

Volkshochschule Thalfang am Erbeskopf
in der Kreisvolkshochschule Bernkastel-Wittlich

Programm 2020

2. Halbjahr

Träger	Verbandsgemeinde Thalfang am Erbeskopf
Vorsitzender	N.N.
Pädagogische Leitung	Miriam Wagner Hauptstraße 60 55758 Schauren 06786/2909405 vhs@rathaus-thalfang.de
Geschäftsstelle	Verbandsgemeindeverwaltung Thalfang am Erbeskopf Clara Linnig Saarstraße 7 54424 Thalfang Tel.: 06504/9140-116 clara.linnig@rathaus-thalfang.de Fax: 06504/9140-144
Bankverbindung	Sparkasse Mittelmosel EMH BLZ 587 512 30 - Nr. 40 000 523 IBAN: DE58587512300040000523 BIC: MALADE51BKS

Pädagogische Mitarbeiterinnen/Mitarbeiter:

Dozentinnen und Dozenten	Wohnort	Telefon / EMail
Hans-Georg Heinz (Qi Gong)	Trier	0651-5614851
Schwimmmeister/innen des EGZ (Schwimmkurse)	Thalfang	06504-9140-310
Elisabeth Thees (Feldenkrais)	Horath	06504-8273
Selina Pazen	Schillingen	selinapazen@gmail.com
Nicole Wolter	Birkenfeld	06782-8871778 nicole.wolter.1@web.de
Silke Weinig	Zürich	041445589239 weinig@silkeweinig.com

Allgemeine Hinweise

Anmeldungen:

Anmeldungen zu Kursen erbitten wir vor deren Beginn, d. h. spätestens zwei Tage vor der Kurseröffnung, um die Durchführung gewährleisten zu können. Sie können schriftlich oder telefonisch beim pädagogischen Leiter oder beim/bei der Kursleiter/Kursleiterin hereingegeben werden.

Die Veranstaltungen der Volkshochschule (VHS) sind für jeden offen. Regelmäßige Teilnahme an den Lehrgängen kann bescheinigt werden. In jedem Arbeitsabschnitt werden zusätzliche Veranstaltungen angeboten, die nicht in diesem Programm enthalten sind; sie werden rechtzeitig im Amtsblatt der Verbandsgemeinde Thalfang am Erbeskopf „Thalfang Aktuell“ bekannt gegeben.

Gebühren:

Die angegebene Gebühr ist zu Beginn des Kurses fällig und unter Angabe der Bezeichnung des Kurses und der Kursnummer entweder bei der Verbandsgemeindekasse Thalfang bar einzuzahlen oder zu überweisen. Bankverbindung siehe oben.

Teilnehmer, die ihre Zahlungsverpflichtungen nicht fristgemäß erfüllen, werden von den belegten Kursen ausgeschlossen.

Wer trotz Anmeldung an einer Veranstaltung nicht teilnimmt, ist zur Zahlung der vollen Gebühr verpflichtet, sofern er sich nicht vorher bei der Volkshochschule abmeldet.

Ein Kurs, der von weniger als 8, aber mindestens von 5 Teilnehmern besucht wird, kann nur durchgeführt werden, wenn eine Gebühr entrichtet wird, die so bemessen ist, als ob der Kurs von 8 Teilnehmern besucht worden wäre.

Ermäßigungen:

Die Volkshochschule gewährt für Kurse der Erwachsenenbildung folgende Ermäßigung:

- **25%** für Auszubildende, Schüler, Studenten, Wehrpflichtige und Zivildienstleistende

- **20%** für einen Ehepartner, der den gleichen Kurs belegt.

Die Ermäßigung wird nur auf schriftlichen Antrag gewährt. Entsprechende Formulare sind bei der Geschäftsstelle der VHS erhältlich. Das Vorliegen der Voraussetzungen für die genannte Ermäßigung ist durch entsprechende Anlagen nachzuweisen.

