vhs
bad marienberg

1. Semester
2024

WWW.VHS-BAD-MARIENBERG.DE

skwws.de

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

Sparkasse
Westerwald-Sieg

Inhaltsverzeichnis

	Informationen / Kursgebühren	4
1.	Gesellschaft und Umwelt	6
2.	Malerei und Gestaltung	7
	Gestalten in Ton, Fotografie, Bildbearbeitung	
3.	Ernährung	9
4.	Bewegung	12
5.	Lebensordnung / Entspannung	19
6.	Sprachen	22
	Englisch, Französisch, Spanisch	
7.	EDV und IT	–
8.	Beruf	26
9.	Besondere Kurse	28
	Dozenten / Hinweise	30
	Kreisvolkshochschule	32
	Schul- und Sportzentrum	34

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

1. Vorsitzender	Andreas Heidrich, 56470 Bad Marienberg Tel. 02661 6268 0
2. Vorsitzender	Stephan Keßler, 56472 Hof Tel. 02661 6268 350
Geschäftsführer	Gerd Schell, 56470 Bad Marienberg Tel. 02661 63454 oder beruflich 02661 6268312
Geschäftsstelle	56470 Bad Marienberg, Kirburger Straße 4 Tel. 02661 63454 · Fax 02661 6268 201 info@vhs-bad-marienberg.de www.vhs-bad-marienberg.de
Schriftführerin	Dorothee Wenzelmann, 57648 Unnau Tel. 02661 910222
Schatzmeister	Jürgen Willwacher, 56472 Nisterau Tel. 02661 7218
Bankkonten	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 <u>Kursbeginn</u> 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 Westerwald-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.

1. Gesellschaft und Umwelt

Umwelt

1.01 Lebensmittel mit verschiedenen Methoden haltbar machen - alte Methoden des Haltbarmachens neu entdecken

NEU

Ganz nach dem Motto „Back to the roots“ geht’s hier ans Eingemachte.

Wie kann man das im kommende Jahr angepflanzte Gemüse aus dem Garten, oder Lebensmittelreste, die das ganze Jahr über vom Supermarkteinkauf anfallen sowie sogar ganze Gerichte haltbar machen? Wie das geht? Das zeigen wir in unserem gemeinsamen Kurs in dem wir uns mit den „alten Methoden“ des Haltbarmachens, wie „Einkochen“ und „Fermentieren“ auseinandersetzen und darüber hinaus auch in der Küche anfallende Abschnittreste mit verwerten, um somit weitere Ressourceneinsparungen aufzuzeigen.

Termin: Donnerstag, 11.01.2024, 18:00 Uhr
Ort/Raum: Realschule plus, Küche in Gebäude 8, Bad Marienberg
1 x 180 Minuten

Helena Frink und Christoph Brabender
Telefon 02661 6268303 (Helena Frink) · helena.frink@bad-marienberg.de
Anmeldung erforderlich. Bitte rechtzeitig anmelden, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist.
Bitte mitbringen: 6 Einmachgläser (300 - 500 ml) mit Schraubverschluss sowie ein scharfes Messer, eine Schürze und ein Küchenbrett.

Keine Kursgebühr (5 € Unkostenbeitrag).
Gemeinsames Angebot der VHS Bad Marienberg und der Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz. Keine Kursgebühr, lediglich ein Unkostenbeitrag von 5 € pro Teilnehmer:in.

2. Malerei und Gestaltung

Gestalten in Ton

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, 28.02.2024, 19:00 Uhr
Ort/Raum: Evangelisches Gymnasium, Bad Marienberg
10 x 120 Minuten

Edith Kirchhöfer · Telefon 0176-63856376 (18.00 bis 22.00 Uhr)
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.

Malerei

2.02 Malkurs – Acryl oder Aquarell

Sie möchten gerne ein eigenes Bild malen? In diesem Kurs haben Sie hierzu unkompliziert die Möglichkeit: Acryl oder Aquarell, kombiniert mit modernen Techniken. Der Kurs ist für Anfänger sowie für Fortgeschrittene geeignet.

