

Kursprogramm der VHS Nohfelden Herbst 2024

Sprachen

Französisch Konversation

Dieser Kurs ist gedacht für Teilnehmer mit guten Kenntnissen (ab Niveau A 2). Wenn Sie Schul- bzw. Kurskenntnisse auffrischen und erweitern möchten, sind Sie hier richtig. In der Gruppe über aktuelle Themen sprechen und über Land und Leute auf dem Laufenden bleiben. – Die unterschiedlichen Wissensstände werden berücksichtigt.

Beginn	28.08.24	Mittwoch 17.30 Uhr
Dauer	12 Termine	Dozent: Emmanuel Gashi
Preis	84,00 Euro	Raum 210

Spanisch Anfänger

Der Kurs richtet sich an Anfänger oder Teilnehmer mit geringen Kenntnissen. Benutzt wird das Buch „Caminos neu“ Niveau A 1.

Beginn	28.08.24	Mittwoch 18.30 Uhr (1 ZStd.)
Dauer	11 Termine	Dozent: Carlos Flores
Preis	41,80 Euro	Raum 211

Spanisch Fortgeschrittene Stufe 2

Benutzt wird das Buch „Caminos neu“ Niveau A 1

Beginn	28.08.24	Mittwoch 17.00 Uhr (2 UStd.)
Dauer	11 Termine	Dozent: Carlos Flores
Preis	61,60 Euro	Raum 211

Englisch für ältere Teilnehmer Fortgeschrittene, Stufe 3

Die Teilnehmer befinden sich im Niveau A 1 (Mitte). Außer dem Lehrbuch werden auch andere Materialien verwendet. Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen.

Beginn	27.08.24	Mittwoch 18.00 Uhr
Dauer	12 Termine	Dozentin: Anna Schlums
Preis	67,20 Euro	Raum 210

Italienisch Anfänger und Teilnehmer mit geringen Kenntnissen

Buch: Langenscheidt Komplettpaket Italienisch, mit CD's, MP3 Download und Vokabeltrainer App (dieses erst zur 2. Kursstunde besorgen)

Beginn	04.09.24	Mittwoch 18.30 Uhr
Dauer	11 Termine	Nathalie Rechichi
Preis	61,60 Euro	Raum 209

Alle Sprachkurse finden im Schulzentrum Türkismühle statt.

Gesundheit, Gymnastik, Entspannung

Pilates 50 +

Für Anfänger und Teilnehmer mit Grundkenntnissen. Das klassische Training nach Pilates ist gleichermaßen ein Kräftigungs- und Dehnungstraining. Pilates trainiert Körper, Geist und Seele. Es fördert Muskelkraft und -geschmeidigkeit, Konzentration und Koordination. Kurz, ein Training für alle, die ihren Körper straffen, Bauch- und Rückenmuskeln stärken und ihre Haltung verbessern wollen. Pilates ist von jedermann leicht zu erlernen und ist an kein Alter gebunden. - Der Kurs „50+“ wird speziell auf die älteren Teilnehmer abgestimmt – Für die Pilateskurse bitte mitbringen: Thera-Band, Gymn. Matte, Handtuch, Gymn. Schläppchen oder Socken

Beginn	30.08.24	Freitag 14.00 Uhr
Dauer	10 Termine	Dozentin: Verena LoGiudice
Preis	38,00 Euro	
Ort:	Turnhalle Gonesweiler, Eingang Frühlingstr.	

Yoga

Yogaübungen dehnen und kräftigen unsere gesamte Rücken- und Rumpfmuskulatur, Schmerzen können vorgebeugt oder gemildert werden. Mit Hilfe von Bewegungsfolgen, Körperhaltungen und Atemtechniken wird die Muskulatur gestärkt, Beweglichkeit gefördert und das Körperbewusstsein geschult. Darüber hinaus fördert Yoga Konzentrationsfähigkeit, Ruhe und Ausgeglichenheit. Die Kurse sind geeignet für Einsteiger oder Fortgeschrittene jeden Alters. Für die Yoga-Kurse bitte mitbringen: kl. Kissen, Decke, Gymn. Matte, lockere Kleidung

Yoga (Hatha), Anfänger und Fortgeschrittene

Beginn 26.08.24 Montag 18.30 Uhr (75 Min.)
 Dauer 12 Termine Dozentin: Evi Hoferichter
 Preis 67,20 Euro
 Ort **Turnhalle Gonesweiler**, Eingang Frühlingstraße

Vinyasa-Yoga Fortgeschrittene

Yogaübungen dehnen und kräftigen unsere gesamte Rücken- und Rumpfmuskulatur. Die Haltung wird verbessert, die Wirbelsäule entlastet, Schmerzen können vermieden oder gemildert werden. Ganz nebenbei bringen wir mit Yoga Körper und Geist in Einklang. Der Kurs ist geeignet für Teilnehmer jeden Alters. Bitte mitbringen: Matte, Decke, Kissen.

