

Gesundheit

ENTSPANNUNG / KÖRPERERFAHRUNG

3.0101

Gelassen und sicher im Stress

Das psychologische Gesundheitsförderungsprogramm "Gelassen und sicher im Stress" nach Prof. Dr. G. Kaluza wendet sich an Menschen, die mit ihren alltäglichen Belastungen gelassener, sicherer und gesünder umgehen wollen.

Die Teilnehmenden lernen

- Die eigene Wahrnehmung für Stressauslöser bei sich zu schärfen.
- Körperlich zu entspannen und gedanklich abzuschalten.
- Sich stressverschärfender Einstellungen bewusst zu werden und innere Distanz zu gewinnen.
- Einen lebendigen Rhythmus von Arbeit und Freizeit zu finden.

Methoden:

- praktische Übungen (u. a. zur Entspannung, zur körperlichen Vitalisierung, zur Stressanalyse etc.)
- Sachinformation durch Kurzvorträge
- Erfahrungsaustausch in der Gruppe
- Transfer in den Alltag in Form eines "persönlichen Gesundheitsprojektes"

Hinweis: Seminarleitende dieses Gesundheitsförderungsprogrammes sind Diplom-Psychologen und durchlaufen eine Ausbildung als Voraussetzung für den Kurs. In aller Regel fördern die gesetzlichen Krankenkassen das Programm mit bis zu 80 % der Kosten. Bitte nehmen Sie Kontakt zur Kursleiterin (02620 953423) auf, um zu erfahren, ob evtl. vorher ein Antrag zur Kostenerstattung gestellt werden sollte.

Wochenendkurs

2-mal, 20 Ustd.

Sa., 21.01.2012, 09:00 - 17:00 Uhr

Sa., 04.02.2012, 09:00 - 17:00 Uhr

Kosten: 115,80 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 118

Daniela Romanazzi, Psychologische Psychotherapeutin

3.0102

Achtsamkeit und innere Ruhe -

das Mittel gegen Alltagsstress

Möchten Sie aus der Getriebenheit des Alltags aussteigen und zur Ruhe kommen, den Autopiloten abschalten? Dann kommen Sie in diesen Kurs und lernen Sie, mehr Bewusstheit in Ihr Leben zu bringen. Wir werden üben, achtsam zu essen, anstatt Nahrung nebenbei in uns hinein zu stopfen. Wir werden üben bewusst zu gehen, anstatt von einem Termin zum nächsten zu hetzen. Wir werden lernen, den vielen Stress-Situationen des Alltags mit Achtsamkeit zu begegnen.

Die Alltagsübungen werden unterstützt durch Entspannungstechniken aus der von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn in den USA entwickelten MBSR-Methode (mindfulness based stress reduction).

Umfangreiches Info-Material und CD's begleiten Sie bei diesem Kurs und sind bereits mit 15,00 € in der Kursgebühr enthalten.

Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und eine Matte mitbringen.

7-mal, 28 Ustd.

Beginn: Freitag, 21.10.2011, 17:30-20:30 Uhr

Kosten: 105,40 € Kursunterlagen inklusive

vhs, Hoevelstr. 6, Saal 1, 2. OG

Ulrich Wolters

Dipl.-Sozialpädagoge, Kursleiter für Stressbewältigung

3.0103

Achtsamkeit durch innere Ruhe –

MBSR Auffrischungsseminar nach Prof. Dr. Jon-Kabat-Zinn

Fehlt Ihnen die Vertiefung der im Achtsamkeitskurs erarbeiteten Erfahrungen? Dann bietet Ihnen dieser Abend die Möglichkeit sich mit anderen ehemaligen Kursteilnehmern auszutauschen.

Dieses Seminar richtet sich an alle, die bereits einen MBSR-Kurs besucht haben und die im Kurs kennengelernten Meditationen und Entspannungstechniken wiederholen und vertiefen möchten.

Es besteht die Möglichkeit, in der Übungspraxis aufgetretene Fragen, Erfahrungen oder Hindernisse untereinander oder mit dem Kursleiter zu besprechen.

Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und eine Matte mitbringen.
Fr., 23.09.2011, 17:30 - 20:30 Uhr
Kosten: 12,00 €
vhs, Hoevelstr. 6, Saal 1, 2. OG
Ulrich Wolters
Dipl.-Sozialpädagoge, Kursleiter für Stressbewältigung

3.0104

Vielfalt der Entspannungsmöglichkeiten
Modul 1

Sie erhalten viele kleine Anregungen für Ihren Alltag, die Sie zur Entspannung, Beruhigung und Erholung zwischendurch, nutzen können. Von A wie Autogenes Training, Alpha reflexing, Abstand halten, Atemübung bis B wie Business-Yoga. Über gesunde Gedanken und Kurzentspannungen gelangen Sie zur eigenen Zufriedenheit und Ruhe.

In uns ist vieles vorhanden. In diesem Kurs geht es darum, es zu entdecken und für den Alltag zu nutzen. In jedem Modul werden andere Techniken erlernt.

4-mal, 4 Zstd.

Beginn: Mo., 05.09.2011, 16:15-17:15 Uhr

Kosten: 21,70 €

Klinikum Kemperhof, Koblenzer Straße 115-155

Personalwohnheim, großer Saal

Ramona Mika-Lorenz

Entspannungspädagogin, Yoga-Lehrerin BDY/EUY

3.0105

Vielfalt der Entspannungsmöglichkeiten
Modul 2

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr.: 3.0103.

4-mal, 4 Zstd.

Beginn: Mo., 14.11.2011, 16:15-17:15 Uhr

Kosten: 21,70 €

Klinikum Kemperhof, Koblenzer Straße 115-155

Personalwohnheim, großer Saal

Ramona Mika-Lorenz

Entspannungspädagogin, Yoga-Lehrerin BDY/EUY

3.0106

Vielfalt der Entspannungsmöglichkeiten
Modul 3

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr.: 3.0103.

4-mal, 4 Zstd.

Beginn: Mo., 09.01.2012, 16:15-17:15 Uhr

Kosten: 21,70 €

Klinikum Kemperhof, Koblenzer Straße 115-155

Personalwohnheim, großer Saal

Ramona Mika-Lorenz

Entspannungspädagogin, Yoga-Lehrerin BDY/EUY

3.0107 Club50

Entspannt in den Tag –

ein Kurzurlaub für Körper, Seele und Geist

Nehmen Sie sich ZEIT und lernen Sie, sich zu entspannen. In diesem Seminar lernen Sie folgende Entspannungstechniken kennen:

- Progressive Muskelentspannung, An- und Entspannung der Muskulatur;
- Atemräume im eigenen Körper erspüren;
- Eutonie (Wohlspannung), eine behutsame Methode, sich in den Körper einzufühlen;
- Autogenes Training, wirkt wohltuend auf das körperliche/seelische Befinden;
- Tiefenentspannung und Fantasiereisen bringen die ständigen Gedanken zur Ruhe.

Gehen Sie entspannt in den Tag.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, kleines Kissen, leichte Decke oder breites Handtuch, warme Noppensocken.

10-mal, 10 Zstd.

Beginn: Mi., 19.10.2011, 09:30-10:30 Uhr
Kosten: 43,80 €
vhs, Hoevelstr. 6, Raum 118
Josefine Richard
Lizenzierte Gedächtnistrainerin/ Übungsleiterin für Qigong

3.0108

Entspannt in den Feierabend

Dieser Kurs ist das Beste, was Ihnen nach einem anstrengenden Tag passieren kann. Durch verschiedene Bewegungs- und Atemübungen wird der Blutkreislauf unterstützt, die Gelenke und Muskeln gelockert und emotionale Blockaden gelöst. Die Übungen dienen sowohl der Bewältigung von Alltagsstress als auch der Regeneration. Sie werden sehen, an diesen Kursabenden schlafen Sie besser.

Bitte Liegetuch, Decke und bequeme Kleidung mitbringen.

6-mal, 12 Ustd.

Beginn: Mo., 07.11.2011, 17:15-18:45 Uhr

Kosten: 39,20 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 118

Kayoko Uchiyama, Shiatsu-Praktikerin, Heileurythmistin

3.0109

Mit Meditation zu mehr Gedankenklarheit

Die Seele hat die Farbe deiner Gedanken (Marc Aurel).

Unser Gehirn produziert täglich zigtausend Gedanken. Dieser ununterbrochene Gedankenstrom "färbt unsere Seele", beeinflusst unser Leben und unsere Beziehungen.

Ausgewählte Meditationen führen zu größerer Klarheit des Denkens. So erreichen wir mehr Entscheidungsfreiheit über unsere Gedanken und damit einhergehend Gelassenheit und inneren Frieden.

Wer möchte, bitte Meditationskissen und Decke mitbringen. Matten sind vorhanden. Alle Meditationen sind auch auf Stühlen oder Hockern durchzuführen.

Mi., 25.01.2012, 18:30 - 20:30 Uhr

Kosten: 11,00 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 118

Gisela Ott, Heilpraktikerin, Psychotherapeutin (ECP)

Shiatsu

3.0110

Japanisches Shiatsu im Alltag

Wer kennt nicht das Gefühl von verspannter Nackenmuskulatur und schweren Schultern nach einem anstrengenden Tag? Mit ein paar einfachen Shiatsu-Übungen können Sie ihrem Körper wieder auf die Sprünge helfen. Sie üben verschiedene Shiatsu-Übungen im Sitzen und in der Bauch-, Rücken- und Seitenlage. Durch Berührungen der Finger und Hände auf die eigenen Energiebahnen bringen Sie Ihren Körper und Ihren Geist zur Entspannung. Shiatsu ist japanische Körperarbeit und bedeutet wörtlich übersetzt Shi = Finger und atsu = Druck.

Bitte Kissen, Decke und bequeme Kleidung mitbringen.

4-mal, 8 Ustd.

Beginn: Mo., 19.09.2011, 17:15-18:45 Uhr

Kosten: 26,40 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 118

Kayoko Uchiyama

Shiatsu-Praktikerin, Heileurythmistin

Progressive Muskelentspannung / Autogenes Training

3.0115

Einführung in das autogene Training

Das autogene Training ist ein Verfahren, bei dem ein Zustand tiefer Ruhe, geistiger Gelöstheit und körperlicher Entspannung erreicht werden kann. Es kann bei vielfältigen Schwierigkeiten Erleichterung verschaffen, z. B. bei Nervosität, Konzentrations- und Schlafstörungen sowie Kopfschmerzen.

Ein wichtiger Aspekt beim Erlernen des autogenen Trainings ist der gemeinsame wöchentliche

Erfahrungsaustausch innerhalb der Gruppe während des ganzen Kurses. Darüber hinaus sollten Sie sich darauf einstellen, sich während des Kurses 1-3 x täglich 1-3 Minuten Zeit für die Übungen zu nehmen.

Bitte bequeme Kleidung, 1 Iso-Matte o. ä. und 1-2 Decken mitbringen.
10-mal, 20 Ustd.

Beginn: Di., 20.09.2011, 17:30-19:00 Uhr

Kosten: 74,80 (64,00) €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 118

Katharina Hilger, Dipl.-Päd., Ausbilderin für AT/PM

3.0116

Progressive Muskelentspannung

Die progressive Muskelentspannung (progressive Relaxation) ist eine leicht erlernbare Methode, die hilft, durch Stress, Ärger und Hektik hervorgerufene Spannungszustände abzubauen. Ihre Wirksamkeit ist auch für Beschwerden wie Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Nervosität etc. nachgewiesen, soweit diese spannungsbedingt sind. Durch die systematische Anspannung und Entspannung verschiedener Muskelgruppen werden Spannungen herabgesetzt und ein Gefühl tiefer Entspannung entsteht.

Die Teilnehmenden sollten bereit sein, die einzelnen Lernschritte zu Hause ühend zu vertiefen.

Bitte bequeme Kleidung und eine Decke mitbringen.

10-mal, 20 Ustd.

Beginn: Di., 20.09.2011, 19:15-20:45 Uhr

Kosten: 74,80 (64,00) €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 118

Katharina Hilger, Dipl.-Päd., Ausbilderin für AT/PM

3.0117

Autogenes Training fürs Ohr –

Hilfe bei Ohrgeräuschen

Wir erlernen und üben in diesem Kurs durch die bewusste Lenkung der Vorstellungskraft das Gefühl der Schwere-Wärme-Entspannung zu erfahren, zu erspüren und zu erzeugen. In den Übungen lernen wir, bewusst und gezielt die Aufmerksamkeit auf Teile unseres Körpers zu lenken und dadurch in diesem Teil ein wohliges, gutes und entspanntes Gefühl zu erzeugen.

Menschen mit Ohrensausen haben so die Möglichkeit, selbst ihre Aufmerksamkeit von dem unangenehmen Geräusch und Gefühl in ihrem Ohr auf andere Teile des Körpers zu lenken und dadurch Linderung, Ruhe und Entspannung selbst herbeizuführen.

In dem Kurs werden die einzelnen Übungen erklärt und erlernt und müssen während der Woche von den Teilnehmenden geübt und trainiert werden.

Mitzubringen sind bequeme Kleidung, Isomatte, 1-2 Decken und die Bereitschaft, regelmäßig zu üben, weil nur dann der Erfolg sich einstellen kann.

6-mal, 12 Ustd.

Beginn: Di., 10.01.2012, 17:30-19:00 Uhr

Kosten: 48,80 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 118

Dr. Beatrix Hahlbrock

Hals-Nasen-Ohrenärztin, Leiterin Tinnitus-Zentrum-Koblenz

Yoga

3.0120

Von der Achtsamkeit zur Konzentration

Yoga für Kinder und Eltern

In diesem Kurs haben Eltern und Kinder die Möglichkeit, gemeinsam Yoga auszuprobieren. Kommen Sie bitte in bequemer Kleidung und bringen sie sich eine Decke und eine Matte mit. Hinweis: Kinder zahlen nur 10,00 €.

3-mal, 3 Zstd.

Beginn: Fr., 18.11.2011, 17:00-18:00 Uhr

Kosten: 17,40 (10,00) €

Klinikum Kemperhof, Koblenzer Straße 115-155

Personalwohnheim, großer Saal
Ramona Mika-Lorenz
Entspannungspädagogin, Yoga-Lehrerin BDY/EUY

3.0121 Club50

Senioren-Yoga

Um mit Yoga zu beginnen, ist niemand zu alt! Yoga-Übungen verbessern das Körperbewusstsein und die Körperkontrolle. Im Mittelpunkt dieses speziellen Kurses für Senioren stehen die Atemübungen (Pranayama). Sie helfen, den Körper neu aufzuladen und den Geist zu kontrollieren, indem der Fluss von Prana reguliert wird. Prana ist die Lebenskraft (Energie).

Ziel dieses Kurses ist es, mit Hilfe von speziellen, auf Senioren abgestimmten Atemtechniken und Körperübungen, zur Entspannung und Belebung beizutragen.

Durch die hierzu sorgfältig ausgewählten Yoga-Übungen verbessert sich das Wohlbefinden und die Vitalität, Immunsystem und Stoffwechsel werden unterstützt.

Bitte bringen Sie ein Kissen und eine Decke mit.

Hinweis: Da sich die Dozentin im Oktober in Indien aufhält, findet vom 04.10. bis einschließlich 01.11.2011 kein Unterricht statt.

13-mal, 26 Ustd.

Beginn: Di., 13.09.2011, 09:00-10:30 Uhr

Kosten: 84,00 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 118

Shobha Gaur-Krämer, Yoga-Lehrerin

3.0122 Club50

Senioren-Yoga

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr.: 3.0121.

Hinweis: Da sich die Dozentin im Oktober in Indien aufhält, findet vom 04.10. bis einschließlich 01.11.2011 kein Unterricht statt.

13-mal, 26 Ustd.

Beginn: Di., 13.09., 10:45-12:15 Uhr

Kosten: 84,00 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 118

Shobha Gaur-Krämer, Yoga-Lehrerin

Gruppenreise nach Indien

Ayurvedische Kur in Kerala, Südindien

vom 01.10. bis 15.10.2011 (Herbstferien)

Begleiten Sie uns zur Panchakarma-Kur in das Ursprungsland des Ayurveda: Indien. Das liebevoll im traditionellen Baustil errichtete Thapovan Heritage Home liegt nur einen Steinwurf vom Strand entfernt.

Weitere Infos erteilt: Shobha Gaur-Krämer (shobhagaur@hotmail.com oder 02632 72600)

3.0123

Power-Yoga

Power-Yoga ist das ideale Ganzkörpertraining für einen starken Körper und einen ausgeglichenen Geist. Im Mittelpunkt dieses dynamischen Yoga-Stils steht die fließende Abfolge von Übungen, wobei der Fokus auf der Synchronisation von Bewegung und Atem liegt. Beim Üben der Atmung (Pranayama) und der Stellungen (Asanas) wird starke Hitze produziert, Muskeln, Organe und das Nervensystem gereinigt, die Blutzirkulation angeregt. Durch Power-Yoga wird der Körper kräftig und geschmeidig, der Geist kann zur Ruhe kommen. Gleichzeitig wird Balance, Koordination und bewusste Entspannung trainiert.

Bitte mitbringen: Wolldecke, bequeme Kleidung, Kissen.

Hinweis: Da sich die Dozentin im Oktober in Indien aufhält, findet vom 04.10. bis einschließlich 01.11.2011 kein Unterricht statt.

13-mal, 26 Ustd.

Beginn: Do., 15.09.2011, 17:30-19:00 Uhr

Kosten: 84,00 €
vhs, Hoevelstr. 6, Raum 118
Shobha Gaur-Krämer, Yoga-Lehrerin

3.0124

Power-Yoga

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr.: 3.0123.

Hinweis: Da sich die Dozentin im Oktober in Indien aufhält, findet vom 04.10. bis einschließlich 01.11.2011 kein Unterricht statt.

13-mal, 26 Ustd.

Beginn: Do., 15.09.2011, 15:45-17:15 Uhr

Kosten: 84,00 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 118

Shobha Gaur-Krämer, Yoga-Lehrerin

3.0125

Yoga - Entspannt zum Erfolg

Jennifer Aniston, Lady Gaga, Madonna, George Clooney - Promis lieben Yoga. Sie alle bringen sich mit Yoga in Form und entspannen dabei. Yoga trainiert und strafft nicht nur den gesamten Körper sondern gibt ihm auch die nötige Erholung von Alltagsstress, Beruf und Schule und steigert die Konzentration.

Für den selbst noch jungen Yogalehrer Rishi Krämer ist Yoga ein Lebenshilfsmittel, das ihm besonders während des Abiturs und bei seinem Leistungssport unterstützte. Seine Yoga-Kenntnisse erwarb er u. a. von klein auf in Indien und durch seine indische Mutter. Außerdem absolvierte er eine Yoga-Ausbildung in Deutschland.

Dieser Kurs soll besonders die Zielgruppe unter 30 Jahren ansprechen. Die Yoga-Einheiten werden sportlicher und dynamischer durchgeführt.

Bitte mitbringen: Wolldecke, bequeme Kleidung, Kissen.

10-mal, 20 Ustd.

Beginn: Do., 15.09.2011, 19:15-20:45 Uhr

Kosten: 64,80 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 118

Rishi Krämer

3.0126 Club50

Hatha-Yoga

Hatha-Yoga ist kraftvoll und entspannt: Yoga ist kein Hokusfokus, sondern eine bewährte, jahrtausendealte Methode, die Körper, Geist und Seele in Einklang bringt.

Hatha-Yoga beinhaltet: Körperübungen (Asanas) und Atemübungen (Pranayama).

Asanas sind Körperübungen, bei denen bestimmte Körperstellungen eine Zeit lang gehalten werden.

Durch Asanas soll auf sanfte Art Muskelstärke, Flexibilität und Körperbewusstsein entwickelt werden.

Einfache Atemübungen (Pranayama), sollen zu einer natürlichen Atmung zurückführen und die Konzentrationsfähigkeit verbessern.

Mitzubringen sind: eine Decke, warme Socken, bequeme Kleidung, evtl. ein Kissen.

16-mal, 16 Zstd.

Beginn: Mi., 14.09.2011, 10:45-11:45 Uhr

Kosten: 69,60 (59,50) €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 118

Thomas Nowak, Yoga-Lehrer BDY/EYU

3.0127 Club50

Hatha-Yoga

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr.: 3.0126.

16-mal, 16 Zstd.

Beginn: Fr., 16.09.2011, 09:30-10:30 Uhr

Kosten: 69,60 (59,50) €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 118

Thomas Nowak, Yoga-Lehrer BDY/EYU

3.0128

Hatha-Yoga

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr.: 3.0126.

16-mal, 32 Ustd.

Beginn: Mi., 14.09.2011, 17:00-18:30 Uhr

Kosten: 103,60 (88,50) €

Grundschule Pestalozzi Goldgrube, Gutenbergstr. 30

Gymnastikraum, Zugang: Bogenstr., Im Krumpfen Acker

Thomas Nowak, Yoga-Lehrer BDY/EYU

3.0129

Hatha-Yoga

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr.: 3.0126.

