



1. Semester  
**2021**

## Programmheft in neuem Design

Die VHS Bad Marienberg feiert zusammen mit der Kneipp-Bewegung und der Stadt Bad Marienberg den 200. Geburtstag von Sebastian Kneipp.



Die Nähe von vielen unserer Kursangebote zu einem gesunden und naturverbundenen Lebensstil nach Kneipp unterstreichen wir durch die geänderte Einteilung unseres Programmheftes und der Kennzeichnung einzelner Bereiche mit den abgebildeten Logos.

### Pfarrer Sebastian Kneipp

... und seine Naturheilverfahren:

„Die Natur ist die beste Apotheke“, wusste schon Sebastian Kneipp. Sein Gesundheitskonzept wurde stetig und auf Basis neuester wissenschaftlicher Forschungsergebnisse weiterentwickelt und umfasst heute fünf Elemente: Wasser, Bewegung, Ernährung, Heilpflanzen und Lebensordnung. Hinter diesem ganzheitlichen Ansatz verbirgt sich die Erkenntnis, dass ein richtig funktionierendes Immunsystem, eine umfassende körperliche Fitness und eine gute Stressresistenz wichtig für die Selbstheilungskräfte sind, mit denen die Widerstandsfähigkeit gestärkt wird.

### Kneipp-Wochen vom 15.05. –19.06.2021

Während diesen 5 Wochen gibt es viele Aktionen, Workshops, Vorträge und Kursangebote rund um das Thema Kneipp sowie zu den fünf Kneipp-Elementen: Wasser, Bewegung, Ernährung, Heilpflanzen und Lebensordnung. Auch die VHS bietet in diesem Zeitraum zusätzliche Kurse zu den Elementen (Ernährung), Bewegung und Lebensordnung an.



WASSER



ERNÄHRUNG



BEWEGUNG



LEBENSORDNUNG



HEILPFLANZEN

# Inhaltsverzeichnis

Informationen / Kursgebühren 4

1. Gesellschaft –

2. Malerei und Gestaltung 6

Gestalten in Ton, Nähen, Malerei, Fotografie

3. Ernährung –

4. Bewegung 10

5. Lebensordnung/Entspannung 24

6. Sprachen 33

Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch, Russisch

7. EDV und IT –

8. Beruf 39

9. Besondere Kurse 40

Dozenten/ Hinweise 42

Kreisvolkshochschule 44

Schul- & Sportzentrum 46

Neue Kurse sind mit **NEU** gekennzeichnet.

## Corona Virus (COVID-19) Pandemie:

Je nach der Lage und den aktuellen Vorgaben durch die Corona- Bekämpfungsverordnung sind Änderungen des Programms möglich!

# Vorstand der VHS

## Bad Marienberg e.V. in der Verbandsgemeinde Bad Marienberg

<b>1. Vorsitzender</b>	Andreas Heidrich, 56470 Bad Marienberg Tel. 0 26 61 - 62 68-0
<b>2. Vorsitzender</b>	Stephan Keßler, 56472 Hof Tel. 0 26 61 - 62 68-350
<b>Geschäftsführer</b>	Gerd Schell, 56470 Bad Marienberg Tel. 0 26 61 - 6 34 54
<b>Geschäftsstelle</b>	56470 Bad Marienberg, Kirburger Straße 4 Tel. 0 26 61 - 6 34 54 · Fax 0 26 61 - 62 68-201 info@vhs-bad-marienberg.de www.vhs-bad-marienberg.de
<b>Schriftführerin</b>	Dorothee Wenzelmann, 57648 Unnau Tel. 0 26 61 - 91 02 22
<b>Schatzmeister</b>	Jürgen Willwacher, 56472 Nisterau Tel. 0 26 61 - 7218
<b>Bankkonten</b>	Nassauische Sparkasse IBAN DE65 5105 0015 0920 0018 07 BIC NASSDE55XXX Sparkasse Westerwald-Sieg IBAN DE49 5735 1030 0042 003301 BIC MALADE51AKI

**Änderungen** des Programms vorbehalten.

**Auflage:** 2.500

**Anfragen** werden erbeten an den Geschäftsführer.

**Sonderveranstaltungen** werden durch Presse, Plakate, Einladungen etc. besonders angekündigt.

**Gebühren sind bei Kursbeginn zu entrichten.** Über die Zahlung der Gebühr stellen die Kursleiter auf Wunsch eine Quittung aus, die gleichzeitig als Teilnahmeausweis gilt. Bei nicht rechtzeitiger Abmeldung sind die Sachkosten (z.B. bei Kochkursen für bereits eingekaufte Lebensmittel) der VHS zu erstatten.

**Mitgliedschaft** in der Volkshochschule bringt Vorteile bei der Zahlung von Kursgebühren. Der Mitgliederbeitrag beträgt jährlich für Einzelpersonen 6,00 € und für Ehepaare 10,50 €.

**Ermäßigungen** von 10% erhalten die Mitglieder der VHS Bad Marienberg bei allen Kursen; jedoch höchstens bis zu einem Betrag von 10,00 €. In Einzelfällen kann mit dem Geschäftsführer eine besondere Vereinbarung z.B. über Ratenzahlung, Geschwister- und Familienermäßigungen getroffen werden.

**Bescheinigungen** über die Teilnahme können bei regelmäßiger Mitarbeit am Ende eines Kurses ausgestellt werden.

**Spenden** werden auf eines der o.g. Konten erbeten. Auf Wunsch werden Spendenbescheinigungen für steuerliche Zwecke ausgestellt.

### **Haftung:**

Für Unfälle während einer Veranstaltung oder auf dem Weg zum oder vom Veranstaltungsort sowie für den Verlust oder die Beschädigung von Gegenständen aller Art übernimmt die Volkshochschule Bad Marienberg e.V. keinerlei Haftung.

# Wichtig!

Die angegebenen Daten und Zeiten gelten als Anmeldetermin und gleichzeitig als Kurstermin.

## Die Gebühren werden in BAR beim Dozenten bezahlt!

10,00 € müssen generell bei jedem Kurs am **ersten Abend** gezahlt werden! Die restliche Gebühr ist am 2. Abend fällig. Kostenlose „Schnupperabende“ sind leider nicht möglich!

Bei 1-tägigen Veranstaltungen ist die volle Kursgebühr bei Kursbeginn fällig!

## Kursgebühr

### 1 Stunde zu 45 Minuten

3,80	€	je Stunde	bei	6-7 Teilnehmer
2,60	€	je Stunde	bei	8-9 Teilnehmer
2,10	€	je Stunde	bei	10-11 Teilnehmer
1,90	€	je Stunde	ab	12 Teilnehmern

### 1 Zeitstunde zu 60 Minuten

5,00	€	je Zeitstunde	bei	6-7 Teilnehmer
3,50	€	je Zeitstunde	bei	8-9 Teilnehmer
2,80	€	je Zeitstunde	bei	10-11 Teilnehmer
2,50	€	je Zeitstunde	ab	12 Teilnehmern

### 1 Doppelstunde zu 90 Minuten

7,60	€	je Doppelstd.	bei	6-7 Teilnehmer
5,20	€	je Doppelstd.	bei	8-9 Teilnehmer
4,20	€	je Doppelstd.	bei	10-11 Teilnehmer
3,80	€	je Doppelstd.	ab	12 Teilnehmern

### Rechenbeispiel:

Kurs mit 10 Teilnehmern für 8 Stunden zu 45 Minuten:  
2,10 € mal 8 = 16,80 € je Teilnehmer.

### Fördermöglichkeit für Teilnehmer/innen mit niedrigen Familieneinkünften

Die Kreis-Volkshochschule WW hat mit Unterstützung der Sparkasse Westwald-Sieg einen Fond eingerichtet, aus dem ein Zuschuss (bis 80% je nach Einkommen) für Kursgebühr, Lernmittel und Prüfungsgebühren für alle Kurse (außer Studienfahrten/-reisen) gewährt werden kann. Grundlage für die Förderung ist das Familieneinkommen (einschl. evt. Transferleistungen, außer Wohngeld). Bei erwachsenen Kindern bleibt das Einkommen der Eltern unberücksichtigt. Bei alleinerziehenden Müttern und Vätern wird das Kindergeld nicht mitgerechnet. Es gilt folgende Einkommensstaffelung (brutto):

#### Familieneinkommen:

1 Erw.	2 Erw.	1. Kind	2 Kinder	3 Kinder	Ermäßigung
800 €	1.100 €	1.300 €	1.500 €	1.700 €	80%
900 €	1.200 €	1.400 €	1.600 €	1.800 €	60%
1.000 €	1.300 €	1.500 €	1.700 €	1.900 €	40%
1.100 €	1.400 €	1.600 €	1.800 €	2.000 €	20%

Wenden Sie sich bitte vertrauensvoll an die Geschäftsstelle.

## 2. Malerei und Gestaltung

### Gestaltung

#### 2.01 Töpfern – Kreatives Arbeiten mit Ton

Der Kurs eignet sich für Anfänger sowie Fortgeschrittene. Er vermittelt die handwerklichen, technischen und gestalterischen Grundlagen für keramische Arbeiten, Kenntnisse über das Material Ton, Ausdrücken von Hohlformen, Aufbau mit Tonwülsten, mit Platten, sowie die Herstellung der Glasuren und Engoben. Ziel ist es, die Freude am Werkstoff Ton zu fördern und eigene Ideen umzusetzen.

Termin: Mittwoch, 17.02.2021, 19:00 Uhr

Ort: Evangelisches Gymnasium Bad Marienberg

10 x 120 Minuten

Edith Kirchhöfer • Telefon 0176 63856376 • edith.kirchhoefer@gmx.de  
Anmeldung erforderlich.

Zusätzliche Kosten fallen für den Ton sowie die Glasuren an. Eine Materialliste erhalten Sie bei der Anmeldung. Ton und Glasuren werden nach Absprache von der Kursleiterin beschafft.

#### 2.02 Die Körperhaltung des Menschen als Ausdruck der Gefühle (Gestaltungen in Ton)

NEU

In Ton können Sie menschliche Figuren nach Ihrer Stimmung naturalistisch oder eher abstrakt gestalten. Neben den anatomischen Grundlagen lernen Sie in diesem Kurs den plastischen Formaufbau solcher Skulpturen kennen und bereiten Ihr Werk für den Brand selbst vor. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. In Absprache wird es einen Abholtermin für die gebrannten Arbeiten geben.

Termin: Samstag, 17.04.2021, 10:00 Uhr

Ort/Raum: Realschule plus, Werkraum im Gebäude 8

1 x 360 Minuten

Anette Lineal • Telefon 0157 37816268 • anettelineal@gmail.com  
Anmeldung erforderlich.

Es fallen Ton- und Brandkosten in Höhe von 20 Euro an.