Rückerstattung:

Die Teilnehmergebühren werden in voller Höhe zurückerstattet, wenn eine angekündigte Gesamtveranstaltung nicht durchgeführt werden kann.

Die Teilnehmergebühren werden anteilmäßig zurückerstattet, wenn ein Teilnehmer aus nicht von ihm zu vertretenden Umständen (insbes. längere Krankheit oder berufliche Verpflichtungen) nicht in der Lage ist, weiter am Kurs teilzunehmen.

Kann ein Teilnehmer aus einem solchen Grund einen von ihm belegten Kurs von Beginn an nicht besuchen, ist auch hier eine volle Erstattung der Gebühren möglich.

Bricht ein Teilnehmer aus von ihm zu vertretenden Umständen den Besuch einer Veranstaltung ab, hat er **keinen Anspruch auf Rückerstattung der Teilnehmergebühr**.

Gleiches gilt bei Nichtteilnahme an einem Kurs, wenn keine rechtzeitige schriftliche Abmeldung erfolgt.

Ferien:

Grundsätzlich finden in den Ferien keine Veranstaltungen der VHS statt! Ausnahmen sind nur nach vorheriger Rücksprache mit der Pädagogischen Leitung, dem Hausmeister der Schule oder dem Träger möglich und sollten daher rechtzeitig angezeigt werden.

Programm der Volkshochschule Thalfang am Erbeskopf 2020

2. Halbjahr

Gymnastik – Gesundheitserziehung - Entspannung

Qi Gong

Qi Gong ist eine jahrtausende alte Bewegungs- und Bewusstseins Übung, die das Qi (Lebenskraft) in uns aktiviert und in den Meridianen fließen lässt. Die Übungen des Qi Gong sind fester Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin und eine ganzheitliche Methode um Lebensqualität und Wohlbefinden zu steigern. Sie stellen eine harmonische Verbindung zwischen Körper, Aufmerksamkeit und Atem dar. Dadurch werden Körper, Geist und Seele gleichermaßen angesprochen.

Das Fünf-Elemente-Qi-Gong nach Dr. med. Sie Lukas Kasenda entspricht den Wandlungsphasen der chinesischen Philosophie. Auf sanfte Weise führen die Übungen zu innerem Gleichgewicht.

Muskeln und Gelenke werden durch schonende Belastung trainiert, Gleichgewichtssinn und Koordination geschult.

Verbindliche Anmeldung bei dem Dozenten unter 0651-5614851 oder bei der VHS-Leitung unter 06786/2909405

August bis Oktober

Kurs in Breit Kursnr.: 20/27

Beginn: Montag, 17. August 2020 von 17:30 Uhr bis 19:00 Uhr

Dauer: 8 Veranstaltungen (à 90 Minuten)

Ort: Bürgerhaus in Breit

Kursgebühr: 48 € zzgl. 10 € Raumnutzung

Dozent: Hans-Georg Heinz

Maximale Teilnehmerzahl: 8 Personen

August bis Oktober

Kurs in Breit Kursnr.: 20/28

Beginn: Montag, 17. August 2020 von 19:30 Uhr bis 21:00 Uhr

Dauer: 8 Veranstaltungen (à 90 Minuten)

Ort: Bürgerhaus in Breit

Kursgebühr: 48 € zzgl. 10 € Raumnutzung

Dozent: Hans-Georg Heinz

Maximale Teilnehmerzahl: 8 Personen

Oktober bis Dezember

Kurs in Breit Kursnr.: 20/29

Beginn: Montag, 26. Oktober 2020 von 17:30 Uhr bis 19:00 Uhr

Dauer: 8 Veranstaltungen (à 90 Minuten)

Ort: Bürgerhaus in Breit

Kursgebühr: 48 € zzgl. 10 € Raumnutzung

Dozent: Hans-Georg Heinz

Maximale Teilnehmerzahl: 8 Personen

Oktober bis Dezember

Kurs in Breit Kursnr.: 20/30

Beginn: Montag, 26. Oktober 2020 von 19:30 Uhr bis 21:00 Uhr

Dauer: 8 Veranstaltungen (à 90 Minuten)

