

## Außenstellenleiterin:

**Birgit Gasteyer**

vormittags, von 9 bis 12 Uhr

Telefon 06772 802-36,

Fax 06772 802-26

E-Mail: [vhs@vg-nastaetten.de](mailto:vhs@vg-nastaetten.de)

**Anmeldungen bitte schriftlich**

an Verbandsgemeinde Nastätten

Bahnhofstraße 1, 56355 Nastätten

im: [www.kvhs-rhein-lahn.de](http://www.kvhs-rhein-lahn.de)



## Arbeit - Beruf



## (luK) Informations- und Kommunikationstechnik, Grundlagen, allg. Anwendungen

### Computergrundlagen für ALLE

Alle, die wissen wollen, wie ein Computer funktioniert und wie man ihn bedient, die den Unterschied von Hard- und Software noch nicht kennen, werden im Kurs das nötige Wissen erlangen. Der Kurs setzt keine Vorkenntnisse voraus und berücksichtigt spezielle Interessen von Teilnehmern, die bislang Berührungspunkte hatten. Fachbegriffe werden erklärt, Zusammenhänge deutlich gemacht. Das Erlernte wird Sie in die Lage versetzen weiterführende Kurse zu besuchen.

Bernhard Fucyman

Nastätten, Schulzentrum

ab 8 TN: 68 Euro, ermäßigt 52 Euro

bei 6 bis 7 TN: 85 Euro, ermäßigt 65 Euro

**Kurs-Nr. 5-bl-1.12**

**Dienstag, 31. Januar,**

18.30 bis 21.30 Uhr, 6 Treffen

**Kurs-Nr. 5-bl-2.12**

**Mittwoch, 5. September,**

16 bis 19 Uhr, 6 Treffen

### Computerkurs

#### für fortgeschrittene Anfänger - Teil 2

Der Kurs soll ein Herantasten an den PC ermöglichen und Anfangsangst nehmen. Bestandteile werden der Umgang mit dem Betriebssystem Windows und eine Einführung in die Textverarbeitung Word sein sowie E-Mail schreiben und Suchmaschine bedienen.

Heinz Hugo

Nastätten, Jugendhaus Hahnenmühle,

Internettreff

ab 8 TN: 41 Euro, ermäßigt 32 Euro

bei 6 bis 7 TN: 52 Euro, ermäßigt 39 Euro

**Kurs-Nr. 5-bl-3.12**

**Dienstag, 7. Februar, 10 bis 12 Uhr, 7 Tr.**

### Spiele, Entdecken und Probieren

#### für Kinder ab 6 Jahren

**Jugend**

Im Kurs sollen Kinder den verantwortungsbewussten Umgang mit dem PC lernen. Computer sind aus unserem täglichen Leben nicht mehr wegzudenken und es ist wichtig, den Kindern schon früh einen Einblick in diese neue Technologie zu gewähren. Der EDV-Unterricht ist in den Schulen noch nicht so weit verbreitet und meistens gibt es für die große Anzahl an Kindern nicht genügend Computer und Lehrkräfte. Hier wird in einer kleinen Gruppe unterrichtet und jedem Kind steht ein Computer zur Verfügung. Spielerisch sollen die Kinder an den PC herangeführt werden. **Inhalte:** Einführung in Windows; Grundkenntnisse in Word (Texte schreiben, formatieren, Grafiken einfügen, Zeichnen mit dem Computer), Gestalten von Einladungskarten und anderen Kunstwerken; Bilder, Musik und Spiele; Windows individuell nutzen.

Ursula Forneck

Nastätten, Schulzentrum, Computerraum

ab 8 TN: 48 Euro, keine Erm.,

bei 6 bis 7 TN: 60 Euro

**Kurs-Nr. 5-bl-4.12**

**Donnerstag, 2. Februar,**

16 bis 17.30 Uhr, 6 Treffen

### Word und Excel 2007

**Jugend**

#### für Schulkinder ab 10 Jahren

#### Texte eingeben und gestalten.

#### Tabellen und Zahlen mit Excel bearbeiten

Der Kurs gibt den Schülerinnen und Schülern Anleitungen, wie sie mit dem Computer und dem Textverarbeitungsprogramm Word und Excel effektiv arbeiten können. Folgende Themen werden in Word und Excel erarbeitet: Zeichen- und Absatzformatierung, Aufzählungen- und Nummerierung, AutoTexteinträge, Erstellen von Tabellen und Spaltendruck, Einfügen von Grafiken, Erstellen von Kopf- und Fußzeile mit Seitennummerierung, Briefe gestalten, Erstellen von Etiketten und Briefumschläge und Serienbriefe. Einstieg in Excel – Zahlenwerk, Erstellen von Formeln und Diagramme, Rechnen mit Daten, Formeln und Bezüge – nicht alles ist relativ, Funktionen und Bedingungen, Tabelle mit Verweis, Große Tabellen – Überblick bewahren, Drucken ab aufs Papier.

Ursula Forneck

Nastätten, Schulzentrum, Computerraum

ab 8 TN: 52 Euro, keine Erm.,

bei 6 bis 7 TN: 65 Euro

**Kurs-Nr. 5-bl-5.12**

**Montag, 30. Januar, 17.30 bis 19 Uhr, 8 Tr.**

**Kurs-Nr. 5-bl-6.12**

**Montag, 27. August, 17.30 bis 19 Uhr, 8 Tr.**

### Word 2007 Basiswissen

Zahlreiche Übungen im Kurs bieten den effektiven Einstieg in die Textverarbeitung. Sie erhalten einen Einblick über das ansprechende Gestalten von Dokumenten und weiterer vielfältiger Möglichkeiten von Word.

**Inhalt:** Kennen lernen der Multifunktionsleisten; vom leeren Blatt zum 1. Dokument; Texte eingeben, markieren und korrigieren, kopieren, verschieben und ersetzen; Aufzählungen gliedern; aktive Rechtschreibprüfung; optische Gestaltung, Arbeit mit Rahmen, Absätzen, Hervorhebungen; Tabellen einfügen.

Walter Zey

Nastätten, Schulzentrum, Computerraum

ab 8 TN: 35 Euro, ermäßigt 26 Euro

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

**Kurs-Nr. 5-bl-7.12**

**Montag, 6. Februar, 19.15 bis 21.30 Uhr**

jeweils montags und mittwochs, 4 Treffen

### Excel, Word, Serienbrief

#### Arbeiten mit MS Office 2007

**Vorausgesetzt** wird Grundlagenwissen in Word und Excel. Mittels Serienbrieffunktion kann ein Brieftext an beliebig viele Empfänger ausgedruckt werden, ebenso die Adressen auf Etiketten oder Briefumschläge.

**Inhalt:** Struktur des Serienbriefes; Hauptdokument bearbeiten; Adress-Datenquelle erstellen; Adressdaten sortieren und filtern; Adressblock, Grußzeile und weitere Elemente bearbeiten; Etiketten-Menü.

Walter Zey

Nastätten, Schulzentrum

ab 8 TN: 15 Euro, ermäßigt 13 Euro

bei 6 bis 7 TN: 18 Euro, ermäßigt 15 Euro

**Kurs-Nr. 5-bl-8.12**

**Mittwoch, 21. März,**

18.15 bis 21.15 Uhr, 1 Treffen

### Excel Grundlagenkurs

#### Arbeiten mit MS Excel 2007

Verlieren Sie die Berührungspunkte 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. Zum Kurs erhalten Sie ein dafür erstelltes Nachschlagescript.

Walter Zey

Nastätten, Schulzentrum

ab 8 TN: 58 Euro, ermäßigt 44 Euro

bei 6 bis 7 TN: 70 Euro, ermäßigt 58 Euro

**Kurs-Nr. 5-bl-9.12**  
**Montag, 27. Februar,**  
19.15 bis 21.30 Uhr, 7 Abende  
jeweils montags und mittwochs

### **Excel 2 - Fortgeschrittenenkurs** **Arbeiten mit MS Excel 2007**

Der Kurs ist für TN die schon mit Excel gearbeitet haben. Durch zahlreiche Übungen erfahren Sie, wie Sie mit Excel unterschiedlichste Aufgabenstellungen lösen können. In diesem Kurs werden die Grundlagenkenntnisse vertieft. Dazu gehören der Einsatz unterschiedlichster Formeln wie die Wennfunktion, verschachtelte Funktionen, Verweisfunktionen, Datum & Zeit, Daten Filtern und einfache Automatisierung kleinerer Aufgaben.

Walter Zey  
Nastätten, Schulzentrum  
ab 8 TN: 50 Euro, ermäßigt 37 Euro  
bei 6 bis 7 TN: 63 Euro, ermäßigt 47 Euro

**Kurs-Nr. 5-bl-10.12**  
**Montag, 7. Mai, 19.15 bis 21.30 Uhr,**  
jeweils montags und mittwochs, 6 Abende

### **Workshop MS Excel 2007** **und große Datenmengen**

Sie möchten große Datenmengen verwalten und visualisieren? Hier finden Sie praxisnahe und verständliche Lösungen: Daten importieren und anschließend Excelgerecht aufbereiten. Sie gestalten große Tabellen übersichtlich. Sortieren, gliedern und filtern Sie Ihre Daten um individuelle und übersichtliche Tabellen zu erhalten. Zum Kurs erhalten Sie ein dafür erstelltes Nachschlagescript.

Walter Zey  
Nastätten, Schulzentrum, Computerraum  
ab 8 TN: 20 Euro, ermäßigt 16 Euro  
bei 6 bis 7 TN: 25 Euro, ermäßigt 20 Euro

**Kurs-Nr. 5-bl-11.12**  
**Mittwoch, 30. Mai und Montag, 4. Juni,**  
jeweils 19.30 bis 21 Uhr, 2 Treffen

### **Referat in PowerPoint** **für Kinder ab 10 Jahren**

**Jugend**

Wie gestalte ich eine sinnvolle und gute Präsentation für ein Referat? Der Kurs gibt den Schülerinnen und Schülern Anleitungen, wie sie mit dem Computer auf dem Präsentationsprogramm PowerPoint ein Referat gestalten können. Präsentation planen, Folie erstellen, Texte eingeben und formatieren, Zeichenobjekte einfügen, Tabellen anfertigen, Organigramme erzeugen, Diagramme erstellen und bearbeiten, mit Folienlayout arbeiten, Master verwenden, Entwurfsvorlagen nutzen, Folienübergänge und Animation einfügen, Präsentation vorführen.

