



# Eröffnung

am Freitag, den 22. Febr. 1920, nach  
in der Aula der Kunstgewerbeschule

Zeit" über Die Moselbevölkerung.

für einen ganzen Kurs (A oder B), der  
2.- bis 3.- und im Geschäftszi

## Programm

2. Halbjahr 2019  
09.09.19.-01.03.20

## Husten

Ihre Kinder so geben  
Rheinisch, Mosel



# UM ANGEMESSENE KLEIDUNG WIRD 19.5.–6.10.2019 GEBETEN.

MODE FÜR BESONDERE ANLÄSSE  
VON 1770 BIS HEUTE



## Die Welt steht Kopf

Eine Kulturgeschichte  
des Karnevals

10.11.2019 – 26.02.2020

Simeonstr. 60, neben der Porta Nigra  
54290 Trier  
Fon | +49 (0)651 718-1459  
[www.museum-trier.de](http://www.museum-trier.de)  
Dienstag bis Sonntag 10–17 Uhr  
Erster Sonntag im Monat: Eintritt 1,- €



STADTMUSEUM  
SIMEONSTIFT TRIER

# Grußwort der Bürgermeisterin

Liebe Triererinnen, liebe Trierer,

in den letzten Jahrzehnten war ich als Mutter erwachsener Kinder, in unterschiedlichen Aufgaben in der sozialen Arbeit und heute als Dezernentin für Bildung immer wieder mit neuen Strömungen in der Bildungsarbeit konfrontiert. Mal waren dies Erscheinungen mit kurzer Halbwertszeit, mal wirkten sie nachhaltiger. Aber nie waren die Auswirkungen auf das Bildungssystem umfassender und bedeutender als heute mit der zunehmenden Digitalisierung.

Kein Bereich meines Dezernates bleibt derzeit von diesem Thema unberührt. Am stärksten beschäftigt uns hier aktuell die Situation der Trierer Schulen. Wie können wir die Millionensummen des Digitalpaktes, die uns Bund und Land zur Verfügung stellen, sinnvoll in Trier einsetzen? Wie können wir die Anforderungen von rund 40 sehr verschiedenen Schulen erfüllen und gleichzeitig die formalen Regeln dieser Förderung einhalten? Wie schaffen wir es, Bund, Land und Kommune nicht nur unter einen Hut zu bringen, sondern sinnvoll und synergetisch zu verknüpfen? Nicht so stark ist der Druck im Bereich der vorschulischen Bildung. Dennoch müssen wir im Jugendamt eine fachliche Haltung zu der Frage entwickeln, ob die digitale Welt einen Platz im Kindergarten haben soll oder eher nicht. Oder stellt sich diese Frage schon nicht mehr?

Und schließlich sind auch unsere außerschulischen Lernorte wie Volkshochschule oder Stadtbibliothek schon längst erfasst vom Thema „Digitale Bildung“. In der Stadtbibliothek sind die Zahlen der ausgeliehenen Bücher in den letzten Jahren zurückgegangen, übrigens wie überall in Deutschland. Gleichzeitig schnellen die Zahlen der ausgeliehenen E-Books oder E-Zeitungen in die Höhe. Heute ist die Anzahl der E-Medien, die Sie mit dem Leihausweis der Bibliothek entleihen können, schon fast genauso hoch wie die Anzahl der Medien, die in den Regalen am Domfreihof stehen. Und nach wie vor strömen an jedem Öffnungstag zwischen 300 und 400 Besucherinnen und Besucher ins Palais Walderdorff. Ein kostenfreies W-Lan, attraktive Arbeitsplätze oder entlehbare Computer sind jetzt nachgefragt. Die Bibliothek wird mehr und mehr zu einem Ort, an dem man sich gerne aufhält und an dem man gut arbeiten kann. Wir wollen diese Attraktivität der Stadtbibliothek im Palais Walderdorff in den kommenden Jahren weiter steigern. Entsprechende Projektideen und -anträge liegen auf dem Tisch.

In der Volkshochschule, die in diesem Semester ihr 100. Gründungsjahr feiern wird, steht das Thema Computer seit 30 Jahren fest im Programm. Ganze Generationen wurden hier über Jahrzehnte an die

digitale Welt herangeführt. Der Einfluss der digitalen Bildung geht mittlerweile aber auch in der Volkshochschule weit über den bekannten Anwenderkurs hinaus. Heute beschäftigt die vhs-Verantwortlichen auch die Frage, wie die Digitalisierung das Lernen in der Volkshochschule weiter unterstützen kann, z. B. durch neue Formate wie „Smart Democracy“ (Seite 5 und Seite 11 im Programmheft).