Termin: Montag, 19.02.2024, 19:00 Uhr
Ort/Raum: Realschule plus 5.04, Bad Marienberg
10 x 120 Minuten

Edith Kirchhöfer · Telefon 0176-63856376 (18.00 bis 22.00 Uhr)
edith.kirchhoefer@gmx.de · Anmeldung erforderlich.

Bitte mitbringen: Acryl- oder Aquarellfarben, Pinsel, weichen Bleistift, Unterlage für den Tisch, Papier oder Keilrahmen sowie zwei Wasserbehälter.

2. Malerei und Gestaltung

Fotografie

2.03 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 Fotobuch einfach und schnell zu erstellen.

Termin: Dienstag, 06.02.2024, 18:30 Uhr
Ort/Raum: Wolfsteinschule (Grundschule), Computerlabor, Bad Marienberg
4 x 90 Minuten

Björn Scheyer und Susanne Hufer
Telefon 02661 94000 oder 02661 949170 · vhs-kurs@msm.de
Anmeldung erforderlich bis 30.01.2024. Maximal 10 Teilnehmer!

Voraussetzung: Die geringsten Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC.

3. Ernährung

Kochen

KNEIPP-ELEMENT

Ernährung

Zu Beginn des 19. Jahrhunderts setzte Sebastian Kneipp beim Thema Ernährung vor allem auf Ausgewogenheit und natürliche, regionale Zutaten. Als ein Element seiner fünf Säulen sollte eine gesunde und bewusste Ernährung mit einer ganzheitlichen Lebensweise einhergehen.

3.01 Mir leichter Frühlingsküche die Sinne wecken

NEU

Mit dem Frühling kommt wieder der Appetit auf leichte, gesunde und frische Gerichte. Wir kochen mit Leichtigkeit und Raffinesse ein leckeres vegetarisches Menü. Mit frischem Gemüse, Obst und Kräutern der Saison feiern wir den Frühling und zaubern schnelle Frühlingsgerichte auf den Tisch.

Termin: Samstag, 06.04.2024, 16.30 Uhr
Ort/Raum: Realschule plus, Küche in Gebäude 8, Bad Marienberg
1 x 210 Minuten

Ruth Burbach · Telefon 0173 6230550 · shivayah@aol.com
Anmeldung erforderlich.

3.02 Wir kochen in den Farben des Sommers, pfiffig und unkompliziert

NEU

Im Sommer wollen wir es einfach, leicht und lecker. Wir kochen in den Farben des Sommers eine vegetarische und vegane Sommerküche, unkompliziert, kreativ und modern.

Termin: Samstag, 29.06.2024, 16.30 Uhr
Ort/Raum: Realschule plus, Küche in Gebäude 8, Bad Marienberg
1 x 210 Minuten

Ruth Burbach · Telefon 0173 6230550 · shivayah@aol.com
Anmeldung erforderlich

Bringen Sie für die Kochkurse bitte ein Getränk, gute Laune, evtl. ein eigenes Messer und Dosen für Reste mit. Freuen Sie sich außerdem auf vegetarische und vegane Sommer-Rezepte!

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.

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 Versichertem 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 Präventationsprinzipien)

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. Der Aufbau von vielfältigen Bewegungslandschaften schafft zudem mehr Selbstvertrauen. Die Kinder werden durch Spiel und Spaß in ihrem natürlichen Bewegungsdrang unterstützt und entwickeln so mehr Freude an der Bewegung. Die gemeinsamen sportlichen Erlebnisse in der Gruppe stärken die Beziehung zwischen Eltern und Kind. Zudem erhalten die Eltern Anregungen und Tipps für zu Hause.