Ursula Forneck  
Nastätten, Schulzentrum, Computerraum  
ab 8 TN: 48 Euro, keine Erm.,  
bei 6 bis 7 TN: 60 Euro

**Kurs-Nr. 5-bl-12.12**  
**Montag, 16. April, 16 bis 17.30 Uhr, 7 Tr.**

### **Power Point 2007 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. Zum Kurs erhalten Sie ein dafür erstelltes Nachschlagescript.

Walter Zey  
Nastätten, Schulzentrum, Computerraum  
ab 8 TN: 45 Euro, ermäßigt 34 Euro  
bei 6 bis 7 TN: 57 Euro, ermäßigt 43 Euro

**Kurs-Nr. 5-bl-13.12**  
**Montag, 16. April, 19.15 bis 21.30 Uhr, 5 Tr.**  
jeweils montags und mittwochs

### **Power Point – Aufbaukurs**

Sie kennen PowerPoint bereits und möchten Ihre Kenntnisse vertiefen. Neben dem Kennenlernen und Nutzen weiterer Möglichkeiten des Programms werden auch Techniken zur Gestaltung von Folien vorgestellt. Anhand individuell gestalteter Folien lernen Sie im Master das Design, den Hintergrund bearbeiten und die Platzhalter einstellen. Weiterhin Folien nach Zielgruppen sortieren und der zeitliche Bedarf der Präsentation mit einem Probelauf dokumentieren. Zum Schluss wird die Präsentation im Referentenmodus vorgeführt und die Folien können durch die interaktiven Verknüpfungen wechselseitig aufgerufen werden. Zum Kurs erhalten Sie ein dafür erstelltes Nachschlagescript.

Walter Zey  
Nastätten, Schulzentrum, Computerraum  
ab 8 TN: 10 Euro, ermäßigt 8 Euro  
bei 6 bis 7 TN: 13 Euro, ermäßigt 10 Euro

**Kurs-Nr. 5-bl-14.12 ... ist abgesagt**  
**Mittwoch, 2. Mai, 19.15 bis 21.30 Uhr, 1 Tr.**

### **Internet – E-Mail – Word**

Es werden die drei wichtigsten Einsatzbereiche des Computers für Privatanwender behandelt. Sie erfahren wie man effektiv im Internet recherchiert und den eigenen Computer vor Gefahren (Internetviren und -würmer) schützt. Wie man eigene E-Mail-Adressen einrichtet und nutzt, außerdem wie man optisch gut aufbereitete Schriftstücke mit Word erstellt. Interessen der Teilnehmenden werden berücksichtigt. Geringe Grundkenntnisse sind von Vorteil.

Bernhard Fucyman  
Nastätten, Schulzentrum  
ab 8 TN: 45 Euro, ermäßigt 35 Euro  
bei 6 bis 7 TN: 56 Euro, ermäßigt 43 Euro

**Kurs-Nr. 5-bl-15.12**  
**Dienstag, 17. April, 18.30 bis 21 Uhr, 5 Tr.**

### **Sicherheit im Netz**

Angesprochen werden Begriffe wie: Router, Firewall, Viren, Cookies ... Behandelt werden Einstellungen am Internet Explorer und DSL-Router, die die Sicherheit erhöhen. Freeware zur Optimierung der Sicherheit und Überprüfung des Betriebssystems Windows werden vorgestellt.

Walter Zey  
Nastätten, Schulzentrum, Computerraum  
ab 8 TN: 20 Euro, ermäßigt 16 Euro  
bei 6 bis 7 TN: 25 Euro, ermäßigt 20 Euro

**Kurs-Nr. 5-bl-16.12 Abendkurs**  
**Montag, 26. März, und Mittwoch, 28. März,**  
jeweils 19.30 bis 21 Uhr, 2 Treffen

**Kurs-Nr. 5-bl-17.12 Vormittagskurs**  
**Samstag, 12. Mai, 9.30 bis 12.30 Uhr, 1 Tr.**  
Nastätten, Schulzentrum, Computerraum

### **Google-Suche**

**Neues**

Informationen gezielt und schnell im Internetdschungel finden, der entsprechende Werkzeugkasten für die Google-Suche hilft.

Suchen kann ich doch schon längst, das geht mit Google doch prima. Ist es wirklich einfach? Ja, mit dem richtigen Such-Prinzip und den passenden Schlüssel-Begriffen öffnen Sie wahre Schatzkammern und das heißt, kürzere und zuverlässigere Suchergebnisse.

Walter Zey  
Nastätten, Schulzentrum, Computerraum  
ab 8 TN: 20 Euro, ermäßigt 16 Euro  
bei 6 bis 7 TN: 25 Euro, ermäßigt 20 Euro

**Kurs-Nr. 5-bl-18.12**  
**Samstag, 24. März, 9.30 bis 12.30 Uhr, 1 Tr.**

### **Technische** **IuK-Anwendungen**

### **Digitale Fotografie 1**

Der digitale Fotoapparat erleichtert das Fotografieren und erweitert den Gestaltungsraum. Sie erfahren nach welchen Gesichtspunkten man seinen Fotoapparat auswählen soll – falls man einen kaufen möchte – und wie man ihn bedient – falls man bereits einen hat. Begriffe wie Fokussierung, ISO-Empfindlichkeit, Kontrast, Tiefenschärfe, Verwendung des Blitzes, richtige Belichtung und Motivprogramme (Landschaft, Portrait, Makro, Sport, etc.) werden erklärt und anhand von Beispielen gelernt. Sie werden die mitgelieferte Bedienungsanleitung besser verstehen können. Sie lernen die Grafikformate (JPG, GIF, TIF, etc.) kennen und wie die Fotos in den Computer kommen und dort archiviert werden können. Falls Ihr Fotoapparat auch Videoaufnahmen ermöglicht, wird auch dieses Thema behandelt, sodass Sie schöne Videos erstellen können.

Bernhard Fucyman  
Nastätten, Schulzentrum, Computerraum  
ab 8 TN: 35 Euro, ermäßigt 26 Euro  
bei 6 bis 7 TN: 44 Euro, ermäßigt 33 Euro

**Kurs-Nr. 5-bl-19.12**  
**Mittwoch, 7. März, 16 bis 19 Uhr, 3 Treffen**

## Digitale Fotografie 2

Mit freien und kostenlosen Bildbearbeitungsprogrammen werden Methoden gezeigt, wie man Fotos am PC verbessern kann. Das Entfernen von Farbstichen, roten Augen und Fehlbelichtung wird erlernt. Sie erfahren wie man aus mehreren Bildern Fotomontagen erstellt, wie man die Helligkeit, die Sättigung und den Kontrast nachträglich verändert. Den eigenen Fotoapparat **bitte mitbringen**, es kann auch der eigene Laptop eingesetzt werden, und zum Mitnehmen der eigenen veränderten Bilder sollten Sie über einen USB-Stick verfügen. Auf Videonachbearbeitung wird ebenfalls eingegangen sofern gewünscht.

Bernhard Fucyman

Nastätten, Schulzentrum, Computerraum  
ab 8 TN: 35 Euro, ermäßigt 26 Euro  
bei 6 bis 7 TN: 44 Euro, ermäßigt 33 Euro

Kurs-Nr. 5-bl-20.12

Mittwoch, 18. April, 16 bis 19 Uhr, 3 Treffen



## Büropraxis

## Erlernen der Tastatur am PC

Mit abwechslungsreichen Lernmethoden werden alle Lerntypen erreicht und es wird in einer entspannten Lernatmosphäre gearbeitet. Es werden unterschiedliche Sinne angesprochen – (das logisch-rationale Denken, sowie das bildhafte Vorstellungsvermögen) und so kann das Erlernen des Computerschreibens zu einem stressfreien und erfolgreichen Erlebnis werden. Schon nach wenigen Stunden fühlt man sich auf dem gesamten Tastenfeld zu Hause – ohne langweilige, immer gleich bleibende und damit frustrierende Wiederholungsübungen.

## Tastaturschreiben für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Ziel: 800 - 1000 Anschläge in 10 Minuten

Themen in Word: Erstellen eines Prospekts; Format- und Absatzformatierung; Einfügen von Grafiken und AutoFormen; Arbeiten mit der Tabelle; Erstellen einer eigenen Grafik; Einfügen von Nummerierung und Aufzählungszeichen.

Schulungsmaterial: erhältlich bei der Dozentin.

Ursula Forneck

Nastätten, Schulzentrum, Computerraum  
ab 8 TN: 52 Euro, keine Erm.,  
bei 6 bis 7 TN: 65 Euro

Kurs-Nr. 5-bl-21.12

Jugend

Montag, 30. Januar, 16 bis 17.30 Uhr, 8 Tr.

Kurs-Nr. 5-bl-22.12

Jugend

Montag, 27. August, 16 bis 17.30 Uhr, 8 Tr.

## Tastaturschreiben für

## Jugendliche und Erwachsene

Ziel: 1200 – 1500 Anschläge in 10 Minuten.

Themen in Word: Texte gestalten, Format- und Absatzformatierung; Einfügen von Grafiken und Spalten; Arbeiten mit der Tabelle; Erstellen einer normgerechten Briefvorlage; Erstellen von Etiketten und Visitenkarten.

Ursula Forneck

Nastätten, Schulzentrum, Computerraum  
ab 8 TN: 48 Euro, keine Erm.,

bei 6 bis 7 TN: 60 Euro

Schulungsmaterial: erhältlich bei der Dozentin.

Kurs-Nr. 5-bl-23.12

Jugend

Montag, 16. April, 17.30 bis 19 Uhr, 7 Tr.

## Organisation, Management

## Rhetorik 1

„Kloß im Hals, Pudding in den Knien...“

Ein Rumoren im Bauch. Die Stimme ist weg. Alles vergessen. Alle Blicke auf sich gerichtet. Wer kennt das nicht? Ein berufliches oder privates Ereignis- eine Rede muss gehalten werden. Oder ein wichtiger Vortrag vor Kunden, die Vorstellung eines Arbeitsergebnisses in der Abteilung oder schlicht die Ansprache während einer Geburtstagsfeier. Es gibt eine Vielzahl von Situationen und Ereignissen, in denen erwartet wird, dass man sich selbstbewusst vor ein Publikum stellt und eine überzeugende Rede hält. Wie aber kann ich andere überzeugen, wenn mich selbst nur ein Gedanke beherrscht: „Bloß weg hier!“ Wie baut man eine Rede auf? Wie überwindet man Lampenfieber? Wie erhält man sich die Aufmerksamkeit des Publikums?