Bei all den Innovationen muss man als politisch Verantwortliche darauf achten, dass die Bürgerinnen und Bürger nicht von diesen Entwicklungen abgehängt werden. Digitale Bildung ist inzwischen auch Grundbildung und eine wichtige Voraussetzung für alle zur Teilhabe an der Gesellschaft.

Dass hier möglichst niemand abgehängt wird, dafür will ich mich als Bildungsverantwortliche in Trier einsetzen!

Ihre

**Elvira Garbes**

Bürgermeisterin und Dezernentin für Schulen und Sport, Bildung, Soziales, Wohnen, Jugend und Arbeit



## Die vhs Trier ist ...

- seit über 70 Jahren ununterbrochen aktiv.
- qualitätszertifiziert nach LQW.
- anerkannter Träger für Integrationskurse.
- anerkannter Träger für berufsbezogene Sprachkurse.
- Träger von Modellprojekten des Bundesministeriums für Bildung und Forschung.
- Träger von „Kultur macht stark - Talent-Campus“.
- Träger des rheinland-pfälzischen Weiterbildungspreises in den Jahren 2006 und 2012.
- anerkannte Beratungsstelle für den Bildungs-Gutschein.
- anerkannte Prüfstelle für TELC-Sprachtests.
- Kooperationspartner von über 30 Organisationen der Verwaltung und der Zivilgesellschaft.

## Impressum

**Herausgeber:** Stadt Trier  
Amt 43/1 - Volkshochschule  
Domfreihof 1b, 54290 Trier  
Telefon: (0651) 718-0

**Redaktionell verantwortlich:**  
Rudolf Fries, Leiter Amt 43

**Gestaltung:** Volkshochschule Trier

**Druck:** pva  
Druck und Medien-Dienstleistungen GmbH  
Industrierstraße 15, 76829 Landau/Pfalz  
www.pva.de

**Vertrieb:** Verlag + Druck Linus Wittich KG,  
Europaallee 2, 54343 Föhren, Telefon: (06502)  
9147-0, Telefax: (06502) 9147-250.

**Anzeigen:** Stadt Trier, Amt 43/1 - vhs  
Anschrift und weitere Daten s. oben

**Verantwortlich für den Anzeigenteil:**  
Rudolf Fries (Amt 43/1)

**Erscheinungsweise:** Halbjährlich, kostenlose  
Verteilung an alle erreichbaren Trierer Haushalte.  
Auslage u. a. im Bürgeramt, der Stadtbibliothek,  
der Kfz-Zulassungsstelle, im Theater, im Bildungs-  
und Medienzentrums der Stadt Trier.

**Auflage:** 60.000 Exemplare

**Erscheinungsdatum:** 20.08.2019

**Titelbild:** Auszug aus der Trierer Landeszeitung,  
Feb. 1920, © Foto: BMZ/Rudolf Fries

# Editorial

Lieber Leserinnen und Leser,

die deutschen Volkshochschulen haben in diesem Jahr ihr 100jähriges Bestehen gefeiert, u.a. mit einem großen Festakt in der Frankfurter Paulskirche am 13. Februar. Auch in Trier begannen die Vorbereitungen zur Gründung einer Volkshochschule 1919; Richard Hommerding (Leiter der vhs von 1965 - 1977) verweist hier auf einen Bericht in der Trierer Zeitung vom 30. August 1919. Zur eigentlichen Eröffnung kam es aber erst im Jahre 1920, genauer am 22. Februar. Eine Kopie der Zeitungsseite zu diesem Ereignis hängt seit Jahren im Flur zur Geschäftsstelle der vhs am Domfreihof und ist auch in einem kleinen Ausschnitt auf der Titelseite dieses Programmheftes abgebildet.

Vielmehr ist dann aber über das Wirken in dieser Zeit bislang nicht bekannt. 1924 verschwand die Trierer Volkshochschule, ohne dass klar ist, aus welchem Grund. Der Trierer Chronist Emil Zenz vermutet in seiner „Geschichte der Stadt Trier“ finanzielle Gründe in Zeiten der sich anbahnenden Wirtschaftskrise.

Wir besinnen uns daher vielmehr auf unsere Tradition seit der Wiedereröffnung im Jahr 1947, denn diese nunmehr über 70 Jahre sind durch die nahezu lückenlose Sammlung der Programmhefte gut dokumentiert. Im Jahr 2017 hatten wir uns entsprechend intensiver mit dem 70. Jahrestag der Wiedereröffnung beschäftigt. Trotz der dünnen Dokumentenlage der ersten Jahre sind aber manche Aspekte aus der Zeit vor 100 Jahren äußerst interessant, weil sie die Volkshochschularbeit heute noch genauso berühren. In seinem schon erwähnten Artikel „Vom Werden und Wirken einer Trierer Volkshochschule 1919/24“ im „Neuen Trierischen Jahrbuch 1976“ beschreibt dies Richard Hommerding.