## 2. Malerei und Gestaltung

### Gestaltung

NEU

2.03

#### Das Portrait – Spiegel deiner Stimmung (Gestaltungen in Ton)

Wir modellieren mit Ton ein Portrait, lernen dabei den anatomischen Aufbau des Kopfes kennen und lassen uns von der eigenen Stimmung leiten. Die Portraits werden zunächst vollplastisch aufgebaut und ca. 1,5 Stunden vor Kursende ausgehöhlt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. In Absprache wird es einen zusätzlichen Abholtermin für die gebrannten Werke geben.

Termin: Samstag, 08.05.2021, 10:00 Uhr

Ort/Raum: Realschule plus, Werkraum im Gebäude 8  
1 x 360 Minuten

Anette Lineal • Telefon 0157 37816268 • anettelineal@gmail.com  
Anmeldung erforderlich.

Es fallen Ton- und Brandkosten in Höhe von 20 Euro an.



# Gemeinsam inspirieren



[naspas.de/csr](https://naspas.de/csr)

**Kreativität und Leidenschaft begeistern Menschen. Darum fördert die Naspas die Kunst und Kultur in unserer Region.**

**Gemeinsam  
#AllemGewachsen**



**Naspas**

Nassauische Sparkasse

# 2. Malerei und Gestaltung

## Gestaltung

2.04

### Kreatives Nähen für Anfänger

NEU

„Kreatives Nähen mit Anni“ was ist das genau...? Gemeinsam schöne Projekte zu erarbeiten, diese stolz zu tragen oder jemandem eine Freude zu machen. Tipps und Tricks zu erfahren und sie später auch zu Hause eigenhändig umsetzen zu können. Hier ist jeder willkommen, ob männlich, weiblich oder divers, ob jung oder alt. Ich freue mich auf jeden, der Spaß am Nähen hat und gerne neue Dinge ausprobiert, und vor allem auf eine schöne Nähzeit zusammen. Im Anfängerkurs erarbeiten wir uns zunächst den Nähmaschinenführerschein. Jeder in seinem Tempo. In dieser Zeit erlernen wir alle Grundkenntnisse der Nähmaschine, bekommen ein sicheres Gefühl für die Maschine, die Schnittmuster, die Stoffe und das Nähmaschinenzubehör. Bis hin zum eigenen, kleinen Nähprojekt, mit dem Ziel, daß jeder glücklich am Ende des Kurses etwas mit nach Hause nimmt.

Termin: Dienstag, 02.03.2021, 18:30 Uhr

Ort: Realschule plus, Gebäude 10

10 x 120 Minuten

Ann-Kristin Zimmermann • Telefon 0151 56003209 • byanni@gmx.de  
Anmeldung erforderlich.

2.05

### Kreatives Nähen für Fortgeschrittene

NEU

„Kreatives Nähen mit Anni“ was ist das genau...? Gemeinsam schöne Projekte zu erarbeiten, diese stolz zu tragen oder jemandem eine Freude zu machen. Tipps und Tricks zu erfahren und sie später auch zu Hause eigenhändig umsetzen zu können. Hier ist jeder willkommen, ob männlich, weiblich oder divers, ob jung oder alt. Ich freue mich auf jeden, der Spaß am Nähen hat und gerne neue Dinge ausprobiert, und vor allem auf eine schöne Nähzeit zusammen. Der Fortgeschrittenenkurs bietet Zeit für kreatives & freies Arbeiten an seinen eigenen Projekten. Vom Kostüm über Baby- und Kindermode, bis hin zu Damen- und Herrenbekleidung sowie frei gestaltete eigene Projekte in Form von Stecken an der Büste, Schnittmuster abwandeln oder eigene kreieren. Bis hin zum fertigen Model. Alles ist möglich und gerne gesehen! In dieser Zeit stehe ich euch mit meinen Fähig- und Fertigkeiten mit Rat und Tat zur Seite und gebe euch Tipps und Tricks wie ihr mit Spaß am Nähen und einfachen Skills eure eigenen Kleidungsstücke zaubern könnt.

Termin: Donnerstag, 04.03.2021, 18:30 Uhr

Ort: Realschule plus, Gebäude 10

10 x 120 Minuten

Ann-Kristin Zimmermann • Telefon 0151 56003209 • byanni@gmx.de  
Anmeldung erforderlich.

Für die Nähkurse bitte mitbringen: Nähgarn, Schere, Maßband, Schneiderkreide, Stecknadeln sowie Nähadeln, Schnittmuster, (falls im Schnitt erforderlich) Einlage, Knöpfe, Reißverschluss und natürlich Stoffe und falls vorhanden eine Nähmaschine (Nähmaschine kann vor Ort ausgeliehen werden).



## 2. Malerei und Gestaltung

### Malerei

2.06

#### Experimentelles Malen

NEU

Mit Experimentierfreude können Sie sich von den Materialien, wie z. B. Sand, Rost, Metallfolien, Bienenwachs, Pigment und Acrylfarben inspirieren lassen und in eine prozesshafte Gestaltung eintauchen. Dabei erlernen Sie die Grundlagen der Komposition und die Handhabung der verschiedenen Materialien kennen. Bitte bringen Sie eine Leinwand in der Größe zwischen 30 cm und 50 cm in Ihrem gewünschten Format mit.

Termin: Freitag, 23.04.2021, 16:00 Uhr

Ort/Raum: Realschule plus, Werkraum im Gebäude 8  
1 x 240 Minuten

Anette Lineal • Telefon 0157 37816268 • anettelineal@gmail.com  
Anmeldung erforderlich.

Es fallen Materialkosten in Höhe von 8 Euro an.

### Fotografie

2.07

#### Gestalten Sie Ihr eigenes Fotobuch

In dem Kurs erfahren Sie, wie Sie mit der CEWE-Fotobuch-Software auf einfache Weise ein eigenes Fotobuch erstellen können. Sie erhalten Informationen zu Papieren, Formaten und Prägungen. Im Kurs werden Sie mit Ihren eigenen Fotos ein neues Fotobuch erstellen. In praktischen Übungen lernen Sie Fotos und Texte richtig zu platzieren und wie Sie Ihre Fotos einfach verbessern können. Die leicht zu bedienende Fotobuch-Software hat viele automatische Funktionen, die es Ihnen möglich machen, im Handumdrehen ein tolles Fotobuch zu gestalten. Dabei lernen Sie gleichzeitig die Grundbegriffe der Gestaltung. Nach dem Kurs sind Sie in der Lage, jede Art von Fotobüchern einfach und schnell zu erstellen.

Termin: Dienstag, 09.02.2021, 18:30 Uhr

Ort/Raum: Wolfsteinschule (Grundschule), Computerlabor  
4 x 90 Minuten

Björn Scheyer und Susanne Hufer • Telefon 02661 9179856 oder 02661 949170  
vhs-kurs@msm.de

Anmeldung erforderlich bis 02.02.2021. Maximal 10 Teilnehmer!

**Voraussetzung:** Die geringsten Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC.



### KNEIPP-ELEMENT

# Bewegung



Sie baut Stress ab, beugt Krankheiten vor und kann diese sogar heilen. Die Rede ist von der Bewegung: Wer sich regelmäßig sportlich ertüchtigt, tut nicht nur seinem Körper etwas Gutes – auch der Geist wird nachhaltig entspannt. Bereits Sebastian Kneipp wusste um den Wert der „vernünftigen Anstrengung“ und deren positive Auswirkungen auf den gesamten Organismus. Dabei immer im Mittelpunkt: ein gesundes Maß, das statt Perfektion und Selbstoptimierung vielmehr dein persönliches Wohlbefinden in den Fokus rückt.

**Die VHS Bad Marienberg bietet im Kneipp Jahr 2021 zahlreiche Kurse passend zu den Kneipp-Elementen an.**

# 4. Bewegung

## Änderungen und Informationen zur Bezuschussung von Gesundheitskursen

Aufgrund der geänderten Rahmenbedingungen der Gesetzlichen Krankenkassen (GKV) hat sich die Bezuschussung von Gesundheitskursen geändert. Die bundesweiten Richtlinien der Krankenkassen beinhalten eine Vielzahl von Kriterien, so dass nur ein Teil der Kurse bezuschussungsfähig ist. Pro Versicherter und Kalenderjahr werden max. 2 Kurse bezuschusst, wenn Sie als Teilnehmer/in mind. zu 80% anwesend waren. Die meisten Krankenkassen sind der Zentralen Prüfstelle Prävention angeschlossen und erkennen nur Kurse an, die in der Datenbank der Prüfstelle aufgeführt sind. Das Anerkennungsverfahren liegen klar definierte Kriterien an Kursleiterqualifikation und Kurskonzept vor, zum Beispiel:

- Gruppengröße max. 15 Personen
- nur Einsteiger- und Wiederholungskurse (nicht Fortgeschrittenen-Kurse oder Dauerangebote)
- Kursdauer mind. 8 bis max. 12 Termine, max. 1080 Minuten
- Die Qualifikation Übungsleiter/Prävention wird nur anerkannt, wenn der/die Übungsleiter/in den Kurs in einem Sportverein mit dem Siegel Sport pro Gesundheit anbietet.
- Kursinhalte sind genau definiert über Methoden und Übungen (Handlungsfelder und Präventionsprinzipien)

Durch die neuen Rahmenbedingungen fallen alle Kurse aus der Bezuschussung, die mind. eines der Kriterien nicht erfüllen. Dabei sind auch Kurse und Kursleitungen betroffen, die bereits langjährig bezuschusste Kurse angeboten haben. Nun aber nicht mehr den Prüfkriterien des Leitfadens Prävention der Krankenkassen entsprechen und durch das Online-Prüfverfahren der Zentralen Prüfstelle Prävention abgelehnt wurden, das keinerlei Ausnahmen zulässt.

Wir sind an der Kursbezuschussung der Teilnehmer/innen sehr interessiert. Aufgrund des neuen zentralen Anerkennungsverfahrens und der veränderten Rahmenbedingungen ist die Anzahl der bezuschussfähigen Kurse zurückgegangen. Bei Fragen zur Bezuschussungspraxis wenden Sie sich bitte direkt an Ihre Krankenkasse. Wir als Volkshochschule haben darauf leider nur bedingt Einfluss.

### Bitte beachten Sie bei der Kurswahl:

Alle Kurse an der Volkshochschule sind qualitätsgesichert. Wichtiger als der Zuschuss der Krankenkasse ist, dass der Kurs Ihre Gesundheit fördert.

4.01

## Wirbelwind – Sport für Eltern – und Kind (ab 2 Jahren)

Spielerische Förderung von Grob- und Feinmotorik durch verschiedene Spielformen, sowie Aufbau von Geräteparcours, schaffen mehr Selbstvertrauen. Die Kinder entwickeln im Spiel mehr Spaß an der Bewegung, die Eltern sollen Anregungen und Tipps für zu Hause aus diesem Kurs erhalten.

