

Kursprogramm der VHS Nohfelden Frühjahr 2025

Die Sprachenvielfalt und das umfangreiche Gymnastik- und Fitnessangebot sind Schwerpunkte unserer VHS. Außerdem bieten wir natürlich auch wieder Interessantes für Freizeit, Beruf und gesunde Ernährung.

Das besondere Angebot

Gesundheit wächst am Wegesrand - Kräuterwanderung

In diesem Kurs gehen wir auf heimischen Wanderwegen und betrachten und bestimmen (nicht nur) essbare Pflanzen und Kräuter sowie ihre Verwendungsmöglichkeiten.

Am Ende der Wanderung bereiten wir einen Salat mit Wildkräutern zu.

Bitte mitbringen: Teller, Besteck, Getränk

Beginn 09.05.25 Freitag 17.00 Uhr
Dauer 3 UStd. Dozentin: Ulrika Frank
Preis 10,50 Euro zuzügl. 2,00 Euro Verzehr
Ort **Walhausen, Bushaltestelle**

Bei schlechtem Wetter wird die Wanderung auf den 16.05.25 verschoben.

Golf Platzreifekurs

Die Platzreife ist quasi ein „Führerschein“ um nach den Regeln des DGV auf allen öffentlichen Golfplätzen spielen zu können. Erleben Sie die Faszination dieses Sportes, der für jedes Alter geeignet ist.

Der Kurs besteht aus praktischen Übungen auf der Anlage (Driving-Range, Chip-Area, Puttingrün) sowie theoretischen Elementen, wie Golfregeln und Etikette auf dem Platz.

Im Preis enthalten sind die Kursgebühr, die Ausrüstung und die Benutzung der Anlage. Bitte mitbringen: lockere Kleidung und bequeme Schuhe.

Beginn 09.05.25 Freitag 18.00 Uhr
Dauer 6 Termine Dozent: Christian Müller
Preis 125,00 Euro (begr. Teilnehmerzahl)
Ort Golfpark Bostalsee Eisen, Heidehof 3

Kochen und Genießen

Gesunde asiatische Küche, neue Rezepte

Machen Sie einen kulinarischen Ausflug in die asiatische Küche und holen sich mit den exotischen Zutaten die Düfte ferner Länder ins Haus.

Einige Spezialitäten dieser Küche, die leicht zuzubereiten sind und mit denen Sie nicht nur Ihre Familie, sondern sicherlich auch Ihre Freunde und Gäste beeindrucken werden, lernen Sie hier bei uns kennen.

Unter Anleitung der Dozentin Narin Kohl bereiten Sie gesunde und einfache Gerichte zu, die dann auch in fröhlicher Runde verkostet werden.

Beginn 12.05.25 Montag 18.45 Uhr (14-tägig)
Dauer 3 Abende Dozentin: Narin Kohl.
Preis 31,50 Euro zuzügl. Verzehr
Ort Schulzentrum Türkismühle, UG-Küche

Bitte mitbringen: Restbehälter, Getränk

Sprachen

Französisch Anfänger für Alltag und Reise

Der Kurs ist gedacht für Anfänger und Teilnehmer mit geringen Kenntnissen.

Beginn 12.03.25 Mittwoch, 18.00 Uhr
Dauer 12 Termine Dozentin: Armelle Clasani (Muttersprachlerin)
Preis 67,20 Euro **Raum 6 d**

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	05.03.25	Mittwoch 17.30 Uhr
Dauer	7 Termine	Dozent: Emmanuel Gashi
Preis	49,00 Euro	Raum 6 c

Beginn	07.05.25	Mittwoch 17.30 Uhr
Dauer	8 Termine	Dozent: Emmanuel Gashi (Muttersprachler)
Preis	56,00 Euro	Raum 6 c

Spanisch Anfänger

Buch: Caminos neu“ Niveau A 1

Beginn	12.03.25	Mittwoch 18.30 Uhr
Dauer	13 Termine	Dozent: Carlos Flores (Muttersprachler)
Preis	49,40 Euro	Raum 6 b

Spanisch Fortgeschrittene Stufe 3

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

Beginn	12.03.25	Mittwoch 17.00 Uhr
Dauer	13 Termine	Dozent: Carlos Flores (Muttersprachler)
Preis	72,80 Euro	Raum 6 b

Spanisch Konversation, Fortgeschrittene

Teilnehmer, die sich mindestens im Niveau A 2 befinden können ihr Spanisch auffrischen und ergänzen. Behandelt werden z.B. Themen aus dem Alltag, Land und Leute, Reise und Urlaub, aktuelle Ereignisse und vieles mehr, Wünsche der Teilnehmer werden berücksichtigt.