Dieses Seminar beschäftigt sich mit den Grundlagen der Rhetorik, Sie können künftige Reden gezielt planen, vorbereiten und sicher vortragen.

Thomas Fischer, Kommunikationstrainer  
Miehlen, Rathaus

Ab 8 TN: 35 Euro, erm. 27 Euro

6 bis 7 TN: 44 Euro, erm. 34 Euro

Kurs-Nr. 5-bl-24.12

Samstag, 3. März, 9 bis ca.17 Uhr, 1 Treffen

## Rhetorik 2

„Sieger bleiben im Kampf der Worte?!“

Oft reden wir aneinander vorbei. Die Gesprächspartner verfangen sich in Ihrer „Argumentation“ in persönliche Angriffe und Beleidigungen, wechseln dabei zwischen Sach- und Beziehungsebene. Sachargumente haben keine Chance mehr. Persönliche Konflikte werden nicht angesprochen. „Nebenkriegsschauplätze“ eröffnen sich.

In diesem Seminar werden Sie auf der Grundlage von Kommunikationsmodellen die Möglichkeit erhalten, Ihr Gesprächs- und Diskussionsverhalten auf ihre Wirksamkeit hin zu überprüfen und zu optimieren. Eine Videoanalyse und Teilnehmer-rückmeldungen geben Ihnen mehr Sicherheit, Ihr Gesprächs-/Diskussionsziel zu erreichen.

Thomas Fischer, Kommunikationstrainer  
Miehlen, Rathaus

Ab 8 TN: 35 Euro, erm. 27 Euro

6 bis 7 TN: 44 Euro, erm. 34 Euro

Kurs-Nr. 5-bl-25.12

Samstag, 21. April, 9 bis ca.17 Uhr, 1 Tr.



## 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.

## Deutsch als Fremdsprache

## MAMA lernt Deutsch

60 Stunden Deutsch für Frauen

Die Kurse werden gefördert vom Ministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Familie und Frauen Rheinland-Pfalz.

Hinweis: Für das Frühjahr 2012 sind zwei Kurse zur Förderung beantragt. Bis Redaktionsschluss lag uns noch keine Bewilligung vor. Bitte beachten Sie die Pressemeldungen des Rhein-Lahn-Kreises.

## Englisch

## Ein kostenloser Informationsabend

zu den zwei folgenden Kursen findet am  
Montag, 27. Februar, 19.30 Uhr  
in Nastätten, Schulzentrum, statt.

## English for Work and Business I für Interessierte mit Vorkenntnissen

Für Interessierte, die schon Vorkenntnisse in Englisch haben und diese für ihren Arbeitsalltag im Büro gezielt auf geschäftliches Englisch erweitern möchten. Er ist auch für Mitarbeiter im Vertrieb, Sekretärinnen, Abteilungsleiter, etc. oder für Privatleute geeignet.

Inhalt: Grammatikkenntnisse werden aufgefrischt, Hör-, Sprach- und Schreibfähigkeiten geschult. Spezielle Situationen im Geschäftsleben wie sicheres Telefonieren, E-Mails oder Geschäftsbriefe schreiben, Empfangen und Betreuen von englisch-sprachigen Besuchern werden trainiert. Teilnehmende erwerben mehr Sicherheit im Umgang mit der Fremdsprache. Englisch ist heute oft unerlässlich im Berufsleben - just give it a try!

Ute Waida

Nastätten, Schulzentrum

ab 8 TN: 62,50 Euro, ermäßigt 50 Euro

6 bis 7 TN: 85 Euro, ermäßigt 63,50 Euro

Kurs-Nr. 4-bl-26.12 ist abgesagt

Dienstag, 6. März, 19.30 bis 21 Uhr, 10 Tr.

## English for Work and Business II für Interessierte mit Vorkenntnissen

### Folgekurs vom Herbst 2011

Die Inhalte aus Kurs I werden vertieft, der Wortschatz erweitert anhand von Übungen zum Hörverständnis und Texten aus dem Bereich Business. Solide Kenntnisse der Basisgrammatik und des Grundwortschatzes im Bereich Business English sind Voraussetzung.

Ute Waida

Nastätten, Schulzentrum

ab 8 TN: 62,50 Euro, ermäßigt 50 Euro

6 bis 7 TN: 85 Euro, ermäßigt 63,50 Euro

Kurs-Nr. 4-bl-27.12

Montag, 5. März, 19.30 bis 21 Uhr, 10 Tr.

Alternativ bieten wir nachfolgend ein  
Samstagseminar Englisch II an.

## English for Work and Business II für Interessierte mit Vorkenntnissen

Inhalte: Pläne und Projekte in der Firma beschreiben, über persönliche Karrierepläne sprechen, Teilnahme an einem Meeting, Beschreibung von Diagrammen, Angaben machen zu Verkaufszahlen, Hotelaufenthalt und Geschäftsreise, Betreuung von Besuchern, Restaurant-Besuch und Small Talk, Messen und Ausstellungen, Produktvergleiche anstellen, Geschäftsbriefe, z. B. Fragen zu Rechnungen, Firmeninterne Prozesse beschreiben. Vertiefung grammatikalischer Strukturen: Schwerpunkte sind die Zeitenfolge, das Passiv, das Gerundium.

Der Unterricht beinhaltet Übungen zu Text- und Leseverständnis, Hörverständnis, Konversation und Grammatikübungen.

Ute Waida

Nastätten, Schulzentrum

ab 8 TN: 62,50 Euro, ermäßigt 50 Euro

6 bis 7 TN: 85 Euro, ermäßigt 63,50 Euro

Kurs-Nr. 4-bl-28.12

Samstag, 10. März, 9 bis 12 Uhr, 4 Treffen

## Französisch

### Französisch – Anfängerkurs

Der Kurs richtet sich an alle, die allgemein sprachliche Kenntnisse in Französisch erwerben und sich mit Land und Leuten vertraut machen oder früher erworbene Kenntnisse wieder auffrischen möchten. Ziel ist es, sich in Situationen des Alltags artikulieren zu können. Inhalte: Grundlagen der französischen Sprache (Aussprache und Basisgrammatik) Frankreich, Paris, die Regionen. Auf Reisen, im Hotel, bei Freunden, beim Einkauf, Telefonieren, etc.

Ute Waida

Nastätten, Schulzentrum

ab 8 TN: 62,50 Euro, ermäßigt 50 Euro

6 bis 7 TN: 85 Euro, ermäßigt 63,50 Euro

Kurs-Nr. 4-bl-29.12

Samstags, 21. April, 9 bis 12 Uhr, 5 Treffen



## Italienisch

### Italienisch III – Anfängerkurs

Sie möchten Italienisch lernen? Ich habe sehr viel Spracherfahrung und stehe für das „Praktische Lernen“, das sehr viel Sprechen beinhaltet. Darum möchte ich Ihnen diese schöne und musikalische Sprache über diese Methode näher bringen. Natürlich arbeiten wir mit einem Buch als Grundlage, daneben aber mit vielen zusätzlichen Sprechübungen (Buch ab Lektion 5).

Irene Barbara Bilger

Nastätten, Schulzentrum

ab 8 TN: 75 Euro, ermäßigt 56 Euro

bei 6 bis 7 TN: 94 Euro, ermäßigt 70 Euro

Kurs-Nr. 4-bl-30.12

Montag, 6. Februar, 20 bis 21.30 Uhr, 12 Tr.

Lehrbuch: Espresso

### Italienisch VII

Neues

#### für Interessierte mit Vorkenntnissen

Erweiterung und Vertiefung der italienischen Sprachkenntnissen anhand des Lehrbuchs „Espresso 2“ (ab Lektion 4) sowie zahlreiche zusätzliche Sprechübungen in verschiedenen Alltagssituationen.

Irene Barbara Bilger

Nastätten, Schulzentrum

ab 8 TN: 75 Euro, ermäßigt 56 Euro

bei 6 bis 7 TN: 94 Euro, ermäßigt 70 Euro

Kurs-Nr. 4-bl-31.12

Montag, 6. Februar, 18.30 bis 20 Uhr, 12 Tr.

Lehrbuch: Espresso



## Gesundheit

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



## Fächerübergreifend

Die nachfolgende Maßnahme zur Gleichstellung von Mann und Frau wird gefördert vom Ministerium für Bildung, Wissenschaft, Jugend und Kultur Rheinland-Pfalz



### Konfliktmanagement für Frauen im Alltag Stresssituationen gesund meistern für Frauen zwischen 18 und 80 Jahren

Immer wieder erleben Frauen mehrfach Belastungen und sind somit auch unterschiedlichen Konfliktsituationen ausgesetzt. Doch wie geht „Frau“ in den unterschiedlichen Situationen vor –

wie kann „Frau“ Stresssituationen besser bewältigen? Im Seminar werden unterschiedliche Konflikt- und Stresssituationen beleuchtet und Bewältigungsstrategien und Vorgehensweisen erprobt und geübt.

Katharina Schmitz, Diplom-Pädagogin

Nastätten, Bürgerhaus

Gebühr: 10 Euro pro Person

Kurs-Nr. 3-bl-116.12

Samstags, 23. Juni, und 24. Juni

jeweils 9 bis 17 Uhr, 2 Treffen

### Starke Mädchen

#### Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen von 10 bis 14 Jahren

Hinweis: Dieser Kurs wird in Kooperation mit dem AK Suchtprävention angeboten. Er ist zugleich gefördert von der Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V.

Der Kurs ist ein speziell für Mädchen konzipiertes Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstraining zur Stärkung von Selbstvertrauen.

Selbstverteidigung: vermittelt werden Atemtechnik, Befreiungs-, Schlag- und Trittschläge.

Selbstbehauptung: vermittelt werden Entspannungsübungen und Meditation, interaktive Übungen (mich wichtig nehmen, Gefühle wahr/ernst nehmen und durchsetzen, Grenzen wahrnehmen und durchsetzen), erlebnispädagogische Elemente, Rollenspiele.