Termin: Dienstag, 02.02.2021, 16.00 Uhr

Ort/Raum: Große Sporthalle (Dreifachhalle) Bad Marienberg, Kirburger Straße  
16 x 60 Minuten.

Anja Brenner • Telefon 0177 4188846 • [4ma.brenner.de@gmx.de](mailto:4ma.brenner.de@gmx.de)  
Anmeldung erforderlich.

Sportliche Kleidung, Turnschuhe und gute Laune sind mitzubringen!

# 4. Bewegung

## 4.02 Turnmäuse unterwegs (ab 4 Jahren)

Große und kleine Spiele in der Sporthalle mit und ohne Geräte, Abenteuer Gerätelandschaft, Aufbau verschiedener Parcours zur Förderung koordinativer Fähig- und Fertigkeiten, Spaß und Spiel in der Gruppe, Tipps und Anleitungen für die Eltern.

Termin: Donnerstag, 04.02.2021, 16:30 Uhr

Ort/Raum: Große Sporthalle (Dreifachhalle) Bad Marienberg, Kirburger Straße  
16 x 90 Minuten

Anja Brenner • Telefon 0177 4188846 • [4ma.brenner@gmx.de](mailto:4ma.brenner@gmx.de)

Anmeldung erforderlich.

Bitte Sportschuhe und viel gute Laune mitbringen! Sofern die Corona-Situation die Durchführung des Kurses in der Sporthalle schwierig gestalten, wird der Kurs - wenn möglich - als Spiel und Spaß in der Natur stattfinden. Abenteuer im und um den Wald!

## 4.03 Nordic-Walking

Für Teilnehmer, die bereits diesen Sport ausüben und dies lieber in einer geselligen Gruppe tun möchten. Bereits gesammelte Erfahrungen sollen weiter („richtig“) ausgebildet werden, die Technik wird beobachtet, korrigiert und vertieft. Bei Interesse kann das Nordic Walking-Laufabzeichen gemacht werden.

Termin: Dienstag, 1. Termin bitte anfragen! Uhrzeit: 8:15 Uhr

Ort/Raum: Parkplatz Fernsehturm  
16 x 90 Minuten

Anja Brenner • Telefon 0177 4188846 • [4ma.brenner@gmx.de](mailto:4ma.brenner@gmx.de)

Anmeldung erforderlich.

Der Kursbeginn kann sich je nach Wetterlage verschieben.

## 4.04 Aerobic/Steppaerobic/Bodywork

Gesamttraining zur Stärkung von Kreislauf und Muskulatur. Bauch – Beine – Po – Training zur Festigung. Steppaerobic – Choreografien zu rhythmischer Musik. Abwechslungsreicher Kurs für den gesamten Körper.

Termin: Bitte anfragen! Uhrzeit: 19:15 Uhr

Ort/Raum: Bürgerhalle Neunkhausen  
10 x 60 Minuten

Liane Jenz • Telefon 0175 3632135 • [hairforfunliane@web.de](mailto:hairforfunliane@web.de)

Anmeldung erforderlich.

Bitte Steppbrett (es ist nur eine geringe Anzahl vorhanden),  
Gymnastikmatte, Getränk sowie bequeme Sportkleidung mitbringen.

# 4. Bewegung

4.05

## Funktionelles Rückentraining: Mehr als ein Training der Rückenmuskulatur

Durch regelmäßiges Training, vor allem Kraft-Ausdauertraining, wird das Skelett – besonders die Wirbelsäule – entlastet und stabilisiert. Das Muskelaufbautraining wird abwechslungsreich gestaltet (z.B. Sensomotorisches Training, das die Stabilisierung von Haltung und Bewegung zum Ziel hat. Hierbei werden die kleinen, haltungsstabilisierenden Muskeln (auch tief liegende Muskeln genannt) gestärkt. Trainingsgeräte sind z.B. Aerostep, Ballkissen, Brasils, Jumper, Overball, ...)

Termin: Donnerstag, 04.02.2021, 19:00 Uhr

Ort/Raum: Mehrzweckhalle Hof

10 x 60 Minuten

Christina Willwacher • Telefon 02661 63777 • christina.willwacher@gmx.de  
Anmeldung erforderlich.

Bitte Hallenturnschuhe, Gymnastikmatte, Handtuch  
und ein Getränk mitbringen.

4.06

## Einführung in die waffenlose Selbstverteidigung für Frauen

Der Kurs vermittelt wirksame Abwehrtechniken gegen Angriffe aller Art auf Leib und Leben (z. B. Umklammerungen, Hiebe, Tritte, Würgegriffe, Stockschläge, Messerangriffe usw.).

Termin: Donnerstag, 11.02.2021, 19:30 Uhr

Ort/Raum: Kleine Sporthalle (Zweifachhalle),

Kirburger Straße, Bad Marienberg

10 x 90 Minuten

Oliver Laszlo, 3. Dan • Telefon 0170 2756188

Anmeldung erforderlich. Sportkleidung wird empfohlen.

4.07

## Judo für Anfänger

Einführung in die asiatische Sportart. In dem Kurs lernen die Teilnehmer die Fallübungen, einige Judowürfe und Haltegriffe.

Termin: Freitag, 12.02.2021, 17:00 Uhr

Ort/Raum: Gymnastikhalle, Erlenweg, Bad Marienberg

10 x 90 Minuten

Oliver Laszlo, 3. Dan • Telefon 0170 2756188

Anmeldung erforderlich. Sportkleidung wird empfohlen.

# 4. Bewegung

## 4.08 Konditionstraining

Für Frauen und Männer aller Altersklassen.

Termin: Freitag, 12.02.2021, 20:00 Uhr

Ort/Raum: Gymnastikhalle, Erlenweg, Bad Marienberg

10 x 90 Minuten

Oliver Laszlo, 3. Dan • Telefon 0170 2756188

Anmeldung erforderlich. Sportkleidung wird empfohlen.

## 4.09 Pilates I

Pilates ist ein ganzheitliches sanftes Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen aber meist schwächeren Muskeln angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen. Primär werden die Bauch-, Beckenboden- und Rückenmuskeln gekräftigt.

Termin: Mittwoch, 13.01.2021, 18:00 Uhr

Ort/Raum: Gymnastikhalle Bad Marienberg, Erlenweg

11 x 45 Minuten

Susanne Wallinowski • Telefon 02662 50593 • susiwalli@web.de

Anmeldung erforderlich.

## 4.10 Pilates II

Kursbeschreibung wie Pilates I

Termin: Mittwoch, 14.04.2021, 18:00 Uhr

Ort/Raum: Gymnastikhalle Bad Marienberg, Erlenweg

12 x 45 Minuten

Susanne Wallinowski • Telefon 02662 50593 • susiwalli@web.de

Anmeldung erforderlich.

Für die Pilates- und Funktionsgymnastik-Kurse bitte Handtuch, eigene Matte, bequeme Kleidung und evtl. dicke Socken mitbringen.

# 4. Bewegung

## 4.11 Funktionsgymnastik: Ausdauer und Beweglichkeit I

Kräftigungsübungen für den ganzen Körper, Wirbelsäulengymnastik, leichtes Herz-Kreislauf-Training für die Ausdauer, Dehnungs- und Entspannungsübungen zur Erhaltung/Förderung der Beweglichkeit und Problemzonen-gymnastik. Für jeden leicht zu erlernen und durchzuführen.

Termin: Mittwoch, 13.01.2021, 19:00 Uhr  
Ort/Raum: Gymnastikhalle Bad Marienberg, Erlenweg  
11 x 60 Minuten

Susanne Wallinowski • Telefon 02662 50593 • susiwalli@web.de  
Anmeldung erforderlich.

Bitte Hallenturnschuhe, Handtuch, eigene Matte  
und evtl. ein Getränk mitbringen.

## 4.12 Funktionsgymnastik: Ausdauer und Beweglichkeit II

Kursbeschreibung wie Funktionsgymnastik: Ausdauer und Beweglichkeit I

Termin: Mittwoch, 14.04.2021, 19:00 Uhr  
Ort/Raum: Gymnastikhalle Erlenweg Bad Marienberg  
12 x 60 Minuten

Susanne Wallinowski • Telefon 02662 50593 • susiwalli@web.de  
Anmeldung erforderlich.

Bitte Hallenturnschuhe, Handtuch, eigene Matte  
und evtl. ein Getränk mitbringen.

## VHS-Gutscheine ... eine gute Geschenkidee!

Schenken Sie Bildung – schenken Sie einen Wertgutschein der Volkshochschule Bad Marienberg! Bereits ab 10 € sind sie bei der Geschäftsstelle der VHS zu erhalten.

Mehr Infos unter [www.vhs-bad-marienberg.de](http://www.vhs-bad-marienberg.de) oder der Rufnummer 0 26 61 - 6 34 54



# 4. Bewegung

## 4.13 Feldenkrais® Bewusstheit durch Bewegung I

Feldenkrais® Bewusstheit durch Bewegung mit/ohne Vorkenntnisse/n. Die Feldenkrais Methode ist eine körperorientierte Lernmethode, die den Namen des Begründers, Moshe Feldenkrais, trägt. Angeregt von der enormen Lernfähigkeit kleiner Kinder zeigte er einen Weg auf, wie dieses Entwicklungspotential in allen Lebensphasen bewusst genutzt werden kann. Nach verbaler Anleitung wird eine Bewegungslektion durchgeführt. Hierbei geht es darum, die eigene Art und Weise, das „Wie“ der Bewegung zu entdecken. Dies führt dazu, dass Sie die Weiterentwicklung Ihrer eigenen Persönlichkeit fördern, sich im Alltag leichter, im Sport effizienter und gesünder bewegen, im Beruf leistungs- und handlungsfähiger werden und sich allgemein vor Stress schützen durch eine bewusstere Reaktion auf stressige Alltagssituationen.

Termin: Montag, 01.03.2021, 18:15 Uhr

Ort/Raum: Haus Friede, Bahnhofstr. 1, 56470 Bad Marienberg  
4 x 90 Minuten

Silke Simon, Feldenkrais® Pädagogin FV

Telefon 0157 86859533 oder 02664 90871 • [Simon-silke@gmx.de](mailto:Simon-silke@gmx.de)  
Anmeldung erforderlich.

## 4.14 Feldenkrais® Bewusstheit durch Bewegung II

Kursbeschreibung wie Feldenkrais® Bewusstheit durch Bewegung I

Termin: Montag, 12.04.2021, 18:15 Uhr

Ort/Raum: Haus Friede, Bahnhofstr. 1, 56470 Bad Marienberg  
4 x 90 Minuten

Silke Simon, Feldenkrais® Pädagogin FV

Telefon 0157 86859533 oder 02664 90871 • [Simon-silke@gmx.de](mailto:Simon-silke@gmx.de)  
Anmeldung erforderlich.