16-mal, 16 Zstd.

Beginn: Mi., 14.09.2011, 18:45-19:45 Uhr

Kosten: 69,60 (59,50) €

Grundschule Pestalozzi Goldgrube, Gutenbergstr. 30

Gymnastikraum, Zugang: Bogenstr., Im Krumpfen Acker

Thomas Nowak, Yoga-Lehrer BDY/EYU

3.0130

Hatha-Yoga

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr.: 3.0126.

16-mal, 16 Zstd.

Beginn: Mi., 14.09.2011, 20:00-21:00 Uhr

Kosten: 69,60 (59,50) €

Grundschule Pestalozzi Goldgrube, Gutenbergstr. 30

Gymnastikraum, Zugang: Bogenstr., Im Krumpfen Acker

Thomas Nowak, Yoga-Lehrer BDY/EYU

3.0131

Hatha-Yoga

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr.: 3.0126.

16-mal, 32 Ustd.

Beginn: Do., 15.09.2011, 18:30-20:00 Uhr

Kosten: 103,60 (88,50) €

Grundschule Pestalozzi Goldgrube, Gutenbergstr. 30

Gymnastikraum, Zugang: Bogenstr., Im Krumpfen Acker

Thomas Nowak, Yoga-Lehrer BDY/EYU

3.0132

Hatha-Yoga

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr.: 3.0126.

16-mal, 16 Zstd.

Beginn: Do., 15.09.2011, 20:15-21:15 Uhr

Kosten: 69,60 (59,50) €

Grundschule Pestalozzi Goldgrube, Gutenbergstr. 30

Gymnastikraum, Zugang: Bogenstr., Im Krumpfen Acker

Thomas Nowak, Yoga-Lehrer BDY/EYU

Qigong/Tai Chi/Aikido

3.0140

Club50

Beweglich und entspannt mit Qigong

Qigong ist leicht zu erlernen, beschwingt und hält gesund. Die fließenden harmonischen Bewegungen

sind für jede Altersgruppe geeignet. Der Zweck der Bewegung liegt darin, den Fluss des Qi (Lebenskraft, Lebensenergie) durch den Körper zu ermöglichen. Der ganze Körper wird von Meridianen durchzogen, die wie ein Netz alle Bereiche des Körpers verbinden und uns helfen im Körper das Qi zu lenken und zu harmonisieren. Probieren Sie es aus und bleiben Sie beweglich und entspannt.

Bitte lockere Kleidung, warme Noppensocken oder leichte Turnschuhe, ein kleines Kissen und eine leichte Decke mitbringen.

12-mal, 16 Ustd.

Beginn: Do., 20.10.2011, 10:30-11:30 Uhr

Kosten: 52,40 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 118

Josefine Richard

Lizenzierte Gedächtnistrainerin/ Übungsleiterin für Qigong

3.0141

Tai Chi Chuan für Anfänger

Tai Chi Chuan ist ein traditionelles chinesisches System von Übungen, das auf der Philosophie des Tao, dem Yin und Yang beruht. Seine äußere Form sind fließende, harmonische Bewegungen, die auf achtsame Weise ohne Anstrengung ausgeführt werden. Tai Chi Chuan bietet die praktische Möglichkeit, den Weg zur natürlichen Gesundheit, Beweglichkeit, Stärke und inneren Ausgeglichenheit zu finden.

Mitzubringen sind: lockere Kleidung und bequeme leichte Schuhe.

14-mal, 14 Zstd.

Beginn: Mo., 19.09.2011, 18:30-19:30 Uhr

Kosten: 67,00 (58,50) €

Klinikum Kemperhof, Koblenzer Straße 115-155, großer Saal

André Arnull, Yoga-Lehrer BDY

3.0142

Tai Chi Chuan für Anfänger

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr.: 3.0141.

14-mal, 14 Zstd.

Beginn: Mi., 14.09.2011, 19:00-20:00 Uhr

Kosten: 67,00 (58,50) €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 118

André Arnull, Yoga-Lehrer BDY

3.0143

Tai Chi Chuan Erweiterungskurs

Dieser Kurs richtet sich an die Teilnehmenden, die bereits einen Anfängerkurs bei Herrn Arnull besucht haben. In diesem Kurs wird die bereits erlernte 16er Form auf ihre volle Länge von 37 Bewegungen ergänzt und komplettiert.

14-mal, 14 Zstd.

Beginn: Mo., 19.09.2011, 19:45-20:45 Uhr

Kosten: 67,00 €

Klinikum Kemperhof, Koblenzer Straße 115-155, großer Saal

André Arnull, Yoga-Lehrer BDY

3.0144

Tai Chi Chuan Erweiterungskurs

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr.: 3.0143.

14-mal, 14 Zstd.

Beginn: Mi., 14.09.2011, 20:15-21:15 Uhr

Kosten: 67,00 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 118

André Arnull, Yoga-Lehrer BDY

3.0145

Aikido - Workshop

Im Aikido wird der Körper als Mittel genutzt, den Verstand zu trainieren und den Geist zu besänftigen. Übungen aus dem Aikido lehren die Teilnehmenden, ihre Mitte zu finden, was unabdingbar in unserem stressigen Alltag geworden ist. Das Selbstbewusstsein wird gestärkt und macht den Körper flexibel, stark und gesund.

In diesem Workshop erhalten Sie die Möglichkeit beim Aikidomeister Darius Jan Maas Aikido kennen zu lernen und auszuprobieren.

Bitte bequeme lockere Sportkleidung mitbringen.

Sa., 22.10.2011, 09:30 - 12:00 Uhr

Kosten: 21,50 €

DANCEandMOVE, Moselweißer Straße 42-46, Gymnastikraum

Darius Jan Maas, Aikidomeister 3. DAN

3.0146

Aikido - Workshop

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr.: 3.0145.

Sa., 21.01.2012, 09:30 - 12:00 Uhr

Kosten: 21,50 €

DANCEandMOVE, Moselweißer Straße 42-46, Gymnastikraum

Darius Jan Maas, Aikidomeister 3. DAN

Entspannungs-Workshops

3.0150 Anfänger

Fußreflexzonen-Massage I

Die Füße, das Spiegelbild des Menschen

Die Fußreflexzonen-Massage ist auf allen Kontinenten vielen Völkern als Möglichkeit der natürlichen Gesundheitsvorsorge, der Heilung und der Linderung von Beschwerden bekannt.

Folgende sechs Grundwirkungen werden der Fußreflexzonen-Massage zugeschrieben:

- Entspannung des vegetativen Nervensystems
- Auflösung energetischer Blockierung
- Entschlackung, Entgiftung
- Verbesserung der Durchblutung
- Harmonisierung der Organtätigkeiten
- Stärkung des Immunsystems

Durch eine gezielte Massage der Fußreflexzonen wird der Körper positiv beeinflusst. Die Massage führt zu einer Harmonisierung der Stoffwechselforgänge und zur Aktivierung der Körperfunktionen.

Das Seminar gibt eine Einführung in die theoretischen und praktischen Grundlagen für eine vorbeugende Selbst- und Partnermassage.

Bitte lockere Kleidung, Badelatschen, zwei Wolldecken, Schreibmaterial und Hefter für Seminarunterlagen mitbringen.

Wochenendkurs

3-mal, 18 Ustd.

Fr., 02.12.2011, 18:00 - 21:30 Uhr

Sa., 03.12.2011, 09:30 - 18:30 Uhr

So., 04.12.2011, 09:30 - 12:30 Uhr

Kosten: 79,80 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 126

Georg Huppert, Masseur/Atempädagoge

3.0151 AufbauSeminar mit Zertifikat

Fußreflexzonen-Massage II

AufbauSeminar mit Zertifikat

Dies ist ein weiterführendes Wissen und Können vertiefendes Seminar für alle, die an einem unserer Basisseminare teilgenommen haben.

Nach kurzer Auffrischung der Grundkenntnisse stehen folgende Schwerpunkte auf dem Programm:

* Zonen der Muskulatur

* das Lymphsystem

- * Kopfbzonen
- * das Hormonsystem
- * Narbenentstörung

Das Seminar schließt mit der Zertifikatsvergabe als Nachweis für eine qualitativ hochwertige Fortbildung ab. Pünktliche und hundertprozentige Teilnahme ist dafür Voraussetzung. Bitte lockere Kleidung, Badelatschen, zwei Wolldecken, Schreibmaterial und Hefter für Seminarunterlagen mitbringen.

Achtung: Der Absolvierung des Aufbauseminar berechtigt **nicht** zur therapeutischen Weitergabe!
 Wochenendkurs

3-mal, 18 Ustd.

Fr., 03.02.2012, 18:00 - 21:30 Uhr

Sa., 04.02.2012, 09:30 - 18:30 Uhr

So., 05.02.2012, 09:30 - 12:30 Uhr

Kosten: 79,80 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 126

Georg Huppert, Masseur/Atempädagoge

3.0152

Natürlich besser sehen –

Verwöhnkurs für die Augen

Wer häufig, privat oder beruflich, am Computer sitzt kennt das Problem der schwindenden Sehschärfe, weil die Augen müde, angestrengt und trocken werden.

Sie selbst können das Sehen am Bildschirm mit ein paar einfachen Handgriffen positiv beeinflussen.

Mittels Entspannungs-, Augen- und Wahrnehmungsübungen sowie Lockerungs- und leichten Körperübungen kann in den meisten Fällen eine Linderung von Beschwerden erreicht werden. Dieser Workshop beinhaltet Übungen zum ganzheitlichen Sehtraining mit Hilfe von Augenheileurythmie.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung (keine Jeans, kein Rock), Schuhe mit dünnen Sohlen, Wolldecke.

Wochenendkurs

Sa., 26.11.2011, 09:30 - 12:30 Uhr

Kosten: 23,70 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 118

Kayoko Uchiyama

Shiatsu-Praktikerin, Heileurythmistin

3.0153

Natürlich besser sehen –

Verwöhnkurs für die Augen

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr.: 3.0152.

Mo., 09.01.2012, 17:15 - 18:45 Uhr

Mo., 16.01.2012, 17:15 - 18:45 Uhr

Kosten: 19,00 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 118

Kayoko Uchiyama

Shiatsu-Praktikerin, Heileurythmistin

3.0154

Loslassen - Kraft tanken

Erholende Auszeit für Männer und Frauen

Sie fühlen sich ausgepowert - müde - kraftlos - schlapp? Dann wird es Zeit, alles mal wieder loszulassen, sich Zeit zu nehmen, zu entspannen und neue Kraft zu tanken. Spüren Sie Ihren Atem, nehmen Sie Ihre Anspannung wahr und versuchen Sie, gezielt loszulassen.

In diesem Workshop erhalten Sie mit Übungen aus dem Qi Gong und Yoga und mit Fantasiereisen und Massagen, die Kraft zu mehr Gelassenheit im Alltag.

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken und Wolldecke mitbringen.

Wochenendkurs

Sa., 19.11.2011, 09:30 - 12:30 Uhr

Kosten: 24,70 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 118

Bernadette Fuchs

Psycholog. Beraterin (VDH/DGMT)

3.0155

Mit Fantasiereisen Stress abbauen

Fantasiereisen sind Reisen "nach innen" und damit außergewöhnliche Erlebnisse. Sie gehen sozusagen mit Ihrer Fantasie auf die Reise, während Sie sich auf die Stimme und Worte konzentrieren, die Sie gerade hören. Angenehme, leise Hintergrundmusik begleitet dies. Alltagsorgen geraten in den Hintergrund und positive Gedanken und Gefühle werden gefördert. Sie erleben eine Steigerung der mentalen Leistungsfähigkeit und eine Sensibilisierung der eigenen Gefühlswahrnehmungen. Kurzum ein positiver Ausgleich für Körper, Geist und Seele - wie ein kleiner Urlaub - der uns zu neuer Kraft und Energie im Alltag verhilft. Gönnen Sie sich diesen wohltuenden und erholsamen Tag.

Mitzubringen sind 1-2 Decken, evtl. Kissen, warme Socken und natürlich bequeme Kleidung.

Wochenendkurs

Sa., 10.12.2011, 09:30 - 12:30 Uhr

Kosten: 23,70 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 118

Bernadette Fuchs

Psycholog. Beraterin (VDH/DGMT)

3.0156

Workshop Kinesiologie

Alle Vorgänge im Menschen zeigen sich im Funktionszustand seiner Muskeln. Darauf basiert der kinesiologische Muskeltest. Der Körper wird über dieses Feedback-System befragt, wie bestimmte Einflüsse auf ihn wirken und was er braucht, um wieder ins Gleichgewicht zu kommen.

Inhalt des Tagesworkshops:

- Einführung in die angewandte Kinesiologie
- Erlernen und Üben des Muskeltests
- Selbsttest-Methoden
- Stress und Stressreduzierung
- Testen von Substanzen (Lebensmittel etc.)
- Fragetechniken
- Übungen zur Energieerhöhung und Konzentration
- Erarbeitung eines individuellen Selbsthilfeprogramms

Wer möchte, kann Lebensmittel, Körperpflegemittel u. ä. zum Testen mitbringen.

Wochenendkurs

Sa., 12.11.2011, 10:00 - 15:00 Uhr

Kosten: 24,70 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 118

Gisela Ott, Heilpraktikerin, Psychotherapeutin (ECP)

3.0157

Craniosacrale Osteopathie

Herbstworkshop: Beruhigen und Stärken

Einfache craniosacrale Behandlungstechniken werden anschaulich vermittelt und geübt, u. a. das Erzeugen eines tiefenentspannenden Ruhepunktes (Stillpoint) an den Füßen und das Lösen von Querverspannungen. Die Techniken fördern die Fähigkeit zur Entspannung langfristig und können gut zu Hause angewendet werden.

Sie lernen behutsam einen körpereigenen, wellenähnlichen Bewegungsrhythmus kennen und erfahren, wie erholsam die Kontaktaufnahme mit diesem Rhythmus ist - für sich und andere. Frühjahrs- und Herbstworkshop ergänzen sich, beide sind für Anfänger geeignet und können in beliebiger Reihenfolge besucht werden.

Bitte Isomatte, Decke und Kissen mitbringen.

Wochenendkurs

Sa., 03.12.2011, 10:00 - 15:00 Uhr

Kosten: 35,00 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 118

Cedric Freiesleben, prakt. Arzt/ Naturheilverfahren

3.0158

Die Feldenkrais-Methode:

Mehr Beweglichkeit für Kiefer, Nacken und Schulter

Sich durchbeißen, stressen und anspannen gehören mittlerweile zum Alltag.

Verspannungen und Schmerzen im Kiefer-, Nacken- und Schulterbereich sind oft die Folge.

Mit der Feldenkrais-Methode lernen Sie in diesem Seminar, wie Sie mit leichten Bewegungen und aufmerksamer Wahrnehmung die Qualität Ihrer Bewegung, Haltung und Atmung verbessern und Lebensqualität steigern.

Bitte bequeme, bewegungsfreundliche, warme Kleidung, Socken und 1 Decke/kleines Kissen mitbringen.

Lektüre: Bewusstheit durch Bewegung, Dr. Moshe Feldenkrais, Suhrkamp-Verlag

Wochenendkurs

Sa., 04.02.2012, 09:30 - 14:30 Uhr

Kosten: 49,20 €

vhs, Hoevelstr. 6, Saal 1, 2. OG

Anna-Karin Engels

Feldenkrais-Pädagogin/Dipl.-Sportwissenschaftlerin

Yoga-Workshops

3.0160

Yoga gegen Migräne

Durch Yoga lernen Körper und Geist, zur Ruhe zu kommen. Aus diesem Grund ist Yoga ein wirksames Mittel gegen Kopfschmerzen. Als besonders wirksam gegen Kopfschmerzen haben sich jedoch bestimmte Übungen (Asanas) erwiesen, die physiologisch die Kopf-, Hals- und Nackenpartie ansprechen und diesen Bereich entspannen und kräftigen. In diesem Workshop lernen Sie eine spezielle Übungsreihe kennen, die sich auf diese Bereiche konzentriert. Atemübungen und kleine Meditationen, die auf die Kopfschmerzproblematik abgestimmt sind, gehören ebenfalls zum Programm.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und eine Decke mit.

Wochenendkurs

Sa., 24.09.2011, 09:00 - 14:00 Uhr

Kosten: 24,70 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 118

Shobha Gaur-Krämer, Yoga-Lehrerin

3.0161

Yoga gegen Migräne

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr.: 3.0160.

Wochenendkurs

So., 13.11.2011, 09:00 - 14:00 Uhr

Kosten: 24,70 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 118

Shobha Gaur-Krämer, Yoga-Lehrerin

3.0162

Hormon-Yoga für Frauen

Hormon-Yoga ist eine natürliche Alternative zur konventionellen Hormon- und Hormonersatz-Therapie. Es ist eine Art dynamisches Yoga, das eine Steigerung der Vitalität und des Wohlbefindens bringt. Im Hormon-Yoga wird eine spezielle Atemtechnik in Kombination mit gezielten, auf die Drüsen einwirkenden Körperhaltungen ausgeübt.

Hormon-Yoga beinhaltet eine spezielle Yoga-Reihe, die immer gleich bleibt, da sie in dieser ausgewogenen Kombination auf alle Hormondrüsen einwirkt, so dass es zu einer starken Besserung der mit dem Klimakterium bei Frauen verbundenen Symptome und Beschwerden führen kann.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und eine Decke mit.

Wochenendkurs

Sa., 05.11.2011, 09:00 - 14:00 Uhr

Kosten: 24,70 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 118
Shobha Gaur-Krämer, Yoga-Lehrerin

3.0163 Frauen

Ayurveda und Yoga

Ein Verwöhnsonntag für Frauen

In Ayurveda und Yoga hat die Schönheit einen ganz besonderen Stellenwert. Im Ayurveda unterscheidet man zwischen 3 Schönheitstypen Vata, Pitta und Kapha. Diese ergeben sich aus den Doshas, die auch den menschlichen Geist und Körper bestimmen.

In diesem Seminar bestimmen wir Ihren Schönheitstyp und beschäftigen uns in Theorie und Praxis mit der Ernährung, Gesunderhaltung und Pflege der einzelnen Typen. Wir bereiten Tee und eine ausgewogene Mahlzeit zu.

Bitte bringen Sie bequeme Wohlfühlkleidung mit, warme Socken und ein Decke.

Wochenendkurs

So., 27.11.2011, 09:00 - 15:00 Uhr

Kosten: 34,30 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 118

Shobha Gaur-Krämer, Yoga-Lehrerin

3.0164

Lach-Yoga (Hasya-Yoga)

Lachen ist die beste Medizin

Lachen ist gesund und das natürlichste Mittel zum Entstressen und Entspannen.

Beim Lachen treten 170 Muskeln in Aktion, Herz- und Kreislauf geraten auf Hochtouren und die Temperatur steigt an. Ihre Atemwege werden gereinigt und frischer Sauerstoff gelangt in alle Zellen.

Ihre Stimmbänder schwingen in höchster Frequenz und werden wie der Kiefer trainiert. Ihr

Nervensystem schaltet auf Entspannung und Glückshormone werden ausgeschüttet.

Die Lach-Yoga-Übungen sind einfach in ihrer Anwendung und effektiv in ihrer Wirkung. Sie bestehen aus einer Kombination von Dehn-, Klatsch-, Atem und Lachübungen, die verschiedene Organsysteme ansprechen.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und eine Decke mit.

Wochenendkurs

So., 20.11.2011, 09:00 - 13:00 Uhr

Kosten: 24,70 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 118

Shobha Gaur-Krämer, Yoga-Lehrerin

3.0165

Lach-Yoga (Hasya-Yoga)

Lachen ist die beste Medizin

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr.: 3.0164.

Wochenendkurs

Sa., 28.01.2012, 09:00 - 13:00 Uhr

Kosten: 24,70 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 118

Shobha Gaur-Krämer, Yoga-Lehrerin

3.0166

Yoga zur Rückenstärkung

Im Yoga nimmt die Wirbelsäule eine wichtige Rolle ein. Yoga-Übungen helfen beim Erhalt der natürlichen Wirbelsäulenflexibilität. Der gesamte Rücken wird bewegt und trainiert durch intensives Dehnen und Strecken des Körpers, durch Dehnungen im Stehen, Sitzen und Liegen sowie das intensive Beugen der Wirbelsäule in alle Richtungen. So wird die Wirbelsäule geschmeidig und biegsam.

In diesem Workshop erlernen Sie bestimmte Übungen aus dem Yoga speziell für die Wirbelsäule.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und eine Decke mit.