Dagmar Gratwohl

Nastätten, Grundschule, Gymnastikraum

25 Euro, max. 14 TN

Kurs-Nr. 3-bl-32.12 ist ausgebucht

Freitag, 20. April, 15 bis 18 Uhr und

Samstag, 21. April, 10 bis 17 Uhr, 2 Treffen

### Sinn und Bedeutung innerer Werte im Alltag - Innere Werte als Orientierungshilfe neu zu entdecken

„Gesundheit ist ein Zustand vollkommenen körperlichen, gedanklichen und sozialen Wohlbefindens und nicht die bloße Abwesenheit von Krankheit oder Gebrechen.“

Vor dem Hintergrund dieses Zitates möchte ich Ihnen in diesem Seminar allgemein gültige Wertvorstellungen wie Ehrlichkeit, Respekt, Toleranz pp. auf einer neuen Plattform vorstellen. Werten Sie sich (selbst-) bewusst, wer Sie sind und was Ihnen wichtig ist. Finden Sie gänzlich neue Sichtweisen und Ansatzpunkte, welche Ihren Alltag immens bereichern und vereinfachen können. Da Sie im Seminar aktiv eingebunden werden, haben Sie die Möglichkeit neues Verständnis für Ursachen zu entwickeln und neue Begeisterung für sich selbst zu entfachen.

Nicht zuletzt bringen gelebte Werte Klarheit und Richtung in unser Denken und Handeln.

Liane Bellmann

Nastätten, Schulzentrum

ab 8 TN: 36 Euro, erm. 26 Euro

bei 6 bis 7 TN: 45 Euro, erm. 34 Euro

Kurs-Nr. 3-bl-33.12

Mittwoch, 7. März, 18.30 bis 21 Uhr, 4 Tr.

## Trinkwasser

Neues

### Was wir wissen sollten! - Vortrag

Zahlen - Daten – Fakten: Ist die Qualität unseres Trinkwassers wirklich gut? (gerade in unserer Region?) Welche gesundheitsschädigenden Fremdstoffe sind in unserem Trinkwasser enthalten? Ist Mineralwasser gesünder als Leitungswasser? Welche Möglichkeiten gibt es, gesundes Trinkwasser zu erhalten für Mensch und Tier?

Marita Gernandt

Miehlen, Rathaus

Eintritt je 5 Euro. Barzahlung am Abend.

Kurs-Nr. 3-bl-34.12

Mittwoch, 1. Februar, 19.30 Uhr

Bitte telefonisch anmelden bis 30. Januar.

Kurs-Nr. 3-bl-35.12

Mittwoch, 14. Juni, 19.30 Uhr

Bitte telefonisch anmelden bis 12. Juni.

## Kleinkinderschwimmen

für Kinder ab 5 Jahre

Jugend

Im Kurs wird das Brustschwimmen erlernt. Die Wassertiefe beträgt 1,20 m, deshalb muss ein Elternteil dabei sein und mit ins Wasser.

**Bitte mitbringen:** Schwimmärmchen, wer hat Schwimmbrille mitbringen.

Hermann-Willi Schmidt

Miehlen, Hallenbad des Schulzentrums

ab 8 TN: 50 Euro, keine weitere Ermäßigung  
bei 6 bis 7 TN: 62 Euro

Kurs-Nr. 3-bl-36.12 bereits ausgebucht.

Donnerstag, 1. März,

16 bis 17.30 Uhr, 10 Treffen

Kurs-Nr. 3-bl-37.12

Donnerstag, ab September,

16 bis 17.30 Uhr, 10 Treffen

## Wassergymnastik

für Menschen ohne Angst vor Wasser

Wassergymnastik kann helfen bei Problemzonen, Rückenschmerzen, Gelenkbeschwerden. Mit Spaß und Witz und dem nötigen Ernst werden die 60 Minuten „Ganzkörpertraining“ im Nu vorbei sein.

Larissa Louven-Maik oder Sebastian Maik

Miehlen, Schulschwimmbad

ab 8 TN: 29 Euro, ermäßigt 22 Euro

6 bis 7 TN: 37 Euro, ermäßigt 29 Euro

Kurs-Nr. 3-bl-38.12

Samstag, 25. Februar, 16 bis 17 Uhr, 7 Tr.

Kurs-Nr. 3-bl-39.12

Samstag, 25. Februar, 17 bis 18 Uhr, 7 Tr.

## Gesundheitstag „Nur für mich“

**Teil 1: Gesunde Ernährung, was ist das?**

Fragen rund um Ernährung, Diät, Säuren/Basen-Haushalt, Fitness, gesunde Kräuter in der Küche usw. Es ist nicht einfach, aus dem Riesenangebot und der verlockenden Werbung noch durchzuschauen. Was ist gut für mich? Welche Beschwerden kann ich lindern mit der richtigen Auswahl an Lebensmitteln?

Der Kurs soll helfen, Antworten zu finden, Tipps zu geben und das Wohlbefinden zu verbessern. Gerade für die „dunkle Jahreszeit“ gibt es wertvolle Hinweise, die gesund durch den Winter bringen.

**Teil 2: Bewegung, Fitness, Wohlbefinden**

Welche Bewegungen helfen mir, meine „Problemzonen“ in den Griff zu bekommen? Übungen aus dem Bereich Pilates, Bauch-Beine-Po und Orientierungshilfen, die richtige Bewegungsart zu finden und anhand von einem kleinen Programm durchaus auch zu Hause weiter zu üben. Abgerundet wird das Ganze von einer Entspannungseinheit mit Traumreise.

**Beide Kurse gehen harmonisch ineinander über, sind aber auch gut allein buchbar.**

Hella Deckert, Dipl.-Gesundheitspädagogin

Buch, Tanzstudio, Mangelwies 1

**Gebühr Ernährung:**

ab 6 TN: 14 Euro, erm. 10,50 Euro

**Gebühr Bewegung:**

ab 6 TN: 12,50 Euro, ermäßigt 10 Euro

Kurs-Nr. 3-bl-40a.12 Gesunde Ernährung ...

Samstag, 28. Januar, 10 bis 12.30 Uhr

Kurs-Nr. 3-bl-40b.12 Bewegung, Fitness ...

Samstag, 28. Januar, 13.30 bis 15.30 Uhr

Kurs-Nr. 3-bl-41a.12 Gesunde Ernährung ...

Samstag, 21. April, 10 bis 12.30 Uhr

Kurs-Nr. 3-bl-41b.12 Bewegung, Fitness ...

Samstag, 21. April, 13.30 bis 15.30 Uhr

Kurs-Nr. 3-bl-42a.12 Gesunde Ernährung ...

Samstag, 22. September, 10 bis 12.30 Uhr

Kurs-Nr. 3-bl-42b.12 Bewegung, Fitness ...

Samstag, 22. September, 13.30 bis 15.30 Uhr

## Wirbelsäulenmassage

nach R. Breuss - Workshop

Neues

**Hilft bei der Lösung von körperlichen und seelischen Verspannungen**

Die Massage nach Rudolf Breuss ist eine ganz sanfte energetische Massage, die seelische und körperliche Verspannungen löst. Massiert wird auf dem Rücken entlang der Wirbelsäule. Die Bandscheiben werden durch das eingearbeitete Massageöl wieder elastisch; die Regeneration wird unterstützt. Schmerzen können gelindert werden. Der Energiefluss im Körper wird angeregt, da neben der Wirbelsäule wichtige Energiemeridiane verlaufen und somit stimuliert werden. Diese Wirbelsäulenmassage ist auch von Laien problemlos durchführbar, wenn man eine entsprechende Anleitung erfahren hat. Neben einer kurzen theoretischen Einführung werden Sie die praktischen Erfahrungen sammeln können. So können Sie jederzeit zu Hause gegenseitig etwas Gutes tun. Er wird umfangreiches Skript zur Verfügung gestellt. Am Ende des Kurses erhalten Sie auf Wunsch ein Zertifikat über die erfolgreiche Teilnahme.

Marion Selke, Heilpraktikerin

Nastätten, Bürgerhaus

ab 8 TN: 20 Euro, erm. 16 Euro

6 bis 7 TN: 25 Euro, erm. 20 Euro

Kurs-Nr. 3-bl-43.12 bereits ausgebucht

Samstag, 10. März, 14 bis 18 Uhr, 1 Tr.



## Autogenes Training, Yoga, Entspannung

### Fit für Hausaufgaben und Klassenarbeiten

Jugend

Hast Du keinen Bock auf Hausaufgaben oder Angst vor der nächsten Mathe- oder Deutscharbeit? Gemeinsam üben wir, wie man Spaß am Lernen haben kann und Hausaufgaben „mit Links“ erledigen oder ganz cool an die nächste Klassenarbeit gehen kann. Gezielte Entspannungsübungen und Konzentrationsspiele helfen, Denk- und Lernblockaden zu überwinden und effektives Lernen zu ermöglichen.

Carola Schneider

Buch, Tanzstudio in der Mangelwies

ab 8 TN: 20 Euro,

bei 6 bis 7 TN: 25 Euro, keine Erm.

Kurs-Nr. 3-bl-44.12

Montag, 27. Februar, 17 bis 18 Uhr, 6 Tr.

## Yoga für Schwangere

ab 4. Schwangerschaftsmonat

Die Schwangerschaft ist eine Zeit großer Veränderung. Die speziell auf die Schwangerschaft abgestimmten Körperübungen stärken und dehnen die Muskulatur, lösen Verspannungen, schulen die Körperwahrnehmung und wirken optimal geburtsvorbereitend. Atem- und Entspannungsübungen wirken ausgleichend auf Körper und Seele der werdenden Mutter und fördern das Wohlbefinden. Die Freude auf das Baby kann wachsen.

**Bitte immer mitbringen:** bequeme Kleidung, warme Socken, Isomatte, Decke.

Alexa Döringer

Nastätten, Hebammenpraxis

A.-Kreuzberger-Teutscher

ab 6 TN: 70 Euro, ermäßigt 53 Euro

Kurs-Nr. 3-bl-45.12.

Montag, 16. Januar, 19.30 bis 21 Uhr, 7 Tr.