Termin: Dienstag, 27.02.2024, 16.00 Uhr
Ort/Raum: Große Sporthalle (Dreifachhalle), Kirburger Straße, Bad Marienberg
12 x 60 Minuten

Anja Brenner · Telefon 0177 4188846 · 4ma.brenner.de@gmx.de
Anmeldung erforderlich.

Sportliche Kleidung, Turnschuhe und gute Laune sind mitzubringen!

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, 15.02.2024, 16:30 Uhr
Ort/Raum: Große Sporthalle (Dreifachhalle), Kirburger Straße, Bad Marienberg
15 x 90 Minuten

Anja Brenner und Antonia Brenner · Telefon 0177 4188846
4ma.brenner.de@gmx.de · Anmeldung erforderlich.

Bitte Sportschuhe und viel gute Laune mitbringen!

4.03 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, 19:15 Uhr
Ort/Raum: Bürgerhalle Neunkhausen
10 x 60 Minuten

Liane Jenz · Telefon 0175 3632135 · hairforfunliane@web.de
Anmeldung erforderlich.

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

4.04 Funktionelles Rückentraining: Mehr als ein Training der Rückenmuskulatur

Kräftigung des gesamten Stütz- und Bewegungsapparates. Stabilisierung der Rumpfmuskulatur. Verbesserung von Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit (z. B. sensomotorisches Training, Faszientraining, HIIT). Regelmäßige Bewegung hält uns definitiv jung, gesund und geistig fit!

Termin: Donnerstag, 01.02.2024, 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.

4.05 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, 15.02.2024, 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

4.06 Selbstverteidigung für Jungen und Mädchen bis 12 Jahre

NEU

Der Kurs vermittelt wirksame Abwehrtechniken gegen Angriffe.

Termin: Freitag, 16.02.2024, 15:30 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, 16.02.2024, 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.

4.08 Konditionstraining

Für Frauen und Männer aller Altersklassen.

Termin: Freitag, 16.02.2024, 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. Bewegung

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, 17.01.2024, 18:00 Uhr
Ort/Raum: Gymnastikhalle, Erlenweg, Bad Marienberg
10 x 45 Minuten
Susanne Wallinowski • Telefon 02662 50593 • susiwalli@web.de Anmeldung erforderlich.

4.10 Pilates II

Kursbeschreibung wie 4.09 Pilates I.
Termin: Mittwoch, 10.04.2024, 18:00 Uhr
Ort/Raum: Gymnastikhalle, Erlenweg, Bad Marienberg
10 x 45 Minuten
Susanne Wallinowski • Telefon 02662 50593 • susiwalli@web.de Anmeldung erforderlich.

4.11 Funktionsgymnastik: Ausdauer und Beweglichkeit II

Kräftigungsübungen für den ganzen Körper, Wirbelsäulengymnastik, leichtes Herz-Kreislauf-Training für die Ausdauer, Dehnungs- und Entspannungsübungen zur Erhaltung/Förderung der Beweglichkeit und Problemzonengymnastik. Für jeden leicht zu erlernen und durchzuführen.
Termin: Mittwoch, 17.01.2024, 19:00 Uhr
Ort/Raum: Gymnastikhalle, Erlenweg, Bad Marienberg
10 x 60 Minuten
Susanne Wallinowski • Telefon 02662 50593 • susiwalli@web.de Anmeldung erforderlich.

Für die Pilates-Kurse: Bitte Handtuch, eigene Matte, bequeme Kleidung und evtl. dicke Socken mitbringen. Sofern die Corona-Situation den Kurs in der Gymnastikhalle nicht zulässt, ist ein Online-Angebot angedacht.

Für die Funktionsgymnastik-Kurse: Bitte Hallenturnschuhe, Handtuch, eigene Matte und evtl. ein Getränk mitbringen.

4.12 Funktionsgymnastik: Ausdauer und Beweglichkeit II

Kursbeschreibung wie 4.11 Funktionsgymnastik: Ausdauer und Beweglichkeit II

Termin: Mittwoch, 10.04.2024, 19:00 Uhr
Ort/Raum: Gymnastikhalle, Erlenweg, Bad Marienberg
12 x 60 Minuten

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

4.13 Engpassdehnung und Faszienrollmassage nach der Liebscher und Bracht Methode

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: Dienstag,12.03.2024, 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.