## 4.15 Feldenkrais® Bewusstheit durch Bewegung III

Kursbeschreibung wie Feldenkrais® Bewusstheit durch Bewegung I

Termin: Montag, 17.05.2021, 18:15 Uhr

Ort/Raum: Haus Friede, Bahnhofstr. 1, 56470 Bad Marienberg  
4 x 90 Minuten

Silke Simon, Feldenkrais® Pädagogin FV

Telefon 0157 86859533 oder 02664 90871 • [Simon-silke@gmx.de](mailto:Simon-silke@gmx.de)  
Anmeldung erforderlich.

Für die Feldenkrais®-Kurse bitte mitbringen: eine Matte und evtl. eine Decke. Die Übungen sind in bequemer Alltagskleidung möglich, da Bewegungen aus und für den Alltag zu verbessern sind.



# 4. Bewegung

## 4.16 Feldenkrais® Bewusstheit durch Bewegung IV

Kursbeschreibung wie Feldenkrais® Bewusstheit durch Bewegung I

Termin: Montag, 21.06.2021, 18:15 Uhr

Ort/Raum: Haus Friede, Bahnhofstr. 1, 56470 Bad Marienberg  
4 x 90 Minuten

Silke Simon, Feldenkrais® Pädagogin FV

Telefon 0157 86859533 oder 02664 90871 • Simon-silke@gmx.de  
Anmeldung erforderlich.

## 4.17 Qi Gong I – Ba Duan Jin – die acht Brokate Abendkurs

Qi Gong ist eine der 5 Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und bedeutet übersetzt „Arbeit mit dem Qi“. Übt man Qi Gong, so erzeugt man mit langsamen Bewegungen eine bewusste Verbindung von Bewegung, Atem und Vorstellung. In diesem Kurs lernen Sie „Ba Duan Jin – die acht Brokate“. Diese Übungen sollen das Qi und das Blut in Fluss bringen und Stauungen bzw. Blockaden lösen. Besonders stärken sie das Herz, den Kreislauf, die Atmung und die Abwehrkräfte. Darüber hinaus beruhigen die Übungen das Nervensystem.

Termin: Dienstag, 20.04.2021, 18:00 Uhr

Ort/Raum: Kursraum Praxis Sabine Zimmermann,  
Bismarckstraße 28, Bad Marienberg  
10 x 60 Minuten

Sabine Zimmermann • Telefon 02661 9535580 • info@tcm-zimmermann.de  
Anmeldung erforderlich.

## 4.18 Qi Gong II – Ba Duan Jin – die acht Brokate Vormittagskurs

Kursbeschreibung wie Qi Gong I

Termin: Donnerstag, 22.04.2021, 09:00 Uhr

Ort/Raum: Kursraum Praxis Sabine Zimmermann,  
Bismarckstraße 28, Bad Marienberg  
10 x 60 Minuten

Sabine Zimmermann • Telefon 02661 9535580 • info@tcm-zimmermann.de  
Anmeldung erforderlich.

Für die Qi Gong-Kurse mitbringen: bequeme Kleidung,  
rutschfeste Socken oder leichte Gymnastikschuhe

# 4. Bewegung

NEU

4.19

## Qi Gong I – Hui Chun Gong – Übungen zu der Rückkehr des Frühlings – Abendkurs

Qi Gong ist eine der 5 Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und bedeutet übersetzt „Arbeit mit dem Qi“. Übt man Qi Gong, so erzeugt man mit langsamen Bewegungen eine bewusste Verbindung von Bewegung, Atem und Vorstellung. In den folgenden Kursen lernen Sie „Hui Chun Gong – Übungen zu der Rückkehr des Frühlings“. Hui Chun Gong ist eine besondere Form des Qi Gong und meint damit die Frühlingshafte Frische der Jugend. Entwickelt wurden diese Übungen von daoistischen Mönchen, die bei regelmäßigem Üben zu einem gesunden Körper, Jugendlichkeit und einem strahlenden Aussehen führen. Die Übungen können die Selbstregulierung der Hormondrüsen fördern und so Störungen im Hormonhaushalt ausgleichen.

Termin: Dienstag, 23.02.2021, 18:00 Uhr  
Ort/Raum: Kursraum Praxis Sabine Zimmermann,  
Bismarckstraße 28, Bad Marienberg  
5 x 60 Minuten

Sabine Zimmermann • Telefon 02661 9535580 • [info@tcm-zimmermann.de](mailto:info@tcm-zimmermann.de)  
Anmeldung erforderlich.

NEU

4.20

## Qi Gong II – Hui Chun Gong – Übungen zu der Rückkehr des Frühlings – Vormittagskurs

Kursbeschreibung wie Qi Gong I – Hui Chun Gong –

Termin: Donnerstag, 25.02.2021, 09:00 Uhr  
Ort/Raum: Kursraum Praxis Sabine Zimmermann,  
Bismarckstraße 28, Bad Marienberg  
5 x 60 Minuten

Sabine Zimmermann • Telefon 02661 9535580 • [info@tcm-zimmermann.de](mailto:info@tcm-zimmermann.de)  
Anmeldung erforderlich.

# 4. Bewegung

NEU

4.21

## Qi Gong III – Hui Chun Gong – Übungen zu der Rückkehr des Frühlings – Abendkurs

Kursbeschreibung wie Qi Gong I – Hui Chun Gong –

Termin: Dienstag, 18.05.2021, 18:00 Uhr

Ort/Raum: Kursraum Praxis Sabine Zimmermann,

Bismarckstraße 28, Bad Marienberg

5 x 60 Minuten

Sabine Zimmermann • Telefon 02661 9535580 • [info@tcm-zimmermann.de](mailto:info@tcm-zimmermann.de)  
Anmeldung erforderlich.

NEU

4.22

## Qi Gong IV – Hui Chun Gong – Übungen zu der Rückkehr des Frühlings – Vormittagskurs

Kursbeschreibung wie Qi Gong I – Hui Chun Gong –

Termin: Donnerstag, 20.05.2021, 09:00 Uhr

Ort/Raum: Kursraum Praxis Sabine Zimmermann,

Bismarckstraße 28, Bad Marienberg

5 x 60 Minuten

Sabine Zimmermann • Telefon 02661 9535580 • [info@tcm-zimmermann.de](mailto:info@tcm-zimmermann.de)  
Anmeldung erforderlich.

# 4. Bewegung

NEU

4.23

## Seniorenport – Balancetraining für die Mobilität im Alltag und zur Sturzprävention I

Wollen wir mit zunehmendem Lebensalter körperlich und geistig fit bleiben, um den Lebensalltag weiterhin abwechslungsreich und eigenverantwortlich gestalten zu können? Ja, wer will das nicht. Packen Sie es an!

Nehmen Sie positiven Einfluss auf Ihr biologisches Alter, und erhöhen Sie die Fähigkeit zur längeren Selbstversorgung durch körperliche Beweglichkeit. Denn es genügt nicht, einfach nur eine längere Lebenserwartung zu haben als unsere Vorfahren - was zählt, ist doch, wie wir die zusätzlichen Jahre verbringen. Neben Balanceübungen, leichten Dehnungs- und Kraftübungen sowie das Erlernen einfacher Beweglichkeitstechniken im Alltag, runden Entspannungssequenzen und ein klein wenig Gedächtnistraining die präventiven Trainingselemente in diesem Kurs ab. **Alle Übungen werden im Stehen, Gehen oder Sitzen durchgeführt.** Das Training wird auf die körperliche Konstitution und eventuell bestehende Einschränkungen älterer Personen maßgeschneidert. Belastungsgrenzen werden nicht überschritten. Nur das was geht! Trainieren und dabei Wohlfühlen ist die Devise.

„Grundsätzlich ist es so, dass rund 80 Prozent der Kreuzschmerzen Muskelschmerzen sind, die auf **Verspannungen und Dysbalancen** gründen“, sagt beispielsweise der Orthopäde Prof. Hans-Raimund Casser, Ärztlicher Direktor des DRK-Schmerzzentrums in Mainz. Daher sollten auch Sportmuffel irgendwann ihr Motto ändern - von „Sport ist Mord“ zu „Vorbeugen ist besser als Heilen.“ Prävention statt Rehabilitation - denn Mobilität, Muskelerhalt und die Erhaltung kognitiver Fähigkeiten (plus einer guten Ernährung und geistiger Fitness) sind wichtige Voraussetzungen dafür, sein Leben auch zukünftig selbstbestimmt leben zu können. Nach diesem Kurs sind Sie in der Lage, in ihrem häuslichen Umfeld selbständig Übungen zur Sturzprävention durchzuführen. Sollten Sie das Seniorenalter noch nicht erreicht, aber trotzdem Interesse an diesem Kurs haben, weil Sie bereits Probleme mit der Standfestigkeit oder beim Gehen bemerkt haben, rufen Sie mich bitte an; auch Personen, die bisher eher unспортlich waren. Es gibt fast keine Ausreden, die gut genug wären den Anfang nicht zu wagen.

Termin: Freitag, 19.02.2021, 15:00 Uhr  
Ort/Raum: Realschule plus, Bad Marienberg  
6 x 90 Minuten

Heike Heinz-Wittenberg, Medizinische Fachangestellte und Fachtrainerin für Seniorensport • Telefon 02661 9849468 • h.heinz-wittenberg@gmx.de  
Anmeldung erforderlich. Maximal 8 Teilnehmer.

Für die Seniorensport-Kurse brauchen Sie keine spezielle Sportkleidung, bequeme Alltagskleidung ist ausreichend.

Mitzubringen ist eine Flasche Wasser. Für die Füße benötigen Sie Gymnastikschuhe, Barfußschuhe (Null-Absatz-Schuhe) oder rutschhemmende Socken mit Gumminoppen.

# 4. Bewegung

4.24

## Seniorenport – Balancetraining für die Mobilität im Alltag und zur Sturzprävention II

NEU

Kursbeschreibung wie Seniorenport – Balancetraining I

Termin: Freitag, 09.04.2021, 15:00 Uhr  
Ort/Raum: Realschule plus, Bad Marienberg  
6 x 90 Minuten

Heike Heinz-Wittenberg, Medizinische Fachangestellte und Fachtrainerin für Seniorenport • Telefon 02661 9849468 • h.heinz-wittenberg@gmx.de  
Anmeldung erforderlich. Maximal 8 Teilnehmer.