Kurs-Nr. 3-bl-46.12 ausgebucht

Montag, 5. März, 19.30 bis 21 Uhr, 7 Treffen



## Yoga

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 eigenen Körpers. Die körperlichen Merk-

male 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:** bequeme Kleidung, Socken, Matte und ein festes Kissen.

Marianne Voss

Miehlen, Mühlbach-Schule, Gymnastikraum (sofern nicht anders ausgeschrieben)

#### **Gebühr je Kurs (10 Treffen):**

ab 10 TN: 50 Euro, erm. 37 Euro  
bei 8 bis 9 TN: 61 Euro, erm. 46 Euro  
bei 6 bis 7 TN: 80 Euro, erm. 61 Euro

**Kurs-Nr. 3-bl-47.12** Vormittagskurs

**Mittwoch, 1. Februar**, 9 bis 10.30 Uhr, 10 Tr.  
Miehlen, Bürgerhaus

**Kurs-Nr. 3-bl-48.12**

**Dienstag, 31. Januar**, 19.30 bis 21 Uhr, 10 Tr.

**Kurs-Nr. 3-bl-49.12**

**Donnerstag, 2. Februar**,  
17.45 bis 19.15 Uhr, 10 Treffen

**Kurs-Nr. 3-bl-50.12**

**Donnerstag, 2. Februar**,  
19.30 bis 21 Uhr, 10 Treffen

#### **Gebühr je Kurs (8 Treffen):**

ab 10 TN: 40 Euro, erm. 30 Euro  
bei 8 bis 9 TN: 50 Euro, erm. 37 Euro  
bei 6 bis 7 TN: 61 Euro, erm. 46 Euro

**Kurs-Nr. 3-bl-51.12** Vormittagskurs

**Mittwoch, 2. Mai**, 9 bis 10.30 Uhr, 8 Treffen  
Miehlen, Bürgerhaus

**Kurs-Nr. 3-bl-52.12**

**Dienstag, 8. Mai**, 19.30 bis 21 Uhr, 8 Treffen

#### **Gebühr je Kurs (7 Treffen):**

ab 10 TN: 45 Euro, erm. 34 Euro  
bei 8 bis 9 TN: 42 Euro, erm. 32 Euro  
bei 6 bis 7 TN: 56 Euro, erm. 42 Euro

**Kurs-Nr. 3-bl-53.12**

**Donnerstag, 3. Mai**, 17.45 bis 19.15 Uhr, 7 Tr.

**Kurs-Nr. 3-bl-54.12**

**Donnerstag, 3. Mai**,  
19.30 bis 21 Uhr, 7 Treffen

### **Intensive Yoga**

Intensive Yoga ist eine dynamische Übungsform des Hatha-Yoga. Es kann von jedem relativ einfach erlernt werden, hat einen präzisen Übungsablauf und die Asanas (Körperhaltungen) werden in Verbindung mit der Atmung fließend ausgeführt. Der manchmal als befremdlich empfundene „spirituelle Teil“ anderer Yogarichtungen wird direkt in dynamische, körperorientierte Übungen umgesetzt.

Dies führt im Intensive Yoga u.a. zu verbesserter Ausdauer und Koordination, mehr Körperbewusstsein, Stressreduzierung, Abbau von Verspannungen, Steigerung des allgemeinen Wohl-

befindens sowie Ausgeglichenheit und innere Ruhe.

**Bitte mitbringen:** Yogamatte (rutschfeste Matte), Wolldecke, Handtuch und dicke Socken.

Viola Kaiser, Yogalehrerin

Bogel, Mehrzweckhalle

ab 8 TN: 50 Euro, erm. 37 Euro

bei 6 bis 7 TN: 61 Euro, erm. 46 Euro

**Kurs-Nr. 3-bl-55.12 bereits ausgebucht.**

**Donnerstag, 12. Januar**,  
20 bis 21.30 Uhr, 10 Treffen

**Kurs-Nr. 3-bl-56a.12 ist ausgebucht**

**Donnerstag, 29. März**, 18.30 - 20 Uhr, 10 Tr.

**Kurs-Nr. 3-bl-56b.12 ist ausgebucht**

**Donnerstag, 29. März**, 20 - 21.30 Uhr, 10 Tr.

### **Entspannungskurs**

Immer häufiger sind Anspannungen, Stressreaktionen/Überlastung die Auslöser von Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Rückenschmerzen und Magen-Darm-Problemen. Abschalten fällt häufig schwer, das „Kopfkarussell“ dreht sich ständig. Der Kurs möchte Entspannungstechniken vermitteln, die helfen, diesen Beschwerden in den Griff zu bekommen und den Alltag wieder leichter werden zu lassen.

Jeder Mensch schaltet anders ab, eine allgemeingültige Lösung gibt es nicht. Deshalb möchte ich mit Ihnen in diesem Kurs eine Lösung für Sie speziell finden. Wie geht das? In jeder Stunde arbeiten wir mit verschiedenen Techniken, wie z.B.: Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Traumreisen, Entspannungsübungen, Körperreisen usw...

So können Sie auch für sich eine gute Lösung finden, die wir dann gemeinsam weiter optimieren. Damit Sie bald wieder richtig gut entspannen können und kraftvoll durch den Alltag gehen.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, warme Decke und Socken, wenn vorhanden Iso-Matte.

Hella Deckert, Dipl.-Gesundheitspädagogin

Buch, Tanzstudio, Mangelwies 1

ab 8 TN: 41 Euro, ermäßigt 32 Euro

bei 6 bis 7 TN: 52 Euro, ermäßigt 39 Euro

**Kurs-Nr. 3-bl-57.12**

**Dienstag, 17. Januar**, 20 bis 21 Uhr, 10 Tr.

**Kurs-Nr. 3-bl-58.12**

**Dienstag, 14. August**, 20 bis 21 Uhr, 10 Tr.



### **Gymnastik, Bewegung, Körpererfahrung**

### **Pilates**

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.

Die Dienstags-Kurse (**Gruppen 1a und 1b**) richten sich an Interessierte, die bereits Grund-

kenntnisse in Pilatesübungen haben und ein bisschen mehr Power bei den Übungen wünschen.

Pilates „Slow Motion“ (**Gruppe 2**) ist für alle, die gerne ein ruhiges Training möchten. Ausgeglichen und ruhig (mit kleinen Gewichtsmanschetten für schon Fortgeschrittene) trainieren wir den gesamten Körper. Im Vordergrund stehen hier Körperwahrnehmung, aber auch die Entspannung und der Aufbau der einzelnen Muskelgruppen, vor allem auch des „Power-House“, die Muskelgruppe, die der Stabilität dient.

(**Gruppe 3**) Pilates für alle, die ein bisschen mehr Power und Tempo wünschen, natürlich werden auch die Pilates Regeln berücksichtigt.

(**Gruppe 4**) Pilates für alle, die einen Bewegungsausgleich zum einseitigen Alltag wünschen. Abwechselnd werden hier ruhige und konzentrierte Bewegungen, aber auch Übungen mit Power trainiert, um ein optimales Ergebnis zu erzielen.

**Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung, warme Sockchen, Handtuch.

Hella Deckert, Pilatestrainerin

Buch, Tanzstudio, Mangelwies 1

#### **Kursgebühr je 10 Treffen:**

8 bis max. 10 TN: 41 Euro, erm. 32 Euro  
bei 6 bis 7 TN: 52 Euro, erm. 39 Euro

**Kurs-Nr. 3-bl-59.12 Gruppe 1a**

**Dienstag, 17. Januar**,  
17.30 bis 18.30 Uhr, 10 Treffen

**Kurs-Nr. 3-bl-60.12 Gruppe 1b**

**Dienstag, 17. Januar**,  
18.45 bis 19.45 Uhr, 10 Treffen

**Kurs-Nr. 3-bl-61.12 Gruppe 2**

**Mittwoch, 18. Januar**,  
16.30 bis 17.30 Uhr, 10 Treffen

**Kurs-Nr. 3-bl-62.12 Gruppe 3**

**Mittwoch, 18. Januar**,  
20.15 bis 21.15 Uhr, 10 Treffen

**Kurs-Nr. 3-bl-63.12 Gruppe 4**

**Donnerstag, 19. Januar**,  
17.45 bis 18.45 Uhr, 10 Treffen

#### **Kursgebühr je 8 Treffen:**

8 bis max. 10 TN: 33 Euro, erm. 25 Euro  
bei 6 bis 7 TN: 42 Euro, erm. 32 Euro

**Kurs-Nr. 3-bl-64.12 Gruppe 1a**

**Dienstag, 17. April**,  
17.30 bis 18.30 Uhr, 8 Treffen

**Kurs-Nr. 3-bl-65.12 Gruppe 1b**

**Dienstag, 17. April**,  
18.45 bis 19.45 Uhr, 8 Treffen

**Kurs-Nr. 3-bl-66.12 Gruppe 2**

**Mittwoch, 18. April**,  
16.30 bis 17.30 Uhr, 8 Treffen

**Kurs-Nr. 3-bl-67.12 Gruppe 3**

**Mittwoch, 18. April**,  
20.15 bis 21.15 Uhr, 8 Treffen

**Kurs-Nr. 3-bl-68.12 Gruppe 4**

**Donnerstag, 19. April**,  
17.45 bis 18.45 Uhr, 8 Treffen

#### **Kursgebühr je 10 Treffen:**

8 bis max. 10 TN: 41 Euro, erm. 32 Euro  
bei 6 bis 7 TN: 52 Euro, erm. 39 Euro

**Kurs-Nr. 3-bl-69.12 Gruppe 1a  
Dienstag, 14. August,**

17.30 bis 18.30 Uhr, 10 Treffen

**Kurs-Nr. 3-bl-70.12 Gruppe 1b  
Dienstag, 14. August,**

18.45 bis 19.45 Uhr, 10 Treffen

**Kurs-Nr. 3-bl-71.12 Gruppe 2  
Mittwoch, 15. August,**

16.30 bis 17.30 Uhr, 10 Treffen

**Kurs-Nr. 3-bl-72.12 Gruppe 3  
Mittwoch, 15. August,**

20.15 bis 21.15 Uhr, 10 Treffen

**Kurs-Nr. 3-bl-73.12 Gruppe 4  
Donnerstag, 16. August,**

17.45 bis 18.45 Uhr, 10 Treffen

**Orientalischer Tanz mit Elementen  
aus Südamerika und Afrika**

Tanzen ist meine Leidenschaft! Wenn Sie das von sich sagen können, sind sie hier richtig. Mal temporeich, mal ruhig, mystisch, sexy, kraftvoll, geheimnisvoll - aber immer gut gelaunt. Welche Sportart kann soviel bieten wie der orientalische Tanz in all seiner Vielfalt. Lassen Sie den Alltag hinter sich und tauchen Sie ein in eine andere Welt. Das auf eine gesunde und natürliche Haltung geachtet wird ist für mich selbstverständlich. **Bitte mitbringen:** bequeme Schuhe und bequeme Kleidung, so dass unserem Bewegungsdrang nichts im Wege steht.