Bitte mitbringen: Sportkleidung und Hallenschuhe, Handtuch, Fitnessmatte, Blackroll und Kugel oder Ähnliches.

4.14 Life Kinetik das spielerische Gehirntraining für Jung und Alt

In diesem Kurs werden Sie die Vorzüge des Life Kinetik-Trainings kennenlernen. Life Kinetik steigert die Konzentration, Aufmerksamkeit, Koordination, Handlungsschnelligkeit und Kreativität im Alltag, Beruf und Sport. Im Kurs erwarten sie spaßige und interessante Übungen für Zuhause, dadurch erhalten Sie Einblicke und Anregungen für Ihr Gehirntraining.

Termin: Dienstag, 06.02.2024, 18:00 Uhr
Ort/Raum: Kleine Sporthalle (Zweifachhalle), Kirburger Straße, Bad Marienberg
5 x 60 Minuten

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

4. Bewegung

4.15 Zirkeltraining - Fit in den Frühling

Zirkeltraining hat sein verstaubtes Dasein abgelegt und ist dank der Popularität des funkitionellen Trainings wieder voll im Trend. Muskelgruppen können gezielt trainiert werden. Durch die Kombination von Kraft und Ausdauer wird ein effektives Ganzkörpertraining erreicht. Fit in den Frühling mit ZIrkeltraining, lassen Sie sich auf ein abwechslungsreiches Training ein.

Termin: Dienstag, 06.02.2024, 19.00 Uhr
Ort/Raum: Kleine Sporthalle (Zweifachhalle), Kirburger Straße, Bad Marienberg
5 x 90 Minuten

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

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch und Matte.

4.16 Rückenfit

Mit einem komplexen Übungsprogramm kann die Bewegung verbessert und der gesamte Körper gekräftigt werden, um so Fehlbelastungen vorzubeugen bzw. entgegenzuwirken. Denn ein beweglicher und kräftiger Körper kann muskuläre Dysbalancen, Fehl- und Überbelastungen besser parieren. Eine ausreichende Beweglichkeit ist die Voraussetzung für ein effektives Training und den Schutz vor Beschwerden des Bewegungsapparates. Ein trainierter Körper kann auch plötzlichen ungewohnten Belastungen, die sich im Alltag nicht immer vermeiden lassen, besser standhalten. Die wirbelsäulenstabilisierende Muskulatur und die angrenzenden Bereiche wie Becken-Bein- und Schultergürtel-Arm-Region werden gekräftigt, sowie die Mobilität der Gelenke erhalten ggf. verbessert. Mit Freude bewegen und dies in den Alltag integrieren.

Termin: Dienstag, 12.03.2024, 19:15 Uhr
Ort/Raum: Mehrzweckhalle Lautzenbrücken
10 x 60 Minuten

Mirjam Schütz · Telefon 0151 12759516
mirjam.schuetz@t-online.de
Anmeldung erforderlich.

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."

5. Lebensordnung/Entspannung

5.01 Autogenes Training – Progressive Muskelentspannung

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: Dienstag 30.01.2024, 17:30 Uhr
Ort/Raum: Turnhalle der Michale-Ende-Schule, Erlenweg 2a, Bad Marienberg
8 x 90 Minuten

Christel Borgmann-Strunk, Ernährungs- und Gesundheitsberaterin
Telefon 0171 7235042 · info@borgmann-strunk.de
Anmeldung erforderlich. Bitte mitbringen: Isomatte, Decke, kl. Kissen. Bequeme Kleidung tragen. Der Kurs wird von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst.