Demnach stellte der erste vhs-Leiter, Oberlehrer Gieben, in seiner Eröffnungsrede 1920 fest: „Wir haben nichts mit Parteien zu tun“, um sich dann kurze Zeit später dem Vorwurf ausgesetzt zu sehen, dass die „Volkshochschule eine Parteien-gründung mit ausgesprochener Tendenz

gegen die Sozialdemokratie sei.“ Bis heute ist die Neutralität und Überparteilichkeit eine Maxime der vhs-Arbeit, gerade im Bereich der politischen Bildung. Aber bis heute keimen immer wieder Debatten auf, ob diese Überparteilichkeit auch immer gewahrt sei, je nach politischer Großwetterlage aus unterschiedlichen Richtungen. Ich möchte aber keinen Zweifel daran lassen, dass diese Maxime für uns heute die gleiche Gültigkeit hat, wie für meinen Vorgänger Gieben vor 100 Jahren.

Wir wollen am 22. Februar 2020 den 100. Jahrestag der Erstgründung der Trierer Volkshochschule mit einem kleinen Festakt würdig begehen. Auf Seite 64 in diesem Programmheft haben wir die Gründungszeit etwas ausführlicher aufgegriffen.

Ihr Rudolf Fries (Leiter der vhs Trier)



## Inhaltsverzeichnis



### Gesellschaft 3-11

Ausstellungen	3
China heute	4
Politik & Gesellschaft	5
Geschichte	5
Theologisches Quartett Trier	6
Recht/Vorsorge	7
Psychologie & Lebenshilfe	8
Degustation	10
Umwelt/Nachhaltigkeit	11



### Gesundheit 29-40

Vorträge zur Gesundheit	29
Bootssport	29
Yoga	30
Entspannung/Autogen. Training	33
Pilates	34
Bewegung/Kondition	35
Rückengymnastik	36
Tanzen & Tanzsport	37
Aqua-Fitness	38
Kochen & Ernährung	39



### Arbeit & Beruf 65-74

Erste Schritte - Smartphone	65
Erste Schritte - Computer	66
Einsteiger/Umsteiger	67
MS Outlook/MS PP/MS Word	68
MS Excel	69
Internet	69
Programmierung	70
Bildbearbeitung	71
Grafik & Gestaltung	72
Computerschreiben	72
Berufliche Weiterbildung-MINT	73



### Kultur 12-28

Literatur	12
Stadtkultur/-geschichte	13
Kunstgeschichte	15
Reden-Sprechen-Schreiben	16
Theater	16
vhs kreativ (Mode, Gestaltung)	17
Fotografieren	18
Bridge	19
Malen & Zeichnen	20
Nähen	22
Gestalten	24
Musikkurse der vhs	26
Karl-Berg-Musikschule	27



### Sprachen 41-63

Latein	42
Altgriechisch	42
Arabisch	42
Englisch	43
Französisch	47
Italienisch	50
Japanisch	52
Luxemburgisch	52
Neugriechisch	53
Niederländisch	54
Norwegisch / Polnisch	54
Russisch / Schwedisch	55
Spanisch	56

### Deutsch als Fremdsprache 58



### Grundbildung 75

Deutsch für Deutsche	75
Alphabetisierung für Migrantinnen/innen	75



### Informationen

Die vhs stellt sich vor	77
Geschäftsbedingungen	78
Datenschutzbestimmungen	78
Bildungsprämie	79
Anmeldeformular	80



# Gesellschaft & Politik

## Politische Bildung an der vhs

Volkshochschulen sind Orte der Demokratie. Mit ihren offenen Bildungsangeboten und beteiligungsorientierten Methoden schaffen sie einen öffentlichen Raum für Auseinandersetzung und Verständigung, wie z.B. beim Bürgerdialog mit der Bundeskanzlerin im Oktober 2018 in Trier. Die Förderung von Teilhabe und kritischer Auseinandersetzung mit politischen Themen sowie die Mitwirkung am gesellschaftlichen und politischen Leben hat auch im vielgestaltigen Programmbereich „Politik – Gesellschaft – Umwelt“ der vhs Trier ihren festen Platz.