4.25

## Seniorenport – Balancetraining für die Mobilität im Alltag und zur Sturzprävention III

NEU

Kursbeschreibung wie Seniorenport – Balancetraining I

Termin: Freitag, 04.06.2021, 15:00 Uhr  
Ort/Raum: Realschule plus, Bad Marienberg  
6 x 90 Minuten

Heike Heinz-Wittenberg, Medizinische Fachangestellte und Fachtrainerin für Seniorenport • Telefon 02661 9849468 • h.heinz-wittenberg@gmx.de  
Anmeldung erforderlich. Maximal 8 Teilnehmer.

4.26

## Fit und Spaß mit „Life Kinetik“ und Fitnesstraining

NEU

Dieser Kurs richtet sich an Kinder von 9 – 14 Jahren. Kombination aus Fitnesstraining und „Life Kinetik“ zur Förderung der Kreativität, Freude an Bewegung, Steigerung der Lernbereitschaft, Verbesserung der Auge-Hand und Auge-Bein Koordination und Förderung der Konzentration. Life Kinetik stärkt und fördert die Gehirn-Leistung und -Gesundheit. Das erreicht die Life Kinetik-Methode durch Bewegung + Wahrnehmung + Gehirnjogging, das Programm findet in vielen Bereichen, wie Sport, Schulen, Kindergärten und Seniorenheimen statt. Erfolgreiche Sportler und Trainer, z. B. Felix Neureuther und Jürgen Klopp arbeiten seit Jahren erfolgreich mit dem Programm.

Termin: Montag, 12.04.2021, 16:00 Uhr  
Ort/Raum: Kleine Sporthalle (Zweifachhalle),  
Kirburger Straße, Bad Marienberg  
10 x 90 Minuten

Markus Werner • Telefon 0151 26958932 •  
info@markuswernerlifekinetiktrainer.de  
Anmeldung erforderlich. Maximal 10 Teilnehmer.

Mitzubringen sind Sportschuhe und Sportkleidung sowie ein Handtuch.

# 4. Bewegung

4.27

## Athletiktraining + Dehnungsprogramm für Fußballer

NEU

Für Fußballer ab 14 Jahren aller Klassen. Zusätzlich zum Fußballtraining im Verein für Spieler und Spielerinnen, die weiterkommen wollen. Entwicklung der Athletik und Beweglichkeit für Fußballer.

Termin: Mittwoch, 14.04.2021, 18:00 Uhr  
Ort/Raum: Kleine Sporthalle (Zweifachhalle),  
Kirburger Straße, Bad Marienberg  
10 x 90 Minuten

Markus Werner • Telefon 0151 26958932 •  
info@markuswernerlifekinetiktrainer.de  
Anmeldung erforderlich. Maximal 10 Teilnehmer.  
Mitzubringen sind Sportschuhe, Sportkleidung, Handtuch, Fitnessmatte,  
Blackroll und Kugel oder Ähnliches.

4.28

## Liebscher & Bracht Engpassdehnung und Faszienrollmassage

NEU

Kennenlernen und Anwenden der Liebscher & Bracht Methode zur Prävention von Schmerzen am Bewegungsapparat. Durch gezieltes Dehnen und Rollen der Muskeln und Faszien erzielt der Teilnehmer ein neues Lebensgefühl und steigert die Beweglichkeit im Alltag, Beruf und Sport.

Termin: Mittwoch, 14.04.2021, 19:30 Uhr  
Ort/Raum: Kleine Sporthalle (Zweifachhalle),  
Kirburger Straße, Bad Marienberg  
10 x 90 Minuten

Markus Werner • Telefon 0151 26958932 •  
info@markuswernerlifekinetiktrainer.de  
Anmeldung erforderlich. Maximal 10 Teilnehmer.  
Mitzubringen sind Sportschuhe, Sportkleidung, Handtuch, Fitnessmatte,  
Blackroll und Kugel oder Ähnliches.

# ENDLICH SCHMERZFREI...

„fle-xx und mobee fit“ helfen!

8 Wochen  
Rücken-Studie

€ 39,-\*

## Wir machen Sie „Rückenfit“

*\*Kostenerstattung durch Krankenkassen nach §  
20SGB V in Höhe von 75 €.  
Eigenanteil für 8 Wochen lediglich 39 €.*

### Jetzt anmelden und teilnehmen:

ATLAS Sport Bad Marienberg  
Tel. 0 26 61 - 70 81  
[www.atlassport.de](http://www.atlassport.de)

ATLAS Sport Betzdorf  
Tel. 0 27 41 - 97 11 11  
[www.atlassport-betzdorf.de](http://www.atlassport-betzdorf.de)



# ATLAS

S P O R T





### KNEIPP-ELEMENT



# Lebensordnung

Arbeit, Alltag, allerlei Erwartungen und Anforderungen. Kaum ein paar Minuten, um mal innezuhalten: Für viele von uns kommt die Entspannung im stressigen Alltag deutlich zu kurz. Dabei ist es gar nicht so schwer, ein Leben in Balance und mit mehr Achtsamkeit zu führen – zumindest nicht, wenn es nach Sebastian Kneipp geht. So lag für den Priester und Naturheilkundler der Schlüssel zu einem erfüllten und gesunden Leben vor allem in der richtigen Lebensordnung. Die Maxime lautete: „Alles zu seiner Zeit und alles im rechten Maß.“

**Die VHS Bad Marienberg bietet im Kneipp Jahr 2021 zahlreiche Kurse passend zu den Kneipp-Elementen an.**



## 5. Lebensordnung/Entspannung

### 5.01 Autogenes Training – Progressive Muskelentspannung Kurs A

Immer mehr Menschen leiden unter Stresssymptomen, der Ausgleich zwischen Aktivität und Erholung funktioniert nicht mehr, wir reagieren mit Konzentrations- und Schlafstörungen, Angst- und Unruhezuständen. Autogenes Training kombiniert mit progressiver Muskelentspannung ist eine bekannte, einfache und zuverlässige Methode der Selbstentspannung. Der Kurs richtet sich an Anfänger und Fortgeschrittene.

Termin: Mittwoch, 03.02.2021, 18:00 Uhr

Ort/Raum: Ruheraum im Forum des Schulzentrum (EG – links)

8 x 90 Minuten

Christel Borgmann-Strunk, Ernährungs- und Gesundheitsberaterin

Telefon 0171 7235042 • cbs22@gmx.de

Anmeldung erforderlich.

### 5.02 Autogenes Training – Progressive Muskelentspannung Kurs B

Kursbeschreibung wie Autogenes Training – Kurs A

Termin: Mittwoch, 03.02.2021, 19:45 Uhr

Ort/Raum: Ruheraum im Forum des Schulzentrum (EG – links)

8 x 90 Minuten

Christel Borgmann-Strunk, Ernährungs- und Gesundheitsberaterin

Telefon 0171 7235042 • cbs22@gmx.de

Anmeldung erforderlich.

Für die Kurse in Autogenem Training bitte Kissen und Decken mitbringen und bequeme Kleidung tragen. Die Kurse „Autogenes Training – Progressive Muskelentspannung“ sind von den Krankenkassen gem. § 20 SGB V anerkannt und werden in der Regel bezuschusst. Wenn kein Präsenz-Unterricht möglich ist, werden die Kurse online angeboten.

### 5.03 Hatha-Yoga sanft

Spezielle, sanfte Yoga-Übungen bauen Muskelverspannungen ab. Achtsamkeitsübungen helfen bewusst den eigenen Körper zu spüren. Tiefenentspannung aktiviert die Selbstheilungskräfte und hilft den gesamten Körper zu harmonisieren. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig, geeignet für alle Altersstufen!

Termin: Donnerstag, 11.02.2021, 18.15 Uhr

Ort/Raum: Stadtverwaltung (Rathaus), Büchtingstraße 3, Bad Marienberg

10 x 90 Minuten

Ruth Burbach, Yogalehrerin BYV

Telefon 02680 2119964 oder 0173 6230550 • shivayah@aol.com

Anmeldung erforderlich, begrenzte Teilnehmerzahl.

## 5. Lebensordnung/Entspannung

### 5.04 Hatha-Yoga für Mittelstufe und Fortgeschrittene

Für alle, die bereits Hatha Yoga geübt haben. Das Erlernte kann wieder aufgefrischt und vertieft werden. Genaueres und feineres Üben der Asanas mit eingebauten Variation und Affirmationen.

Termin: Donnerstag, 11.02.2021, 19.50 Uhr

Ort/Raum: Stadtverwaltung (Rathaus), Büchtingstraße 3, Bad Marienberg  
10 x 90 Minuten

Ruth Burbach, Yogalehrerin BYV

Telefon 02680 2119964 oder 0173 6230550 • shivayah@aol.com

Anmeldung erforderlich, begrenzte Teilnehmerzahl.

### 5.05 Yoga für Menschen mit Rückenproblemen

Durch spezielle Yoga-Übungen wird die Beweglichkeit der einzelnen Wirbelgelenke erhöht und so einseitige Belastung verhindert. Die Haltung wird verbessert und Fehlhaltungen ausgeglichen. Es steigt die Aufmerksamkeit gegenüber dem eigenen Körper, so dass Fehlbelastungen schneller wahrgenommen und korrigiert werden können. Das gesamte Nervensystem wird ausgeglichen und harmonisiert.

Termin: Mittwoch, 10.02.2021, 18:15 Uhr

Ort/Raum: Stadtverwaltung (Rathaus), Büchtingstraße 3, Bad Marienberg  
10 x 90 Minuten

Ruth Burbach, Yogalehrerin BYV

Telefon 02680 2119964 oder 0173 6230550 • shivayah@aol.com

Anmeldung erforderlich, begrenzte Teilnehmerzahl.

### 5.06 Yoga für den Bauch – Die Kraft aus der Mitte

Der Bauch gilt in vielen Kulturen als Zentrum unserer Kraft. Gezielte Übungen stärken die körperliche und seelische Mitte. Bewusste Bewegungen und Atmung beeinflussen Haltung und Psyche gleichermaßen. Bauchyoga-Übungen kräftigen alle Bauch- und Rückenmuskeln sowie die innere Beckenbodenmuskulatur.

Termin: Mittwoch, 10.02.2021, 19.50 Uhr

Ort/Raum: Stadtverwaltung (Rathaus), Büchtingstraße 3, Bad Marienberg  
10 x 90 Minuten

Ruth Burbach, Yogalehrerin BYV

Telefon 02680 2119964 oder 0173 6230550 • shivayah@aol.com

Anmeldung erforderlich, begrenzte Teilnehmerzahl.

# 5. Lebensordnung/Entspannung

NEU

## 5.07 Entspannt in den Tag I

Nehmen Sie sich 90 Minuten Zeit für sich! Mithilfe von Achtsamkeits- und Entspannungsübungen, sowie Fantasiereisen und geführten Meditationen finden Sie Ihre innere Balance. Somit können Sie Ihren Alltag wieder gelassener, entspannter, aber auch bewusster meistern.