5.02 Yoga sanft und einfühlsam

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: Montag, 22.04.2024, 17:00 Uhr
Ort/Raum: Dorfgemeinschaftshaus Dreisbach
10 x 90 Minuten

Ruth Burbach, Yogalehrerin BYV
Telefon 0173 6230550 · shivayah@aol.com
Anmeldung erforderlich, begrenzte Teilnehmerzahl.

Bitte mitbringen: Sitzkissen, Decke und Gymnastikmatte.
Bequeme Kleidung tragen.

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 oder der Rufnummer 0 26 61 - 6 34 54

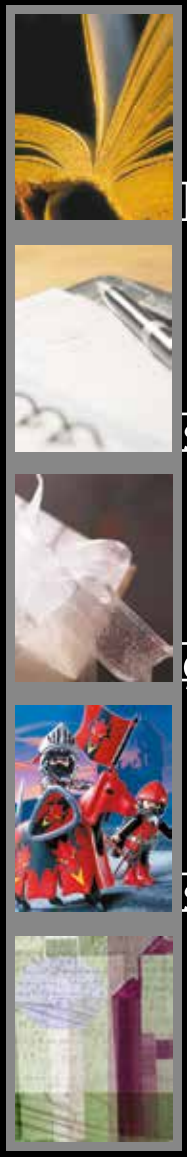
5.03 Hatha-Yoga für den Bauch

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

Termin: Montag, 22.04.2024, 18:30 Uhr
Ort/Raum: Dorfgemeinschaftshaus Dreisbach
10 x 90 Minuten

Ruth Burbach, Yogalehrerin BYV
Telefon 0173 6230550 · shivayah@aol.com
Anmeldung erforderlich, begrenzte Teilnehmerzahl.

Bitte mitbringen: Sitzkissen, Decke und Gymnastikmatte.
Bequeme Kleidung tragen.



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

DEXO + DESIGN

Englisch

6.01 Englisch für Anfänger

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

Termin: Dienstag, 06.02.2024, 18:30 Uhr
Ort/Raum: Realschule plus, Raum 5.02, Bad Marienberg
10 x 90 Minuten

Renate Laszlo M.A. · Telefon 0160 2525083 oder 02661 9173003
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, 05.02.2024, 18:30 Uhr
Ort/Raum: Realschule plus, Raum 5.02, Bad Marienberg
10 x 90 Minuten

Renate Laszlo M.A. · Telefon 0160 2525083 oder 02661 9173003
Anmeldung erforderlich.

6.03 Englisch Lektüre- und Diskussionskurs

Die im Unterricht behandelten Themen und Texte werden gemeinsam ausgewählt.

Termin: Mittwoch, 07.02.2024, 18:30 Uhr
Ort/Raum: Realschule plus, Raum 5.02, Bad Marienberg
10 x 90 Minuten

Renate Laszlo M.A. · Telefon 0160 2525083 oder 02661 9173003
Anmeldung erforderlich.

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, 24.04.2024, 18:30 Uhr
Ort/Raum: Realschule plus, Raum 6.01, Bad Marienberg
8 x 90 Minuten

Susanne Diehl · Telefon 02661 64931 · diehlsusanne1202@t-online.de
Anmeldung erforderlich.

6.05 Englisch für Teilnehmer mit Vorkenntnissen II

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: Dienstag, 06.02.2024, 19:00 Uhr
Ort/Raum: Realschule plus, Raum 6.01, Bad Marienberg
8 x 90 Minuten

Susanne Diehl · Telefon 02661 64931 · diehlsusanne1202@t-online.de
Anmeldung erforderlich für neue Teilnehmer. Lehrbuch: Key B1

6.06 Englisch Konversationskurs

In diesem Kurs steht das freie Sprechen im Vordergrund – Grammatik spielt nur am Rande eine Rolle. Es wird unter anderem mit 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).