Jährlich besuchen in rheinland-pfälzischen Volkshochschulen mehr als 70.000 Menschen rund 3.500 Veranstaltungen im Bereich „Politik – Gesellschaft – Umwelt“. So gesehen bieten die Volkshochschulen den idealen Raum für eine politische Bildung,

- die auf die Stärkung politischer Urteilskraft und Handlungskompetenzen zielt,
- die politisch und konfessionell unabhängig und neutral ist,
- die qualifiziertes und qualifizierendes Orientierungswissen vermittelt und
- die Bürgerinnen und Bürger ermutigt und befähigt, kritisch und loyal an der Gestaltung unserer Gesellschaft mitzuwirken.

## Ausstellungen

### Hinterfragen. Sinti und Roma.

Eine Minderheit zwischen Verfolgung und Selbstbestimmung

#### Eine Ausstellung des Dokumentations- und Kulturzentrum Deutscher Sinti und Roma.

Die Ausstellungsmacher/innen schreiben dazu:

„Wer sind Sinti und Roma eigentlich? Was bedeutet es heute, Sinti oder Roma zu sein? Wie wird an den Völkermord erinnert? Diese Fragen begegnen uns in unserer Arbeit immer wieder. Sie sind Ausgangspunkt und Leitfaden der kompakten Infopaneln zu Geschichte und Gegenwart von Sinti und Roma in Deutschland. Neben einem historischen Abriss und Begriffsdefinitionen stehen die exemplarische Präsentation der vielfältigen Selbstorganisationen sowie Portraits von Angehörigen der Minderheit im Fokus. Kernthemen sind Antiziganismus und Verfolgung, aber auch Selbstbestimmung und der lange Kampf um Anerkennung.“

Die Infopaneln laden zum Dialog und zur Auseinandersetzung mit einem vielfältigen Themenspektrum ein. Sie fordern auf, gesellschaftliche und politische Diskussionen sowie mediale Darstellungen etc. zu hinterfragen – und hinter die Fragen zu blicken.“

**Kurs Nr. 192-11003**

**Montag - Samstag, 12.08. bis 30.08.,  
Domfreihof, Foyer zur Stadtbibliothek  
kostenfrei**

#### Ausstellungseröffnung

Die Ausstellung wird von Jaques Delfeld eröffnet. Herr Delfeld ist seit 1988 Vorsitzender des Verbandes Deutscher Sinti und Roma - Landesverband Rheinland-Pfalz (VDSR) sowie stellvertretender Vorsitzender des Zentralrats Deutscher Sinti und Roma. Im Vordergrund seiner Bürgerrechtsarbeit stehen die gesellschaftliche Gleichbehandlung und die Wahrung der kulturellen Eigenständigkeit der Sinti und Roma und der Minderheitensprache Romanes.

**Kurs Nr. 192-11004**

**Montag, 12.08., 18.30 - 20.30 Uhr  
Domfreihof, R. 5  
kostenfrei**

#### Django. Ein Leben für die Musik

Frankreich, 1943. Der Jazzgitarrist Django Reinhardt ist auf dem Gipfel seines Erfolges. Jeden Abend begeistert er das Publikum mit seiner Musik voller Lebenslust und Witz; auch die deutschen Besatzer können sich nicht entziehen. Während andere Sinti und Roma in ganz Europa verfolgt werden, kann sich Django aufgrund seiner Popularität in Sicherheit wiegen – bis ihn die Nationalsozialisten auf Tournee nach Deutschland schicken wollen.

Der Landesverband Deutscher Sinti und Roma und das Broadway Kino zeigen den Film von 2017 und laden zu einer kritischen Auseinandersetzung ein.

**Sonntag, 25.08., 17.15 Uhr  
Trier, Broadway Kino  
kostenfrei**



Fachbereichsleitung:  
**Rudolf Fries**

0651-718-1430  
rudolf.fries@trier.de

### Die Mütter des Grundgesetzes

Parteiübergreifend für Gleichberechtigung

Frieda Nadig, Elisabeth Selbert, Helene Weber und Helene Wessel sind die vier Mütter des Grundgesetzes. Ihrem Einsatz ist es maßgeblich zu verdanken, dass die Gleichberechtigung von Frauen und Männern 1949 im Grundgesetz verankert wurde.

Auf 17 Plakaten werden Lebensbilder von Frieda Nadig, Elisabeth Selbert, Helene Weber und Helene Wessel gezeigt - den vier weiblichen Mitgliedern des Parlamentarischen Rates. Sie erkämpften mit Art. 3, Abs. 2 - „Männer und Frauen sind gleichberechtigt.“ - die Verankerung der Gleichberechtigung im Grundgesetz. Formuliert wurde damit im Jahr 1949 ein Programm, nicht eine Aussage über die Realität. Seiner Verankerung im Grundgesetz gingen heftige Diskussionen voraus. Ohne das Engagement der vier Frauen im Parlamentarischen Rat und der vielen Frauen, die sich in der Öffentlichkeit für die volle Gleichberechtigung stark machten, wäre es zu dieser Formulierung nicht gekommen.