Termin: Dienstag, 23.02.2021, 09:00 Uhr  
Ort/Raum: Kursraum Praxis Sabine Zimmermann,  
Bismarckstraße 28, Bad Marienberg  
5 x 90 Minuten

Sabine Zimmermann • Telefon 02661 9535580 • [info@tcm-zimmermann.de](mailto:info@tcm-zimmermann.de)  
Anmeldung erforderlich.

NEU

## 5.08 Entspannt in den Abend I

Kursbeschreibung wie Entspannt in den Tag I – jedoch als Abendkurs

Termin: Mittwoch, 24.02.2021, 18:30 Uhr  
Ort/Raum: Kursraum Praxis Sabine Zimmermann,  
Bismarckstraße 28, Bad Marienberg  
5 x 90 Minuten

Sabine Zimmermann • Telefon 02661 9535580 • [info@tcm-zimmermann.de](mailto:info@tcm-zimmermann.de)  
Anmeldung erforderlich.

NEU

## 5.09 Entspannt in den Tag II

Kursbeschreibung wie Entspannt in den Tag I

Termin: Dienstag, 18.05.2021, 09:00 Uhr  
Ort/Raum: Kursraum Praxis Sabine Zimmermann,  
Bismarckstraße 28, Bad Marienberg  
5 x 90 Minuten

Sabine Zimmermann • Telefon 02661 9535580 • [info@tcm-zimmermann.de](mailto:info@tcm-zimmermann.de)  
Anmeldung erforderlich.

NEU

## 5.10 Entspannt in den Abend II

Kursbeschreibung wie Entspannt in den Tag I – jedoch als Abendkurs

Termin: Mittwoch, 19.05.2021, 18:30 Uhr  
Ort/Raum: Kursraum Praxis Sabine Zimmermann,  
Bismarckstraße 28, Bad Marienberg  
5 x 90 Minuten

Sabine Zimmermann • Telefon 02661 9535580 • [info@tcm-zimmermann.de](mailto:info@tcm-zimmermann.de)  
Anmeldung erforderlich.

Für die Entspannungskurse bitte mitbringen: bequeme Kleidung,  
rutschfeste Socken oder leichte Gymnastikschuhe

# 5. Lebensordnung/Entspannung

5.11

## Zeit für mich – Klangschalen – Meditation I

NEU

An 6 Abenden entspannen, loslassen und den Tag ausklingen lassen. Was dürfen Sie erwarten: Atemtechnik - Wohltuende Pausen im Alltag schaffen - Die Gesundheit und das Immunsystem stärken - Sich selbst wieder bewusster wahrnehmen und spüren - Lebensfreude - Motivation für neue Aufgaben.

Termin: Donnerstag, 04.02.2021, 19:30 Uhr

Ort/Raum: Kursraum Praxis Sabine Zimmermann,

Bismarckstraße 28, Bad Marienberg

6 x 90 Minuten

Jutta Lehnhäuser • Telefon 02661 9837001 oder 0174 9284075 •

jutta-lehnhauser@web.de

Anmeldung erforderlich. Maximal 10 Teilnehmer.

5.12

## Zeit für mich – Klangschalen – Meditation II

NEU

An 6 Abenden entspannen, loslassen und den Tag ausklingen lassen. Erwarten dürfen Sie: Mit Klängen wohltuende Pausen im Alltag schaffen - Die Gesundheit stärken - Atemtechnik - Sich selbst wieder bewusster spüren - Immunsystem unterstützen - Lebensfreude - Motivation für neue Aufgaben.

Termin: Mittwoch, 07.04.2021, 19:15 Uhr

Ort/Raum: Kursraum Praxis Sabine Zimmermann,

Bismarckstraße 28, Bad Marienberg

6 x 90 Minuten

Jutta Lehnhäuser • Telefon 02661 9837001 oder 0174 9284075 •

jutta-lehnhauser@web.de

Anmeldung erforderlich. Maximal 10 Teilnehmer.

5.13

## Stressbewältigung und Wege zur Gelassenheit mit Klangschalen-Meditation

NEU

An 4 Abenden nehmen Sie sich Zeit für sich mit Atem- und Entspannungstechniken in Verbindung mit wohltuenden Klängen der Klangschale. Eine Meditation, die das Immunsystem unterstützt und zur Ruhe kommen lässt. Um diese Gelassenheit mit in den Alltag zu nehmen, entwickeln Sie die Motivation für neue Aufgaben und Lebensfreude.

Termin: Montag, 17.05.2021, 18:00 Uhr

Ort/Raum: Kursraum Praxis Sabine Zimmermann,

Bismarckstraße 28, Bad Marienberg

4 x 90 Minuten

Jutta Lehnhäuser • Telefon 02661 9837001 oder 0174 9284075 •

jutta-lehnhauser@web.de

Anmeldung erforderlich. Maximal 10 Teilnehmer.

## 5. Lebensordnung/Entspannung

5.14

### Zeit für mich – Klangschalen – Meditation III

NEU

An 4 Abenden entspannen, loslassen und Tagesausklang. Erwarten dürfen Sie: Wohltuende Pausen im Alltag schaffen - Die Gesundheit stärken - Sich selbst wieder bewusster wahrnehmen - Lebensfreude - Motivation für neue Aufgaben.

Termin: Mittwoch, 23.06.2021, 19:15 Uhr

Ort/Raum: Kursraum Praxis Sabine Zimmermann,  
Bismarckstraße 28, Bad Marienberg

4 x 90 Minuten

Jutta Lehnhäuser • Telefon 02661 9837001 oder 0174 9284075 •  
jutta-lehnhaeuser@web.de

Anmeldung erforderlich. Maximal 10 Teilnehmer.

Für die Klangschalen-Meditationen bitte mitbringen:

1 Matte, 1 Decke, 1 Handtuch der ein kleine Kopfunterlage,  
Socken für warme Füße sowie Neugierde und Freude.

Für die Klangschalen-Meditationen bitte mitbringen:

1 Matte, 1 Decke, 1 Handtuch der ein kleine Kopfunterlage,  
Socken für warme Füße sowie Neugierde und Freude.

5.15

### Entspannt durch die Zeit des Wechsels

NEU

Tanz & Sinkflug der Hormone kann den uns bekannten Rhythmus komplett aus dem Takt bringen. Erfahren Sie im Vorfeld, was es an Kniffen & Tricks gibt, begegnen Sie den bekannten Wechseljahresbeschwerden entspannt und lassen Sie sich nicht entmutigen - das Leben geht weiter! Mit etwas Wissen & Verständnis für das Zusammenspiel von Körper & Natur werden Sie besser durch diese Zeit der Neuorientierung kommen. Sehen Sie dies als Chance für sich!

Termin: Mittwoch, 17.03.2021, 19:30 Uhr

Ort/Raum: Realschule plus  
1 x 90 Minuten

Simone Häbel • Telefon 0160 4346083 • info@simonehaebel.de  
Anmeldung erforderlich. Maximal 15 Teilnehmer.

Für die Entspannungskurse bitte mitbringen: bequeme Kleidung,  
rutschfeste Socken oder leichte Gymnastikschuhe



**Bestes  
Mobile Banking  
ist einfach.**



[skwws.de](http://skwws.de)

Die Sparkassen-Apps sind Testsieger bei „Finanztest“ von Stiftung Warentest. Nutzen auch Sie Deutschlands bestbewertete Banking-App.



Sparkasse  
Westerwald-Sieg

Kneipp Jahr 2021



15.05.–19.06.2021

# Kneipp Wochen in Bad Marienberg

5 Wochen voller Aktionen, Workshops, Vorträge und Kursangebote rund um das Thema Kneipp sowie zu den fünf Kneipp-Elementen: Wasser, Bewegung, Ernährung, Heilpflanzen und Lebensordnung.

Informationen zum Kneipp Jahr in Bad Marienberg:  
[www.kneipp-badmarienberg.de](http://www.kneipp-badmarienberg.de)



**Bunte Vielfalt**

**BEST PARTNER ENNERS**  
ZEIT FÜR EINEN GUTEN SCHUH

BAD MARIENBERG | BISMARCKSTRASSE 21A  
HACHENBURG | SAYNSTRASSE 45  
TELEFONNUMMER 02661 - 5380 | WWW.ENNERS.DE

**MÄNNERMODE**  
vom führenden Herrenausstatter der Region:

*Marken - Männermode  
auf über 1.200 qm !*



56472 Hof - Tel. 0 26 61 / 57 52 - [www.theis-herrenmode.de](http://www.theis-herrenmode.de)



# 6. Sprachen

## Englisch

### 6.01 Englisch für Anfänger

Umfassende Einführung in die englische Sprache für Anfänger oder Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen.

Termin: Dienstag, 02.02.2021, 18.30 Uhr

Ort/Raum: Realschule plus 5.02

10 x 90 Minuten

Renate Laszlo M.A. • Telefon 0160 2525083 oder 02661-3003

Anmeldung erforderlich.

### 6.02 Englisch für Fortgeschrittene

Weiterführung des Wortschatzes und der Grammatik für Teilnehmer, die Englisch im Beruf verwenden oder für einen Aufenthalt im Ausland benötigen.

Termin: Montag, 01.02.2021, 18:30 Uhr

Ort/Raum: Realschule plus 5.02

10 x 90 Minuten

Renate Laszlo M.A. • Telefon 0160 2525083 oder 02661-3003

Anmeldung erforderlich.

### 6.03 Englisch Lektüre- und Diskussionskurs

Die im Unterricht behandelten Themen und Texte werden gemeinsam ausgewählt.

Termin: Mittwoch, 03.02.2021, 18:30 Uhr

Ort/Raum: Realschule plus 5.02

10 x 90 Minuten

Renate Laszlo M.A. • Telefon 0160 2525083 oder 02661-3003

Anmeldung erforderlich.

# 6. Sprachen

## Englisch

### 6.04 Englisch für Teilnehmer mit Vorkenntnissen I

Englischkenntnisse auffrischen für den Beruf oder die Freizeit. Abwechslungsreiche Gestaltung mit viel Konversation sowie Grundlagenvermittlung.

Termin: Mittwoch, 24.02.2021, 18:30 Uhr

Ort/Raum: Realschule plus 4.01

10 x 90 Minuten

Susanne Diehl • Telefon 02661 64931 • uebersetzungsbuero.diehl@t-online.de  
Anmeldung erforderlich für neue Teilnehmer.

### 6.05 Englisch für Teilnehmer mit Vorkenntnissen, Vormittagskurs

Englisch sprechen, schreiben, verstehen – all dies wird in diesem Kurs in abwechslungsreicher Weise vermittelt. Der Kurs eignet sich für Teilnehmer mit Vorkenntnissen und auch sehr gut für Wiedereinsteiger.