Termin: Donnerstag, 22.02.2024, 19:00 Uhr
Ort/Raum: Realschule plus, Raum 6.01, Bad Marienberg
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

6.07 Französisch für Anfänger

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

Termin: Dienstag, 06.02.2024, 19:30 Uhr
Ort/Raum: Realschule plus, Raum 5.01, Bad Marienberg
15 x 90 Minuten

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

6.08 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, 07.02.2024, 19:30 Uhr
Ort/Raum: Realschule plus, Raum 5.01, Bad Marienberg
15 x 90 Minuten

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

6.09 Französisch für Fortgeschrittene

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

Termin: Montag, 05.02.2024, 19:00 Uhr
Ort/Raum: Realschule plus, Raum 5.01, Bad Marienberg
15 x 90 Minuten

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

Spanisch

6.10 Spanisch für Anfänger A1.1

Dieser Anfängerkurs Teil 1 ist für Teilnehmer*innen, 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 vermittle ich auch interessante Ausdrücke für den Urlaub in Spanien und Lateinamerika.

Termin: Donnerstag, 14.03.2024, 18:00 Uhr
Ort/Raum: Realschule plus, Raum 6.03, Bad Marienberg
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

6.11 Spanisch für Anfänger A1.3

Dieser Anfängerkurs Teil 3 ist für Teilnehmer*innen mit wenigen Vorkenntnissen in der spanischen Sprache. In diesem Kurs führen Sie kleine Gespräche und wenden das Perfekt an. Außerdem erweiteren wir Ihre Grammatik und lernen weitere Vokabeln und das wie immer mit sehr viel Freude.

Termin: Dienstag, 12.03.2024, 19:30 Uhr
Ort/Raum: Realschule plus, Raum 6.03, Bad Marienberg
13 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

6.12 Spanisch für Fortgeschrittene B1 NEU

Dieser Kurs richtet sich an die Teilnehmer*innen, die schon die Vergangenheit beherrschen. Mit viel Freude führen wir interessante Gespräche.
Der Konjunktiv wird weiterentwickelt und wichtige Ausdrücke gelernt, um Sätze zu verbinden.

Termin: Dienstag 12.03.2024, 18:00 Uhr
Ort/Raum: Realschule plus, Raum 6.03
13 x 90 Minuten

Noelia Victoria De Los Santos Reyes (Muttersprachlerin)
Telefon 0176 43425496 · noelia-delossantos@gmx.de

Anmeldung erforderlich.
Lehrbuch: Caminos neu B1, Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-514958-8

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: Dienstag 16.04.2024, 17:30 Uhr
Ort/Raum: Realschule plus, Raum 4.06, Bad Marienberg
2 x 120 Minuten

Jacqueline Philipps · Telefon 02775 953907
info@computerschreibkurs.de
Anmeldung erforderlich.
Max. 15 Teilnehmer. Das Kursheft inkl. Online-Trainer und Lizenzgebühr beträgt pro Teilnehmer zusätzlich zur Kursgebühr 40 €.
Eine Prüfung kann gesondert abgelegt werden (Zertifikat Effektives Lernen mit erreichten Anschlägen pro Minute).

9.01 Einführungskurs in die Welt des afrikanischen Trommels

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!

An zwei Abenden lernen wir den Umgang mit afrikanischen Trommeln und das Spielen einfacher Rhythmen. Die Trommeln werden gestellt. Falls vorhanden, können Sie auch gerne Ihre eigene (afrikanische) Trommel mitbringen. Mit den hier erworbenen Kenntnissen können Sie an dem weiterführenden Trommelkurs „Afrika trifft Westerwald" ab dem 22.02. teilnehmen.

Termin: Donnerstag, 08.02.2024, 19:00 Uhr
Ort/Raum: Realschule Plus, Gebäude 9, Musikraum EG, Bad Marienberg
2 x 90 Minuten

Manfred Schückel · Telefon 02661 949054 · mschueckel@gmx.de
Anmeldung erforderlich.