Ort: Bürgerhaus in Breit

Kursgebühr: 48 € zzgl. 10 € Raumnutzung

Dozent: Hans-Georg Heinz

Maximale Teilnehmerzahl: 8 Personen

Feldenkrais

Die Feldenkrais-Methode ist ein sanfter aber sehr wirkungsvoller Weg, um einen bewussten Umgang mit dem eigenen Körper zu erlernen. Unter fachkundiger Anleitung achtsam ausgeführte leichte Bewegungen geben dem Nervensystem Gelegenheit, Alternativen zu gewohnten Bewegungsmustern zu erspüren und zu erlernen. Hierdurch werden neben einer verbesserten Beweglichkeit auch funktionale Verbesserungen bei Schmerzen und Bewegungseinschränkungen, Abbau von Stress und Verspannungen sowie verbesserte Haltung und Koordination erreicht.

Der Kurs wird geleitet von Elisabeth Thees, Gilde-lizenzierte Feldenkrais-Lehrerin.

Beide Kurse sind sowohl für Anfänger als auch für Feldenkrais-Erfahrene geeignet.

Sie benötigen eine Unterlage (Matte oder Decke), warme und bequeme Kleidung sowie warme Socken.

Verbindliche Anmeldung bei der Dozentin persönlich unter 06504 – 954072

September bis Oktober

Feldenkrais I Kursnr.: 20/22

Beginn: Donnerstag, 03. September 2020 von 18:15 Uhr bis 19:45 Uhr

Dauer: 6 Veranstaltungen (a` 90 Minuten)

Ort: Gemeindesaal Talling

Kursgebühr: 36 € zzgl. 6 € Raumnutzung

Dozentin: Elisabeth Thees

Feldenkrais II Kursnr.: 20/23

Beginn: Donnerstag, 03. September 2020 von 20:00 Uhr bis 21:30 Uhr

Dauer: 6 Veranstaltungen (a` 90 Minuten)

Ort: Gemeindesaal Talling

Kursgebühr: 36 € zzgl. 6 € Raumnutzung

Dozentin: Elisabeth Thees

November bis Dezember

Feldenkrais I Kursnr.: 20/24

Beginn: Donnerstag, 05. November 2020 von 18:15 Uhr bis 19:45 Uhr

Dauer: 6 Veranstaltungen (a` 90 Minuten)

Ort: Gemeindesaal Talling

Kursgebühr: 36 € zzgl. 6 € Raumnutzung

Dozentin: Elisabeth Thees

Feldenkrais II Kursnr.: 20/25

Beginn: Donnerstag, 05. November 2020 von 20:00 Uhr bis 21:30 Uhr

Dauer: 6 Veranstaltungen (a` 90 Minuten)

Ort: Gemeindesaal Talling

Kursgebühr: 36 € zzgl. 6 € Raumnutzung

Dozentin: Elisabeth Thees

Chakra-Yoga

Yoga ist der Weg der Erfahrung, der nur durch Übung zurückgelegt werden kann. Yoga zu üben bedeutet, den Geist von äußeren Einflüssen unabhängig zu machen und so einen stabilen inneren Frieden zu finden und zu halten. Es geht weit über das rein körperliche Yoga hinaus, wie wir es im Westen kennen und eine Einheit besteht im Yoga in Körper, Geist und Seele.