Die Ausstellung würdigt das politische Engagement, das die vier politischen Weggefährtinnen in den ersten Jahren der Bundesrepublik gezeigt haben.

**Kurs Nr. 192-11006**

**Montag - Samstag, 02.09. bis 30.09.,  
Domfreihof, Foyer zur Stadtbibliothek  
kostenfrei**

*Am 27./28.09. wird die Ausstellung wegen der Illuminale nicht zu sehen sein.*



# Ausstellungen

## Die Geschichte der Sozialdemokratie / Willy Brandt

Gezeigt werden gemeinsam zwei Ausstellungen der Friedrich-Ebert-Stiftung

### Ausstellung zur Geschichte der Sozialdemokratie

Die Ausstellung spannt einen Bogen über 150 Jahre Sozialdemokratie: Vom Barrikadenkampf während der Revolution 1848 über die Gründung des Allgemeinen Deutschen Arbeitervereines durch Ferdinand Lassalle im Jahr 1863 bis zu der Ostpolitik Willy Brandts und dem Atomausstieg der heutigen SPD.

### Willy-Brandt-Ausstellung

Die Wanderausstellung zeichnet anhand von Fotos und Dokumenten aus dem Archiv der sozialen Demokratie die wichtigsten Stationen im politischen Leben Willy Brandts nach. Sechs Tafeln erinnern an das historische Wirken des Sozialdemokraten.

#### Kurs Nr. 192-11001

**Montag - Samstag, 01.11. bis 30.11., Domfreihof, Foyer zur Stadtbibliothek kostenfrei**

### Ausstellungseröffnung (geplant)

Zum Redaktionsschluss stand dieser Termin noch nicht fest. Geplant ist:

#### Kurs Nr. 192-11002

**Montag, 04.11., 19.00 Domfreihof, R. 5**

Bitte verfolgen Sie für weitere Informationen zur Eröffnung und zu einem Rahmenprogramm die Tagespresse und unsere Homepage

[www.vhs-trier.de](http://www.vhs-trier.de)

## Kinder im KZ Theresienstadt

### Zeichnungen, Gedichte, Texte

Die Ausstellung erinnert an das Schicksal der etwa 11.000 nach Theresienstadt deportierten Kinder. Sie kamen aus den jüdischen Gemeinden in Böhmen und Mähren, aus Deutschland, Österreich, den Niederlanden, Polen und Dänemark; die meisten wurden in Auschwitz ermordet.

Im Mittelpunkt der Ausstellung stehen in Theresienstadt angefertigte Kinderzeichnungen, Gedichte und Aussagen von Kindern über ihr Leben im KZ. Die Leitgedanken/Überschriften

dieser Tafeln sind den Gedichten und Texten entnommen.

Die Tafeln beschäftigen sich mit den Orten Theresienstadt und Auschwitz, mit originalgetreuen Reproduktionen von Zeichnungen, Gedichten und Texten von Überlebenden.

#### Kurs Nr. 192-11005

**Montag - Samstag, 13.01. bis 16.02., Domfreihof, Foyer zur Stadtbibliothek kostenfrei**

### Ausstellungseröffnung und Rahmenprogramm

Wie bei allen Ausstellungen zum 27. Januar wird es auch diesmal ein breites Rahmenprogramm geben. Es stand bei Redaktionsschluss noch nicht endgültig fest.

Bitte verfolgen Sie für weitere Informationen zur Eröffnung und zu einem Rahmenprogramm die Tagespresse und unsere Homepage

[www.vhs-trier.de](http://www.vhs-trier.de)

# China heute

Die Vortragsreihe im WS 2018/2019 in der vhs Trier wird gemeinsam veranstaltet von der Deutsch-Chinesischen Gesellschaft Trier e.V., dem Konfuzius-Institut der Universität Trier, dem Fach Sinologie der Universität Trier und der vhs Trier. Studierende haben freien Eintritt.