9.02 Trommelkurs „Afrika trifft Westerwald"

Sie haben bereits Kenntnisse im afrikanischen Trommeln und möchten gerne in einer Gruppe spielen? Oder hat Ihnen der Einführungskurs gefallen und Sie möchten weitermachen? DANN KÖNNTE DIESER KURS FÜR SIE PASSEN!

In diesem Kurs erweitern wir unser Repertoire und verfeinern unsere Spieltechnik. Wir spielen afrikanische und selbst entwickelte Rhythmen auf Trommeln wie z. B. Djembe und Bougarabou. Der Unterricht wird durch Rhythmus-Übungen für Hände und Füße sowie den Einsatz von Rasseln, Glocken und Hölzern abgerundet. Es besteht auch Raum für freies Trommeln (Improvisieren). Der Kursleiter geht auf den jeweiligen Kenntnisstand der Teilnehmer ein, und jeder darf in seinem eigenen Tempo lernen! Die Trommeln werden gestellt. Falls vorhanden, können Sie auch gerne Ihre eigene (afrikanische) Trommel mitbringen.

Termin: Donnerstag, 22.02.2024, 19:00 Uhr
Ort/Raum: Realschule Plus, Gebäude 9, Musikraum EG, Bad Marienberg
10 x 90 Minuten

Manfred Schückel · Telefon 02661 949054 · mschueckel@gmx.de
Anmeldung erforderlich.

9. Besondere 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 Exposés Neben fiktionalen können auch nicht fiktionale Texte erarbeitet werden.

Termin: Samstag (Termin in Abstimmung mit Ihnen), 14:00 Uhr
Ort/Raum: Realschule plus, Raum 5.02, Bad Marienberg
1 x 180 Minuten

Christoph Kloft · Telefon 02663 968924 · info@christoph-kloft.de
Anmeldung erforderlich

Dozenten

1. Gesellschaft und Umwelt

Helena Frink · Telefon 02661 6268303 · helena.frink@bad-marienberg.de

2. Gestaltung

Edith Kirchhöfer · Telefon 0176 63856376 · edith.kirchhoefer@gmx.de
Björn Scheyer · Telefon 02661 94000 o. 02661 949170 · vhs-kurs@msm.de

3. Ernährung

Ruth Burbach
Telefon 0173 6230550 · shivayah@aol.com

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
Oliver Laszlo, 3. Dan · Telefon 0170 2756188
Susanne Wallinowski · Telefon 02662 50593 · susiwalli@web.de
Markus Werner · Telefon 0151 26958932 · info@markuswernerlifekinetiktrainer.de
Mirjam Schütz · Telefon 0151 12759516 · mirjam.schuetz@t-online.de

5. Lebensordnung / Entspannung

Christel Borgmann-Strunk, Ernährungs- und Gesundheitsberaterin
Telefon 0171 7235042 · info@borgmann-strunk.de
Ruth Burbach, Yogalehrerin BYV · Telefon 0173 6230550 · shivayah@aol.com

6. Sprachen

Renate Laszlo M.A. · Telefon 0160 2525083 oder 02661 9173003
Susanne Diehl · Telefon 0266164931 · diehlsusanne1202@t-online.de
Melanie Dax · Telefon 0177 7205877 · melanie-dax@gmx.de
Jeannine Diehl · Telefon 02661 5492 oder 0171 3875493 · jeanne.di@web.de
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

9. Sonstige Kurse

Manfred Schückel · Telefon 02661 949054 · mschueckel@gmx.de
Christoph Kloft · Telefon 02663 968924 · info@christoph-kloft.de

Hinweise

Ferientermine 2024

Osterferien	25.03.24 - 02.04.24
Pfingstferien	21.05.24 - 29.05.24
Sommerferien	15.07.24 - 23.08.24

Während der Ferien und an Feiertagen finden keine Kurse statt.

Das 2. Semester 2024 beginnt Ende August.