Termin: Montag, 22.02.2021, 09:30 Uhr

Ort/Raum: Katholisches Pfarramt Bad Marienberg

10 x 90 Minuten

Susanne Diehl • Telefon 02661 64931 • uebersetzungsbuero.diehl@t-online.de  
Anmeldung erforderlich für neue Teilnehmer.

### 6.06 Englisch für Teilnehmer mit Vorkenntnissen II

Kursbeschreibung wie Englisch für Teilnehmer mit Vorkenntnissen, Vormittagskurs

Termin: Dienstag, 23.02.2021, 19.00 Uhr

Ort/Raum: Realschule plus 4.01

10 x 90 Minuten

Susanne Diehl • Telefon 02661 64931 • uebersetzungsbuero.diehl@t-online.de  
Anmeldung erforderlich für neue Teilnehmer. Lehrbuch: Key B1

### 6.07 Englisch Konversationskurs

In diesem Kurs steht das freie Sprechen im Vordergrund – Grammatik spielt nur am Rande eine Rolle. Es wird unter anderem mit einer Krimilektüre, Zeitungstexten, Bildern und Spielen gearbeitet. Außerdem integrieren wir Sprach- und Wortschatzübungen in den Unterricht. Neueinsteiger sind herzlich willkommen (der Kurs besteht schon seit längerer Zeit).

# 6. Sprachen

Termin: Donnerstag, 18.02.2021, 19:00 Uhr

Ort/Raum: Realschule plus 4.02

8 x 90 Minuten

Melanie Dax • Telefon 0177 7205877 • melanie-dax@gmx.de

Anmeldung per E-Mail oder telefonisch erforderlich für neue Teilnehmer.

Es kommen noch Kosten für Materialien hinzu.

## Französisch

### 6.08 Französisch für Anfänger

Grundlagen, die für den privaten und beruflichen Bereich nutzbar sind. Für Teilnehmer ohne oder mit geringen Vorkenntnissen.

Termin: Dienstag, 09.02.2021, 19:00 Uhr

Ort/Raum: Realschule plus 4.02

15 x 90 Minuten

Jeannine Diehl • Telefon 02661 5492 oder 0171 3875493 • jeanne.di@web.de  
Anmeldung erforderlich.

### 6.09 Französisch Konversation

In Dialogen und Alltagssituationen soll die Sprachfertigkeit in der Fremdsprache gefördert werden. Voraussetzung für die Teilnahme sind Kenntnisse im Umfang von drei bis vier Jahren Französischunterricht.

Termin: Mittwoch, 10.02.2021, 19:30 Uhr

Ort/Raum: Realschule plus 4.02

15 x 90 Minuten

Jeannine Diehl • Telefon 02661 5492 oder 0171 3875493 • jeanne.di@web.de  
Anmeldung erforderlich.

### 6.10 Französisch für Fortgeschrittene

Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen von 1 - 2 Jahren VHS o.ä. Unterricht.

Termin: Montag, 08.02.2021, 19:00 Uhr

Ort/Raum: Realschule plus 4.02

15 x 90 Minuten

Jeannine Diehl • Telefon 02661 5492 oder 0171 3875493 • jeanne.di@web.de  
Anmeldung erforderlich.

# 6. Sprachen

## Italienisch

### 6.11 Italienisch für Fortgeschrittene (B1)

Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen von 3 Jahren VHS o. ä. Unterricht

Termin: Donnerstag, 04.02.2021, 18:30 Uhr

Ort/Raum: Realschule plus 5.04

15 x 90 Minuten

Anna Timio-Duggento (Muttersprachlerin, Lehrerin)

Telefon 02663 9169444 • anna.timio@gmail.com

Anmeldung erforderlich. Lehrbuch: Durchstarten – Italienisch 1.

Übungsbuch, Veritas-Verlag

## Spanisch

### 6.12 Spanisch für Anfänger A1.1

Dieser Anfängerkurs Teil 1 ist für Leute, die noch keine Vorkenntnisse in der spanischen Sprache besitzen. Mit sehr viel Freude bringe ich Ihnen meine Kultur und meine Muttersprache bei. In meinem Kurs vermittele ich auch interessante Ausdrücke für den Urlaub in Spanien und Lateinamerika.

Termin: Donnerstag, 18.03.2021, 19:30 Uhr

Ort/Raum: Realschule plus 4.03

12 x 90 Minuten

Noelia Victoria De Los Santos Reyes (Muttersprachlerin)

Telefon 0176 43425496 • noelia-delossantos@gmx.de

Anmeldung erforderlich. Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Klett Verlag,

ISBN: 978-3-12-514671-6

### 6.13 Spanisch für Anfänger A1.3

NEU

Dieser Anfängerkurs Teil 3 ist für Leute mit geringen Vorkenntnissen. In diesem Kurs führen wir kleine Gespräche und wenden dabei das Perfekt an. Außerdem wird die Grammatik erweitert und weitere Vokabeln gelernt.

Termin: Dienstag 16.03.2021, 18:00 Uhr

Ort/Raum: Realschule plus 4.03

12 x 90 Minuten

Noelia Victoria De Los Santos Reyes (Muttersprachlerin)

Telefon 0176 43425496 • noelia-delossantos@gmx.de

Anmeldung erforderlich. Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Klett Verlag,

ISBN: 978-3-12-514671-6

# 6. Sprachen

## Spanisch

NEU

### 6.14 Spanisch für Anfänger A 2.1

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer die bereits, die Stufe A1 abgeschlossen haben. In diesem Kurs wird die Vergangenheit "Indefinido" weiter geübt. Außerdem werden die Kursteilnehmer eine neue Vergangenheit "Imperfecto" kennenlernen. Darüber hinaus lernen die Kursteilnehmer neue Strukturen der Grammatik. Es werden interessante Gespräche z.B. in Alltagssituationen in Spanisch geführt, damit das Sprechen weiter einstudiert wird. Ziel ist es, dass die Teilnehmer einfache Sätze ausformulieren und beschreiben können.

Termin: Donnerstag, 18.03.2021, 18:00 Uhr

Ort/Raum: Realschule plus 4.03

12 x 90 Minuten

Noelia Victoria De Los Santos Reyes (Muttersprachlerin)

Telefon 0176 43425496 • noelia-delossantos@gmx.de

Anmeldung erforderlich. Lehrbuch: Camions neu A2, Klett Verlag,

ISBN: 978-3-12-514956-4

## Russisch

### 6.16 Russisch

Einführung in die russische Sprache für Anfänger und Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen. Der Kurs vermittelt eine umfassende Einführung in die russische Sprache mit dem außerordentlichen Lehrwerk OTLICHNO.

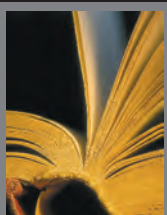
Termin: Donnerstag, 04.02.2021, 18:30 Uhr

Ort/Raum: Realschule plus 5.02

10 x 90 Minuten

Renate Laszlo M.A. • Telefon 0160 2525083

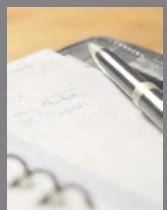
Anmeldung erforderlich.



seit 1914

# MILLÉ

bücher



schreibwaren



geschenke



spielwaren



Bismarckstraße 10  
56470 Bad Marienberg  
Fon: 0 26 61 | 91 17 0  
Fax: 0 26 61 | 91 17 17  
[www.buchhandlung-mille.de](http://www.buchhandlung-mille.de)

# 8. Beruf

## 8.01 **Computerschreiben lernen – in nur 4 Stunden!**

Wer professionell Computerschreiben kann, profitiert in vielen Bereichen. In diesem modernen Kurs lernen Sie Computerschreiben blind mit 10 Fingern – und das in nur 2 Treffen zu je 2 Stunden! Bei dieser Lernmethode werden Erkenntnisse aus der Gehirnforschung und Gedächtnistraining genutzt und miteinander verbunden. Lernen Sie ganzheitlich und spielerisch mit interessanten Hörgeschichten, einprägsamen Bildern und beruhigender Musik. Kein stures Einhämmern auf die Tasten – im Gegenteil: Mit dieser Methode macht es richtig Spaß, tippen zu lernen! Begleitend zum Unterricht erhält jeder Teilnehmer ein Kursheft und einen Zugang zu einem sehr guten Online-Tipptrainer zum Trainieren von Tempo und Genauigkeit. Der Kurs ist schon ab 9 Jahren geeignet.

Termin: Donnerstag, 18.02.2021, 17:00 Uhr

Ort/Raum: Realschule plus 4.06

2 x 120 Minuten

Jacqueline Philipps • Telefon 02775 953907 oder 0160 99192468  
info@computerschreibkurs.de

Anmeldung erforderlich.

Maximal 15 Teilnehmer. Das Kursheft inkl. Online-Trainer und Lizenzgebühr beträgt pro Teilnehmer 30 €. Eine Prüfung kann gesondert abgelegt werden (Zertifikat Effektives Lernen mit erreichten Anschlägen pro Minute).

## **VHS-Gutscheine ... eine gute Geschenkidee!**

Schenken Sie Bildung – schenken Sie einen Wertgutschein der Volkshochschule Bad Marienberg! Bereits ab 10 € sind sie bei der Geschäftsstelle der VHS zu erhalten.

Mehr Infos unter [www.vhs-bad-marienberg.de](http://www.vhs-bad-marienberg.de) oder der Rufnummer 0 26 61 - 6 34 54



# 9. Sonstige Kurse

9.01

## „Afrika trifft Westerwald“ – Trommelkurs für Anfänger

Ihr Herz fängt an zu hüpfen, und ihre Füße beginnen zu wippen, wenn Sie afrikanische Trommelrhythmen hören? Sie möchten gerne vom Alltag abschalten, in Klänge eintauchen, sich erden, Kraft und Lebensfreude spüren?

**DANN SIND SIE HIER GENAU RICHTIG!**

In diesem Trommelkurs lernen wir das Spielen afrikanischer und selbst entwickelter Rhythmen auf verschiedenen Trommeln wie Djemben, Bougarabous und Congas. Bei Interesse können wir auch Percussion-Instrumente wie Rasseln, Glocken, Hölzer usw. einsetzen. Der Unterricht wird abgerundet durch Rhythmus-Übungen für Hände und Füße. Der Kursleiter geht auf jeden Teilnehmer individuell ein, und jeder darf in seinem eigenen Tempo lernen! Trommeln werden gestellt. Wenn vorhanden, können Sie auch gerne Ihre eigene Trommel mitbringen.

Termin: Donnerstag, 04.02.2021, 19:45 Uhr

Ort/Raum: Realschule Plus, Gebäude 9, Musikraum EG

12 x 60 Minuten

Manfred Schückel • Telefon 02661 949054 • mschueckel@gmx.de

Anmeldung erforderlich.