Hella Deckert, Dipl.-Gesundheitspädagogin  
Buch, Tanzstudio, Mangelwies 1

**Kursgebühr je 10 Treffen:**

ab 8 TN: 41 Euro, ermäßigt 32 Euro

bei 6 bis 7 TN: 50 Euro, ermäßigt 38 Euro

**Kursgebühr je 8 Treffen:**

8 bis max. 10 TN: 33 Euro, erm. 25 Euro

bei 6 bis 7 TN: 42 Euro, erm. 32 Euro

**Kurs-Nr. 3-bl-74.12**

**Donnerstag, 19. Januar,**

19 bis 20 Uhr, 10 Treffen

**Kurs-Nr. 3-bl-75.12**

**Donnerstag, 19. April,**

19 bis 20 Uhr, 8 Treffen

**Kurs-Nr. 3-bl-76.12**

**Donnerstag, 16. August,**

19 bis 20 Uhr, 10 Treffen

 **Erkrankungen,  
Heilmethoden**

**Dagegen ist ein Kraut gewachsen**

Der Kurs richtet sich an alle Interessenten mit oder ohne Vorkenntnisse. Ziel ist es, die Pflanzenwelt, gerade auch in unserer Region mit aufmerksamen Blicken zu sehen und ihren Wert zu erkennen. Den TN werden theoretische Kenntnisse von Heilpflanzen, Kräutern und „Unkräutern“ vermittelt. Sie erfahren wissenswertes über Mythologie, Standorte, Inhaltsstoffe, Sammlung, Konservierung, Erfahrungsheilkunde und die praktische Anwendung.

Nach dem Kurs werden Sie die vorgestellten Pflanzen bei Spaziergängen wieder erkennen und wissen, was damit anzufangen ist. Sie werden sich einen (Wild-) Kräutertee sammeln können und bei leichten Missbefindlichkeiten in der Lage sein, Selbsthilfe zu ergreifen. Während des Kurses werden Tees zubereitet und andere Zubereitungsarten, wie Tinkturen, Salben etc., besprochen. Weiterhin soll bei einzelnen Kräutern ihre äußerliche Anwendung in Form von Wickeln oder Auflagen erläutert werden.

Der 4. Termin wird nach Vereinbarung mit den TN eine Exkursion sein. Ein 25seitiges Skript mit den besprochenen Pflanzen inklusive der Rezepturen ist bei der Dozentin gegen eine Schutzgebühr erhältlich. **Bitte mitbringen:** eine Tasse für Tee.

Edelgard Hildebrandt, Heilpraktikerin  
Nastätten, Museumskneipe

ab 8 TN: 30 Euro, ermäßigt 23 Euro

bei 6 bis 7 TN: 37 Euro, ermäßigt 29 Euro

**Kurs-Nr. 3-bl-121.12**

**Mittwoch, 30. Mai, 19 bis 21 Uhr, 4 Treffen**

**Leben mit Heilpflanzen**

Inhalt: Kochen mit Heilpflanzen; Erstellen einer pflanzlichen Hausapotheke gegen Alltagsbeschwerden. Das Bedürfnis nach Natürlichkeit wächst. Gerade unsere Ernährung sollte zu unserem Wohlbefinden beitragen. Leider ist das aber nicht immer so. Zuviel chemische Inhaltsstoffe und unübersichtliche Geschmacks- und Farbstoffe richten in unserem Körper Schaden an. Der schnelle Griff zu Medikamenten auch bei kleinen Wehwehchen ist einfach, aber sooft unnötig und belastet zusätzlich.

Heilpflanzen sind oft auch Pflanzen, die hervorragend schmecken und fester Bestandteil in unserer Nahrung sein sollten. Wer kennt nicht den Kümmel zum Kraut. Der Kurs soll helfen, alte Kenntnisse aufzufrischen und neue Ideen mitzunehmen.

Hella Deckert, Dipl.-Gesundheitspädagogin  
Buch, Tanzstudio, Mangelwies 1

ab 6 TN: 12,50 Euro, erm. 10 Euro

**Kurs-Nr. 3-bl-77.12**

**Freitag, 27. Januar, 16 bis 18 Uhr, 1 Treffen**

**Kurs-Nr. 3-bl-78.12**

**Freitag, 20. April, 16 bis 18 Uhr, 1 Treffen**

**Kurs-Nr. 3-bl-79.12**

**Freitag, 21. September, 16 bis 18 Uhr, 1 Tr.**

**Der Winter geht – der Heuschnupfen kommt – Vortrag Neues**

Heute leiden rund 12 Millionen Deutsche an Heuschnupfen, das sind zehnmal mehr als noch vor 60 Jahren. Als wesentliche Ursache für die Zunahme der allergischen Erkrankungen wird die steigende Verschmutzung der Umwelt angenommen. Man vermutet, dass die Umweltschadstoffe die Blütenpollen derart verändern, dass sie aggressiver auf empfindliche Menschen wirken. Hinzu kommt der wachsende Stressfaktor in unserer schnelllebigen Gesellschaft, der das körpereigene Abwehrsystem schwächt. Der Vortrag informiert über auslösende Faktoren für

allergische Erkrankungen. Was passiert im Körper? Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?

Marion Selke, Dipl.-Chem. & Heilpraktikerin  
Miehlen, Rathaus, Sitzungssaal

Eintritt 5 Euro. Eine vorherige telefonische Anmeldung bis 26. März ist erforderlich.

**Kurs-Nr. 3-bl-80.12**

**Mittwoch, 28. März, 19.30 bis 21 Uhr**

**Fit durch Vitamine – Vortrag Neues**

Die richtige Ernährung stellt neben einer ausgeglichenen seelischen Verfassung den wichtigsten Faktor dar, um Körper und Gehirn länger jung, vital und leistungsfähig zu erhalten. Gesundheit kann man sich nicht einfach kaufen – dieses wertvolle Gut muss man sich durch bewusste Ernährung und Lebensführung verdienen. Übernehmen Sie Selbstverantwortung! Eine entscheidende Rolle spielen dabei die Vitalstoffe in der Nahrung.

Welche Aufgaben haben Vitamine und Mineralstoffe im Körper? In welchen Nahrungsmitteln sind sie enthalten? Welche Rolle spielen die Pflanzenbegleitstoffe? Brauchen wir Vitaminpräparate in Tablettenform?

Marion Selke, Dipl.-Chem. & Heilpraktikerin  
Miehlen, Rathaus, Sitzungssaal

Eintritt 5 Euro. Eine vorherige telefonische Anmeldung bis 24. April ist erforderlich.

**Kurs-Nr. 3-bl-81.12**

**Mittwoch, 25. April, 19.30 bis 21 Uhr**

**Hilfe bei Kopfschmerzen  
und Migräne - Vortrag Neues**

Migräne, Kopfschmerzen sind weit verbreitet. Meistens hilft den Betroffenen bei den Attacken nur noch Bettruhe in abgedunkelten Räumen. Doch was kann man außer der Einnahme von schulmedizinischen Medikamenten noch tun?

In diesem Vortrag werden mögliche Ursachen, Hintergründe für die Schmerzattacken besprochen, Alternativen zu den oft stark dämpfenden Migränemitteln und gleichzeitig auch vorbeugende Maßnahmen aufgezeigt.

Karin Abt, Heilpraktikerin

Nastätten, Schulzentrum

Eintritt 5 Euro. Eine vorherige telefonische Anmeldung bis 28. Februar ist erforderlich.

**Kurs-Nr. 3-bl-82.12**

**Donnerstag, 1. März, 19.30 Uhr**

**Fit und gesund in der 2. Lebenshälfte mit Unterstützung der Homöopathie und Naturheilverfahren**

Durch die gestiegene Lebenserwartung, erkranken viele an einem altersbedingten Leiden. Dazu zählen: Herz-, Kreislaufkrankungen, Wechseljahresbeschwerden, Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises, erhöhte Cholesterinwerte u. andere.

Im Seminar lernen Sie, wie Sie ihre Selbstheilungskräfte aktivieren können. Durch eine Ernährungsumstellung, sowie bestimmte Naturheilverfahren, wie auch die klassische Homöopathie.

Karin Abt, Heilpraktikerin  
Nastätten, Schulzentrum  
ab 8 TN: 11 Euro, erm. 9 Euro  
bei 6 bis 7 TN: 14 Euro, erm. 11 Euro

**Kurs-Nr. 3-bl-83.12**

**Mittwoch, 21. März und 28. März**  
19 bis 20.30 Uhr, 2 Treffen

## Homöopathie für Kinder

### Viele Eltern wünschen sich eine sanfte Behandlung für Ihre Kinder

Hier bietet sich die Homöopathie an. Die richtig gewählten Globuli helfen schnell und zuverlässig bei vielen akuten Beschwerden wie Ohren-, Halsschmerzen, unruhigen Nächten durch Zahnungsbeschwerden etc. Das Immunsystem wird gestärkt, dadurch werden die Kinder seltener krank. Durch eine Konstitutionsbehandlung können auch Entwicklungsstörungen wie Ängste, AD(H)S, u. a. oft gut beeinflusst werden.

Inhalt: kurze Einführung in die Grundlagen der Homöopathie; Arzneimittel zur Selbstbehandlung akuter Beschwerden.

