 3-h-20.12

Dienstag, 10. Januar, 9 bis 10 Uhr, 9 Tr.
ab 8 TN: 27 Euro, ermäßigt 21 Euro

Kurs-Nr. 3-h-21.12

Dienstag, 20. März, 9 bis 10 Uhr, 12 Treffen
ab 8 TN: 36 Euro, ermäßigt 28 Euro

Kurs-Nr. 3-h-22.12

Dienstag, 14. August, 9 bis 10 Uhr, 15 Tr.
ab 8 TN: 45 Euro, ermäßigt 34 Euro

Pilates für Anfänger mit

Vorkenntnissen und Fortgeschrittene

Das von Josef Pilates zu Beginn des 20. Jh. entwickelte Trainingskonzept erfreut sich großer Beliebtheit. Mit ausgewählten Übungen, umgesetzt in fließenden Bewegungsabläufen unter Einbeziehung der Atmung, werden schwache Muskeln bis in die Tiefe gekräftigt sowie stark beanspruchte Muskeln gedehnt.

Ziel des in erster Linie aus Matten- bzw. Bodenübungen bestehenden Programms ist eine kraftvolle Stärkung der Körpermitte, eine bessere Beweglichkeit der Wirbelsäule und eine präzise Körperhaltung. Das Übungsprogramm richtet sich an Neueinsteiger und Anfänger mit Vorkenntnissen. Bekannte Übungen werden wiederholt und weiterführende Übungen neu erlernt. Für alle, die etwas für ihre Gesundheit, insbesondere einen starken Rücken, eine gute Haltung, aber auch eine gute Figur, tun wollen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Isomatte und Handtuch.

Melanie Schmidt-Scheib

Hahnstätten, Realschule plus

ab 8 TN: 27 Euro, ermäßigt 21 Euro

Kurs-Nr. 3-h-23.12

Montag, 16. April, 18.30 bis 19.30 Uhr, 9 Tr.



Ernährung

Wilde Sommerküche - Kochabend

Wildbret von Reh und Wildschwein, leicht und spritzig zubereitet mit passenden Beilagen.

Bitte mitbringen: Schürze, Abtrockentuch, Behälter für Kostproben.

Umlagen für Lebensmittel sind bei der Dozentin zu entrichten.

Angelika Rump, Wildbretbeauftragte der Jägerschaft des Rhein-Lahn Kreises
Hahnstätten, Realschule plus

ab 8 TN 15 Euro, ermäßigt 11 Euro

ab 6 bis 7 TN: 19 Euro, ermäßigt 14 Euro

Kurs-Nr. 3-h-24.12

Mittwoch, 6 Juni, 18 bis 22 Uhr

Kochworkshops

Bitte mitbringen: Zwei Geschirrtücher, scharfe Küchenmesser (klein und mittelgroß), Schneidebrett, Vorratsdose mit Deckel und Alufolie für evtl. Speisereste, Getränk.

Die **Kosten** für Lebensmittel sind direkt und bar an die Dozentin zu zahlen (jeweils ca. 10 Euro).

Gebühren je Workshop:

ab 8 TN: 15 Euro, ermäßigt 11 Euro

bei 6 bis 7 TN: 19 Euro, ermäßigt 14 Euro

Indische Küche

Indien ist berühmt für seine wunderbaren Gewürze und Aromen, diese spielen in der indischen Küche die Hauptrolle. Im heißen Süden kocht man gerne sehr scharf. Im Norden Indiens isst man dagegen milder. Im Kurs lernen Sie, wie man zu Hause leichte und gesunde Gerichte voller appetitlicher Farben einfach zubereiten kann. Wir kochen gemeinsam ein Drei-Gänge-Menü mit Vorspeise, Hauptgericht und Nachtisch.

Pammi Panesar

Hahnstätten, Realschule plus

Kurs-Nr. 3-h-25.12

Donnerstag, 1. März, 18 bis 22 Uhr

Kurs-Nr. 3-h-26.12

Donnerstag, 27. September, 18 bis 22

Indische Vegetarische Küche Neues

Indien ist berühmt für seine wunderbaren Gewürze und Aromen, diese spielen in der indischen Küche die Hauptrolle.

Im Kurs lernen Sie, wie man zu Hause leichte und gesunde vegetarische Gerichte voller appetitlicher Farben einfach zubereiten kann. Wir kochen gemeinsam ein Drei-Gänge-Menü.