## China 2049: Eine globale Innovationssupermacht?

### Kurs Nr. 192-10101

**Dienstag, 12.11., 19.30 - 21.30 Uhr**

**Domfreihof, R. 5**

**5,- EUR**

**Dr. Margot Schüller, Hamburg**

## Globaler Wandel und die deutsch-chinesischen Kulturbeziehungen

### Kurs Nr. 192-10103

**Dienstag, 26.11., 19.30 - 21.30 Uhr**

**Domfreihof, R. 5**

**5,- EUR**

**Prof. Dr. Chunchun HU, Shanghai**

## Chinas neue Rolle in der Weltwirtschaft

### Sino-amerikanischer Handelskrieg und Neue Seidenstraße

#### Kurs Nr. 192-10105

**Dienstag, 21.01., 19.30 - 21.30 Uhr**

**Domfreihof, R. 5**

**5,- EUR**

**Dr. Markus Taube, Duisburg**

## Internet und soziales Kreditsystem in China

### Überwachungs-, Disziplinierungs- oder Partizipationsinstrumente?

#### Kurs Nr. 192-10102

**Dienstag, 19.11., 19.30 - 21.30 Uhr**

**Domfreihof, R. 5**

**5,- EUR**

**Prof. Dr. Thomas Heberer, Duisburg**

## Partner und systemischer Wettbewerber

### Wie gehen wir mit Chinas staatlich gelenkter Volkswirtschaft um?

#### Kurs Nr. 192-10104

**Dienstag, 14.01., 19.30 - 21.30 Uhr**

**Domfreihof, R. 5**

**5,- EUR**

**Ferdinand Schaff, Berlin**

## Zukunft der europäisch-chinesischen Beziehungen

### im Spannungsfeld drohender globaler Blockbildungen

#### Kurs Nr. 192-10106

**Dienstag, 28.01., 19.30 - 21.30 Uhr**

**Domfreihof, R. 5**

**5,- EUR**

**Prof. Dominic Sachsenmaier, Göttingen**

Zur Begeleitung der Reihe „China heute“ ist für Dezember 2019 eine Ausstellung geplant. Ob sie stattfinden wird, stand bei Redaktionsschluss des Programmheftes noch nicht fest.

Bitte verfolgen Sie für weitere Informationen die Tagespresse und unsere Homepage [www.vhs-trier.de](http://www.vhs-trier.de)



# Politik und Gesellschaft

## Deutsch-französische Zusammenarbeit

Vortrag und Diskussion mit Christophe Arend

Am 25. März 2019 wurde die Deutsch-Französische Parlamentarische Versammlung (Groupe d'amitié France-Allemagne) gegründet. Sie besteht aus je 50 Abgeordneten des Bundestages und der französischen Nationalversammlung. Das Ziel der Kooperation der Parlamentarier/innen ist Vertiefung der Zusammenarbeit, vor allem in der Grenzregion. Christophe Arend, Abgeordneter der französischen Nationalversammlung aus dem Wahlkreis Forbach, ist der Vorsitzende der Parlamentarier-Gruppe, er ist Mitglied der von Präsident Macron gegründeten Bewegung „La République En Marche!“ (LREM).

Die Veranstaltung ist eine Kooperation zwischen der Deutsch-Französischen Gesellschaft Trier und der vhs.

**Kurs Nr. 192-12001**  
**Donnerstag, 24.10., 18.30 Uhr**  
**Domfreihof, R. 5**  
**kostenfrei**  
**Christophe Arend**

## Empowerment für Kinder und Jugendliche

Umgang mit Rassismuserfahrungen

Erfahrungen von Alltagsrassismus beinträchtigen das Selbstwertgefühl von Kindern und Jugendlichen und müssen ernst genommen werden. Wie können Lehrkräfte, Erzieher/innen und Sozialarbeiter/innen mit Rassismus Erfahrungen von Kindern und Jugendlichen umgehen und welche Unterstützung können sie bieten? Wie wirken sich rassistische Erfahrungen auf den Selbstwert der Kinder und Jugendlichen aus und wie können sie auf unterschiedlichen Ebenen so gestärkt und ermächtigt werden, dass sie Gegenwürfe zu Vorurteilen kennen und lernen, mit dem Erlebten umzugehen? Darüber, wie ein solches „Rüstzeug“ aussehen kann, möchten wir mit der Autorin von „Empowerment als Erziehungsaufgabe“ diskutieren.

*Um eine Anmeldung wird gebeten an:*  
jmd@caritas-region-trier.de oder Fax  
0651/ 2096-359

**Kurs Nr. 192-16001**  
**Montag, 19.08., 17.30 - 19.30 Uhr**  
**Domfreihof, R. 5**  
**kostenfrei**  
**Frau Dr. Nkechi Madubuko**

# Smart Democracy

(siehe auch Seite 11)

Bei dem Format „Smart Democracy“ werden Angebote anderer Volkshochschulen live übertragen, entweder in die vhs selbst oder zu den Teilnehmenden nach Hause. In diesem Fall kommt der Livestream von der vhs Eschweiler. Dort referiert Herr Gebhardt. Wir übertragen den Vortrag live in Raum 5 der vhs am Domfreihof. Es besteht die technische Möglichkeit, sich an einer anschließenden Diskussion zu beteiligen.