Beginn	18.03.25	Dienstag 18.45 Uhr
Dauer	12 Termine	Dozent: Marlon N. Martinez (Muttersprachler)
Preis	67,20 Euro	Raum 6 b

Englisch für ältere Teilnehmer Fortgeschrittene Stufe 4

Buch Sterling Silver 2 (neue Ausgabe). Inhalt und Methodik sind speziell auf ältere Teilnehmer konzipiert. Das Lerntempo der Gruppe wird berücksichtigt. Auch Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen. Neben dem Buch werden auch andere Materialien eingesetzt.

Beginn	12.02.25	Mittwoch 18.30 Uhr
Dauer	7 Termine	Dozentin: Anita Kirsch-Loesgen
Preis	39,20 Euro	Raum 6 a

Beginn	07.05.25	Mittwoch 18.30 Uhr
Dauer	8 Termine	Dozentin: Anita Kirsch-Loesgen
Preis	44,80 Euro	Raum 6 a

Italienisch Anfänger Folgekurs

Für Teilnehmer mit Grundkenntnissen

Benutzt wird das Komplett-Paket Italienisch von Langenscheidt

Beginn	05.02.25	Mittwoch 18.30 Uhr
Dauer	9 Termine	Dozentin: Claudia Lentini-Meisberger (Muttersprachlerin)
Preis	50,40 Euro	Raum 6 e

Italienisch Anfänger Folgekurs II

Für Teilnehmer mit Grundkenntnissen

Beginn	07.05.25	Mittwoch 18.30 Uhr
Dauer	8 Termine	Dozentin: Claudia Lentini-Meisberger
Preis	44,80 Euro	Raum 6 e

Alle Sprachkurse finden im Schulzentrum Türkismühle statt.

Kreatives Gestalten, Freizeitaktivitäten

Malkreis „Aquarell“ 50+

Die Kurse richten sich an Anfänger und Fortgeschrittene, die Freude am Zeichnen und Malen haben und ihre Fähigkeiten ausbauen und vertiefen möchten. Teilnehmen kann jeder, mit und ohne Vorkenntnisse. Ziel des Kurses ist es, in entspannter Atmosphäre die eigene Kreativität zu entdecken. Der Reiz des Malens mit Aquarellfarben liegt in der Transparenz und im Zusammenspiel der Farben untereinander.

Beginn 10.02.25 Montag 18.30 Uhr
 Dauer 7 Termine Dozentin: Irene Becker
 Preis 39,20Euro
 Ort Schulzentrum Türkismühle, **Raum 6 a**

Beginn 12.05.25 Montag 18.30 Uhr
 Dauer 7 Termine Dozentin: Irene Becker
 Preis 39,20Euro
 Ort Schulzentrum Türkismühle, **Raum 6 a**

Malkurs Aquarell Anfänger

Beginn 12.03.25 Mittwoch 18.30 Uhr
 Dauer 12 Termine Dozentin: Irene Becker
 Preis 67,20Euro
 Ort Schulzentrum Türkismühle

Bitte mitbringen: Bleistifte, Malblock, 3 versch. Pinsel, Aquarell-Farbkasten bzw. 4 Grundfarben, Küchenrolle, Gefäße, Lappen.