Impressum

Konzept, Gestaltung und Realisation:
www.dreiwerbung.de

Bildquellen: Motiv Titel: stocksy-cactus-creativestudio, Fotos: S. 10 istock / Ivan-Mikhaylov, S. 20 pixabay / Devanath, S. 27 Dominik Ketz / Bad Neuenahr-Ahrweiler, S. 32 iStock/ Marko Skrbic.
Textquellen: Kneipp Magazin Online / www.kneipp.com

Info und Anmeldung:

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

LQW ArtSet® Qualitätstestiert

Wir sind als Einrichtung zertifiziert nach LQW 3 ...

telc LANGUAGE TESTS

UNIVERSITY of CAMBRIDGE Local Examinations Syndicate INTERNATIONAL EXAMINATIONS

Xpert

und Prüfungszentrum für europaeinheitliche Prüfungen.

vhs Kreis-Volkshochschule Westerwald e.V.

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

DEUTSCH FÜR ZUWANDERER
einschließlich „Deutsch-Test für Zuwanderer“

FREMDSPRACHEN
verschiedene Lernstufen mit Prüfungen (telc, Cambridge)

BERUF / EDV
Rhetorik / Kaufmännische und Technische EDV

FORTBILDUNGEN FÜR ERZIEHER/INNEN

QUALIFIZIERUNG IN DER KINDERTAGESPFLEGE
in Kooperation mit dem Kreisjugendamt

GESELLSCHAFT /POLITISCHE BILDUNG

EINBÜRGERUNGSTEST

ALPHABETISIERUNG

BERUFSREIFE (HAUPTSCHULABSCHLUSS)
nachholen

Sprachen
Beruf/EDV
Gesundheit
Kultur
Gesellschaft
Grundbildung

Schul- und Sportzentrum
Bad 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

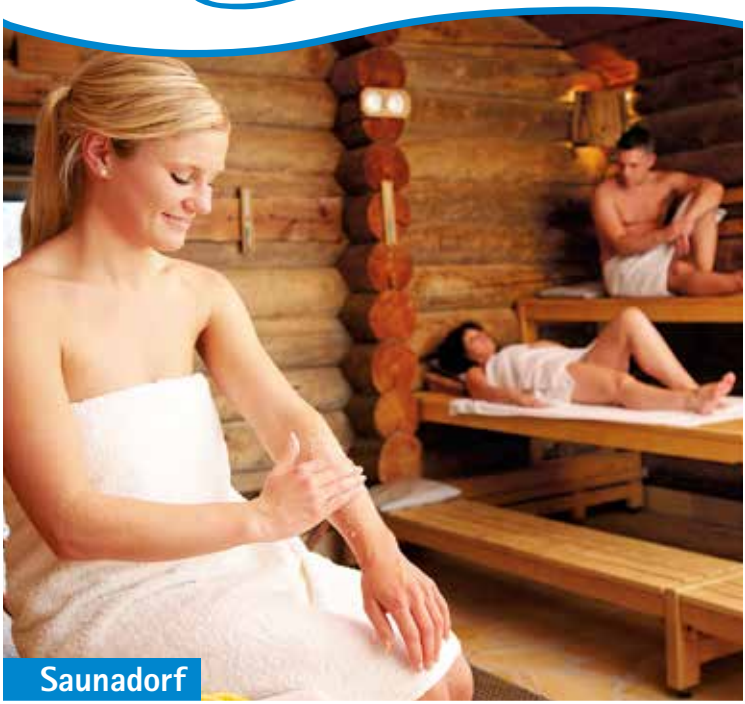
Michael-Ende-Schule - Förderschule L
Träger: Westerwaldkreis

Zentraler Omnibusbahnhof - ZOB
Träger: Stadt Bad Marienberg

Fußweg
Infopunkt
Parkplatz

MarienBad

... hier geht's mir gut!



Erleben Sie auf über 3.000 m²
Erholung und Entspannung pur!
Gönnen Sie sich eine Auszeit vom Alltag!

www.marienbad-info.de

MarienBad · Bismarckstr. 65 · 56470 Bad Marienberg · Tel. 02661 1300