Pammi Panesar

Hahnstätten, Realschule plus

Kurs-Nr. 3-h-27.12

Donnerstag, 15. März, 18 bis 22 Uhr

Curries Neues

Curry (wörtlich Sauce) ist eine aus Indien stammende Bezeichnung für verschiedene Eintopfgerichte auf der Basis einer sämigen Sauce mit verschiedenen Gewürzen und Zugaben von Fleisch, Fisch und/oder Gemüse. Wir kochen Curries aus verschiedenen Gegenden Indiens, Thailand, Indonesien und Malaysia.

Pammi Panesar

Hahnstätten, Realschule plus

Kurs-Nr. 3-h-28.12

Donnerstag, 26. April, 18 bis 22 Uhr

Grillen Neues

Auf einem Elektrogrill grillen wir Kebab, Tandoori, usw. und dazu verschiedene Salate für einen Grillabend.

Pammi Panesar

Hahnstätten, Realschule plus

Kurs-Nr. 3-h-29.12

Donnerstag, 24. Mai, 18 bis 22 Uhr

Party-Snacks Neues

Als Party-Snacks bezeichnet man kleine Snacks, die man ohne Teller und Besteck einfach von der Servierplatte nehmen kann und möglichst mit einem Bissen essen kann. Party Snacks können bunt gemischt werden von herzhaften Snacks über süße Kleinigkeiten bis hin zu Obst. Für den Kurs werden wir Kleinigkeiten aus USA, Mexico, England, Indien und Thailand zubereiten.

Pammi Panesar

Hahnstätten, Realschule plus

Kurs-Nr. 3-h-30.12

Donnerstag, 6. September, 18 bis 22 Uhr



Kultur - Gestalten

Hinweis: Alle Kreativ-Angebote richten sich an **Anfängerinnen und Fortgeschrittene, sofern nicht speziell benannt.**



Malen, Zeichnen, Drucktechniken



Acrylmalen

Einführung in die Acrylmalerei mit Gliederung nach Materialkunde, Maltechnik, Pinselführung und Farblehre. Anfänger lernen Schritt für Schritt den Umgang mit der Acryltechnik. Fortgeschrittene können ihre Kenntnisse vertiefen und erhalten Tipps für die künstlerische Gestaltung ihrer Bilder. **Bitte mitbringen:** Pinsel verschiedene Stärken, Leinwand, Acrylfarben, Bleistift und Radiergummi.

Rodica Rumpf

Hahnstätten, Realschule plus

bei 8 TN: 35 Euro, ermäßigt 26 Euro

bei 6 bis 7 TN: 44 Euro, ermäßigt 33 Euro

Kurs-Nr. 2-h-31.12

Montag, 12. März, 17 bis 19 Uhr, 5 Treffen

Kurs-Nr. 2-h-32.12

Montag, 12. März, 19 bis 21 Uhr, 5 Treffen

Kurs-Nr. 2-h-33.12

Montag, 30. April, 17 bis 19 Uhr, 5 Treffen

Kurs-Nr. 2-h-34.12

Montag, 30. April, 19 bis 21 Uhr, 5 Treffen

Kurs-Nr. 2-h-35.12

Montag, 17. September, 17 bis 19 Uhr, 5 Tr.

Kurs-Nr. 2-h-36.12

Montag, 17. September, 19 bis 21 Uhr, 5 Tr.

Kurs-Nr. 2-h-37.12

Montag, 5. November, 17 bis 19 Uhr, 5 Tr.

Kurs-Nr. 2-h-38.12

Montag, 5. November, 19 bis 21 Uhr, 5 Tr.



Plastisches Gestalten

Gold- und Silberschmieden

Der Kursleiter hilft jedem nach Geschick und Können. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Der Workshop zeigt, was Schmuckbearbeitung vom Entwurf bis zum Polieren bedeutet. Am Ende des Workshops haben Sie Ihr eigenes Schmuckstück. Vorteilhaft ist es, wenn schon im Vorfeld Skizzen und Entwürfe zu Papier gebracht werden. Mitgebrachter Schmuck kann in das neue Schmuckstück integriert werden.

Material: Kupfer, Messing sind in kleinen Mengen kostenfrei. Edelmetalle und Edelsteine können beim Dozenten erworben werden.

Volker Hentschel, Goldschmied

Hahnstätten, Regionale Schule

70 Euro bei 6 bis max. 8 TN, keine Erm.

Kurs-Nr. 2-h-39.12

Samstag, 10. März, 9 bis 17 Uhr