9.02

## „Afrika trifft Westerwald“ – Trommelkurs für Fortgeschrittene

Sie haben bereits Trommelkenntnisse und möchten (wieder) in einer Gruppe spielen? Oder Ihnen hat der Anfängerkurs gefallen, und Sie möchten weitermachen?

**DANN KÖNNTE DIESER KURS DER PASSENDE FÜR SIE SEIN!**

In diesem Kurs verfeinern und erweitern wir unsere Spieltechnik und lernen weitere Rhythmen und Stücke. Wir setzen dabei auch Percussion-Instrumente wie Rasseln, Glocken, Hölzer usw. ein. Wir spielen hauptsächlich afrikanische und selbst entwickelte Rhythmen auf verschiedenen Trommeln wie Djemben, Bougarabous und Congas.

Der Unterricht wird abgerundet durch Rhythmus-Übungen für Hände und Füße. Auch das freie Spielen und Improvisieren ist Bestandteil des Kurses. Der Kursleiter geht auf jeden Teilnehmer individuell ein, und jeder darf in seinem eigenen Tempo lernen! Trommeln werden gestellt. Wenn vorhanden, können Sie auch gerne Ihre eigene Trommel mitbringen.

Termin: Donnerstag, 04.02.2021, 18:00 Uhr

Ort/Raum: Realschule Plus, Gebäude 9, Musikraum EG

12 x 90 Minuten

Manfred Schückel • Telefon 02661 949054 • mschueckel@gmx.de

Anmeldung erforderlich.



# 9. Sonstige Kurse

## 9.03 Creative Writing

Ziel des Kurses ist es, den Teilnehmer\*innen die Fähigkeit zu vermitteln, eigenständig ein Buch zu schreiben. Nach den Grundlagen (Arbeit des Autors, Überblick über das Verlagswesen, Vermarktung eines Buches) steht die Textarbeit im Vordergrund. Dabei geht es unter anderem um - den gelungenen Handlungsentwurf - die Figurenentwicklung - den richtigen Anfang - den angemessenen Spannungsbogen - die Anwendungen geeigneter Erzähltechniken - Vergleiche und Metaphern - Verfassen eines Exposé. Neben fiktionalen können auch nicht fiktionale Texte erarbeitet werden.

Termin: Samstag (Termin in Abstimmung mit Ihnen)

Ort/Raum: Realschule plus 5.02

1 x 180 Minuten

Christoph Kloft • Telefon 02663 968924 • [info@christoph-kloft.de](mailto:info@christoph-kloft.de)

Anmeldung erforderlich



Banking immer und überall  
[www.da-wo-ich-bin.de](http://www.da-wo-ich-bin.de)



**Westerwald Bank eG**  
**Volks- und Raiffeisenbank**

# Dozenten

## 2. Gestaltung

**Edith Kirchhöfer** • Telefon 0176 63856376 • edith.kirchhoefer@gmx.de  
**Anette Lineal** • Telefon 0157 37816268 • anettelineal@gmail.com  
**Ann-Kristin Zimmermann** • Telefon 0151 56003209 • byanni@gmx.de  
**Björn Scheyer** • Telefon 02661 949170 oder 0171 3022364 • vhs-kurs@msm.de

## 4. Bewegung

**Anja Brenner** • Telefon 0177 4188846 • 4ma.brenner@gmx.de  
**Liane Jenz** • Telefon 0175 3632135 • hairforfunliane@web.de  
**Christina Willwacher** • Telefon 02661 63777 • christina.willwacher@gmx.de  
**Lena Melchert, Physiotherapeutin** • Telefon 0151 54840460 o. 02661 3830 • lmelchert@gmx.de  
**Oliver Laszlo, 3. Dan** • Telefon 0170 2756188  
**Susanne Wallinowski** • Telefon 02662-50593 • susiwalli@web.de  
**Silke Simon, Feldenkrais® Pädagogin FV** • Telefon 0157 86859533 oder 02664 90871 • Simon-silke@gmx.de  
**Sabine Zimmermann** • Telefon 02661 9535580 • info@tcm-zimmermann.de  
**Heike Heinz-Wittenberg**, Medizinische Fachangestellte und Fachtrainerin für Seniorensport • Telefon 02661 9849468 • h.heinz-wittenberg@gmx.de  
**Markus Werner** • Telefon 0151 26958932 • info@markuswernerlifekinetiktrainer.de

## 5. Lebensordnung / Entspannung

**Christel Borgmann-Strunk, Ernährungs- und Gesundheitsberaterin**  
Telefon 0171 7235042 • cbs22@gmx.de  
**Ruth Burbach, Yogalehrerin BYV** • Telefon 02680 2119964 oder 0173 6230550 • shivayah@aol.com  
**Sabine Zimmermann** • Telefon 02661 9535580 • info@tcm-zimmermann.de  
**Jutta Lehnhäuser** • Telefon 02661 9837001 oder 0174 9284075 • info@tcm-zimmermann.de  
**Simone Häbel** • Telefon 0160 4346083 • info@simonehaebel.de

## 6. Sprachen

**Renate Laszlo M.A.** • Telefon 0160 2525083  
**Susanne Diehl** • Telefon 0266164931 • uebersetzungsbuero.diehl@t-online.de  
**Melanie Dax** • Telefon 0177 7205877 • melanie-dax@gmx.de  
**Jeanine Diehl** • Telefon 02661 5492 oder 0171 3875493 • jeanne.di@web.de  
**Anna Timio-Duggento** • Telefon 02663 9169444 • anna.timio@gmail.com  
**Noelia Victoria De Los Santos Reyes** • Telefon 0176 43425496 • noelia-delossantos@gmx.de

# Dozenten

## 8. Beruf

**Jacqueline Philipps**

Telefon 02775 953907 oder 0160 99192468 • [info@computerschreibkurs.de](mailto:info@computerschreibkurs.de)

## 9. Sonstige Kurse

**Manfred Schückel** • Telefon 02661 949054 • [mschueckel@gmx.de](mailto:mschueckel@gmx.de)

**Christoph Kloft** • Telefon 02663 968924 • [info@christoph-kloft.de](mailto:info@christoph-kloft.de)

# Hinweise

## Ferientermine 2021

Osterferien	09.04. - 17.04.2021
Pfingstferien	25.05. - 02.06.2021
Sommerferien	19.07. - 14.08.2021

Während der Ferien und an Feiertagen finden keine Kurse statt.

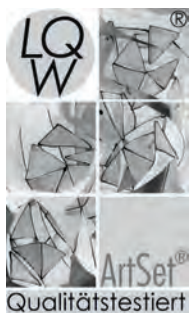
## Das 2. Semester 2021 beginnt im September

## Impressum

Konzept, Gestaltung und Realisation:  
[www.dreiwerbung.de](http://www.dreiwerbung.de)

Bildquellen: Motiv Titel pixabay/eluela31, Fotos: S. 10 istock/ IvanMikhaylov,  
S. 24 pixabay/Devanath, S. 31 Dominik Ketz/Bad Neuenahr-Ahrweiler  
Textquellen: S. 10/ S. 24 Kneipp Magazin Online / [www.kneipp.com/  
ch\\_de/kneipp-magazin/](http://www.kneipp.com/ch_de/kneipp-magazin/)

**Info und Anmeldung:**  
Kreis-vhs (Hauptstelle)  
Peter-Altmeier-Platz 1  
56410 Montabaur  
Tel.: 02602 / 124-420  
Fax: 02602 / 124-578  
info@vhs-ww.de



**Wir sind als Einrichtung  
zertifiziert nach  
LQW 3 ...**

**und  
Prüfungszentrum für  
europaeinheitliche  
Prüfungen.**

**telc**  
LANGUAGE TESTS



**UNIVERSITY of CAMBRIDGE**  
Local Examinations Syndicate  
INTERNATIONAL EXAMINATIONS





Kreis-Volkshochschule  
Westerwald e.V.

[vhs-ww.de](http://vhs-ww.de)

Als Ergänzung zum Angebot Ihrer örtlichen vhs bietet die Kreis-vhs überregionale Angebote für den gesamten Westerwaldkreis an. Diese sind meist beruflich orientiert und können zum Teil mit einer Prüfung abgeschlossen werden.

*Mit uns  
starten  
Sie durch ...*

#### SPRACHEN FÜR DEN BERUF

Englisch, Spanisch, Italienisch



Sprachen

#### DEUTSCH FÜR ZUWANDERER

einschließlich „Deutsch-Test für Zuwanderer“



Beruf/EDV

#### FREMDSPRACHEN

verschiedene Lernstufen mit Prüfungen  
(telc, Cambridge)



Gesundheit

#### BERUF / EDV

Rhetorik / Kaufmännische und Technische EDV



Kultur

#### FORTBILDUNGEN FÜR ERZIEHER/INNEN

#### QUALIFIZIERUNG IN DER KINDERTAGESPFLEGE

in Kooperation mit dem Kreisjugendamt

#### GESELLSCHAFT / POLITISCHE BILDUNG



Gesellschaft

#### EINBÜRGERUNGSTEST

#### ALPHABETISIERUNG

#### BERUFSREIFE (HAUPTSCHULABSCHLUSS)

nachholen



Grundbildung

# Schul- und Sport Bad M



# Sportzentrum Marienberg

## Skate-Anlage

### Rasensportplatz

Träger: Verbandsgemeinde Bad Marienberg

### Jugendverkehrsschule

Träger: Verbandsgemeinde Bad Marienberg

### Tennisanlagen

Träger: Tennisclub Bad Marienberg

### Große Sporthalle

Träger: Verbandsgemeinde Bad Marienberg

### Kleinspielfeld

Träger: Verbandsgemeinde Bad Marienberg

### Kleine Sporthalle

Träger: Verbandsgemeinde Bad Marienberg

### Forum

Träger: Verbandsgemeinde Bad Marienberg



### Evangelisches Gymnasium

Träger: Evangelische Kirche



### Marie-Curie-Realschule plus

Träger: Verbandsgemeinde Bad Marienberg



### Westerwald-Jugendherberge/Jugendgästehaus

Träger: DJH Rheinland-Pfalz/Saarland



### Wolfsteinschule - Grundschule

Träger: Verbandsgemeinde Bad Marienberg



### Michael-Ende-Schule - Förderschule L

Träger: Westerwaldkreis



### Zentraler Omnibusbahnhof - ZOB

Träger: Stadt Bad Marienberg





Saunadorf



Schwimmbad



Bistro



Wellness und Day Spa



Wohnmobilpark

Erleben Sie auf über 3.000 m<sup>2</sup>  
Erholung und Entspannung pur!  
Gönnen Sie sich eine Auszeit vom Alltag!

[www.marienbad-info.de](http://www.marienbad-info.de)