Karin Abt, Heilpraktikerin  
Nastätten, Schulzentrum  
ab 8 TN: 16 Euro, erm. 13 Euro  
bei 6 bis 7 TN: 20 Euro, erm. 16 Euro

**Kurs-Nr. 3-bl-84.12**

**Mittwoch, 18. April, 19.30 bis 21 Uhr, 3 Tr.**



## Gesundheitspflege, Erste Hilfe, Krankenpflege

## Abnehmen und sich wohl fühlen

### Fit und Schlank ohne Diät

Durch einen gesunden Lebensstil, Bewegung, Stressbewältigung und gesunde pflanzliche Ernährung kann man das optimale Gewicht erreichen und auf Dauer erhalten. Auch Menschen, die ihre gesundheitlichen Probleme, den negativen, alltäglichen Stress bewältigen; Zivilisationskrankheiten vorbeugen oder heilen möchten, sind hier richtig. **Bitte mitbringen:** Sportsachen an bestimmten Terminen.

Maria Engel  
Nastätten, Schulzentrum, Küche  
ab 8 TN: 26 Euro, ermäßigt 20 Euro  
bei 6 bis 7 TN: 32 Euro, ermäßigt 25 Euro

**Kurs-Nr. 3-bl-85.12**

**Dienstag, 24. Januar, 19 bis 21 Uhr, 4 Tr.**

## Abnehmen lecker leicht gemacht

Der Abendkurs basiert auf einer Ernährungsumstellung zu Gunsten von Gemüse, Salat, Fisch und Fleisch pp. In Verbindung mit sportlicher Bewegung. Eine Dokumentation der jeweiligen Gewichtsreduktion und die begleitete sportliche Betätigung unterstützen Ihre Motivation und belohnen Sie am Ende des 14-tägigen Kurses mit einem garantierten Gewichtsverlust von ca. 3-5 kg (je nach Ausgangsgewicht). Nähere Infos am Vorab-Info-Termin.

Liane Bellmann  
Nastätten, Schulzentrum,  
ab 8 TN: 46 Euro, erm. 36 Euro  
bei 6 bis 7 TN: 60 Euro, erm. 46 Euro

**Kurs-Nr. 3-bl-86.12**

**Kostenloser Info-Abend:**

**Dienstag, 22. Mai, 18 Uhr**

Nastätten im Weingarten Saal  
Kursbeginn: **Montag, 11. Juni,**  
18 bis 19.30 Uhr, 6 Treffen

## Hautpflegende Massage- und Körper- perole selbst gemischt Neues

Nach der theoretischen und praktischen Einführung in die Welt der Basis & ätherischen Öle, haben Sie die Möglichkeit Ihr ganz persönliches, individuelles Massageöl selbst zu mischen. Alle Öle sind Bio Qualität. Die Zutaten stehen gegen Unkostenbeteiligung zur Verfügung.

Andrea Hofmann, Naturkosmetikberaterin  
Nastätten, Brühlstr. 5 „Hautgefühl-  
Naturkosmetik“  
Gebühr 10 Euro

**Kurs-Nr. 3-bl-87.12**

Andrea Hofmann, Naturkosmetikberaterin  
**Dienstag, wird noch benannt,**  
19.30 bis 21 Uhr, 1 Treffen



## Ernährung

## Thailändisch Kochen

Für alle, die Spaß an exotischen Gerichten haben und somit den täglichen Speiseplan noch abwechslungsreicher gestalten können.

Die Umlage für **Lebensmittel** ist an die Dozentin zu zahlen.

Linda Schlieper  
Nastätten, Schulzentrum, Küche  
**max. 8 TN:** 31 Euro, ermäßigt 24 Euro  
bei 6 bis 7 TN: 39 Euro, ermäßigt 30 Euro

**Kurs-Nr. 3-bl-118.12**

**Mittwoch, 16. Mai,**  
18.45 bis 21 Uhr, 4 Treffen

**Kurs-Nr. 3-bl-89.12**

**Mittwoch, 5. September,**  
18.45 bis 21 Uhr, 4 Treffen

## Wilde Kräuterküche

### Wander- und Koch-Workshop

Wir gehen raus in die Natur, die uns eine Fülle an gesunden Wildkräutern schenkt und lernen die Kräuter aus der Umgebung kennen, sammeln sie und bereiten daraus überraschende und leckere Speisen und Getränke.

**Bitte mitbringen:** Behälter für evtl. Reste!

Gabriele Eichler  
Nastätten, Schulzentrum, Küche  
ab 8 TN: 18 Euro, erm. 14 Euro  
6 TN: 22 Euro, erm. 17 Euro

**Kurs-Nr. 3-bl-90.12**

**Donnerstag, 3. Mai, 16 bis 20.30 Uhr, 1 Tr.**

**Kurs-Nr. 3-bl-91.12**

**Donnerstag, 27. September,**  
16 bis 20.30 Uhr, 1 Treffen

## Brotbackkurs

### Unser täglich Brot

Wir werden selbst Sauerteig ansetzen und daraus ein köstliches Brot ohne Hilfsstoffe backen. Sie erfahren Wissenswertes über Getreide und seine Wirkstoffe zur Gesundheitshaltung. Und wir bereiten weitere Brote und Brötchen aus frisch gemahlene Getreide sowie Brotaufstriche zu.

**Material:** Sie erhalten eine umfangreiche Rezeptmappe, deren Kosten direkt mit den Lebensmittelkosten an die Dozentin zu zahlen sind.

Karin Abt  
Nastätten, Schulzentrum, Küche  
8 bis max. 12 TN: 29 Euro, erm. 23 Euro  
bei 6 bis 7 TN: 36 Euro, erm. 28 Euro

**Kurs-Nr. 3-bl-92.12**

**Kostenloser Info-Abend:**

**Dienstag, 14. Februar, 19 Uhr**

Kurstermine: **Di, 28. Februar,** und  
**Mi, 29. Februar,** jeweils 17 bis 21.30 Uhr

## Vegetarisch Kochen – Schnupperkurs

Menschen, die durch gesunde Vollwerternährung ihre Lebensqualität erhöhen möchten, können einige Bausteine gesunder Ernährung mit praktischer Anwendung kennen lernen. Es wird auch viel theoretisches Wissen über die Vollwertkost durch Videos, Präsentationen und Handreichungen vermittelt.

**Bitte mitbringen:** eine Schürze. Etwa 2 Euro für **Lebensmittelkosten** sind pro Abend direkt an die Dozentin zu zahlen.

Maria Engel  
Nastätten, Schulzentrum, Küche  
8 bis max. 12 TN: 20 Euro, ermäßigt 16 Euro  
bei 6 bis 7 TN: 25 Euro, ermäßigt 20 Euro

**Kurs-Nr. 3-bl-93.12**

**Mittwoch, 7. März, 19 bis 21 Uhr, 3 Treffen**

## Persische Spezialitäten Kochen

Lernen Sie die köstlichen Spezialitäten aus 1001 Nacht-Märchen kennen. **Lebensmittelkosten** sind direkt an den Dozenten zu zahlen.

Mohammad Pourzal  
Nastätten, Schulzentrum, Küche  
8 bis max. 12 TN: 33 Euro, erm. 26 Euro  
bei 6 bis 7 TN: 41 Euro, erm. 33 Euro

**Kurs-Nr. 3-bl-115.12**

**Donnerstag, 9. Februar, 18.45 - 21 Uhr, 4 Tr.**



## Fächerübergreifend

### Ganzheitliche Farb-, Typ- und Outfitberatung für Frauen

Mach das Beste aus Dir! Etwas Besseres kannst Du nicht tun! Das neue Jahrtausend ist das Zeitalter des Individualismus und jeder Mensch ist ein Individuum. Durch die ganzheitliche Farb-, Typ- und Outfitberatung wird kein Farbdiktat auferlegt. Sie erleben „Moderne Farbberatung“ – Favorite Colors – kein Kästchendenken.

**1. Abend:** Farbtypbestimmung – Warm Harmonie – Kühl-Harmonie: Erstellen des Hautkolorids mit Checkliste Anleitung für die idealen Outfitfarben für Frisur, Kleidung, Accessoires; Make-up. Jeder TN erhält eine neue Favorite Colors Card, die eine komplette Anwendung und viele Tipps beinhaltet.

**2. Abend:** Individuelle Beratung bezüglich Frisur, Make-up und Brille: Wie möchten Sie wirken? Wir bestimmen Ihre Gesichtsform, Ihre Haarstruktur und Haarstärke. Welche Haarfarben, welche Haarlängen, welche Frisurformen sind möglich? Belavance-Trend-Make-up- ob natürlich oder auffallend -, entscheidend sind die richtige Anwendung und die richtigen Farben. Welche Brille passt zu welchem Farbtyp?

**3. Abend:** Stil- und Outfitberatung. Welche Stilarten gibt es? Modetrends – Sie erlernen Vorzüge zu erkennen und „Makel, anzunehmen und lässig damit umzugehen. Ausarbeitung der 7 Merkmale für ein optimales Aussehen. Gesamtwiederholung der drei Beratungsabende.

**Materialkosten:** Favorite Colors Card (20 Euro) ist direkt bei Dozentin erhältlich und zu bezahlen.

Susanne Schmidt

Nastätten, Bürgerhaus

max: 7 TN: 55 Euro, erm. 42 Euro

**Kurs-Nr. 2-bl-94.12 ist ausgebucht**

**Montag, 5. März, 19 bis 21.15 Uhr, 3 Treffen**

**Kurs-Nr. 2-bl-117.12**

**Montag, 16. April, 19 bis 21.15 Uhr, 3 Tr.**

**Kurs-Nr. 2-bl-95.12**

**Montag, Aug./Sept., 19 bis 21.15 Uhr, 3 Tr.**

### Farb-, und Stilberatung

Das äußere Erscheinungsbild prägt wesentlich den Eindruck auf andere Menschen. In diesem Kurs erhalten Sie ein Grundwissen über Farben, Proportionen und Silhouetten, Tipps zur Vermeidung von Fehlkäufen sowie Hinweise zum Umgang mit Accessoires.

**Bitte mitbringen:** Schreibsachen.

Ulrike Schmidt

Nastätten, Schulzentrum

ab 6 TN: 30 Euro, ermäßigt 23 Euro

**Kurs-Nr. 2-bl-96.12**

**Mittwoch, 13. Juni, 18.15 - 21.15 Uhr, 2 Tr.**



## Malen, Zeichnen, Drucktechniken

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

### Acrylmalerei

Neben freien Motiven, die Mitgebracht werden können, wird das Thema „Mensch“ konkretisiert. Hierbei ist geplant, sowohl den bekleideten als auch den nackten menschlichen Körper (Akt) leicht abstrahiert darzustellen. Nach Wahl in realistischer naiver oder auch künstlicher Comic-Version.