Wochenendkurs

So., 11.12.2011, 09:00 - 14:00 Uhr

Kosten: 24,70 €
vhs, Hoevelstr. 6, Raum 118
Shobha Gaur-Krämer, Yoga-Lehrerin

3.0167

Chakren-Yoga

Ein Chakra ist ein Energiezentrum in welchem die feinstoffliche Lebensenergie - das so genannte "Prana" - pulsiert, vergleichbar mit dem Meridiansystem in der Traditionellen Chinesischen Medizin. Den Chakren sind bestimmte Nervenzentren, Farben, Klänge und persönliche Eigenschaften zugeordnet.

Chakra-Yoga besteht aus verschiedenen Entspannungs-, Atem-, Körper-, und Meditationstechniken, durch die die Chakren gezielt entwickelt, gestärkt, angeregt und harmonisiert werden.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und eine Decke mit.

Wochenendkurs

So., 22.01.2012, 09:00 - 14:00 Uhr

Kosten: 24,70 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 118

Shobha Gaur-Krämer, Yoga-Lehrerin

GYMNASTIK / BEWEGUNG

Kurse für Kids

3.0202 vhs-Außenstelle Metternich, Kinderkurs

Wir tanzen wie die Stars -

Streetdance / Hip Hop / Showdance

In diesem Kurs lernen Mädchen und Jungen von 9 – 13 Jahren flotte Schritte, Drehungen, Armbewegungen und Kombinationen, wie man sie von den Stars in den Musikvideos kennt. Getanzt wird nach moderner Musik, einer Mischung von Streetdance, Hip Hop, Jazz, Modern Dance, Showtanz. Die Kinder lernen: Was ist wichtig für einen Auftritt, wie wirkt eine Choreografie am besten? Welche Möglichkeiten gibt es, sich als Gruppe auf der Bühne aufzustellen? Wie höre ich den Takt der Musik und wie zähle ich beim Üben die Schritte und Bewegungen?

Gemeinsames Einüben der Tänze fördert das Selbstbewusstsein und den Zusammenhalt in der Gruppe.

10-mal, 10 Zstd.

Beginn: F., 23.09.2011, 16:15-17:15 Uhr

Kosten: 34,00 €

Vereinsheim Funken Rot-Weiß-Gold

Rübenacher Str.114b

Florian Witzler

3.0204 vhs-Außenstelle Metternich

Gewaltprävention - Grundkurs:

Selbstbehauptung & Selbstverteidigung für Jungen und Mädchen von 7-10 J.

Gewalt unter Kindern und Jugendlichen nimmt zu. Seit vielen Jahren bieten Kurse basierend auf der EWTO-Gewaltprävention konkrete Hilfe. Oberstes Ziel: Selbstbewusstsein schaffen. In Rollenspielen üben die Kinder deshalb, typische Konfliktsituationen zu lösen. Das gibt ihnen Sicherheit; sie verlieren die Angst und lernen Zivilcourage, indem sie Konflikte bewusst deeskalieren. - Wenn das nicht gelingt, helfen einfache WingTsun-Techniken, sich gegen körperliche Übergriffe erfolgreich und der Verhältnismäßigkeit entsprechend zur Wehr zu setzen. Spaß ist dabei ein Schlüssel zum Erfolg. Denn Kinder lernen schneller, wenn sie in einer freundlichen Atmosphäre spielerisch an ernste Themen wie Gewaltvermeidung herangeführt werden.

Der pädagogisch ausgebildete und international zertifizierte Fachtrainer für EWTO-Gewaltprävention garantiert für eine anspruchsvolle und seriöse Kursgestaltung und damit für den verantwortungsbewussten Umgang mit den teilnehmenden Kindern. Auch bei kleineren Handycaps ist die Teilnahme nach Rücksprache mit dem Kursleiter ggf. möglich.

Es werden keine besonderen sportlichen Fähigkeiten vorausgesetzt. Mitzubringen sind bequeme sportliche Kleidung und Turnschuhe.

In Zusammenarbeit mit dem Haus der offenen Tür (HoT), Kinder- und Jugendhaus des Bistums Trier, Koblenz-Metternich und dem EWTO-Ausbildungszentrum Koblenz.

5-mal, 10 Ustd.

Beginn: Mo., 17.10.2011, 15:00-16:30 Uhr

Kosten: 25,00 €

Haus der offenen Tür (HoT), Trierer Str. 123c

Wolf Ulrich Zanon, Erlebnispädagoge, EWTO-Gewaltpräventionstrainer

Jan Holger Nahler, EWTO Ausbildungszentrum Koblenz

Selbstverteidigung / Selbstbehauptung

3.0205 Frauen

Nein heißt Nein!

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen

In diesem Kurs lernen Frauen ab 16, sich zu wehren, mit ihren Ängsten anders umzugehen, eigene Stärken zu erleben und einzusetzen.

Inhalte:

- Informationen zum Thema Gewalt gegen Frauen
- Erkennen von Gefahrensituationen
- Wirkung der Körpersprache
- Einsatz der Stimme
- Erlernen von effektiven Techniken zur Abwehr von Angriffen
- Einsatz von alltäglichen Gegenständen zur Selbstverteidigung
- Verletzungspunkte am menschlichen Körper
- Entspannungsübungen

Sportliche Fitness ist keine Voraussetzung für die Teilnahme an diesem Kurs. Auch untrainierte Frauen oder Frauen mit körperlichen Einschränkungen können gerne teilnehmen.

Bitte Sportkleidung mitbringen!

Wochendkurs

Sa./So., 14./15.01.2012, jeweils 10:00-15:00 Uhr

Kosten: 52,30 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 118

Birgit Schlemper

Trainerin für Ju-Jutsu und Gewaltprävention

Psychologische Beraterin (ALH)

Jogging / Nordic Walking

3.0210 Anfängerinnen

Jogging für Frauen

Joggen kann jeder!? Das Laufen gehört zwar zu den Grundbewegungen des Menschen, aber man muss das "Wie" erst erlernen und so seinen eigenen Laufstil entwickeln. In diesem Kurs werden die Teilnehmerinnen dabei unterstützt, durch ein "Lauf-ABC" die richtige Fuß-, Bein- und Armarbeit zu entwickeln, so dass die Bewegungen flüssig, rhythmisch und ökonomisch werden. Darüber hinaus wird die Kondition und Ausdauer langsam aber stetig aufgebaut und erweitert. Auf ausreichende Belastungs- und Pausenphasen wird geachtet. Während des Kurses erhalten die Teilnehmerinnen außerdem Tipps zum richtigen Schuhwerk und der geeigneten Kleidung. So macht das Joggen Spaß! Hinweis: In den Herbstferien findet kein Kurs statt.

dienstags und donnerstags

10-mal, 10 Zstd.

Beginn: Di., 13.09.2011, 17:30-18:30 Uhr

Kosten: 43,00 €

Treffpunkt: Oberwerth, großer Parkplatz, Aschenbahn

Gabriele Rath, Sportlehrerin

3.0213

Nordic Walking - Fit in den Winter!

Gerade jetzt ist Nordic Walking das optimale Outdoortraining, um fit und gesund zu bleiben und durch

die ausdauernde Bewegung an der frischen Luft das Immunsystem zu stärken. Nordic Walking gibt auch sportlich Ungeübten von Anfang an Erfolgserlebnisse.

Das Training kann bei Knie- und Rückenproblemen positiv wirken, eine Gewichtsreduzierung unterstützen und Verspannungen im Schulter-/Nackensbereich lösen.

Bitte tragen Sie der Witterung angemessene Sportbekleidung und Sportschuhe mit guter Dämpfung. Falls Leihstöcke benötigt werden, unbedingt mit der Dozentin in Verbindung setzen!

6-mal, 6 Zstd.

Beginn: Mi., 14.09.2011, 10:45-11:45 Uhr

Kosten: 26,30 €

Treffpunkt: Parkplatz unter der Südbrücke, an den Sportplätzen Oberwerth
Ellen Wienen, Gymnastiklehrerin

Gymnastikkurse

3.0220 Club50

Wirbelsäulengymnastik

Eine Freude für den Rücken

Die Wirbelsäulengymnastik ist ein spezielles Trainingsprogramm, das hilft, bestehende Beschwerden zu lindern bzw. dem Entstehen von Problemen vorzubeugen. Dabei können unabhängig vom Alter wenig Geübte wie auch sportliche Teilnehmer/-innen mitmachen.

Die Muskelpartien, die die Wirbelsäule unterstützen, werden gezielt aufgebaut. Verkürzte Muskulatur wird sanft gedehnt. Die Schulung der Haltung in verschiedenen Positionen und das Erlernen von rückschonenden Alltagsbewegungen wie Tragen, Heben, Aufstehen etc. stehen ebenfalls auf dem Programm.

Die Übungen sind Hilfe zur Selbsthilfe und leicht zu Hause nachvollziehbar.

Vormittagskurs

14-mal, 14 Zstd.

Beginn: Mo., 12.09.2011, 09:15-10:15 Uhr

Kosten: 57,80 (49,50) €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 118

Ellen Wienen, Gymnastiklehrerin

3.0221 Club50

Wirbelsäulengymnastik

Eine Freude für den Rücken

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr.: 3.0220.

Vormittagskurs

14-mal, 14 Zstd.

Beginn: Do., 15.09.2011, 09:15-10:15 Uhr

Kosten: 57,80 (49,50) €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 118

Ellen Wienen, Gymnastiklehrerin

3.0222 Club50

Wirbelsäulengymnastik

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr.: 3.0220.

Vormittagskurs

14-mal, 14 Zstd.

Beginn: Do., 15.09.2011, 10:45-11:45 Uhr

Kosten: 57,80 (49,50) €

Koblenzer Ruderclub Rhenania 1877/1921 e.V., Gymnastikraum

Ellen Wienen, Gymnastiklehrerin

3.0224 Club50

Gelenk- und Rückenschule

Im Herbst und Winter, wenn es häufig naß und kalt ist, nehmen bei vielen Menschen Rücken-/Gelenkprobleme und Verspannungen zu. Gerade jetzt ist es wichtig aktiv zu werden!

Lernen Sie, Ihren Körper funktionsgerecht zu bewegen. Verbessern Sie Ihr Körpergefühl durch

Entspannungs- und Wahrnehmungsübungen, Kräftigung und Dehnung der Muskulatur. Überprüfen Sie Ihre Haltungs- und Bewegungsmuster. Erhalten Sie Tipps zu rücken- und gelenkfreundlichen Sportarten, zur Kleidung (speziell Schuhe!) und zum Bewegen im Alltag.

Vormittagskurs

14-mal, 14 Zstd.

Beginn: Mo., 12.09.2011, 10:30-11:30 Uhr

Kosten: 56,80 (49,00) €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 118

Ellen Wiene, Gymnastiklehrerin

3.0225

Gelenk- und Rückenschule

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr.: 3.0224.

14-mal, 14 Zstd.

Beginn: Di., 13.09.2011, 19:00-20:00 Uhr

Kosten: 56,80 (49,00) €

Max-von-Laue-Gymn., Südallee 1, Gymnastikraum

Michael Geiger, Sportphysiotherapeut/Masseur/Krankenpfleger

3.0230

Club50

Gelenkschonende Wohlfühlgymnastik -

Kommen Sie ins Gleichgewicht!

Selbstständig, fit und beweglich zu bleiben bis ins hohe Alter erreichen Sie am besten durch tägliche Bewegung. In diesem Kurs schulen wir gezielt das Gleichgewicht und trainieren die Wirbelsäule und den Beckenboden. Durch sanftes individuelles Dehnen wird Ihre Beweglichkeit wieder verbessert.

Jede Stunde klingt mit einer Entspannungsübung aus.

Eine gelenkschonende Wohlfühlgymnastik, die Sie wieder in Schwung bringt, Ihr Gleichgewicht schult und Sie tief durchatmen läßt.

Hinweis: Kurs kann bei Interesse verlängert werden.

Vormittagskurs

8-mal, 16 Ustd.

Beginn: Fr., 21.10.2011, 10:45-12:15 Uhr

Kosten: 52,00 (45,00) €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 118

Kayoko Uchiyama, Shiatsu-Praktikerin, Heileurythmistin

Fitnesskurse

3.0231

Club50

Fitnessstraining für Frauen ab 50

Dieser Kurs beinhaltet ein schonendes Ganzkörpertraining, bei dem der Spaß an der Bewegung im Vordergrund steht. Im Aufwärmprogramm wird die Herz-Kreislauf-Tätigkeit angeregt und die Gelenke schonend erwärmt. Fließende und kontinuierliche Bewegungsabläufe in Verbindung mit der Atmung kräftigen die Muskulatur und stärken den gesamten Körper. Beim anschließenden Mattentraining wird rückengerecht und gelenkschonend gearbeitet.

Am Ende jeder Stunde folgt zur Verbesserung der Beweglichkeit ein Dehnprogramm.

Bitte Iso-Matte mitbringen!

Vormittagskurs

14-mal, 14 Zstd.

Beginn: Mi., 14.09.2011, 09:15-10:15 Uhr

Kosten: 60,00 (51,60) €

Dreifaltigkeitshaus Karthause, Gothaer Str. 21, Gymnastikraum

Ellen Wiene, Gymnastiklehrerin

3.0232

Club50

Fitnessstraining für Frauen ab 50

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr.: 3.0231.

14-mal, 14 Zstd.

Beginn: Do., 15.09.2011, 18:00-19:00 Uhr
Kosten: 60,00 (51,60) €
Hilda-Gymnasium, Kurfürstenstraße 40, Gymnastikraum
Mandy Bleser, Übungsleiterin "B-Lizenz"

3.0233

Von Kopf bis Fuß auf Fitness eingestellt

Mit musikalischer Unterstützung kommen Sie bei einer sportlichen Mischung aus Gymnastikelementen, tänzerischen Schrittkombinationen und Intervalltraining (Walking, Jogging) ins Schwitzen und Ihr Herz-Kreislauf-System in Schwung. Das Training wird in der Intensität gesteigert und die Kontrolle des eigenen Pulses geübt.

Unter dem Motto "Dehnen - Kräftigen" steht das anschließende Muskeltraining für Rücken, Bauch, Taille, Po und Beine. Dabei wird besonderer Wert auf ein wirbelsäulengerechtes Bewegungsverhalten gelegt.

Bitte Iso-Matte mitbringen!

14-mal, 14 Zstd.

Beginn: Mi., 14.09.2011, 18:00-19:00 Uhr

Kosten: 56,80 (49,00) €

Grundschule Ehrenbreitstein, Im Teichert, Gymnastikhalle
Ellen Wienen, Gymnastiklehrerin

3.0234

Fit durch den Winter

An Stelle eines weiteren langen Herbst- bzw. Winterabends auf der Couch stabilisieren und kräftigen wir nach einem abwechslungsreichen Aufwärmprogramm vor allem die Rücken- und Schultermuskulatur. Statt uns in immer enger werdende Hosen zu zwingen, bearbeiten wir gezielt die "Problemzonen" Bauch, Beine, Po.

An Stelle einer Winterdepression stehen bei uns Spaß und Geselligkeit an vorderster Front.

Am Ende einer jeden Stunde dehnen wir sowohl die zuvor beanspruchte Muskulatur sowie die Muskeln, die wir durch fehlerhafte Haltung im Alltag falsch beanspruchen.

Bitte feste Turnschuhe und Iso-Matte mitbringen.

14-mal, 14 Zstd.

Beginn: Do., 15.09.2011, 16:45-17:45 Uhr

Kosten: 56,80 (49,00) €

vhs, Hoevelstr. 6, Saal 1, 2. OG

Regina Pawelletz

DTB-Aerobic-Trainerin, DTB-Kursleiterin Pilates

3.0235

Fitness XXL - Mollig und rund? Na und!

Mit diesem Kurs wird molligen Menschen dabei geholfen, ihre körperlichen Möglichkeiten neu zu entdecken und die Freude an sportlicher Bewegung wiederzufinden. In einem abwechslungsreichen Bewegungsangebot erwartet die Teilnehmenden eine schonende, funktionelle Gymnastik, Übungen zur Verbesserung der Ausdauerleistung, Koordinations- und Wahrnehmungsübungen und Entspannungstraining.

Hinweis: Dieser Kurs ist für Mollige gedacht, die gern unter sich bleiben und sportlich aktiv werden wollen.

Bitte Matte und etwas zum Trinken mitbringen!

14-mal, 14 Zstd.

Beginn: Mo., 19.09.2011, 20:15-21:15 Uhr

Kosten: 56,80 (48,40) €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 118

Nadine Heuser

Fitnessfachwirtin (IHK), Ernährungs- u. Diätberaterin (IFE)

3.0236

Bodyfit

Dieses Übungsprogramm dient der Aktivierung und Kräftigung der Tiefenmuskulatur. Gleichzeitig wird

das Herz-Kreislauf-System gestärkt, wobei darauf geachtet wird, im Fettverbrennungsbereich zu arbeiten. Erleben Sie die Wirkungen unterschiedlicher Bewegungs- und Entspannungsformen am eigenen Körper. Dazu zählen gezielte Kräftigungs- und Dehnübungen ebenso wie Übungen für eine bessere Koordination und mehr Haltungsbewusstsein.

Bitte Gymnastikmatte mitbringen!

12-mal, 16 Ustd.

Beginn: Mo., 12.09.2011, 20:00-21:00 Uhr

Kosten: 58,40 €

Landesfeuerwehr- u. Katastrophenschutzschule, Sporthalle

zu erreichen mit der RMV-Buslinie 27

Parkmöglichkeiten gegenüber der Schule.

Julia Sommer, Sportlehrerin

3.0237

Bodyfit

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr.: 3.0236.

12-mal, 16 Ustd.

Beginn: Di., 13.09.2011, 20:00-21:00 Uhr

Kosten: 58,40 €

Grundschule Ehrenbreitstein, Im Teichert, Gymnastikhalle

Julia Sommer, Sportlehrerin

3.0238

BodyEnergie

In diesem Kurs werden Elemente aus verschiedenen Tanzrichtungen (Ballett, Jazz, Stepp) zu einem optimalen Ganzkörpertraining verbunden. Mit Stretching-, Kraft und Koordinationsübungen regen wir die Fettverbrennung an, straffen und kräftigen die Muskulatur und sorgen für eine ausgezeichnete Durchblutung. Der Körper wird gleichmäßig trainiert und mit viel Musik in Schwung gebracht. - Bringen Sie sich wieder in Balance, verbessern Sie Ihr Körpergefühl und Ihre Muskelflexibilität.

Bitte Iso-Matte mitbringen.

10-mal, 10 Zstd.

Beginn: Do., 15.09.2011, 18:00-19:00 Uhr

Kosten: 65,80 €

DANCEandMOVE, Moselweißer Straße 42-46, Gymnastikraum

Jutta Maas, Tanz-Theaterpädagogin, Choreografin

3.0240

Power - Fitness - Beweglichkeit

Starten Sie die Herbst-Winterzeit mit einem schwungvollen Präventionstraining von Kopf bis Fuß - gepaart mit Ästhetik für den ganzen Körper. Übungen aus dem Ballett gehören ebenso zu jeder Kurseinheit wie ein funktionelles Kräftigungsprogramm, vor allem für die Rücken- und Bauchmuskulatur. Anspruchsvolle Übungen schulen die Koordination, Leistungsfähigkeit und Schnelligkeit. Stretchingübungen fördern die Beweglichkeit. Dieser Kurs ist nicht nur ein intensives Trainingsprogramm für Ihre Fitness, sondern er schult auch Ihre Körperhaltung und Ihre Ausstrahlung. Ein umfangreiches Ganzkörpertraining, das in jeder Stunde einen anderen Schwerpunkt setzt.

Bitte Hanteln (1,5 kg) und Thera- bzw. Physio-Band mitbringen!

Vormittagskurs

14-mal, 14 Zstd.

Beginn: Do., 15.09.2011, 10:00-11:00 Uhr

Kosten: 61,00 €

vhs, Hoevelstr. 6, Saal 1, 2. OG

Ilona Orth, Tänzerin für Theater- und Bühnentanz

3.0241

Power - Fitness - Beweglichkeit

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr.: 3.0240.

14-mal, 14 Zstd.