Das Wort Chakra bedeutet Rad. Unsere Chakren sind Teil eines fein vernetzten Systems von energetischen Verbindungen - ähnlich wie unser vegetatives Nervensystem. Es gibt viele Chakras, aber wir arbeiten in der Regel mit den 7 Haupt-Chakras. Sie befinden sich entlang der Wirbelsäule und bauen sich aus dem Beckenboden heraus von unten nach oben bis in die Kopfkrone auf. Wenn unsere Chakra-Energie ausgeglichen fließt, sind alle Chakren miteinander verbunden, versorgt und voller Energie. Wir fühlen uns gut, sind zufrieden, frei, geerdet, kreativ und verbunden mit uns selbst und Anderen. Chakra-Yoga zielt also auf eine Harmonisierung

unseres Energie-Systems ab und nutzt Yoga-Techniken, die uns die feinstofflichere Ebene der Energie erfahrbar machen.

Verbindliche Anmeldung bei der Dozentin per Email: selinapazen@gmail.com oder bei der VHS-Leitung unter 06786/2909405 bzw. vhs@rathaus-thalfang.de.

September bis November

Kursnr.: 20/31

Beginn: Mittwoch, 02. September 2020 von 10.00 Uhr bis 11.30 Uhr

Dauer: 8 Veranstaltungen (à 90 Minuten)

Ort: Gemeindehaus in Thalfang-**Bäsch**

Kursgebühr: 48 €

Dozentin: Selina Pazen

Maximale Teilnehmerzahl: 10 Personen

Yoga-Workshop

In diesem Workshop werden Sie sich ganz gezielt mit Entspannungstechniken, sowie Übungen des Yoga befassen, welche leicht in den Alltag integriert werden können. Die Workshopleitung wird Ihnen Möglichkeiten aufzeigen, wie Sie in der heutigen, schnell lebigen Zeit Ihre innere und körperliche Balance herstellen und diese auch in Art und Wirkung näher erläutern.

Mitzubringen sind Yogamatte, Getränk (Wasser oder Tee), Decke und kleines Kissen für die Entspannungsphasen. Bitte denken Sie an bequeme Kleidung.

Verbindliche Anmeldung bei der Dozentin unter 06782-8871778 bzw. Email: nicole.wolter.1@web.de oder bei der VHS-Leitung unter 06786/2909405 bzw. vhs@rathaus-thalfang.de.

Kursnr.: 20/32

Beginn: Samstag, 26.09.2020 von 14.00 Uhr bis 17.00 Uhr

Dauer: 1 Veranstaltung (4 Unterrichtsstunden)

Ort: Haus des Gastes in Deuselbach

Kursgebühr: 12 €

Dozentin: Nicole Wolter

Maximale Teilnehmerzahl: 12 Personen

Erwachsenenbildung

Workshop „Tipps für ein gutes Zeitmanagement“

Kursnr.: 20/26

Beginn: Montag 16. November 2020 von 19:00 bis 20:30 Uhr

Dauer: 1 Veranstaltung (90 Minuten)

Ort: Haus der Begegnungen

Kursgebühr: 6 €

Material: Schreibunterlagen

Dozentin: Silke Weinig, Coach, Trainerin und Bloggerin für Selbstmanagement

Haben Sie sich auch schon einmal gewundert, wohin die Zeit verschwunden ist? Man tut und macht und wird doch nicht fertig.

In einem solchen Fall stellt sich oft die Frage: Manage ich meine Zeit oder managet sie mich?

Erfahren Sie in diesem kurzweiligen und interaktiven Vortrag einige bekannte und wohlerprobte Zeitmanagement-Methoden, die einfach und praktikabel sind.

Anmeldung unter Telefon: 06786/2909405 Miriam Wagner oder per Mail:

vhs@rathaus-thalfang.de

Computerkurse werden wieder im 2. Halbjahr 2020 (ab Oktober 2020) angeboten.

Bei Interesse, können Sie sich gerne vormerken lassen!

Dozent:

Kai Lukas (Computer)	Thalfang	06504 - 950950
----------------------	----------	----------------

Wir bitten Sie um Beachtung der für den Kurs abgestimmten Hygienekonzepte.

Bitte beim Betreten und Verlassen der Kursräume stets eine Mund-Nasen-Maske tragen und die Hände waschen bzw. desinfizieren!