Informationen zur **Materialliste** erhalten Sie bei/nach Anmeldung.

Liane Bellmann

Nastätten, Bürgerhaus, Raum 3 im UG

ab 6 TN: 66 Euro, erm. 50 Euro

**Kurs-Nr. 2-bl-97.12**

**Samstag, 10. März, und Sonntag, 11. März, jeweils 10 bis 17 Uhr, 2 Treffen**



## Werken

### Gold- und Silberschmieden

Der Workshop bietet die Möglichkeit, ein eigenes Schmuckstück – vom Entwurf bis zum Polieren – selbstständig zu fertigen. Am Ende des Workshops hat jeder sein eigenes Schmuckstück.

Praktisch ist, wenn schon im Vorfeld Skizzen und Entwürfe zu Papier gebracht werden. Mitgebrachter Schmuck kann in das neue Schmuckstück integriert werden. Der Kursleiter hilft jedem nach Geschick und Können. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Gearbeitet wird an eigens vom Dozenten entworfenen und mitgebrachten Werkbänken.

**Material:** Gold, Silber und Edelsteine können beim Dozenten erworben werden. Wegen der mitzubringenden den Arbeitswerkzeuge wird sich der Dozent im Vorfeld telefonisch mit den TN in Verbindung setzen.

Volker Hentschel

Nastätten, Schulzentrum

70 Euro bei max. 8 Personen, keine Erm.

**Kurs-Nr. 2-bl-98.12 ... ist abgesagt**

**Samstag, 12. Mai, 9 bis ca. 17 Uhr**



## Textiles Gestalten, Textilkunde, Mode, Nähen

### Zuschneiden und Nähen

Sie fertigen ein eigenes Kleidungsstück, Gardinen oder ändern Ihre persönlichen Kleidungsstücke ganz nach Ihren Vorstellungen. Sie lernen Schnittmuster erstellen, Zuschneiden und Nähen. Bei technischen Fragen wenden Sie sich direkt an die Dozentin, Telefon 06772 6977.

**Bitte mitbringen:** Nähmaschine, Schnitt, Stoff und Zubehör.

Elisabeth Fleschurz

Nastätten, Schulzentrum

ab 8 TN: 59 Euro, ermäßigt 45 Euro,

bei 6 bis 7 TN: 74 Euro, ermäßigt 56 Euro

**Kurs-Nr. 2-bl-99.12**

**Montag, 30. Januar, 19.15 bis 21.30 Uhr, 8 Tr.**

### Wie funktioniert

### meine Nähmaschine – Grundkurs

Sie haben irgendwann einmal eine Nähmaschine geschenkt bekommen, preiswert gekauft oder eine geerbt und wissen nicht, wie man die Maschine bedient und auch nicht, was beim Nähen berücksichtigt werden muss? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig.

**Bitte mitbringen:** Die eigene Nähmaschine samt Zubehör und Bedienungsanleitung (falls vorhanden), Schere, Nähgarn, Baumwollstoff (Reste).

Maren Herdemertens, Dipl.-Ing.

Nastätten, Schulzentrum

ab 8 TN: 14 Euro, erm. 11 Euro

bei 6 bis 7 TN: 17 Euro, erm. 14 Euro

**Kurs-Nr. 2-bl-100.12**

**Samstag, 3. März, 14 bis 17.30 Uhr, 1 Tr.**

### Patchwork

**Anfängerkurs:** Sie erlernen erste Grundlagen des Patchworks, den Umgang mit dem Rollschneider, sowie das Zuschneiden von Quadraten und Streifen. Es entsteht ein typisches Patchworkmuster.

**Fortgeschrittenkurs, Thema Kreise:** Im Kurs erlernen Sie eine besondere Verarbeitungstechnik, die das Nähen von Kreisen leicht macht.

**Bitte mitbringen:** Nähmaschine, Verlängerungskabel, Bügeleisen und Unterlage, Baumwollstoffe, Schere, Nähzubehör, Schreibblock, Bleistift und Kleber.

Maren Herdemertens, Dipl.-Ing.

Nastätten, Bürgerhaus

Kursgebühr: ab 8 TN: 23 Euro, erm. 18 Euro

bei 6 bis 7 TN: 29 Euro, erm. 23 Euro

**Kurs-Nr. 2-bl-101.12 Anfängerkurs**

**Samstag, 24. März, 10 bis 16 Uhr, 1 Tr.**

**Kurs-Nr. 2-bl-102.12 Fortgeschr. - Kreise**

**Samstag, 17. März, 14 bis 20 Uhr, 1 Tr.**

### **Kreatives Arbeiten mit Stoff für Anfänger und Fortgeschrittene**

Viele kleine Projekte zum Nacharbeiten, die Haus und Garten verschönern.

**Materialliste** erfolgt 10 Tage vor Kursbeginn.

Maren Herdemertens, Dipl.-Ing.

Nastätten, Bürgerhaus

Kursgebühr: ab 8 TN: 23 Euro, erm. 18 Euro

bei 6 bis 7 TN: 29 Euro, erm. 23 Euro

**Kurs-Nr. 2-bl-103.12**

**Samstag, 28. April, 14 bis 20 Uhr, 1 Tr.**

**Kurs-Nr. 2-bl-104.12**

Maren Herdemertens, Dipl.-Ing.

**Samstag, 12. Mai, 14 bis 20 Uhr, 1 Tr.**

### **Textile Stoffcollagen für Anfänger und Fortgeschrittene**

Nach einer farbigen Abbildung z.B. Gemälde – Kunstdruck, Foto, Kalenderblatt entsteht ein Textilbild. Der Kurs ist sehr kreativ, denn es wird genäht, gebügelt und geklebt.

**Materialliste** erfolgt 10 Tage vor Kursbeginn.

Maren Herdemertens, Dipl.-Ing.

Nastätten, Bürgerhaus

ab 8 TN: 38 Euro, erm. 29 Euro

bei 6 bis 7 TN: 47 Euro, erm. 36Euro

**Kurs-Nr. 2-bl-105.12**

**Samstag, 5. Mai, 14 bis 20 Uhr,**

**Sonntag, 6. Mai, 11 bis 15 Uhr, 2 Tr.**



## **Gesellschaft Politik – Umwelt**



### **Fächerübergreifend**

### **Trauercafe für Frauen und Männer, die den Verlust eines nahe stehenden Menschen betauern**

Die Einsamkeit ist das Schlimmste. Keiner will mehr meine Geschichte hören. Es tut gut, mit jemanden zu reden.

Wir laden Sie ein, mit anderen Betroffenen Kaffee zu trinken, über Ihren Verlust zu sprechen, wenn Sie mögen, vielleicht zu hören, dass es anderen ähnlich geht wie Ihnen.

Petra Maus, Trauerbegleiterin(0178/3561852)

Nastätten, Bürgerhaus

Gebühr 5 Euro. **Eine vorherige telefonische Anmeldung bis 24. Januar bzw. 6. März ist erforderlich.**

**Kurs-Nr. 1-bl-106.12**

**Samstag, 28. Januar, 15 bis 27.30 Uhr**

**Kurs-Nr. 1-bl-107.12**

**Samstag, 10. März, 15 bis 27.30 Uhr**

### **Trauerseminar „Einen geliebten Menschen verlieren - was bleibt, ist die Liebe“**

Im Seminar werden Wege aufgezeigt, mit Trauer angstfrei umzugehen, den Schmerz des Verlustes zum Ausdruck zu bringen, damit die Trauer zu einem neuen Leben führen kann.

Es eröffnet in einem zeitlich begrenzten Rahmen einen Zugang zudem, was in der Trauer mit mir geschieht und wie ich damit leben lernen kann.

Petra Maus, Trauerbegleiterin(0178/3561852)

Nastätten, Bürgerhaus

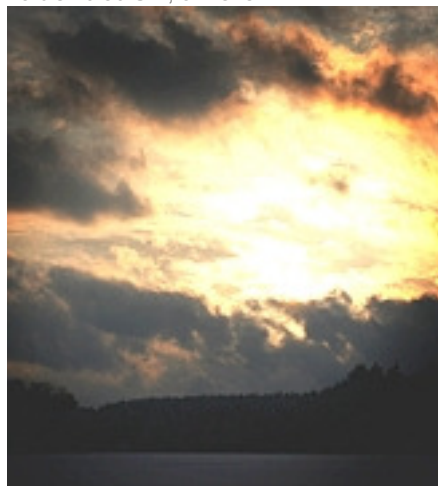
max. 8 TN: 35 Euro

**Kurs-Nr. 1-bl-108.12**

**Dienstag, 13. März, 27. März., 17. April,**

**24. April, 8. Mai und 22. Mai**

**19 bis 20.30 Uhr, 6 Treffen**



### **Mountainbike-Touren**

Haben Sie immer schon mal Lust gehabt, eine schöne Tour auf Ihrem Bike zu machen und Ihnen hat einfach nur die richtige Tour sowie eine lustige Truppe dazu gefehlt ? Dann sind Sie bei uns richtig. Wir planen für Einsteiger und fortgeschrittene Mountainbiker leichte Schnuppertouren sowie anspruchsvolle abenteuerliche Halbtages-touren mit dem Mountainbike. Machen Sie doch einfach mit.

### **Kostenloser Info-Abend:**

**Montag, 16. April, 19 Uhr**

Nastätten, Bürgerhaus

Torsten Bernhard

Treffpunkt: Nastätten, Bürgerhaus

Kursgebühren:

Schnupperrn: ab 6 TN: 9 Euro, erm. 7 Euro

mittl. Tour: ab 6 TN: 14 Euro, erm. 11 Euro

**Kurs-Nr. 2-bl-109.12 - Schnupperkurs**

**Sonntag, 22. April, ab 10 Uhr**

**Kurs-Nr. 2-bl-110.12 - Mittlere Tour**

**Sonntag, 6. Mai, 10 Uhr**

**Kurs-Nr. 2-bl-111.12 - Schnupperkurs**

**Sonntag, 13. Mai, ab 10 Uhr**

**Kurs-Nr. 2-bl-112.12 - Mittlere Tour**

**Sonntag, 20. Mai, 10 Uhr**