Beginn: Mo., 12.09.2011, 16:30-17:30 Uhr

Kosten: 61,00 €
vhs, Hoevelstr. 6, Saal 1, 2. OG
Ilona Orth, Tänzerin für Theater- und Bühnentanz

3.0242

Power - Fitness - Beweglichkeit
Kursbeschreibung siehe Kurs Nr.: 3.0240.
14-mal, 14 Zstd.
Beginn: Mo., 12.09.2011, 17:45-18:45 Uhr
Kosten: 61,00 €
vhs, Hoevelstr. 6, Saal 1, 2. OG
Ilona Orth, Tänzerin für Theater- und Bühnentanz

3.0243

Power - Fitness - Beweglichkeit
Kursbeschreibung siehe Kurs Nr.: 3.0240.
14-mal, 14 Zstd.
Beginn: Di., 13.09.2011, 17:30-18:30 Uhr
Kosten: 61,00 €
vhs, Hoevelstr. 6, Saal 1, 2. OG
Ilona Orth, Tänzerin für Theater- und Bühnentanz

3.0244

Power - Fitness - Beweglichkeit
Kursbeschreibung siehe Kurs Nr.: 3.0240.
14-mal, 14 Zstd.
Beginn: Di., 13.09.2011, 19:00-20:00 Uhr
Kosten: 61,00 €
vhs, Hoevelstr. 6, Saal 1, 2. OG
Ilona Orth, Tänzerin für Theater- und Bühnentanz

3.0245

Power - Fitness - Beweglichkeit
Kursbeschreibung siehe Kurs Nr.: 3.0240.
14-mal, 14 Zstd.
Beginn: Di., 13.09.2011, 20:15-21:15 Uhr
Kosten: 61,00 €
vhs, Hoevelstr. 6, Saal 1, 2. OG
Ilona Orth, Tänzerin für Theater- und Bühnentanz

3.0246

Bodytraining

Mit musikalischer Unterstützung folgen nach einer Aufwärmphase, in Form von leichten Aerobicsschritten, gezielte wirbelsäulengerechte Übungen zur Kräftigung der Muskulatur verbunden mit abschließenden Dehn- und Stretchingübungen.

Ihr Herz-Kreislauf-System kommt in Schwung, Kondition und Beweglichkeit werden gestärkt. Ein ausgewogenes Ganzkörpertraining zur Verbesserung der allgemeinen Fitness, das schwerpunktmäßig die Kräftigung von Bauch, Rücken und Beinen beinhaltet. Durch den Einsatz von Hanteln werden die Übungen wesentlich effektiver. Verschiedene andere Handgeräte wie Bälle, Fitnessbänder und Pilatesringe bringen Spaß und Abwechslung.

Bitte Gymnastikmatte und Hanteln mitbringen!

Falls Sie keine Hantel haben, können Sie auch kleine PET-Flaschen, gefüllt mit Sand oder Wasser, benutzen!

13-mal, 13 Zstd.

Beginn: Do., 22.09.2011, 18:00-19:00 Uhr

Kosten: 66,50 €

Klinikum Kemperhof, Koblenzer Straße 115-155, großer Saal

Ute Christmann, Übungsleiterin, Pilates-Trainerin TVM

3.0247

BOP - Fitness für Bauch, Oberschenkel, Po

BOP - das ist die Fitnesskur für die sogenannten Problemzonen. An eine kurze Aufwärmphase, die der allgemeinen Beweglichkeit und der Anregung des Herz-Kreislauf-Systems dient, schließen sich wechselnde Übungen an, die die Muskulatur von Bauch, Oberschenkeln und Po gezielt kräftigen. Auch eingebunden werden Übungen aus dem Bereich Pilates zur Kräftigung der Rumpfmuskulatur zwecks Verbesserung der Körperhaltung und -wahrnehmung.

Bitte Gymnastikmatte mitbringen!

14-mal, 14 Zstd.

Beginn: Mo., 19.09.2011, 19:00-20:00 Uhr

Kosten: 59,30 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 118

Nadine Heuser

Fitnessfachwirtin (IHK), Ernährungs- u. Diätberaterin (IFE)

3.0248

BOP - Fitness für Bauch, Oberschenkel, Po

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr.: 3.0247.

14-mal, 14 Zstd.

Beginn: Di., 13.09.2011, 19:00-20:00 Uhr

Kosten: 59,30 €

Clemens-Brentano-Realschule, Weißer Gasse 6, Gymnastikraum

Nathaly Montoya

Fitnessfachwirtin BSA, Pilates-Trainerin (DTB)

3.0249

BOP - Fitness für Bauch, Oberschenkel, Po

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr.: 3.0247.

14-mal, 14 Zstd.

Beginn: Do., 15.09.2011, 19:00-20:00 Uhr

Kosten: 59,30 €

Hilda-Gymnasium, Kurfürstenstraße 40, Turnhalle

Mandy Bleser, Übungsleiterin "B-Lizenz"

Pilates

3.0250

Pilates-Training - Intensivkurs mit Handgeräten

geleitet von 2 Dozentinnen

Pilates ist eine sanfte, aber zugleich effiziente Trainingsmethode, die von Joseph Pilates entwickelt wurde. Die Übungen sind gezielt auf verschiedene Muskelgruppen ausgerichtet und kombinieren dabei fließende Bewegungen mit kontrollierter Atmung und Konzentration. Durch die Kräftigung tiefliegender Muskelgruppen werden die Stützfunktionen der Wirbelsäule und die Körperhaltung verbessert.

Um eine intensive Betreuung und Korrektur bei der Ausführung der Übungen eingehen zu können, wird dieser Kurs von 2 Dozentinnen geleitet.

Bitte warme Socken, eine Isomatte und ein Handtuch mitbringen.

Hinweis: Am 21.12. findet kein Kurs statt.

13-mal, 13 Zstd.

Beginn: Mi., 21.09.2011, 19:30-20:30 Uhr

Kosten: 83,20 € inklusive Geräte

Clemens-Brentano-Realschule, Weißer Gasse 6, Gymnastikhalle

Ute Christmann, Übungsleiterin, Pilates-Trainerin TVM

Jaqueline Näckel, Übungsleiterin, Pilates-Trainerin TVM

3.0251 vhs-Außenstelle Rübenach

Pilates für Anfänger/-innen

Pilates ist eine sanfte Trainingsform, die keine Altersgrenze und keinen Leistungsdruck kennt. Das Augenmerk liegt auf der tiefliegenden Muskulatur, die einerseits für die genaue, fein abgestimmte Führung der Gelenke und andererseits für eine korrekte Körperhaltung von entscheidender Bedeutung ist. Die Übungen werden, ausgehend von einer Grundspannung der quer verlaufenden und der schrägen Bauchmuskulatur, der Beckenboden- und tiefliegenden Rückenmuskulatur (dem sog. Powerhouse) langsam, aber fließend, präzise und kontrolliert ausgeführt. Das Powerhouse sorgt für ein "natürliches Korsett", das sowohl die Wirbelsäule schützt als auch für einen straffen Bauch sorgt.

Bitte mitbringen: Isomatte und warme Socken

12-mal, 16 Ustd.

Beginn: Mi., 14.09.2011, 18:15-19:15 Uhr

Kosten: 73,00 €

Pfarrheim St. Anna, Maximinstr. 33, Koblenz-Rübenach

Felicitas Doff-Sotta-Bengel

Übungsleiterin, DTB-Trainerin Pilates, Drums Alive Instructor

3.0252 vhs-Außenstelle Rübenach

Pilates für Fortgeschrittene

Der Kurs baut auf dem vorangegangenen Pilates-Anfängerkurs auf. Gerne können aber auch Personen mit Pilates-Erfahrungen teilnehmen. Hier werden weitere Variationen der bereits bekannten Übungen erlernt und intensiviert sowie Übungen mit einem bestimmten Schwierigkeitsgrad zu einem Stundenbild zusammengefasst. Auch Kleingeräte kommen zum Einsatz (z. B. Tennisbälle, Redondo-Bälle).

Bitte mitbringen: Isomatte und warme Socken, Falls vorhanden: Theraband

12-mal, 16 Ustd.

Beginn: Di., 13.09.2011, 18:00-19:00 Uhr

Kosten: 73,00 €

Grundschule Rübenach, In der Klausen 2, Gymnastikhalle

Felicitas Doff-Sotta-Bengel

Übungsleiterin, DTB-Trainerin Pilates, Drums Alive Instructor

3.0253 vhs-Außenstelle Rübenach

Pilates für Fortgeschrittene

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr.: 3.0252.

12-mal, 16 Ustd.

Beginn: Mi., 14.09.2011, 19:30-20:30 Uhr

Kosten: 73,00 €

Pfarrheim St. Anna, Maximinstr. 33, Koblenz-Rübenach

Felicitas Doff-Sotta-Bengel

Übungsleiterin, DTB-Trainerin Pilates, Drums Alive Instructor

Orientalischer Tanz / Salsa Aerobic / u. v. m.

3.0255 Anfängerinnen ohne Vorkenntnisse

Orientalischer Tanz = Getanzte Lebensfreude

Gemeinsam erlernen wir einfühlsam diese Tanzkunst. Es ist wunderbar, seinen Körper geschmeidiger zu machen, loslassen zu können und lockerer zu werden. Wir verbessern unsere Körperhaltung, trainieren unseren Beckenboden und kreisen harmonisch um unsere Mitte. Die fließenden Bewegungen sind ein sanftes Stretching für die Rückenmuskulatur, ebenso die kontrollierten Drehungen der Wirbelsäule. Vor allem aber haben wir Freude und Spaß am gemeinsamen Tanzen, unabhängig von Alter und Figur. Orientalischer Bauchtanz stärkt das Selbstwertgefühl und ist eine Wohltat für Körper, Seele und Geist.

Bitte bequeme Sportkleidung und etwas zum Trinken mitbringen.

Die jeweiligen Requisiten werden in den ersten Stunden bekannt gegeben.

Hinweis: Am 21.12. findet kein Kurs statt.

14-mal, 14 Zstd.

Beginn: Mi., 14.09.2011, 17:45-18:45 Uhr
Kosten: 61,00 €
vhs, Hoevelstr. 6, Raum 118
Gabriele Klein, Paar- u. Familientherapeutin, "Desert Rose"

3.0256 Anfänger ohne Vorkenntnisse
Orientalischer Tanz = Getanzte Lebensfreude
Kursbeschreibung siehe Kurs Nr.: 3.0255.
Hinweis: 30.09. kein Unterricht.
14-mal, 14 Zstd.
Beginn: Fr., 16.09.2011, 15:30-16:30 Uhr
Kosten: 61,00 €
vhs, Hoevelstr. 6, Raum 118
Gabriele Klein, Paar- u. Familientherapeutin, "Desert Rose"

3.0257 Anfängerinnen mit Vorkenntnisse
Orientalischer Tanz = Getanzte Lebensfreude
Kursbeschreibung siehe Kurs Nr.: 3.0255.
Hinweis: Am 30.09.2011 ist kein Unterricht.
14-mal, 14 Zstd.
Beginn: Fr., 16.09.2011, 16:45-17:45 Uhr
Kosten: 61,00 €
vhs, Hoevelstr. 6, Raum 118
Gabriele Klein, Paar- u. Familientherapeutin, "Desert Rose"

3.0258 Anfängerinnen mit Vorkenntnisse
Orientalischer Tanz = Getanzte Lebensfreude
Kursbeschreibung siehe Kurs Nr.: 3.0255.
Hinweis: Am 30.09.2011 ist kein Unterricht.
14-mal, 14 Zstd.
Beginn: Fr., 16.09.2011, 19:15-20:15 Uhr
Kosten: 61,00 €
vhs, Hoevelstr. 6, Raum 118
Gabriele Klein, Paar- u. Familientherapeutin, "Desert Rose"

3.0259 Fortgeschrittene
Orientalischer Tanz = Getanzte Lebensfreude
Wir bauen auf dem Wissen der Mittelstufe auf. Shimmys und Hagalla, ein Muss für jede Choreografie, werden in diesem Kurs Thema sein. Gemeinsam erarbeiten wir aus dem bereits Erlernten eine Choreografie, die wir als Solo sowie gemeinsam tanzen können.
Hinweis: 30.09. kein Unterricht
14-mal, 14 Zstd.
Beginn: Fr., 16.09.2011, 18:00-19:00 Uhr
Kosten: 61,00 €
vhs, Hoevelstr. 6, Raum 118
Gabriele Klein, Paar- u. Familientherapeutin, "Desert Rose"

3.0260
Flamenco - Temperament und Leidenschaft
Der Workshop zum Ausprobieren
In diesem Kurs werden die Grundkenntnisse des Flamenco vermittelt (Fuß- und Armtechnik, Haltung) und in einer kleinen Choreografie tänzerisch umgesetzt.
Bitte mitbringen: weiten Rock, Schuhe mit einem kleinen, festen Absatz (wenn vorhanden).
Wochenendkurs
Sa., 29.10.2011, 14:00 - 16:00 Uhr
So., 30.10.2011, 10:00 - 12:00 Uhr
Kosten: 35,70 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 118
Dr. Marion Hoffmann, "La Rosario"

3.0261

Salsa-Paartanz

Der Workshop zum Ausprobieren

Sie wollten Salsa schon immer mal gemeinsam mit Ihrem Partner ausprobieren? Dann sind Sie hier richtig.

Salsa ist nicht nur eine köstliche Sauce - Salsa ist ein temperamentvoller, erotischer Tanz, der aber auch sehr verspielt und sinnlich sein kann. Der größte Motivator ist und bleibt jedoch die mitreißende Musik, das lateinamerikanische Lebensgefühl und das mitschwingende Ferien-Gefühl. Mit einer großen Portion an Freude, Spaß und Leidenschaft werden wir an der Geschmeidigkeit unserer Schultern und Hüften arbeiten und unsere Haltung verbessern.

Ausprobieren lohnt sich.

Mitzubringen sind: ein Tanzpartner bzw. eine Tanzpartnerin.

Wochenende

Sa., 19.11.2011, 09:00 - 12:00 Uhr

Kosten: 30,00 € pro Paar

vhs, Hoevelstr. 6, Saal 1, 2. OG

Zohair Zouirech

3.0262

Salsa-Paartanz

Der Workshop zum Ausprobieren

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr.: 3.0261.

Wochenende

Sa., 28.01.2012, 09:00 - 12:00 Uhr

Kosten: 30,00 € pro Paar

vhs, Hoevelstr. 6, Saal 1, 2. OG

Zohair Zouirech

3.0263

Salsa Aerobic

Salsa Aerobic ist ein absoluter Fitness-Trend! Die schwungvollen und fließenden Bewegungen zu Latino-Rhythmen machen gute Laune, fördern die Fettverbrennung und formen vor allem Hüft-, Bauch- und Beinmuskulatur. Die Figur bleibt fit und Sie können nach Abschluss des Kurses auf jeder Salsa-Party mittanzen. Bitte bequeme Sportkleidung anziehen.

Hinweis: am 21.12. findet kein Kurs statt.

Vamos a Bailar! - Alaiud

14-mal, 14 Zstd.

Beginn: Mi., 14.09.2011, 18:45-19:45 Uhr

Kosten: 66,70 €

Clemens-Brentano-Realschule, Weißer Gasse 6, Gymnastikraum

Alaiud Martinez Gutierrez

3.0264

Salsa Aerobic

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr.: 3.0263.

14-mal, 14 Zstd.

Beginn: Mi., 14.09.2011, 20:00-21:00 Uhr

Kosten: 66,70 €

Clemens-Brentano-Realschule, Weißer Gasse 6, Gymnastikraum

Alaiud Martinez Gutierrez

3.0265

ZUMBA®Fitness

ZUMBA®Fitness = das Powerworkout aus Dance- und Fitness-Elementen (Samba, Merengue,

HipHop und Salsa u. v. m.). Mit heißen lateinamerikanischen Rhythmen wird die Fettverbrennung angeregt und die Ausdauer trainiert.

Den Alltag hinter sich lassen und sich dem Rhythmus hingeben, für ein neues Körpergefühl und Körperbewusstsein. ZUMBA ist für jung und alt, und man muss nicht tanzen können. Ganz nach dem Motto: "Hauptsache Spaß an der Bewegung!"

14-mal, 14 Zstd.

Beginn: Di., 13.09.2011, 20:15-21:15 Uhr

Kosten: 59,30 €

Clemens-Brentano-Realschule, Weißer Gasse 6, Gymnastikraum

Nathaly Montoya

Fitnessfachwirtin BSA, Pilatestrainerin (DTB)

3.0266 vhs-Außenstelle Rübenach

Latin Aerobic für Anfänger und Fortgeschrittene

Lateinamerikanische Hits erobern die Deutschen Charts und wir wollen uns dazu bewegen und tanzen! Lassen Sie sich von dem Temperament der "Urlaubs-Rhythmen" mitreißen. Shakira, Ricky Martin und viele mehr werden uns musikalisch begleiten.

Einfache Aerobic-Grundschrte (Step Touch, V-Step, Grapevine etc.) werden mit tänzerischen Elementen aus Salsa, Merengue, Samba, Mambo, Cha Cha, und Rumba, gemixt. Ein hervorragendes Herz-Kreislauf-Training welches auch den Stressabbau fördert. Ein Kernelement des Trainings bilden die Bewegungen aus der Körpermitte sowie die Hüftarbeit (Latino-Hüftschwung). Hierdurch entsteht ein neues Körpergefühl – das Lächeln in unserem Gesicht kommt ganz automatisch!

10-mal, 10 Zstd.

Beginn: Di., 13.09.2011, 19:15-20:15 Uhr

Kosten: 54,60 €

Grundschule Rübenach, In der Klausse 2, Gymnastikhalle

Felicitas Doff-Sotta-Bengel

Übungsleiterin, DTB-Trainerin Pilates, Drums Alive Instructor

3.0267 vhs-Außenstelle Rübenach

Drums Alive ® für Anfänger -

Beats, Bälle & Bewegung

Eine faszinierende Trendsportart, die Elemente von Aerobic, Tanz und Trommelbewegungen zu einer einfachen Choreografie in der Gruppe vereint. Hierzu benötigt man zwei Drumsticks, einen großen Gymnastikball und Musik mit energiegeladenem Rhythmus. Musik und Rhythmus können Seele, Körper und Geist heilen. Menschen fühlen sich zu dem gleichmäßigen Rhythmus hingezogen, der den immer wiederkehrenden Lebenstanz nachahmt: Herzschlag, Gezeiten, Mondzyklen, Atemrhythmus ... Wir nehmen die Naturrhythmen bereits im sicheren Mutterleib durch den Herzschlag war. Unser Trommelworkout ist leicht erlernbar und für jede Altersklasse zugänglich. Die dynamischen Bewegungen steigern die Herzfrequenz, die Durchblutung, die Beweglichkeit und die Konzentration. Ein Fitness-Programm mit großem Spaßfaktor. Lernen Sie den Gymnastikball mal von einer ganz anderen Seite kennen! Die 6 Meter lange Spiegelwand bietet optimale Bedingungen für ein solches Workout. Neben guter Laune, einer Grundkondition und ein wenig Taktgefühl benötigen die Teilnehmenden noch Sportkleidung, Hallenschuhe und Handtuch. Die Drumsticks können über die Übungsleiterin zum SK-Preis (ca. 2,20 €) bestellt werden. Die großen Bälle sind vorhanden.

5-mal, 5 Zstd.

Beginn: Mi., 11.01.2012, 18:00-19:00 Uhr

Kosten: 38,00 € zuzügl. Drumsticks

Turnerheim TV Rübenach, Grabenstr. 33, Turnhalle

Felicitas Doff-Sotta-Bengel

Übungsleiterin, DTB-Trainerin Pilates, Drums Alive Instructor

Mountainbike / Inline Skating

3.0270

Mountainbike: Werkstatt-Seminar

Der Workshop für Mountainbiker für kleinere Reparaturen und Notfalltipps.

Vom Reifen austauschen bis zum perfekten Einstellen des Rades für ein optimales Fahrgefühl werden in diesem Seminar all' Ihre Fragen rund ums Mountainbike beantwortet. Bitte kommen Sie in

schmutzunempfindlicher Kleidung und bringen Sie Ihr Mountainbike mit.
Dieser Kurs ist besonders für Teilnehmende des Kurses "Mountainbike - Fahrtechnik für Einsteiger" gedacht.

3-mal, 8 Ustd.

Fr., 16.09.2011, 19:00 - 21:00 Uhr

Fr., 23.09.2011, 19:00 - 21:00 Uhr

Fr., 30.09.2011, 19:00 - 21:00 Uhr

Kosten: 45,50 €

Radsport Regenhardt, Markenbildchenweg 28, Werkstatt
Bernd Regenhardt, Zweiradmechanikermeister

3.0271 Anfänger

Mountainbike Fahrtechniktraining
für Einsteiger und Auffrischer

Sie können Radfahren und wollen nun das Mountainbiking von Anfang an richtig erlernen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Wir lernen die Grundlagen der Fahrtechnik kennen und führen je nach individuellem Leistungsstand Übungen zur Verbesserung durch. Gemeinsam fahren wir zu interessanten Stellen auf beiden Rheinseiten, um dort die theoretischen Grundlagen sofort umzusetzen.

Hierzu zählen insbesondere Körperhaltung auf dem Rad, Koordination und Balance, richtiges Bremsverhalten, vorausschauendes Fahren.

Sollten geübte Biker mitmachen, kommen Singletrailtechniken und eventuell Sprünge dazu.

Hinweise:

- Es wird ein geländegängiges Fahrrad (Trekking oder MTB) benötigt.
- Bitte an Verpflegung (Flüssigkeit und evtl. Riegel), Flick- und Regenzeug, Ersatzschläuche denken.
- Das Tempo richtet sich nach den Teilnehmenden, so dass jeder mithalten kann (ca. 2 Std. reine Fahrzeit).
- Jede/-r Teilnehmende fährt auf eigene Verantwortung und eigene Gefahr.
- Bei dem Techniktraining besteht Helmpflicht.
- Zur Unfallvermeidung sind sowohl eine disziplinierte Fahrweise als auch die Befolgung der Hinweise des Kursleiters notwendig.