## Die gespaltene Republik?

Bedroht Rechtspopulismus den gesellschaftlichen Zusammenhalt?

Live-Übertragung aus der vhs-Eschweiler!

Unsere Gesellschaft driftet auseinander - dies ist zumindest das Gefühl vieler Menschen und auch in den Medien immer wieder zu hören. Vor allem bei den Themen Migration und Integration verhärten sich die gegensätzlichen Standpunkte: sachliche Auseinandersetzungen mit Andersdenkenden kommen kaum zustande, stattdessen mehren sich Angriffe auf unser demokratisches System, auf die öffentlich-rechtlichen Medien und auf die Vielfalt als Grundlage unseres Zusammenlebens. Die Erfolge populistischer Parteien können dabei als Ausdruck einer zunehmenden Sehnsucht nach einfachen Wahrheiten gesehen werden.

Im Rahmen der Veranstaltung wird es um grundlegende Fragen gehen: Wie steht es aktuell um den Zusammenhalt in unserer Gesellschaft? Welche sozialen und kulturellen Hintergründe gibt es für den Erfolg von Rechtspopulisten? Wie sind die Ergebnisse der Wahlen im Wahljahr 2019 in diesem Zusammenhang zu bewerten? Wie können wir als Gesellschaft - aber auch als Einzelpersonen - zu mehr Zusammenhalt beitragen?

**Kurs Nr. 192-12002**  
**Donnerstag, 21.11., 18.45 Uhr**  
**Domfreihof, R. 5 (Übertragung)**  
**kostenfrei**  
**Richard Gebhardt**

# Geschichte

## Die Zeit der französischen Revolution und die Zeit Napoleons bis 1848

Vierteilige Präsentation mit zeitgenössischen Bildern

1. Termin 16.10.: Die Französische Revolution von 1789 bis zum Machtantritt Napoleons 1799
2. Termin 23.10.: Die Beherrschung Europas durch Napoleon
3. Termin 20.10.: Napoleons Niedergang: Ab dem Feldzug 1812 gegen Russland war Napoleon in der Defensive. Am Ende erfolgte seine Internierung auf St. Helena
4. Termin: 05.11.: Die Zeit vom Wiener Kongress bis 1848

**Kurs Nr. 192-11007**  
**Mittwochs, 19.30 - 21.00 Uhr**  
**16.10. bis 06.11., 4 Termine**  
**Domfreihof, R. 107**  
**20,- EUR**  
**Thomas Lappe**

## Kaiser Konstantin der Große

Dreiteilige Präsentation von Thomas Lappe mit zeitgenössischen Bildern

1. Termin 08.01.: Konstantin und Trier
2. Termin 15.01.: Konstantins Familie und seine Maschtpolitik im Römischen Reich
3. Termin 22.01.: Die wachsende Bedeutung des Christentums in Konstantinischer Zeit

**Kurs Nr. 192-11008**  
**Mittwochs, 19.30 - 21.00 Uhr**  
**08.01. bis 22.01., 3 Termine**  
**Domfreihof, R. 107**  
**15,- EUR**  
**Thomas Lappe**

## Digital Immigrants

Eine Reise durch die Welt von Facebook, Google und Co.

Ein Vortrag, der Ihnen helfen soll, sich als Digital Immigrant aufgeklärt und eigenständig in der digitalen Welt bewegen zu können.

**Ausführliche Informationen zum Vortrag siehe Seite 70.**

**Kurs Nr. 192-50178**  
**Donnerstag, 14.11., 18.30 - 20.45 Uhr**  
**Domfreihof, R. 5**  
**8,- EUR**  
**Stephan Stoffels**



# Theologisches Quartett Trier - Matinee

## Kirche - Staat - Islam

### Neue Gefährdungen und alte Lösungen

Die Kirchen in Deutschland stehen vor wachsenden Herausforderungen. Religiöse Entfremdung, Skandale, muslimische Zuwanderung, gesellschaftlicher Wertewandel und Ansprüche des Staates stellen neue Aufgaben für die Kirchen. Das staatliche Religionsrecht muss sich dem Wandel stellen. Die europäische Einigung wirft neue Fragen auf. Die Kirchen brauchen Flexibilität und Standhaftigkeit. Lange Gewohntes muss immer wieder neu legitimiert oder aber ganz in Frage gestellt werden: Kirchensteuer, kirchliches Arbeitsrecht, Staatsleistungen an die Kirchen und die Gleichbehandlung der Religionen sind nur Beispiele für steten Wandel.