Beginn 09.09.24 Montag 19.00 Uhr (60 Min.)
 Dauer 10 Termine Dozentin: Janina Neis
 Preis 38,00 Euro
 Ort **Turnhalle Schulzentrum Türkismühle**, Eingang linke Gebäudeseite Richt. Wald, 3. Glastür

Sanftes Yoga (Hatha) für ältere Teilnehmer und Anfänger (begr. Teilnehmerzahl)

Beginn 05.09.24 Donnerstag 17.00 Uhr
 Dauer 10 Termine Dozentin: Bettina Hönig
 Preis 38,00 Euro
 Ort **Turnhalle Nohfelden**, Vor'm Scheid gegenüber Sportplatz

Yoga (Hatha) Anfänger und Fortgeschrittene (60 Min.)

Beginn 05.09.24 Donnerstag 18.00 Uhr
 Dauer 10 Termine Dozentin: Bettina Hönig
 Preis 38,00 Euro
 Ort **Turnhalle Nohfelden**

Yoga für Einsteiger und ältere Teilnehmer (begr. Teilnehmerzahl) neu!

Der Kurs ist geeignet für Anfänger und Teilnehmer mit geringen Kenntnissen.
 Auch Schwangere können hier einsteigen, da die Übungen einfach und leicht erlernbar sind.

Beginn 16.09.24 Montag 16.30 Uhr
 Dauer 8 Termine Dozentin: Bettina Hönig
 Preis 38,00 Euro
 Ort **Turnhalle Nohfelden**, Vor'm Scheid, gegenüber Sportplatz

Rückengymnastik

Ausgewogenes Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt Wirbelsäulenstärkung zum Erhalt der Beweglichkeit im Alltag und zur Stärkung aller großen Muskelgruppen.
 Insbesondere ist der Kurs für Menschen mit Rückenproblemen geeignet.
 Bitte mitbringen: Gymn. Matte, 2 normale Handtücher, lockere Kleidung, Turnschuhe

Beginn 03.09.24 Dienstag 18.00 Uhr
 Dauer 10 Termine Dozentin: Manuela Ober
 Preis 38,00 Euro
 Ort **Turnhalle Schulzentrum Türkismühle**, linke Gebäudeseite (Richt. Wald)

Rückengymnastik 50+

Der Kurs soll Rückenschmerzen vorbeugen oder lindern. Die Übungen dienen der Kräftigung von Rücken- und Bauchmuskulatur. Dehnungsübungen sollen Verspannungen beseitigen. Der Wirbelsäulenbereich soll gestärkt und die Haltung verbessert werden.

Bitte mitbringen: lockere Kleidung, Turnschuhe, Gymn. Matte

Beginn 29.08.24 Donnerstag 17.00 Uhr
 Dauer 12 Termine Dozentin: Michaela Teschner
 Preis 45,60 Euro
 Ort **Turnhalle Gonesweiler**

Tai Chi

Tai-Chi ist eine äußerst sanfte chinesische Kampf- und Bewegungskunst, die Meditation, Atmung, körperliches Training und Selbstverteidigung in sich vereint. Aufgrund der geringen Anstrengung ist Tai-Chi für jedes Alter geeignet und bietet eine gute Vorbeugung gegen Krankheiten. Dadurch werden Körper, Geist und Seele in Einklang gebracht.

Beginn 05.09.24 Donnerstag 19.15 Uhr
 Dauer 10 Termine Dozentin: Antonia Othman
 Preis 38,00 Euro
 Ort **Turnhalle Nohfelden**, Vor'm Scheid, gegenüber Sportplatz

Autogenes Training / Eutonie in kleiner Gruppe

In diesem Kurs erlernen Sie die Technik des autogenen Trainings, die jederzeit und überall angewendet werden kann. Dabei geht es um Konzentrationsübungen, die zu Ruhe und Ausgeglichenheit führen, um Stressabbau und um Steigerung der Leistungsfähigkeit. Die Gesunderhaltung des Körpers soll hierbei unterstützt werden.

Sanfte und achtsame Bewegungsübungen aus der Eutonie im Stehen, Sitzen und Liegen, verbunden mit einer bewussten Atmung bringen Körper und Geist in Einklang.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, kleines Kissen, lockere Kleidung.

Beginn 16.09.24 Montag 18.00 Uhr
 Dauer 9 Termine Dozentin: Irmgard Müller
 Preis 42,80Euro
 Ort **Schulzentrum Türkismühle**, Haupteingang, linke Seiteneingangstür

Bringen Sie bitte für das Teilnehmerformular zum 1. Kurstag Ihre IBAN-Nr. mit sowie die E-Mail-Adresse.

Anmeldungen werden unter **Tel.-Nr. 06852-7807** oder per E-Mail: Dagmar-Haben@onlinehome.de entgegengenommen (bitte Anschrift und Telefon-Nr. angeben. E-Mail wird bestätigt!)

Bitte beachten Sie auch unsere Teilnahme- und Zahlungsbedingungen (einzusehen auf der Homepage der KVHS WND oder im Programmheft der KVHS). Jugendliche unter 18 Jahren erhalten 15 % Rabatt auf den Kurspreis.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Dagmar Haben, Leiterin der VHS Nohfelden