Sa., 24.09.2011, 10:00 - 14:00 Uhr

Sa., 01.10.2011, 10:00 - 14:00 Uhr

Kosten: 40,30 €

Treffpunkt: Parkplatz Stadion Oberwerth, Parkplatz
Christian Bleser, Instructor für Indoorcycling und Mountainbike

3.0272 vhs-Außenstelle Güls, Anfänger

Inline-Skater-Kurs für Familien
(Erwachsene und Kinder ab 6 Jahren)

Ein besonderes Angebot für Familien ist dieser Inline-Skater-Kurs, der unabhängig vom Wetter in der Sporthalle stattfindet. Die gesamte Familie wird fit gemacht, um gemeinsame Skater-Touren zu unternehmen.

Vermittelt werden die grundlegenden Techniken des Inline-Skatens von einem lizenzierten Inlineskater-Instructor: Falltechnik, Geradeauslaufen, Kurvenlaufen und das Bremsen mit der Fersenbremse.

Kinder können ab 6 Jahren teilnehmen, sofern sie Fahrrad ohne Stützräder fahren können (wegen des Gleichgewichts).

Teilnahmevoraussetzung: Vorhandene Inline-Skates und das Tragen der Schutzausrüstung (Helm, Hand-, Knie- und Ellenbogenschoner).

Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko.

Wochenendkurs

Sa., 08.10.2011, 11:00 - 13:15 Uhr

Kosten: 11,00 (9,00) €

Sporthalle "Fort Konstantin", Am Fort Konstantin
Richtung Karthause gegenüber der JVA links
Helmut Pesch, Skate-Instructor und Fachübungsleiter

3.0273 vhs-Außenstelle Güls, Anfänger

Inline-Skater-Kurs für Familien
(Erwachsene und Kinder ab 6 Jahren)
Kursbeschreibung siehe Kurs Nr.: 3.0272.
Wochenendkurs
Sa., 05.11.2011, 11:00 - 13:15 Uhr
Kosten: 11,00 (9,00) €
Sporthalle "Fort Konstantin", Am Fort Konstantin
Richtung Karthause gegenüber der JVA links
Helmut Pesch, Skate-Instructor und Fachübungsleiter

3.0274 vhs-Außenstelle Güls, Anfänger
Inline-Skater-Kurs für Familien
(Erwachsene und Kinder ab 6 Jahren)
Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 3.0272.
Wochenendkurs
Sa., 14.01.2012, 11:00 - 13:15 Uhr
Kosten: 11,00 (9,00) €
Sporthalle "Fort Konstantin", Am Fort Konstantin
Richtung Karthause gegenüber der JVA links
Helmut Pesch, Skate-Instructor und Fachübungsleiter

3.0275 vhs-Außenstelle Güls, Anfänger
Inline-Skater-Kurs für Erwachsene
Wenn draußen wieder kalt ist, kann man in der Sporthalle von einem lizenzierten Inlineskater-Instructor und Fachübungsleiter lernen, wie man richtig fällt, bremst und skatet.
Vermittelt werden die grundlegenden Techniken des Inline-Skatens: Falltechnik, Geradeauslaufen, Kurvenlaufen und das Bremsen mit der Fersenbremse.
Teilnahmevoraussetzung: Vorhandene Inline-Skates und das Tragen der Schutzausrüstung (Helm, Hand-, Knie- und Ellenbogenschoner).
Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko.
Wochenendkurs
Sa., 03.12.2011, 11:00 - 13:15 Uhr
Kosten: 11,00 €
Sporthalle "Fort Konstantin", Am Fort Konstantin
Richtung Karthause gegenüber der JVA links
Helmut Pesch, Skate-Instructor und Fachübungsleiter

3.0276 vhs-Außenstelle Güls, Anfänger
Inline-Skater-Kurs für Erwachsene
Kursbeschreibung siehe Kurs Nr.: 3.0275.
Wochenendkurs
Sa., 15.10.2011, 11:00 - 13:15 Uhr
Kosten: 11,00 €
Sporthalle "Fort Konstantin", Am Fort Konstantin
Richtung Karthause gegenüber der JVA links
Helmut Pesch, Skate-Instructor und Fachübungsleiter

ERKRANKUNGEN / HEILMETHODEN

3.0401
Glückliche Kinder - Entspannte Eltern
Ein Informationstag für Eltern und Spieltag für Kinder
In Vorträgen und Diskussionrunden werden Fachleute zu verschiedenen gesundheitlichen, sozialen und familiären Fragen mit Herz und Fachkompetenz zur Seite stehen. Natürlich werden auch an diesem Tag die Kinder mit bedacht. Also, machen Sie doch einfach einen Familientag draus - so wie

wir.

Folgende Angebote standen bereits zur Drucklegung fest. Das aktuelle Angebot finden Sie dann auf unserer Internetseite unter www.vhs-koblenz.de:

Angebote für Eltern

- Mein Kind malt Monster und Krikelkrakel!

Wie unterstütze ich mein Kind in seiner Malentwicklung? Ein Vortrag mit anschließender Diskussion.
Ulrike Schaffert & Lydia Morschhäuser

- Craniosacrale Osteopathie für Babys und Kleinkinder

Wenn Babys sich nicht wohlfühlen, Schreiattacken, Koliken oder Ängste haben und unruhig sind, kann eine osteopathische Behandlung auf behutsame Weise lindern und heilen. In diesem Vortrag wird erklärt, wie und warum mit der Osteopathie geholfen werden kann. Kurt Möhlich

- Homöopathie bei ADHS, Verhaltens- und Lernstörungen

Woran kann man ADHS erkennen? Wann muss man etwas unternehmen? Für Kinder und Eltern scheint ein Leidensweg vorprogrammiert. Kann Homöopathie eine gute Alternative zur Behandlung darstellen? Dagmar Kirchhöfer-Scheller

- Babys tragen, warum?

Das Traglingskonzept aus verhaltensbiologischer Sicht. Beatrix Welling

- Essverhalten bzw. –gewohnheiten

Wo und wann werden diese geprägt und durch was lassen sie sich beeinflussen? Sind sie veränderbar im Laufe des Lebens? Gibt es unterschiedliche Essverhaltensmuster zwischen Kindern und Erwachsenen? Fragen über Fragen auf die Susanne Trautmann gern eine Antwort gibt.

- Schmerzen und Verspannungen bei Kindern.

Was kann ich tun? - Bereits im Kindesalter sind Kopfschmerzen und Schmerzen des Bewegungsapparats aufzufinden. Oft werden diese nicht erkannt oder als übertrieben angesehen. Welche Möglichkeiten haben Eltern Ihrem Kind beizustehen, welche Techniken lassen sich Zuhause anwenden, um Linderung zu schaffen? Julia Busching, Heilpraktikerin, erklärt, wie eine enge Einbindung der Eltern zur Linderung der Beschwerden hilfreich sein kann.

- Wie gelingt Bindung?

Kinder, die eine sichere Bindung am Anfang ihres Lebens erfahren haben, sind selbstbewusster, zeigen mehr soziales Verhalten und sind empathiefähiger mit ihren Mitmenschen, aber auch Tieren und der Natur gegenüber. Sie leiden weniger unter Stress und lernen mit Neugier und Engagement. Sie sind flexibel und kreativer als unsicher gebundene Kinder. Dorothea Baumgartner, Hebamme erklärt wie Bindung bei Neugeborenen gelingt.

- Was macht die Arbeit einer Hebamme aus?

- Impfen - Informationen statt Angst

Angst und Impfen scheinen untrennbar zu sein. Von einer Seite wird den Menschen Angst vor Krankheiten gemacht und dazu aufgerufen mehr zu impfen, um die Komplikationen dieser Krankheiten zu verhindern. Von anderer Seite wird vor den Schäden durch Impfungen gewarnt. Was hindert uns, sachliche Informationen auch zum Impfen zur Verfügung zu stellen, damit sich Menschen informiert entscheiden können, statt durch Angst gedrängt zu werden. Jürgen Fridrich, Forum für Impffragen

- Baby-Shiatsu - Glücksgriffe am Kind

Hr. Eckermann

- Sprachentwicklung beim Kind

Wie funktioniert das Wort?

- Vortrag Elternzeit – Elterngeld

Für eine bessere und einfachere Betreuung der Kinder wurden umfangreiche Regelungen zur Elternzeit und Elternteilzeit geschaffen. Diese Regelungen wurden seit ihrer Einführung bereits mehrfach reformiert und geändert. Der Vortrag zeigt die Möglichkeiten und Rechtsansprüche auf

Elternzeit und Elternteilzeit auf und stellt die Grundzüge des Anspruches auf Elterngeld dar. Sebastian Marberg, Rechtsanwalt

- Hat mein Kind jetzt ein Trauma?

Angebot für Kinder:

Kinderbetreuung: Basteln zur Adventszeit

- Kochen für Kinder ab 4 Jahren:

Mit den kleinen Gästen wird ein leckeres, vollwertiges Mittagessen zubereitet. Essen ein Genuss - sie spüren, riechen, schmecken und arbeiten tatkräftig mit, so können die Kinder einen Umgang mit frischen Lebensmitteln erfahren und erleben. Für süße Schleckermäuler gibt's zum Advent eine leckere, selbstgemachte Überraschung zum Mitnehmen. Susanne Trautmann, Diät- und Ernährungstherapie

- Yoga für Kinder

Was machen Bär, Löwe und Affe beim Yoga?

In Kooperation mit Forum Familia - Kooperation für Familie und Gesundheit.

So., 04.12.2011, 09:00 - 15:00 Uhr

kostenfrei!

vhs, Hoevelstr. 6

3.0402

Wein und Gesundheit:

Neue wissenschaftliche Ergebnisse der Ahrweinstudie

In der ersten deutschen Studie zum Thema: Einfluss von moderatem Weingenuss auf den Blutzucker bei Typ-2-Diabetikern, konnte 2003/2004 an der Ahr nachgewiesen werden, dass medikamentös oder diätetisch gut eingestellte Diabetiker ruhigen Gewissens 0,3 l trockenen Rotwein zum Essen trinken können. Der Zuckerstoffwechsel wurde dadurch in keinster Weise beeinflusst. Darüber hinaus zeigte sich, dass der moderate Weingenuss das Risiko, an Herzinfarkt oder Schlaganfall zu erkranken, absenkt.

Vor 4 Jahren wurden 2 neue Studien mit Rotwein und Weißwein initiiert und mit der Uni-Köln durchgeführt.

Diese Köln-Ahrweiler-Weinstudien zeigen neue Aspekte und Erklärungen der gefäßgestützten Wirkung des Rot- und auch des Weißweins.

Die Ergebnisse gelten natürlich auch für Nichtdiabetiker. Hierauf wird im Vortrag ausführlich und allgemeinverständlich eingegangen.

Im Rahmen der Veranstaltung findet eine kleine Ahrwein-Probe statt.

Vortrag

Fr., 18.11.2011, 18:30 – 20:30 Uhr

Kosten: 13,00 € inklusive Weinprobe

Weindorf Koblenz, Julius-Wegeler-Straße 2, Braustube
(hinter der Rhein-Mosel-Halle direkt an den Rheinanlagen)

Dr. Gerhard Kreuter, Facharzt für Innere Medizin

Marc Zwickl

3.0403

Was ist eigentlich ... Kinesiologie?

Der Begriff Kinesiologie wird zusammengesetzt aus den altgriechischen Worten: kinesis = Bewegung und logos = Wort, Lehre und bedeutet 'Lehre von der Bewegung'. Der Begriff steht gleichermaßen für diagnostische und therapeutische Verfahren. Die Kinesiologie ist eine vielseitig anwendbare Methode, die inzwischen ihren Platz in der Pädagogik ebenso wie im Sport, in der Musik, der Psychologie und der Alternativmedizin hat. Sie hilft herauszufinden, was den Menschen schwächt und stärkt. Als "Feedback-Instrument" dient dabei die Muskelspannung, die beim Testen Auskunft über den jeweiligen Energiezustand der Testperson gibt.

Kinesiologische Übungen dienen dem Stressabbau und können die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit verbessern.

Der Vortrag wird aufgelockert durch einfache Übungen, die sofort zuhause angewendet werden

können.

Hinweis: Der Workshop zum Vortrag (3.0152) findet am 12.11.2011 statt!

Vortrag

1-mal, 2 Zstd.

Mi., 28.09.2011, 18:30 - 20:30 Uhr

Kosten: 5,00 €

vhs, Hoevelstr. 6, Saal 1, 2. OG

Gisela Ott, Heilpraktikerin, Psychotherapeutin (ECP)

3.0404

Mit TCM natürlich durch die Wechseljahre

Wie gehe ich ausgeglichen und vital durch die Zeit der Wechseljahre? Was kann ich tun, um körperliche unangenehme Symptome wie Hitzewallungen, Nervosität, Schlafstörungen etc. zu lindern? Gibt es Möglichkeiten, seinen "Akku" aufzuladen, sein Inneres gesund zu erhalten und dabei auch sein Äußeres zu pflegen?

Dieser Vortrag wird alle diese Fragen beantworten und Sie dabei in die Welt der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) entführen.

Nach einer theoretischen Einführung in die Denk- und Wirkweise der TCM wird sehr praxisnah vermittelt, wie man mit Akupunktur, Ernährungsberatung, westlichen und chinesischen Kräuterrezepturen die Frau in oder nach den Wechseljahren begleiten kann. Viele praktische Tipps rund um Akupressur, Ernährung und Kräuterbehandlung runden den Abend ab, damit Sie selbst schon am nächsten Tag das Gelernte umsetzen können.

Vortrag

Mi., 09.11.2011, 19:00 - 20:30 Uhr

Kosten: 5,00 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 120

Dr. Cirsten Schulz, Frauenärztin/Ärztin für TCM und Akupunktur

3.0405

Lässt sich biologisches Altern verzögern oder gar aufhalten?

Lässt sich das Altern aufhalten oder verlangsamen? Ist das Älterwerden eine Krankheit und damit therapierbar? Gibt es eine innere Uhr, welche die Herzschläge zählt und dann abschaltet? Gibt es ein Todesgen, das jeder in sich trägt? Warum leben einige Menschen länger als andere, obwohl sie offenkundig ungesünder leben?

Die Alterungsforschung (oder auch Alternsforschung) beschäftigt sich mit vielen Fragestellungen rund um das biologische Altern und kennt mittlerweile viele Faktoren, welche das Altern begünstigen und beschleunigen. Der Alterungsprozess ist, dies sei vorweggenommen, grundsätzlich beeinflussbar, sowohl in zeitlicher wie auch in qualitativer Hinsicht. Vor diesem erfreulichen Hintergrund werden in diesem Vortrag die Alterstheorien nach dem heutigen Stand der Wissenschaft dargestellt, um daraus eigene und individuelle Strategien für ein gesundes Altern zu entwickeln. Denn wer später altert, hat mehr vom Leben.

Der Referent arbeitet in einem Fraunhofer Institut, welches sich u. a. mit Alterungsforschung beschäftigt und ist für die Freigabe und Finanzierung der Forschungsprojekte in der Alterungsforschung verantwortlich. Dieser Vortrag geht nicht auf die medizinischen sondern auf die biologischen Aspekte des Alterns ein.

Vortrag vom Laien für Laien

Mi., 07.12.2011, 18:30 - 20:00 Uhr

Kosten: 8,00 €

vhs, Hoevelstr. 6, Saal 1, 2. OG

Patric Nitz

3.0406

Was ist eigentlich ... Osteopathie?

Die Osteopathie ist eine ganzheitliche, sehr sanfte manuelle Behandlungsmethode. Sie kann helfen, Funktionsstörungen des Bewegungsapparates zu erkennen und zu behandeln, aber auch die Selbstheilungskräfte des Körpers zu mobilisieren. Das Grundprinzip der Osteopathie lautet: Durch Bindegewebshüllen, Bänder, Sehnen, Muskeln ist in unserem Körper alles miteinander zu einer Einheit verbunden. Ist ein Teilsystem gestört, wirkt sich das auf andere aus. Ein Osteopath geht den Ursachen auf den Grund, indem er Muskeln, Gelenke und Organe abtastet, um so Störungen oder

krankhafte Veränderungen zu erspüren. Osteopathen diagnostizieren und therapieren mit ihren Händen. Welche Beschwerden und Krankheiten können sie mit dieser Methode behandeln? Wie erkennen die Osteopathen die Krankheitsursachen und wie therapieren sie? Wer kann behandelt werden? Auf diese und viele weitere Fragen erhalten Sie in dem Vortrag eine Antwort.

Vortrag

Mi., 18.01.2012, 19:00 - 20:30 Uhr

Kosten: 5,00 €

vhs, Hoevelstr. 6, Saal 1, 2. OG

Elke-Maria Brand, Heilpraktikerin, Osteopathin D.O.®

3.0407

Migräne

Migräne ist ein heimliches Volksleiden. Meistens hilft den Betroffenen 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.

Vortrag

Mi., 30.11.2011, 19:00 - 20:30 Uhr

Kosten: 5,00 (0,00) €

vhs, Hoevelstr. 6, Saal 1, 2. OG

Elke-Maria Brand, Heilpraktikerin, Osteopathin D.O.®

3.0409

Die 12 Schüßler-Salze und ihre 14 Ergänzungsmittel

Die seit über 130 Jahren erfolgreich angewendete biochemische Mineralsalz-Therapie gewinnt zunehmend an Bedeutung. Vorteil der Schüßler-Salze ist, dass sie keine Nebenwirkungen haben und bei richtiger Anwendung, insbesondere bei der Selbstbehandlung, schnell zu einem Heilerfolg führen. In diesem Seminar lernen Sie nach einer kurzen Einführung die besten biochemischen Kuren und Therapien mit 26 Schüßler-Salzen kennen, um sie dann gezielt bei vielen Beschwerden des täglichen Lebens einzusetzen. Der Kurs ist sowohl für Einsteiger als auch für Fortgeschrittene geeignet.

2-mal, 4 Ustd.

Di., 22.11.2011, 19:15 - 20:45 Uhr

Di., 29.11.2011, 19:15 - 20:45 Uhr

Kosten: 16,00 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 121

Jutta Pieper, Heilpraktikerin

3.0410

Gesund und fit in der 2. Lebenshälfte mit Homöopathie und Naturheilverfahren

Infolge der gestiegenen Lebenserwartungen steigt auch das Risiko, an einer Vielzahl von altersbedingten Leiden zu erkranken. Hierzu zählen insbesondere Herz-Kreislaufkrankungen, Gefäßerkrankungen, Arthrose, Rheuma, erhöhte Cholesterinwerte, Wechseljahresbeschwerden und vieles mehr.

In diesem Seminar wird gezeigt, wie man mit nebenwirkungsarmen Naturheilverfahren, insbesondere der Homöopathie, die eigenen Selbstheilungskräfte aktiviert.

Vertrauen Sie der über 200 Jahre alten Heilkunde und beugen Sie rechtzeitig vor, damit Sie auf sanfter Weise gesund bleiben bzw. wieder werden.

2-mal, 4 Ustd.

Mo., 28.11.2011, 19:15 - 20:45 Uhr

Mo., 05.12.2011, 19:15 - 20:45 Uhr

Kosten: 16,00 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 121

Jutta Pieper, Heilpraktikerin

3.0411

Neurofeedback-Training - was ist das ?

Durch Neurofeedback-Training werden nicht nur Menschen mit Diagnosen wie AD(H)S wirksam behandelt, sondern auch Gesunde profitieren von diesem Training in Schule, Beruf und Sport. Aber, was ist das eigentlich? Wie funktioniert dieses Training? Bei welchen Symptomen und für welche Ziele ist diese Methode sinnvoll und nachweislich wirksam? Kann man mit diesem Training lernen, zum Wunschzeitpunkt optimal konzentriert zu sein oder tief zu entspannen?

Diese und weitere Fragen werden von der Ärztin C. F. Besuch ausführlich und verständlich erklärt. Sie hat sich in ihrer Tätigkeit fokussiert auf präventivmedizinische Beratung, Neurowissenschaften, Neurofeedback-Training und AD(H)S Verhaltenstherapien.

Hinweis: Dieser Vortrag ist auch für Lehrer sehr sinnvoll.

Vortrag

Mi., 16.11.2011, 19:00 - 20:30 Uhr

Kosten: 9,00 €

vhs, Hoevelstr. 6, Saal 1, 2. OG

Cosima Freya Besuch, Ärztin

3.0412

Gebranntes Kind scheut das Feuer

Trauma. Das passiert nur bei Zugunglücken, wenn ein Vulkan ausbricht oder bei einem Banküberfall.