Gesundheit, Gymnastik, Körperpflege

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 Pilates-Kurse bitte mitbringen: Thera-Band, Gymn. Matte, Handtuch, Gymn. Schläppchen oder Socken

Beginn 11.02.25 Dienstag 15.45 Uhr
 Dauer 7 Termine Dozentin: Verena LoGiudice
 Preis 26,60 Euro

Beginn 13.05.25 Dienstag 15.45 Uhr
 Dauer 8 Termine Dozentin: Verena LoGiudice
 Preis 30,40Euro
 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 10.02.25 Montag 18.30 Uhr (75 Min.)
 Dauer 7 Termine Dozentin: Evi Hoferichter
 Preis 39,20 Euro

Beginn 28.04.25 Montag 18.30 Uhr (75 Min.)
 Dauer 8 Termine Dozentin: Evi Hoferichter
 Preis 44,80 Euro **Turnhalle Gonesweiler**

Yoga (Vinyasa), Fortgeschrittene

Ein gesunder Rücken ist Voraussetzung für körperliches und geistiges Wohlbefinden. 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 Fortgeschrittene jeden Alters. Bitte mitbringen: Matte, Decke, Kissen.

Beginn 10.02.25 Montag 19.00 Uhr (60 Min.)
 Dauer 8 Termine Dozentin: Janina Neis
 Preis 30,40 Euro Turnhalle Türkismühle

Beginn 05.05.25 Montag 19.00 Uhr (60 Min.)
 Dauer 7 Termine Dozentin: Janina Neis
 Preis 26,60 Euro

Ort **Turnhalle Schulzentrum Türkismühle**, Eingang linke Gebäudeseite Richt. Wald

Yoga (Hatha) Anfänger, kleine Gruppe

Beginn 10.03.25 Montag 16.30 Uhr
 Dauer 11 Termine Dozentin: Bettina Hönig
 Preis 52,20 Euro Turnhalle Nohfelden

Sanftes Yoga (Hatha) für ältere Teilnehmer und Teiln. mit geringen Kenntnissen

Beginn 13.02.25 Donnerstag 17.00 Uhr
 Dauer 13 Termine Dozentin: Bettina Hönig
 Preis 49,40 Euro Turnhalle Nohfelden

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

Beginn 13.02.25 Donnerstag 18.00 Uhr
 Dauer 13 Termine Dozentin: Bettina Hönig
 Preis 49,40 Euro 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 24.03.25 Montag 18.00 Uhr
 Dauer 10 Termine Dozentin: Irmgard Müller
 Preis 47,50 Euro
 Ort **Raum 6 e** (Eingang linke Gebäudeseite, 1. Glastür)

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

Wirbelsäulengymnastik

Die Übungen finden auf dem Pezziball, aber auch auf der Matte statt. Der Sitzball ist ein sehr vielseitiges Trainingsgerät. Besonders geeignet ist er für die Kräftigung der Rückenmuskulatur, denn durch seine formbare Gestalt kann er sich optimal dem Rücken anpassen. Daneben können aber auch

die Bauchmuskulatur, die Gesäßmuskulatur sowie die Arm- und Beinmuskulatur trainiert werden. Bitte mitbringen: lockere Kleidung, Turnschuhe, Gymn. Matte, Pezziball (kann auch ausgeliehen werden).

Beginn 30.01.25 Donnerstag 17.00 Uhr
 Dauer 10 Termine Dozentin: Michaela Teschner
 Preis 47,50 Euro

Beginn 08.05.25 Donnerstag 17.00 Uhr
 Dauer 7 Termine Dozentin: Michaela Teschner
 Preis 33,30 Euro
 Ort **Turnhalle Gonesweiler**, Eingang Anfang Frühlingstr. (Rückseite Schule)

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 06.03.25 Donnerstag 19.15 Uhr
 Dauer 12 Termine Dozentin: Antonia Othman
 Preis 45,60 Euro
 Ort **Turnhalle Nohfelden**, Vor'm Scheid, gegenüber Sportplatz

Let's dance für Paare, Anfänger

Tanzen macht Spaß und aktiviert Körper und Geist gleichzeitig. Es fördert die Koordination und die Konzentration. Insgesamt wird der Körper viel beweglicher und die Körperhaltung verbessert sich.

Beginn 02.04.25 Mittwoch 18.30 Uhr
 Dauer 10 Termine Dozent: Holger Wegmeyer
 Preis 56,00 Euro

Let's dance für Paare, Fortgeschrittene

Beginn 02.04.25 Mittwoch 20.15 Uhr
 Dauer 10 Abende Dozent: Holger Wegmeyer
 Preis 56,00 Euro
 Ort Bürgerhaus Sötern, Parkplatz Hauptstraße

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

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