So oder so ähnlich denken wohl die meisten über die menschlichen Folgen solcher Ausnahmeereignisse. Aber was ist eigentlich ein Trauma? Traumata sind plötzliche oder lang anhaltende oder auch sich wiederholende objektiv oder subjektiv existenziell bedrohliche und ausweglose Ereignisse, bei denen Menschen in die Schutzlosigkeit, in die "Traumatische Zange" geraten (no flight, no fight, freeze). In solchen traumatischen Situationen reagiert, verarbeitet und speichert das Gehirn anders als bei sonstigen Erfahrungen und Erlebnissen des Alltags.

Können aber auch die scheinbar weniger katastrophischen Ereignisse unseres Alltags auch schon ein Trauma auslösen? - Erlebnisse, die mit Schreck und Angst in Verbindung mit einem hohen Maß an bestürzender Beschämung, Peinlichkeit, tiefer Verunsicherung, vermeintlicher oder real hervorgerufener Schuld einhergehen.

Mit einem Vortrag und mit ausgewählten Beispielen soll in die Trauma-Thematik eingeführt werden.

Im Anschluss werden in einer offenen Aussprache der Teilnehmenden mögliche Traumafolgestörungen skizziert.

Vortrag

Mi., 23.11.2011, 18:30 - 20:00 Uhr

Kosten: 12,00 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 121

Daniela Strauch

Dipl. Soz.-Päd., Traumatherapeutin

Lutz Bohnstengel

Dipl.-Psych., Heilpraktiker (Psychotherapie), Systemischer (Familien-) Therapeut, Traumatherapeut

3.0413

Zahnärztliche Implantologie

Neue Strategien für ein besseres Aussehen

Seit Jahren tragen immer mehr Menschen erfolgreich als "3. Zähne" fest eingepflanzte künstliche Zahnwurzeln, so genannte Implantate. Neu entwickelte Techniken ermöglichen mittlerweile häufig auch in bislang aussichtslosen Fällen eine sinnvolle Implantatversorgung, ohne dass der Patient übermäßig belastet wird.

Der Vortrag gibt Antwort auf folgende Fragen: Wann sind Implantate für den Einzelnen interessant? Welche Lösungen gibt es bei schwierigen Kieferverhältnissen? Welche Vor- und Nachteile haben Implantate gegenüber herkömmlichem Zahnersatz (Sprache, Komfort, Kaufähigkeit, Aussehen)? Ist die Versorgung schmerzhaft? Wie lange halten Implantate? Gibt es Risiken bei Implantaten? In Kooperation mit der Initiative Zahnimplantologische Gesundheits-Information e.V. (IZII).

Vortrag

Mi., 26.10.2011, 18:00 - 20:45 Uhr

kostenfrei!

vhs, Hoevelstr. 6, Saal 1, 2. OG

Dr. Dr. Reinhard Lieberum, Facharzt für Mund-Kiefer-Gesichtschirurgie

Andreas Kimmel, Zahntechnikermeister

3.0414 vhs-Außenstelle Rübenach

Klopfen Sie sich frei

EFT bzw. das "Meridianklopfen" ist eine Methode, um emotionale Blockaden aufzulösen und schnell Erleichterung in viele Lebensbereiche zu bringen. Hierzu zählen Stresssymptome, Ängste und Phobien, Suchtprobleme (Rauchen, Übergewicht ...), Lern- und Schulprobleme, Schmerzen und viele andere emotionale und körperliche Probleme. Das EFT funktioniert wie eine Art Akupunktur, bei der jedoch keine Nadeln verwendet werden. Dafür werden ausgewählte Meridian- bzw. Akkupunkturpunkte des Körpers in einer bestimmten Reihenfolge geklopft, wobei das Problem immer wieder ins Bewusstsein gebracht wird, um die energetische Blockade aufzulösen.

Die Teilnehmenden erfahren, wie effektiv und erfolgreich sie mit EFT eigene Blockaden lösen können.
Vortrag

Di., 18.10.2011, 19:00 - 20:30 Uhr

Kosten: 5,00 €

Grundschule Rübenach, In der Klasse 2, Physikraum

Sarah Jardin, Heilpraktikerin

3.0415 vhs-Außenstelle Rübenach

Herbst-Winterzeit: Erkältungszeit?!

Sie bekommen verschiedene Möglichkeiten gezeigt, wie Sie in Zukunft Ihr Immunsystem (und das Ihrer Lieben) stärken, damit erst gar kein grippaler Infekt mit Husten, Schnupfen, Heiserkeit etc. auftritt. Sollte Sie danach doch mal eine so genannte "Erkältungskrankheit" erwischen, lernen Sie, deren Verlauf mit natürlichen Mitteln, z. B. aus der Phytotherapie zu mildern: "Erkältungspflanzen" und wie man sie verwendet, Wickel und Auflagen mit pflanzlichen Zusätzen, pflanzliche Präparate aus der Apotheke und ihre Anwendung, dies sind Themen, denen sich der Vortrag widmet.

Vortrag

Di., 08.11.2011, 19:00 - 21:15 Uhr

Kosten: 7,50 €

Grundschule Rübenach, In der Klasse 2, Physikraum

Sarah Jardin, Heilpraktikerin

GESUNDHEITS-/KRANKENPFLEGE / ERSTE HILFE

3.0501

Erste Hilfe am Kind

"Kinder sind nicht kleine Erwachsene". Spätestens beim Auftreten einer Notfallsituation mit einem Kind wird uns das bewusst.

Deshalb richtet sich dieser Lehrgang vornehmlich an Eltern und an Großeltern mit kleinen Kindern.

Bitte die Kinder nicht mitbringen.

In Kooperation mit dem DRK-Mittelrhein gemeinnützige GmbH.

3-mal, 12 Ustd.

Do., 20.10.2011, 18:00 - 21:00 Uhr

Di., 25.10.2011, 18:00 - 21:00 Uhr

Do., 27.10.2011, 18:00 - 21:00 Uhr

Kosten: 31,00 €

mit Partner/-in zusammen 46,00 €

DRK-Kreisverband Koblenz, F.-Sauerbruch-Str. 12, Seminarraum

Frau Klasen, Kinderkrankenschwester / DRK-Ausbilderin

3.0502

Erste Hilfe am Kind

@teKursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 3.0501.

3-mal, 12 Ustd.

Di., 06.12.2011, 18:00 - 21:00 Uhr

Do., 08.12.2011, 18:00 - 21:00 Uhr

Di., 13.12.2011, 18:00 - 21:00 Uhr

Kosten: 31,00 €

mit Partner/-in zusammen 46,00 €

DRK-Kreisverband Koblenz, F.-Sauerbruch-Str. 12, Seminarraum
Frau Klasen, Kinderkrankenschwester / DRK-Ausbilderin

3.0504

Schulung für pflegende Angehörige

Kompaktseminar

Dieser Kurs dient der Schulung und Begleitung von pflegenden Angehörigen.

Durch die bewundernswerte Arbeit pflegender Angehöriger wird der Wunsch vieler Menschen, bis zum Lebensende in ihrem gewohnten Umfeld verbleiben zu können, möglich.

Aber, die Pflege von älteren Menschen und die vielfältigen Aufgaben rund um die Pflege stellen eine extreme körperliche und seelische Belastung dar. Um einer Überforderung entgegen zu wirken, benötigen Sie als pflegende/-r Angehörige/-r fachliche Unterstützung und sachliche Informationen rund um alle auftretenden Fragestellungen.

Dieser Kurs ist äußerst praxisbezogen und bietet Ihnen die Unterstützung, die Sie zur Pflege Ihrer Angehörigen brauchen.

Inhalte:

- Grundpflege
- Bewegung (z. B. pflegebedürftige Person Rücken schonend bewegen, Aufstehen vom Stuhl)
- Prophylaxen (z. B. Vorbeugung einer Lungenentzündung)
- Essen und Trinken
- Ausscheidung
- krankheitsbezogene Pflege
- Sterbebegleitung

Laut §45 SGB XI haben Sie als pflegende/-r Angehörige/-r das Recht auf eine Kostenübernahme / Erstattung für Pflegekurse seitens Ihrer Pflegekasse. Dieser Kurs entspricht den Kriterien und wird von einigen Pflegekassen bezuschusst. Von der AOK wurde die Bezuschussung bereits zugesichert. Bitte informieren Sie sich direkt bei Ihrer Pflegekasse.

In Kooperation mit dem Sanitätshaus Burbach + Götz

Hinweis: Seminar wird im Frühjahr 2012 wieder angeboten!

ESSEN & TRINKEN

Warenkunde

3.0701

Gewürze statt Apotheke -

Die Heilwirkung ayurvedischer Gewürze

Viele Menschen kennen Ayurveda nur aus dem Wellness-Bereich. Aber das Wissen über diese alte Medizin ist besonders in den Gewürzen versteckt.

In den ayurvedischen Gewürzen findet man in konzentrierter Form viele Mineralien und Vitamine. An diesem Abend erhalten Sie unter anderem umfangreiche Informationen, wie ayurvedische Gewürze zur täglichen Pflege und Heilung angewendet werden können und was sie bewirken (z. B. schwarzer Pfeffer zur Vorbeugung/Bekämpfung von Erkältungskrankheiten). Es wird indischer Tee gereicht.

Vortrag

Mo., 07.11.2011, 18:00 - 21:00 Uhr

Kosten: 16,00 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U 27 / U 28

Shobha Gaur-Krämer

Wissenswertes über Bier, Wein und Whisky

3.0703

vhs-Außenstelle Metternich

Kleines Weinseminar im Winzerkeller -

Was Sie schon immer über den Wein wissen wollten

Vertiefen Sie Ihr Wissen um den Wein, seinen Anbau und seine Geschmacksvielfalt in einer Gesprächsrunde mit dem Winzer. Die Unterschiede im Wein und Ihre individuellen Vorstellungen vom Geschmack des Weines werden in diesem kleinen Weinseminar im Rahmen einer Weinverkostung (im Preis enthalten) erarbeitet.

Fr., 30.09.2011, 19:00 - 21:00 Uhr
Kosten: 11,50 € inklusive Proben
Weingut Karl Lunnebach, Am Mühlbach 46, Ko.-Güls
Karsten Lunnebach

3.0704

Weinseminar für Fortgeschrittene I

Mehr über den Wein wissen zu wollen, ist inmitten einer Weinregion und sozusagen am Schnittpunkt einiger Weinanbaugebiete ganz natürlich. Schließlich prägt der Wein nicht unwesentlich unsere Landschaft und deren wirtschaftliche und kulturelle Struktur.

An sieben Abenden befassen wir uns daher mit folgenden Themen:

14.09.: Der Jahrgang 2010

28.09.: Die Burgunder Rebsorten

26.10.: Edelsüße Weißweine und Likörweine

09.11.: Hessische Bergstraße und Rheingau

23.11.: Lieblingsweine der Teilnehmenden

07.12.: Rotweine aus Frankreich

11.01.: Achim Sebastian: Mein Weingut an der Ahr

Weine, die an diesen Abenden verkostet werden, werden finanziell auf die Teilnehmenden umgelegt.

Ein Probierkelch ist in den Kurskosten enthalten und wird im Kurs ausgehändigt.

(Wir empfehlen auch einen Besuch des Deutschen Weininstituts im Internet unter:

www.deutscheweine.de)

7-mal, 14 Ustd.

Mi., 14.09./28.09./26.10./09.11./23.11./07.12.2011/11.01.2012

jeweils 19:15 - 20:45 Uhr

Kosten: 34,80 € + Verkostung

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 126

Klaus Häbel

3.0705

Weinseminar für Fortgeschrittene II

Mehr über den Wein wissen zu wollen, ist inmitten einer Weinregion und sozusagen am Schnittpunkt einiger Weinanbaugebiete ganz natürlich. Schließlich prägt der Wein nicht unwesentlich unsere Landschaft und deren wirtschaftliche und kulturelle Struktur.

An sieben Abenden befassen wir uns daher mit folgenden Themen:

21.09.: Der Jahrgang 2010

19.10.: Die Burgunder Rebsorten

02.11.: Edelsüße Weißweine und Likörweine

16.11.: Hessische Bergstraße und Rheingau

30.11.: Lieblingsweine der Teilnehmenden

14.12.: Rotweine aus Frankreich

18.01.: Achim Sebastian: Mein Weingut an der Ahr

Weine, die an diesen Abenden verkostet werden, werden finanziell auf die Teilnehmenden umgelegt.

Ein Probierkelch ist in den Kurskosten enthalten und wird im Kurs ausgehändigt.

(Wir empfehlen auch einen Besuch des Deutschen Weininstituts im Internet unter:

www.deutscheweine.de)

7-mal, 14 Ustd.

Mi., 21.09/19.10/02.11/16.11./30.11./14.12.2011/18.01.2012

jeweils 19:15 - 20:45 Uhr

Kosten: 34,80 € + Verkostung

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 126

Klaus Häbel

3.0706 vhs-Außenstelle Arzheim

Geschichte des Weins in Arzheim

Die sechs Dienstagabende befassen sich mit folgenden Themen:

13.09.: Römische Weinbereitung

18.10.: Weinhöfe der Abtei Himmerod im Mittelalter I

15.11.: Weinhöfe der Abtei Himmerod im Mittelalter II

29.11.: Weinbau in Obermendig im 1500

20.12.: Weinzapf in Bingen und Mayen um 1500

24.01.: Weinbau in der späteren Wüstung Pellenz an der Mosel um 1500

An jedem Abend findet eine Weinprobe (acht deutsche Weine) statt, die zwischen 8,00 und 10,00 € pro Person kostet. Der Probierkelch ist in den Kurskosten enthalten.

6-mal, 12 Ustd.

Di., 13.09./18.10./15.11./29.11./20.12.2011/24.01.2012

jeweils 19:30 - 21:00 Uhr

Kosten: 27,00 € + Verkostung

Grundschule Arzheim, In der Felsch

Dr. Berthold Prößler

3.0707

Duftender Wein - Wohlschmeckende Kräuter

Die Aromen im Wein erinnern uns häufig an bekannte Gewürze und Kräuter. Doch wie lassen sie sich am besten kombinieren? Stellen Sie Ihre Geschmacksnerven auf die Probe und verkosten Sie die ausgewählten Weine mit den verschiedenen Kräutern und Gewürzen.

Mi., 16.11.2011, 18:00 - 21:00 Uhr

Kosten: 38,00 € inklusive Proben

Weindorf Koblenz, Julius-Wegeler-Straße 2, Braustube

Marc Zwickl, Weinbetriebswirt

3.0708

Schokolade und Wein - Eine süße Versuchung!

Schokolade und Wein, das ist fein! Denn die verführerischen Aromen beider Genussmittel verschmelzen zu einer unwiderstehlichen Geschmackskombination. Speziell abgestimmte Schokoladen ergänzen die ausgewählten Weine perfekt.

Mi., 14.12.2011, 18:00 - 21:00 Uhr

Kosten: 38,00 € inklusive Proben

Weindorf Koblenz, Julius-Wegeler-Straße 2, Braustube

Marc Zwickl, Weinbetriebswirt

3.0709

Das perfekte Duo! - Ein Wein- und Käseabend

Erfahren Sie, warum vergorener Most und geronnene Milch ein perfektes Paar sind und entdecken Sie die Parallelen der Wein- und Käseherstellung. Genießen Sie an diesem Abend ausgesuchte internationale Käse und ihre Weinpartner.

Mi., 01.02.2012, 18:00 - 21:00 Uhr

Kosten: 38,00 € inklusive Proben

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U 17

Marc Zwickl, Weinbetriebswirt

3.0710

Probierkreis der Koblenzer Weinfreunde

Sich in einer gemütlichen Runde mit Fachleuten und Weinliebhabern über das schier unerschöpfliche Thema "Wein" austauschen und zahlreiche interessante Einblicke in die große, weite Welt des Weins erhalten, Verkosten von Weinen aus aller Herren Länder, Techniken und Philosophien kennen lernen, Zusammenhänge zwischen Rebsorte, Klima und Kellertechnik erfahren, Querdenker, Winzer, Originale und andere Menschen treffen: All' das und noch viel mehr ist der Weinprobierkreis. Ein Studium in seiner schönsten Form.

Ab dem Herbstsemester unter neuer Leitung und in neuen Räumlichkeiten werden folgende Themen besprochen:

22.09.: Frankreich-Loire (Marc Zwickl)

21.10.: Exkursion - Ziel wird im Kurs bekannt gegeben (Marc Zwickl)

10.11.: Thema wird noch bekannt gegeben (Klaus Häbel)

24.11.: Siegerweine 2011 der LWK (Thomas Ibal)

15.12.: Bulgarien - Die Weinwiege Europas (Marc Zwickl)

02.02.: Die PIWIs kommen! - Pilzwiderstandsfähige Rebsorten (Marc Zwickl)

(Die Kosten für die Proben werden jeweils umgelegt und pro Abend vor Ort bezahlt (ca. 8,00 bis 12,00 €).

6-mal, 18 Ustd.

Do., 22.09./10.11./24.11./15.12.2011/02.02.2012

jeweils 19:00 - 21:15 Uhr

Exkursion: Fr., 21.10.2011, 13:00 – ca. 15:15 Uhr

Kosten: 45,00 € + Verkostung

Weindorf Koblenz, Julius-Wegeler-Straße 2, Braustube

Marc Zwickl, Weinbetriebswirt

3.0711

Whisky kennen und verstehen lernen

"Man schmeckt nur, was man weiß!" - Wissenswertes über Whiskys und Whiskeys, Herstellung, Geschichte, Produktions- und Lagermethoden, Charakteristika der verschiedenen Whiskyregionen.

Schwerpunkt: Schottische Single Malts (einschließlich Verkostung ausgewählter Whiskysorten).

Nicht nur für alte, Zigarren rauchende Männer!

Bitte mitbringen: 1 Whiskyglas (falls vorhanden).

Für die Verkostung der Whiskyproben fallen Kosten von ca. 5,00 € an, die direkt an den Kursleiter zu entrichten sind.

Mi., 28.09.2011, 18:30 - 20:45 Uhr

Kosten: 9,00 € + Verkostung

Weindorf Koblenz, Julius-Wegeler-Straße 2, Braustube

Uwe Marx

3.0712

Whisky tiefer ergründen

Bei Single-Malt-Whiskys gibt es bereits im Bereich der Standardabfüllungen eine riesige Vielfalt.

Besonders interessant wird es allerdings bei den höherwertigen Abfüllungen. Hier sind Wood-Finishings, Fass-Stärke- und Einzelfass-Abfüllungen, besondere Fassarten und Lagermethoden, aber auch die vielen Sonderabfüllungen und unabhängigen Abfüller beachtenswert.

Tiefreichende Vorkenntnisse sind nicht zwingend erforderlich.

Bitte mitbringen: 1 Whiskyglas (falls vorhanden).

Für die Verkostung der Whisky-Proben fallen Kosten von ca. 10,00 € an, die direkt an den Kursleiter zu entrichten sind.

Mi., 19.10.2011, 18:30 - 20:45 Uhr

Kosten: 9,00 € + Verkostung

Weindorf Koblenz, Julius-Wegeler-Straße 2, Braustube

Uwe Marx

3.0713

Whisky tiefer ergründen

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 3.0712.

Mi., 26.10.2011, 18:30 - 20:45 Uhr

Kosten: 9,00 € + Verkostung

Weindorf Koblenz, Julius-Wegeler-Straße 2, Braustube

Uwe Marx

3.0714

Früher war alles besser?

Oft hört man, dass früher alles besser war. Ist das auch beim Whisky der Fall? Wurde früher wirklich besserer Whisky abgefüllt? Wir probieren von 3 Brennereien jeweils 2 Abfüllungen gegeneinander.

Eine Abfüllung aus dem letzten Jahrtausend und eine vergleichbare aktuelle Abfüllung. Wer gewinnt den Vergleich? Alt oder Neu?

Für die Verkostung der 6 Whisky-Proben fallen Kosten von ca. 10,00 € an, die direkt an den Kursleiter zu entrichten sind.

Mi., 23.11.2011, 18:30 - 20:45 Uhr

Kosten: 9,00 € + Verkostung

Weindorf Koblenz, Julius-Wegeler-Straße 2, Braustube

Uwe Marx

3.0715

Früher war alles besser?

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 3.0714.

Mi., 30.11.2011, 18:30 - 20:45 Uhr

Kosten: 9,00 € + Verkostung

Weindorf Koblenz, Julius-Wegeler-Straße 2, Braustube

Uwe Marx

Kochen für Anfänger / Dekoration

Bitte beachten:

Die Dauer von Kochkursen ist zeitlich nicht so genau vorherzusagen. Bitte planen Sie daher vorsichtshalber etwas mehr Zeit als angegeben ein! Es wäre doch schade, wenn der Genuss nach der Arbeit zu kurz käme.

3.0716 Kochanfänger/-innen

Kochen will gelernt sein!

Lassen Sie sich Schritt für Schritt in die Kunst des Kochens einführen.

An fünf Abenden lernen Sie anhand leichter Rezepte Grundtechniken des Kochens, wie z. B.

Schneiden von Gemüse, Pürieren von Suppen, Rühren von Soßen und Grundrezepte kennen, auf denen man später aufbauen kann.

Ziel ist es, mit Spaß zu kochen und ohne Fertigprodukte leckere Soßen und Beilagen zum Fleisch zuzubereiten und tolle Nachtische zu zaubern.

Bitte Schürze und Getränke mitbringen!

5-mal, 20 Ustd.

Beginn: Mi., 19.10.2011, 18:00 - 21:00 Uhr

Kosten: 99,80 € Kochzutaten inklusive

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U 27 / U 28

Rainer Pappert

3.0717 Kochanfänger/-innen

Kochen will gelernt sein!

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 3.0716.

5-mal, 20 Ustd.

Beginn: Mi., 11.01.2012, 18:00 - 21:00 Uhr

Kosten: 99,80 € Kochzutaten inklusive

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U 27 / U 28

Rainer Pappert

3.0718

Indische Küche für Anfänger/-innen

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Vielfalt, Anwendung und den gesundheitlichen Nutzen der in der indischen Küche verwendeten Gewürze kennen. Sie erfahren, wo Sie die besten indischen Gewürze und Gemüsespezialitäten erhalten. Außerdem werden wir an jedem Abend vegetarische Gerichte kochen, die leicht zuzubereiten sind, wenig Zeitaufwand erfordern und gleichzeitig gesund und exotisch sind.

Bitte Schürze und Getränke mitbringen.

3-mal, 12 Ustd.

Beginn: Mo., 14.11.2011, 18:00 - 21:00 Uhr

Kosten: 75,80 € Kochzutaten inklusive

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U 27 / U 28

Shobha Gaur-Krämer

3.0719 Anfänger

Obst und Gemüse schnitzen - eine asiatische Kunst

Entdecken und erfahren Sie etwas über die fernöstliche Fertigkeit mit weichen Materialien (Obst, Gemüse) kunstvoll umzugehen. Als angenehmen Nebeneffekt werden die Teilnehmenden spüren, wie beim Schnitzen Ruhe in Geist und Körper einkehren. Am Anfang des Kurses werden Grundkenntnisse vermittelt. Dazu gehören auch Tipps, das richtige Material (Obst und Gemüse) auszuwählen.

Anschließend folgen gemeinsame, praktische Übungen verschiedener Schnitzmuster und Arrangements. Durch das erworbene Wissen im Kurs steht dem Ausleben Ihrer Kreativität beim Dekorieren und Verzieren nichts mehr im Wege.

Benötigte Materialien: ein Obstmesser, ein altes Geschirrtuch, ein Holzbrettchen (als Schneidunterlage). Das spezielle Messer zum Fruchtschnitzen können Sie zu Beginn des Kurses bei der Dozentin für 8,50 € käuflich erwerben.

Sa., 17.09.2011, 09:00 - 12:00 Uhr

Kosten: 18,20 € Kochzutaten inklusive

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U 27 / U 28

Sasithorn Haucke

3.0720 Fortgeschrittene

Obst und Gemüse schnitzen - eine asiatische Kunst

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 3.0719.

Sa., 24.09.2011, 09:00 - 12:00 Uhr

Kosten: 18,20 € Kochzutaten inklusive

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U 27 / U 28

Sasithorn Haucke

Kochen für Teenies

3.0722 Teenies (12-16 Jahre)

Süß und saftig gegen den kleinen Hunger zwischendurch

Obst essen kann ja jeder - heute wollen wir daraus leckere Smoothies zubereiten! Und damit der Hunger keine Chance hat, zaubern wir auch noch herzhaftes Fingerfood.

Alles was ihr in diesem Kurs zubereitet, eignet sich für die nächste Party oder auch für die Schulpause.

Bringt bitte einen Pürrier-Stab (wenn möglich), Schürze und dicht schließende Vorratsdosen mit.

Sa., 29.10.2011, 10:00 - 13:00 Uhr

Kosten: 23,30 € Zutaten inklusive

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U 27 / U 28

Susanne Benedikt

Pharm.-techn. Assistentin, Fachkraft für Ernährung

3.0723 Teenies (12-16 Jahre)

Wir können auch ohne ... Fertigmahlzeit

Habt Ihr euch auch schon mal gefragt, wie man Lasagne, Schnitzel und andere Lieblingsessen zubereitet? Gemeinsam bereiten wir leckere warme Gerichte zu! Das geht ganz einfach und schmeckt gut. Hier habt ihr die Möglichkeit eure Kochkünste auszuprobieren.

Bitte bringt eine Schürze, etwas zu trinken und Vorratsdosen für die Reste mit.

Sa., 12.11.2011, 10:00 - 13:00 Uhr

Kosten: 23,30 € Zutaten inklusive

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U 27 / U 28

Susanne Benedikt

Pharm.-techn. Assistentin, Fachkraft für Ernährung

3.0724 Teenies (12-16 Jahre)

Muffins & Co. - Backen für Teenies

Ihr wolltet immer schon mal selbst backen? Dann kommt und probiert es aus!

Wir backen süße und herzhaftes Muffins aus verschiedenen Teigarten. Auch ein Blechkuchen aus Hefeteig darf natürlich nicht fehlen.

Bitte mitbringen: ein Muffinblech (wenn möglich), Schürze, Vorratsdosen und ein Getränk.

Sa., 21.01.2012, 10:00 - 13:00 Uhr

Kosten: 20,30 € Zutaten inklusive
vhs, Hoevelstr. 6, Raum U 27 / U 28
Susanne Benedikt
Pharm.-techn. Assistentin, Fachkraft für Ernährung

Backen / Desserts / Pralinen

Bitte beachten:

Die Dauer von Kochkursen ist zeitlich nicht so genau vorherzusagen. Bitte planen Sie daher vorsichtshalber etwas mehr Zeit als angegeben ein! Es wäre doch schade, wenn der Genuss nach der Arbeit zu kurz käme.

3.0725 Anfänger

Köstliche Pralinen selbst gemacht

Tauchen Sie ein in die Welt der süßen Genüsse und stellen Sie selbst feinste Pralinen her. Selbst gemachte Pralinen sind köstliche Kunstwerke, die Sie so nicht kaufen können. In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten Verfahren und Hilfsmittel zur manuellen Pralinenherstellung kennen. Mit viel Spaß und Kreativität stellen Sie Trüffel-Pralinen mit verschiedenen Füllungen her. Diese aromatisieren wir mit Früchten, Gewürzen, Likören und Bränden. Wir verwenden natürliche Produkte in bester Qualität ohne Zusatzstoffe.

Am ersten Abend stellen wir die Cremes her und füllen sie in Schokoladenformen. Am zweiten Tag werden die Pralinenkörper verschlossen und mit Schokolade überzogen und verziert.

Darüber hinaus erhalten Sie Anregungen für entsprechende Bezugsquellen und ansprechende Verpackungen. Diese kulinarischen Unikate eignen sich nämlich auch hervorragend als Geschenk.

Bitte mitbringen: Behälter, Schürze, eine Rolle Pergamentpapier, Abtropfgitter und Pralinenkapseln.

Fr., 21.10.2011, 18:00 - 19:30 Uhr

Sa., 22.10.2011, 09:30 - 11:45 Uhr

Kosten: 24,30 € Zutaten inklusive

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U 27 / U 28

Herbert Kohtes

3.0726 Fortgeschrittene

Köstliche Pralinen selbst gemacht

- Aufbaukurs -

Dieser Kurs baut auf den bisherigen Kursen auf und bietet eine erweiterte Palette handgemachter Pralinen. Die Schnitt- und Formpralinen enthalten Füllungen aus Frucht-, Marzipan-, Nugat sowie Nuss- oder Mandelkrokant sowie verschiedenen Aromen und Gewürze. Es werden nur beste natürliche Rohstoffe verwendet.

Am ersten Abend stellen wir die Füllungen her. Am zweiten Tag werden die Pralinen mit verschiedenen Schokoladen überzogen und verziert.

Darüber hinaus erhalten Sie Anregungen für Bezugsquellen und ansprechende Verpackungen.

Bitte mitbringen: Schürze, Behälter für Pralinen, Pergamentpapier, Papiermanschetten für Pralinen, Tauchgabeln, ggf. auch ein Abtropfgitter.

Fr., 18.11.2011, 18:00 - 19:30 Uhr

Sa., 19.11.2011, 09:30 - 11:45 Uhr

Kosten: 24,30 € Zutaten inklusive

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U 27 / U 28

Herbert Kohtes

3.0727

Feines Confiserie-Gebäck

Wir stellen nach Originalrezepten feines Confiserie-Gebäck wie Petit Fours, Mandelgebäck, Nürnberger Lebkuchen und Macarons selbst her. Verschiedenes Gebäck kann mit Schokolade bzw. Zuckerglasur überzogen und verziert werden. Die aus Frankreich stammenden Macarons avancieren zur Zeit in Deutschland zum Kultgebäck. Das Besondere ist die Knusprigkeit der Kruste des Mandeleiweißschaums in Kombination mit einer zarten Butter- oder Schokoladencreme.

Wir verwenden ausschließlich natürliche Zutaten in bester Qualität ohne Zusatzstoffe. Dieses Gebäck

ist keinesfalls so schwierig herzustellen, wie sein Äußeres vermuten lässt. Es ist auch ideal als Präsent geeignet. Anschließend probieren wir unser Gebäck mit Kaffee oder Tee.

Bitte luftdichte Behälter und Schürze mitbringen.

Sa., 05.11.2011, 10:00 - 13:45 Uhr

Kosten: 22,30 € Zutaten inklusive

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U 27 / U 28

Herbert Kohtes

Das Kochstudio

@ti:Bitte beachten:

Die <@f>Dauer von Kochkursen ist zeitlich nicht so genau vorherzusagen. Bitte planen Sie daher vorsichtshalber etwas mehr Zeit als angegeben ein! Es wäre doch schade, wenn der Genuss nach der Arbeit zu kurz käme.

3.0730

Around the World with Elsa: Korea

An diesem Abend kochen wir eine Prawn-Laksasuppe. Bo ssäm (Schweinebauch auf koreanische Art) und als Dessert eine Green-Tee-Pannacotta mit Minz-Sirup.

Bitte Schürze, Restehälter und Getränke mitbringen.

Di., 13.09.2011, 18:00 - 21:00 Uhr

Kosten: 25,20 € Kochzutaten inklusive

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U 27 / U 28

Elsa Holland

3.0731

Around the World with Elsa: Kapstadt, Südafrika

An diesem Abend kochen wir Carpaccio von frischem Gemüse mit Salsa Verde, Sri Lanka Fisch Curry mit Joghurt und Basmatireis und als Dessert Amarula Crème Brûlée.

Bitte Schürze, Restehälter und Getränke mitbringen.

Do., 29.09.2011, 18:00 - 21:00 Uhr

Kosten: 28,20 € Kochzutaten inklusive

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U 27 / U 28

Elsa Holland

3.0732

Around the World with Elsa: Cajun, New Orleans

Die Cajun-Küche ist der ganz spezielle Genuss aus den Südstaaten Amerikas. Sie ist beeinflusst von der französischen, afrikanischen und spanischen Küche und sehr vielfältig mit aufwendigen Rezepten und viel Vorbereitungs- und Kochzeit. Cajun-Rezepte sind nicht selten scharf gewürzt und greifen auch immer wieder auf eine große Vielzahl von bestimmten Zutaten zurück. An diesem Abend wird ein 3-Gang-Menü zubereitet: Hausgemachte Mulligatawney-Suppe (Rote-Linsensuppe auf indische Art, vegetarisch-aromatisch), Blackened Fischfilet (Frisches Fischfilet auf cajun Art mit Paprikasauce, frischem Julienne Gemüse und Nudeln) und als Dessert Erdbeer-Rosmarin-Spieß mit Vanille-Chilisirup und Vanilleeis.

Bitte Schürze, Restehälter und Getränke mitbringen.

Di., 18.10.2011, 18:00 - 21:00 Uhr

Kosten: 26,20 € Kochzutaten inklusive

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U 27 / U 28

Elsa Holland

3.0733

Around the World with Elsa: Marokko

An diesem Abend bereiten wir verschiedene Vorspeisen auf arabische Art zu, genannt Mézè. Als Hauptgericht kochen wir Fatoush vom Lamm und als Dessert gibt es Kokosnuss-Panna Cotta.

Bitte Schürze, Restehälter und Getränke mitbringen.

Mo., 24.10.2011, 18:00 - 21:00 Uhr
Kosten: 25,20 € Kochzutaten inklusive
vhs, Hoevelstr. 6, Raum U 27 / U 28
Elsa Holland

3.0734

Around the World with Elsa: The French Connection
An diesem Abend kochen wir eine Bouillabaisse (Fischsuppe mit Safran, Fisch und Garnelen als Einlagen, etwas pikant), Lamm Involtni gefüllt mit Ricottakäse und getrockneten Tomaten und als Dessert gibt es ein Ziegenkäse Parfait mit Feigen.
Bitte Schürze, Restebehälter und Getränke mitbringen.

Mo., 31.10.2011, 18:00 - 21:00 Uhr
Kosten: 31,20 € Kochzutaten inklusive
vhs, Hoevelstr. 6, Raum U 27 / U 28
Elsa Holland

3.0735

Around the World with Elsa: Kapstadt, Südafrika
An diesem Abend kochen wir aus der südafrikanischen Küche Scampi mit Burrat und 'nduja, Lammkarree mit Blauschimmelkäse-Kartoffel-Gratin und Mini-Lauch und als Dessert gibt es Safran-Birne.
Bitte Schürze, Restebehälter und Getränke mitbringen.

Do., 01.12.2011, 18:00 - 21:00 Uhr
Kosten: 29,20 € Kochzutaten inklusive
vhs, Hoevelstr. 6, Raum U 27 / U 28
Elsa Holland

3.0736

Around the World with Elsa: Libanon
Heute stehen Mézè, Falafel, Tahina, Hummus und Tabbouleh auf der Vorspeisenkarte und zum Hauptgang Lamm-Koftas mit Chilli-Joghurt-Sauce. Den Abschluss macht der gebackene Apfel, mit Datteln gefüllt.
Bitte Schürze, Restebehälter und Getränke mitbringen.

Do., 08.12.2011, 18:00 - 21:00 Uhr
Kosten: 26,20 € Kochzutaten inklusive
vhs, Hoevelstr. 6, Raum U 27 / U 28
Elsa Holland

3.0737

Around the World with Elsa: Brisbane, Australia
An diesem Abend kochen wir Kingfisch Ceviche, Kanguru Wellington (Känguruhfilet in Blätterteighülle mit Rotweinsauce) und als Dessert gibt es Basilikum-Panna Cotta mit Himbergelee.
Bitte Schürze, Restebehälter und Getränke mitbringen.

Do., 15.12.2011, 18:00 - 21:00 Uhr
Kosten: 26,20 € Kochzutaten inklusive
vhs, Hoevelstr. 6, Raum U 27 / U 28
Elsa Holland

3.0738

Die polnische "leichte" Küche
Wir kochen an diesem Abend leichte Gerichte wie die "Kalte Suppe", "Hähnchen nach Omas Rezept", Sauerteigsuppe und vieles mehr. Außerdem gibt es interessante Geschichten rund um die Tradition der polnischen Küche und polnisches Bier zu probieren.

Mo., 12.09.2011, 18:00 - 21:00 Uhr
Kosten: 26,20 € Kochzutaten inklusive
vhs, Hoevelstr. 6, Raum U 27 / U 28
Roza Ewertowska

3.0739

Die polnische traditionelle Küche

Wir kochen an diesem Abend traditionelle Gerichte aus der polnischen Küche, u. a. die klassischen Pierogi (Maultaschen) z Barszczem (mit Roter-Beete-Suppe). Außerdem gibt es interessante Geschichten rund um die Tradition der polnischen Küche. Gekocht wird mit original polnischen Gewürzen und es gibt polnisches Bier zu probieren.

Fr., 11.11.2011, 18:00 - 21:00 Uhr

Kosten: 26,20 € Kochzutaten inklusive

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U 27 / U 28

Roza Ewertowska

3.0740

Polnische Weihnachten

Wir kochen an diesem Abend traditionelle Gerichte, wie sie Heiligabend auf der polnischen Festtafel stehen. Die Gerichte sind grundsätzlich ohne Fleisch. Wir kochen an dem Abend Fisch (Karpfen), Sauerkraut mit Pilzen und vieles mehr. Gekocht wird mit original polnischen Gewürzen.

Mo., 05.12.2011, 18:00 - 21:00 Uhr

Kosten: 27,70 € Kochzutaten inklusive

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U 27 / U 28

Roza Ewertowska

3.0741

Ayurvedisch Brunchen

Ayurveda, die traditionelle Gesundheitslehre aus Indien, hat viele Tipps auf Lager. Dazu gehört auch eine ebenso gesunde wie wohlschmeckende Ernährung.

Schlemmen Sie exotisch-opulent, aber leicht verdaulich - nach ayurvedischen Grundsätzen. Die Rezepte sind raffiniert - aber leicht nachzukochen.

Bitte Schürze und Getränke nicht vergessen!

So., 06.11.2011, 10:00 - 13:00 Uhr

Kosten: 29,20 € Kochzutaten inklusive

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U 27 / U 28

Shobha Gaur-Krämer

3.0742

Ayurvedischer Adventsbrunch

Heute wird es weihnachtlich in der ayurvedischen Küche. Wir bereiten mit vielen "Winter-Gewürzen" verschiedene Speisen zu, wie zum Beispiel indische Samosa, Tandoori und einen Nachtsch mit Safran und Kardamom. Lassen Sie sich überraschen von diesem etwas anderen Brunch.

Bitte Schürze und Getränke nicht vergessen!

Sa., 03.12.2011, 10:00 - 13:00 Uhr

Kosten: 29,20 € Kochzutaten inklusive

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U 27 / U 28

Shobha Gaur-Krämer

3.0743

Ayurvedischer Neujahrsbrunch

Frisch und voll Energie starten wir ins neue Jahr mit einem ayurvedischen Neujahrsbrunch. An diesem Tag feiern wir wie in Indien, so, wie die Inder ihr neues Jahr beginnen. Shoba Gaur-Krämer erzählt nebenbei auch Geschichten vom "Gott, der Glück bringt".

Bitte Schürze und Getränke nicht vergessen!

Sa., 14.01.2012, 10:00 - 13:00 Uhr

Kosten: 29,20 € Kochzutaten inklusive

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U 27 / U 28

Shobha Gaur-Krämer

3.0744

Köstliches aus Kichererbsenmehl

Kichererbsenmehl ist für die indische Hausfrau die Allzweckwaffe für guten Geschmack. Und als sehr hochwertiges Mehl ist es auch noch ausgesprochen gesund. Aus diesem Mehl lassen sich unglaublich gute und unglaublich viele Gerichte zaubern. Ob Suppe, Frittiertes, Gedämpftes, Brote, Nachtische: Kichererbsenmehl ist immer dabei. Und das Ergebnis ist immer gleich, nämlich lecker, lecker, lecker.

Bitte Schürze und Getränke nicht vergessen!

Mo., 19.09.2011, 18:00 - 21:00 Uhr

Kosten: 28,20 € Kochzutaten inklusive

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U 27 / U 28

Shobha Gaur-Krämer

3.0745

Reis, Reis, Reis

An diesem Abend lernen wir Reis von seiner ganz anderen Seite kennen - als Allrounder in der indischen Küche. Wir bereiten Reis als Getränk, Suppe, Vorspeise zu. Außerdem wird es ein Hauptgericht aus Reis geben und verschieden bunte Salate mit Reis. Auch als Reispfannkuchen ist er nicht zu verschmähen.

Bitte Schürze und Getränke nicht vergessen!

Mo., 26.09.2011, 18:00 - 21:00 Uhr

Kosten: 26,20 € Kochzutaten inklusive

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U 27 / U 28

Shobha Gaur-Krämer

3.0746

Party Time in Indien

Auch in Indien werden gerne und ausgiebig Partys gefeiert. Und die Gastgeberin steht vor den gleichen Herausforderungen wie bei uns: Schnell soll es gehen, die Auswahl soll dennoch groß sein; es soll sich gut vorbereiten lassen und haltbar sein, aber trotzdem frisch wirken. Wie meistert die indische Gastgeberin das Buffet? Bereichern Sie Ihre nächste Party mit schnell und einfach zubereiteten exotischen Salaten und herzhaften kalten sowie warmen Gerichten.

Bitte Schürze und Getränke nicht vergessen!

Mo., 12.12.2011, 18:00 - 21:00 Uhr

Kosten: 27,20 € Kochzutaten inklusive

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U 27 / U 28

Shobha Gaur-Krämer

3.0747

Kartoffelgerichte aus allen Teilen Indiens

Wer einmal über einen indischen Gemüsemarkt spaziert ist, wird erschlagen sein von der unglaublichen Vielfalt der Sorten. Und unter diesen Gemüsen nimmt die Kartoffel einen Ehrenplatz ein. Doch anders als in Deutschland gilt die Kartoffel nicht als gekochte und gesalzene Beilage, sondern wird in unterschiedlichster Form zu fantastischen Gerichten verarbeitet. Das fängt bei einer Suppe an, geht (selbstverständlich) über ein Curry weiter und endet sogar in einer wunderbaren Süßigkeit aus Kartoffeln.

Lernen Sie unsere gute alte Kartoffel in einer ganz anderen Form kennen und bereichern Sie Ihren Speisezettel mit einfach zuzubereitenden exotischen Gerichten.

Bitte Schürze und Getränke nicht vergessen!

Mo., 09.01.2012, 18:00 - 21:00 Uhr

Kosten: 27,20 € Kochzutaten inklusive

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U 27 / U 28

Shobha Gaur-Krämer

3.0748

Süd-Indische-Küche

Die Südinder (Tamil Nadu) haben eine große Passion: Reis und Kokosnuss. Ohne diese beiden Zutaten würde eine Mahlzeit nicht nur als unvollkommen angesehen, sondern wohl sogar als nicht genießbar. Lassen Sie sich verzaubern von der Fremdartigkeit und Vielfalt dieser bei uns weitgehend

unbekannten Esskultur!
Bitte Schürze mitbringen.
Mo., 16.01.2012, 18:00 - 21:00 Uhr
Kosten: 27,20 € Kochzutatenumlage inklusive
vhs, Hoevelstr. 6, Raum U 27 / U 28
Shobha Gaur-Krämer

3.0749

Indische Tapas
An diesem Abend genießen wir 10 verschiedene indische Tapas, verfeinert mit indischen Gewürzen, wie zum Beispiel Ingwer, Boxhornklee, Senfkörnern und Kurkuma. Dazu reichen wir allerlei frische Brotsorten, indischen Wein, indisches Bier und indischen Mango-Likör. Der Nachtschisch bleibt eine Überraschung.
Bitte Schürze nicht vergessen!
Mo., 23.01.2012, 18:00 - 21:00 Uhr
Kosten: 31,20 € Kochzutaten inklusive
vhs, Hoevelstr. 6, Raum U 27 / U 28
Shobha Gaur-Krämer

Bitte beachten:

Die Dauer von Kochkursen ist zeitlich nicht so genau vorherzusagen. Bitte planen Sie daher vorsichtshalber etwas mehr Zeit als angegeben ein! Es wäre doch schade, wenn der Genuss nach der Arbeit zu kurz käme.

3.0750 vhs-Außenstelle Lay

Tolle Knolle oder Layer Kartoffelbuffet
Wir wollen die Vielfalt der Kartoffeln und einen Teil ihrer Zubereitungsmöglichkeiten kennen lernen und kochen u. a.: Kartoffel-Lauch-Suppe mit Fleischklößchen, Schängelkartoffeln, Kartoffelgratin, Döbbecke mit Apfelmus, Kartoffelpizza, roh gebratene Bratkartoffeln mit Kräuterquark. Auch Fleischesser werden nicht zu kurz kommen. Zum Dessert geht es auch mal ganz ohne Kartoffeln: Zum krönenden Abschluss gibt es Orangen-Mascarpone-Creme.
Bitte Schürze und Getränk mitbringen.
Fr., 28.10.2011, 18:00 - 21:00 Uhr
Kosten: 22,20 € Kochzutaten inklusive
vhs, Hoevelstr. 6, Raum U 27 / U 28
Sylvia Mundel

3.0751

Die besten Rezepte mit Zucchini
Zucchini-Suppe, Zucchini-Röllchen auf griechische Art, Zucchini gratiniert, Zucchini-Krapfen, Zucchini orientalisches oder Zucchini-Kuchen, Zucchini-Auflauf, Zucchini-Nudel-Gratin oder Zucchini-Tomaten.
Wir wollen die vielfältigen Möglichkeiten, die dieses zarte und preiswerte Gemüse bietet, erproben.
Bitte Kochschürze, eigenes Messer und Getränke mitbringen.
Di., 20.09.2011, 18:00 - 21:00 Uhr
Kosten: 24,20 € Kochzutaten inklusive
vhs, Hoevelstr. 6, Raum U 27 / U 28
Brigitte Runzheimer, Hauswirtschaftsmeisterin

3.0752

Das Beste aus heimischen Gärten
Herbstzeit ist Erntezeit. Aus unseren Gärten und Wäldern (oder natürlich aus dem Fachhandel) können wir die besten Zutaten für unsere heutigen Gerichte holen.
Hunsrück Waldpilzsuppe, Sellerie-Carpaccio und überbackener Staudensellerie, Kürbis-Mousse und Kürbisgulasch, Nudeln mit Pilzen und Piemonteser Flan sind nur einige Beispiele für eine leckere Herbstküche.
Bitte Kochschürze, eigenes Messer und Getränke mitbringen.
Di., 25.10.2011, 18:00 - 21:00 Uhr

Kosten: 27,20 € Kochzutaten inklusive
vhs, Hoevelstr. 6, Raum U 27 / U 28
Brigitte Runzheimer, Hauswirtschaftsmeisterin

3.0753

Leckere Blitzrezepte

Mit guten Zutaten und etwas Fantasie lassen sich im Handumdrehen köstliche Gerichte zubereiten. Von der leckeren Kräutersuppe unter der Blätterteighaube zum Auberginen-Carpaccio, dem Pasta-Zwischengang zum Hauptgang aus Frischkäse-Medaillons gibt es am Schluss noch flambierte Zwetschgen. Ein gelungenes, schnelles Menü!

Bitte Kochschürze, eigenes Messer und Getränke mitbringen.

Do., 03.11.2011, 18:00 - 21:00 Uhr

Kosten: 26,20 € Kochzutaten inklusive

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U 27 / U 28

Brigitte Runzheimer, Hauswirtschaftsmeisterin

3.0754

Köstlich und preiswert

Wie man auch mit kleinem Budget leckere Gerichte zaubert, lernen wir in diesem Kochkurs kennen. Meist sind es ganz traditionelle Gerichte, wie Hackbraten und Königsberger Klopse, aber auch Geflügel und Gemüse sind gute Grundlagen für köstliche Überraschungen in der sparsamen Küche. Bitte Kochschürze, eigenes Messer und Getränke mitbringen.

Di., 08.11.2011, 18:00 - 21:00 Uhr

Kosten: 23,20 € Kochzutaten inklusive

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U 27 / U 28

Brigitte Runzheimer, Hauswirtschaftsmeisterin

3.0755

Raffinierte Alpenküche

Österreich bietet unter vielen anderen Delikatessen den Tafelspitz, Tiroler Gröstl und Germknödel, die Schweiz Züricher Geschnetzeltes, Sauerkrautwähe und ein "errötendes Mädchen" und aus Südtirol kommen Schlutzkrapfen, süße Topfenknödel und herzhaftes Speckknödel. Aus dieser Auswahl bereiten wir die leckersten Gerichte der Alpenküche zu.

Bitte Kochschürze, eigenes Messer und Getränke mitbringen.

Di., 15.11.2011, 18:00 - 21:00 Uhr

Kosten: 29,20 € Kochzutaten inklusive

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U 27 / U 28

Brigitte Runzheimer, Hauswirtschaftsmeisterin

3.0756

Deftiges Gulasch, zartes Ragout

Ob fruchtig mit Mango, ob der Klassiker mit Pilzen, ob mit knackigem Paprika oder als Kutschergulasch mit Champignons und Speck. Immer ist das Gulasch (auch der Gulasch ist möglich) eine herzerwärmende Mahlzeit. Zum Ragout verwenden wir lieber weißes Fleisch, und sanftere Zubereitungsarten. Kalbsragout, Hähnchen-Curry-Ragout, Kasseler-Pilzragout oder Fischragout in Käsesoße sind köstliche Varianten.

Bitte Kochschürze, eigenes Messer, "Restebehälter" und Getränke mitbringen.

Di., 22.11.2011, 18:00 - 21:00 Uhr

Kosten: 29,20 € Kochzutaten inklusive

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U 27 / U 28

Brigitte Runzheimer, Hauswirtschaftsmeisterin

3.0757

Kohl & Co. - ein wertvolles Wintergemüse

Weißkohl, Rotkohl, Grünkohl, Chinakohl, Wirsing, Grünkohl, Spitzkohl und nicht zuletzt der Rosenkohl bieten vielfältigste Möglichkeit für ein gesundes, schmackhaftes Essen. Ob Suppe, Salat oder Chinakohlpfanne, ob Rouladen, im Blätterteig oder mit Spätzle, ob zu Sauerbraten, Kassler oder mit

"Pinkel", wir lernen diese Vitaminbomben in unterschiedlichster Form kennen.
Benötigte Materialien: Bitte Kochschürze und eigene Getränke mitbringen.
Di., 06.12.2011, 18:00 - 21:00 Uhr
Kosten: 25,20 € Kochzutaten inklusive
vhs, Hoevelstr. 6, Raum U 27 / U 28
Brigitte Runzheimer, Hauswirtschaftsmeisterin

3.0758

Weihnachtliche Schlemmergerichte
Wir bereiten (je nach Teilnehmerzahl) 1 oder 2 verschiedene Menüs (neue Rezepte!) zu, die nicht allzu aufwendig sind und teilweise gut vorbereiten werden können.
1. Papaya-Suppe mit Krabbenfleisch und Sesamstangen, Kalbsbraten mit Trüffelpüree und Zuckererbsen, Lebkuchen-Birnenstrudel.
2. Lachscarpaccio, Entenbrust mit Cranberrys, Creme mit Gewürzorange
Bitte Kochschürze und eigene Getränke mitbringen.
Di., 13.12.2011, 18:00 - 21:00 Uhr
Kosten: 29,20 € Kochzutaten inklusive
vhs, Hoevelstr. 6, Raum U 27 / U 28
Brigitte Runzheimer, Hauswirtschaftsmeisterin

3.0759

Aufläufe und Gratins
Heiße Aufläufe erwärmen in der kalten Jahreszeit Magen und Seele. Ob raffinierter Nudelaufwurf, würziges Fischgratin oder Wirsing mit Püreehaube, ob Gratin mit Schafskäse, Gemüseauflauf oder Kartoffel-Hack-Gratin. Ob Tomaten- oder Spinat-Käseaufwurf, am Ende gibt es "wie früher bei Oma" einen fruchtigen Grießauflauf.
Bitte Kochschürze und eigene Getränke mitbringen.
Di., 17.01.2012, 18:00 - 21:00 Uhr
Kosten: 26,20 € Kochzutaten inklusive
vhs, Hoevelstr. 6, Raum U 27 / U 28
Brigitte Runzheimer, Hauswirtschaftsmeisterin

3.0760

Herzhaftes aus der bayerischen Küche
Nicht erst seit Alfons Schubert ist die bayerische Küche eine leckere Versuchung. Wir bereiten nach seinen Rezepten Zwiebelsuppe mit Brezen, Bayerisch Kraut und Rote-Beete-Maultaschen, Linsensalat mit panierten Weißwurstbraten Tafelspitz mit Bohnen, und zum Schluss einen himmlischen Grießflammerie zu.
Bitte Kochschürze und eigene Getränke mitbringen.
Di., 24.01.2012, 18:00 - 21:00 Uhr
Kosten: 27,20 € Kochzutaten inklusive
vhs, Hoevelstr. 6, Raum U 27 / U 28
Brigitte Runzheimer, Hauswirtschaftsmeisterin

3.0761

Das Beste aus Nachbars Küche – französische Spezialitäten
So wohlklingende Namen wie Bouillabaisse, Ratatouille und Coq au Vin lassen uns das Wasser im Mund zusammen laufen. Wir machen eine kulinarische Reise durch französische Provinzen und bereiten das Beste aus verschiedenen Regionen zu.
Bitte Kochschürze und eigene Getränke mitbringen
Di., 31.01.2012, 18:00 - 21:00 Uhr
Kosten: 28,20 € Kochzutaten inklusive
vhs, Hoevelstr. 6, Raum U 27 / U 28
Brigitte Runzheimer, Hauswirtschaftsmeisterin

3.0765

Suppen und Eintöpfe

Eintöpfe und heißen Suppen wärmen im Herbst und Winter nicht nur den Magen sondern auch die Seele. Alle "Suppenkasper" kommen an diesem Abend auf ihre Kosten. Wir bereiten Suppen und Eintöpfe zu mit allem, was der Garten gerade zu bieten hat.

Bitte Schürze und Getränke mitbringen.

Mi., 14.09.2011, 18:00 - 21:00 Uhr

Kosten: 26,20 € Kochzutaten inklusive

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U 27 / U 28

Rainer Pappert

3.0766

Italienisches Menü

An diesem Abend kochen wir ein klassisches mediteranes 4-Gang-Menü mit Fischspezialitäten und Spezialitäten aus verschiedenen Regionen Italiens.

Bitte Schürze und Getränke mitbringen.

Do., 15.09.2011, 18:00 - 21:00 Uhr

Kosten: 26,20 € Kochzutaten inklusive

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U 27 / U 28

Rainer Pappert

3.0767

Italienisches Menü

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 3.0766.

Di., 10.01.2012, 18:00 - 21:00 Uhr

Kosten: 26,20 € Kochzutaten inklusive

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U 27 / U 28

Rainer Pappert

3.0768

Kalt-warmes Winzerbüffet

An diesem Abend richten wir ein kalt-warmes Winzerbüffet mit Spezialitäten der Region an. Dazu trinken wir die passenden regionalen Weine von Rhein und Mosel. Die Weine sind in der Kochzutatenumlage bereits enthalten.

Bitte Schürze und alkoholfreie Getränke mitbringen!

Fr., 16.09.2011, 18:00 - 21:00 Uhr

Kosten: 26,20 € Kochzutaten inklusive

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U 27 / U 28

Rainer Pappert

3.0769

Fingerfood - das Partyhighlight

Hier gibt es kleine, ausgefallene Häppchen, die bei jeder Stehparty großen Anklang finden werden. Dazu gehören auch pikant belegte Kanapees und raffinierte Dips für den verwöhnten Gaumen.

Bitte Schürze und Getränke mitbringen!

Mi., 21.09.2011, 18:00 - 21:00 Uhr

Kosten: 26,20 € Kochzutaten inklusive

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U 27 / U 28

Rainer Pappert

3.0770

Fingerfood - das Partyhighlight

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 3.0769.

Do., 02.02.2012, 18:00 - 21:00 Uhr

Kosten: 26,20 € Kochzutaten inklusive

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U 27 / U 28

Rainer Pappert

3.0771

Spanischer Abend

An diesem Abend werden wir in einer großen Paella-Pfanne eine Paella zubereiten und noch einige kleine spanische Spezialitäten dazu kochen. Außerdem gibt es spanischen Rotwein und das original spanische Bier "San Miguel".

Bitte Schürze, Restebehälter und gute Laune mitbringen!

Do., 22.09.2011, 18:00 - 21:00 Uhr

Kosten: 26,20 € Kochzutaten inklusive

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U 27 / U 28

Rainer Pappert

3.0772

Oktoberfest

"Ozapft is". Endlich ist es so weit, Oktoberfest in der Volkshochschule. An diesem Abend gibt es leckere Spezialitäten aus Bayern: vom Schweinsbraten bis zum Apfelschmarrn.

Mitzubringen sind ein Weißbier oder auch zwei, Schürze, Restebehälter und gute Laune.

Fr., 23.09.2011, 18:00 - 21:00 Uhr

Kosten: 26,20 € Kochzutaten inklusive

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U 27 / U 28

Rainer Pappert

3.0773

Tapas

Mit neuen Rezepten geht es quer durch Spanien.

Leckere und leicht nachvollziehbare Rezepte machen das Nachkochen zum Erlebnis.

Bitte Schürze und Getränke mitbringen!

Mi., 28.09.2011, 18:00 - 21:00 Uhr

Kosten: 26,20 € Kochzutaten inklusive

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U 27 / U 28

Rainer Pappert

3.0774

Tapas

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 3.0773.

Mi., 23.11.2011, 18:00 - 21:00 Uhr

Kosten: 26,20 € Kochzutaten inklusive

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U 27 / U 28

Rainer Pappert

3.0775

Tapas

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 3.0773.

Mi., 07.12.2011, 18:00 - 21:00 Uhr

Kosten: 26,20 € Kochzutaten inklusive

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U 27 / U 28

Rainer Pappert

3.0776

Wildgeflügel

Erleben Sie die Genüsse der Natur! Fasan, Wachteln, Tauben und Enten vom Niederrhein werden wir auf herkömmliche Art verarbeiten und anschließend gemeinsam genießen können.

Bitte Schürze und Getränke mitbringen!

Do., 20.10.2011, 18:00 - 21:00 Uhr

Kosten: 26,20 € Kochzutaten inklusive

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U 27 / U 28

Rainer Pappert

3.0777

Wild aus den heimischen Wäldern

An diesem Abend bereiten wir Reh- und Wildschweinspezialitäten aus der Region Eifel/Hunsrück zu. Vom leckeren Braten bis hin zum kurzgebratenen Rücken gibt es alles was das Herz begehrt.

Bitte Schürze und Getränke mitbringen!

Do., 27.10.2011, 18:00 - 21:00 Uhr

Kosten: 27,20 € Kochzutaten inklusive

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U 27 / U 28

Rainer Pappert

3.0778

Gänsebraten –

Ein traditioneller Festschmaus in der Weihnachtszeit

Aber, wie wird er außen knusprig braun und innen herrlich zart? An diesem Abend werden Ihnen die entsprechenden Tricks gezeigt und vorgeführt, wie einfach die Zubereitung sein kann und welche pfiffigen Füllungen es gibt. Mit den entsprechenden Beilagen ist er ein ideales Gericht für die Festtage.

Bitte Schürze und Getränke mitbringen!

Do., 10.11.2011, 18:00 - 21:00 Uhr

Kosten: 28,20 € Kochzutaten inklusive

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U 27 / U 28

Rainer Pappert

3.0779

Seefische, Schalen- und Krustentiere

An diesem Abend zeige ich Ihnen, wie einfach Seefische, Schalen- und Krustentiere zubereitet werden können. Auf dem Speiseplan stehen u. a. Seeteufel, Dorade, Austern, Hummer u. v. m. Sie werden sehen, es ist nicht schwer.

Do., 17.11.2011, 18:00 - 21:00 Uhr

Kosten: 37,30 € Kochzutaten inklusive

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U 27 / U 28

Rainer Pappert

3.0780

Weihnachtsbrunch

Für alle, bei denen es für ein Frühstück schon zu spät und für ein Mittagessen noch zu früh ist.

Machen Sie doch mal etwas ganz Extravagantes - laden Sie nicht zum Adventskaffee, sondern zum Adventsbrunch ein. An diesem Vormittag bekommen Sie Tipps und Ideen, wie Sie einen frischen, weihnachtlich angehauchten Brunch für Ihre Gäste richten können, bei dem es nicht nur um Bratapfel, Glühwein und Plätzchen geht. Schlemmen Sie sich in den Tag mit herzhaften, süßen und exotischen Köstlichkeiten.

Bitte Schürze und Getränke mitbringen!

Sa., 10.12.2011, 10:00 - 13:45 Uhr

Kosten: 31,20 € Kochzutaten inklusive

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U 27 / U 28

Rainer Pappert

3.0781

Vegetarische Küche

Erfahren Sie an 3 Abenden mehr über die Vielfalt der vegetarischen Küche. An jedem Abend werden wir bis zu 9 Gerichte zubereiten.

Bitte Schürze und Getränke mitbringen!

3-mal, 12 Ustd.

Do., 12.01./19.01./26.01.2012, 18:00 - 21:00 Uhr

Kosten: 72,80 € Kochzutaten inklusive

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U 27 / U 28

Rainer Pappert

3.0782

Italienisches Büffet

Kulinarische Genüsse aus dem sonnigen Neapel: Vielfältiger Fisch, mariniertes Gemüse und Snacks für den verwöhnten Gaumen.

Bitte Schürze und Getränke mitbringen.

Do., 09.02.2012, 18:00 - 21:00 Uhr

Kosten: 26,20 € Kochzutaten inklusive

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U 27 / U 28

Rainer Pappert

3.0783

Weihnachtsmenü

An diesem Abend erwartet Sie ein Weihnachtsmenü der Extraklasse mit Wild, Meeresfrüchten und vielen anderen Delikatessen. Lassen Sie sich überraschen.

Bitte Schürze und Getränke mitbringen.

Sa., 10.12.2011, 18:00 - 21:45 Uhr

Kosten: 34,20 € Kochzutaten inklusive

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U 27 / U 28

Rainer Pappert