*Gerhard Robbers war Professor an der Universität Trier, Präsident des Dt. Evangelischen Kirchentages, Mitglied des Verfassungsgerichtshofs Rheinland-Pfalz und von 2014 bis 2016 Minister der Justiz und für Verbraucherschutz in Rheinland-Pfalz.*

**Kurs Nr. 192-19001**

**Sonntag, 20.10., 11.00 - 13.00 Uhr**

**Domfreihof, R. 5**

**7,- EUR**

**Prof. Gerhard Robbers**

## Fundamentalismus in den christlichen Kirchen

Liane Bednarz beschreibt, wie Teile der evangelischen und katholischen Christen seit Jahren rechtes Gedankengut annehmen und verbreiten. Rechte Christen sind seit Jahren auf dem Vormarsch. Sie sind in den „Volkskirchen“ und in separaten Gruppierungen zu Hause, haben klare Feindbilder und meinen, damit das christliche Abendland zu schützen. Sie kämpfen gegen Zuwanderung und die befürchtete Islamisierung, gegen die Ehe für alle, Homosexualität, Gender Mainstreaming, Gleichberechtigung, Abtreibung, ... Liane Bednarz deckt die Netzwerke der rechten Christen auf, beschreibt deren Verbindungen zur rechten populistischen Szene sowie deren Sympathie für Pegida, die AfD oder die Identitäre Bewegung.

*Liane Bednarz ist Juristin und Publizistin mit dem Schwerpunkt Neue Rechte. Sie ist Kolumnistin bei Tagesspiegel Causa. 2018 erschien ihr Buch „Die Angstprediger - Wie rechte Christen Gesellschaft und Kirchen unterwandern“.*

**Kurs Nr. 192-19002**

**Sonntag, 17.11., 11.00 - 13.00 Uhr**

**Domfreihof, R. 5**

**7,- EUR**

**Dr. Liane Bednarz**

## 5G-Mobilfunk

### Warum der Digitalgesellschaft freiheitliche und gesundheitliche Rückschritte drohen

Die Digitalisierung steht ganz zentral auf der Agenda heutiger Politik und Zukunftsplanung. Die begründete Sorge geht um, dass die Digitalisierung unserem Land und unserer Gesellschaft keineswegs gut tun. Das gilt nicht zuletzt für die neue Mobilfunk-Generation 5G.

Baut sich da nicht eine gigantische Fortschrittsfalle auf? Und gehört es mit zu dieser Falle, dass das Wahr- und Ernstnehmen der drohenden Gefahren dank digitaler Verführungskünste, aber auch dank „digitaler Demenz“ bereits weitgehend unter den Tisch fällt? Werner Thiede warnt vor einem unaufgeklärten Fortschrittsdenken, das notgedrungen in eine Katastrophe führt.

*Werner Thiede lehrt Systematische Theologie an der Universität Erlangen-Nürnberg und ist evang. Pfarrer i.R..*

**Kurs Nr. 192-19003**

**Sonntag, 08.12., 11.00 - 13.00 Uhr**

**Domfreihof, R. 5**

**7,- EUR**

**Werner Thiede**

## Wem gehört der Tod?

### Gottes Werk und des Menschen Beitrag

Anne und Nikolaus Schneider setzen sich in ihrem dialogischen Vortrag mit einer vor Gott und Menschen verantwortbaren Gestaltung des Sterbens auseinander. Dabei geht es auch um den politischen und theologischen Diskurs zu Suizid und Suizid-Assistenz.

So diskutieren sie die Fragen: Was können und was dürfen Menschen in der Phase des Sterbens tun? Wie gehen wir mit dem Wunsch um, wenn Menschen nicht mehr leben wollen? Stört des Menschen Beitrag Gottes Werk, wenn er sein Sterben beschleunigt oder gar seinen Tod herbeiführt?

*Anne Schneider (Lehrerin für Mathematik und evang. Religion) und Nikolaus Schneider (evang. Pfarrer, Präses der Rheinischen Landeskirche und Ratsvorsitzender der EKD) sind Eltern dreier Töchter; eine starb 2005 an Leukämie. Wegen der Krebsdiagnose seiner Frau legte Nikolaus Schneider sein Amt als Ratsvorsitzender nieder, um ganz für seine Frau da zu sein.*

**Kurs Nr. 192-19004**

**Sonntag, 12.01., 11.00 - 13.00 Uhr**

**Domfreihof, R. 5**

**7,- EUR**

**Anne und Nikolaus Schneider**

## Diese Wirtschaft tötet!

### Warum Papst Franziskus und Karl Marx so einig sind in ihrer Kapitalismuskritik

Papst Franziskus will eine Kirche, die den Opfern eine Stimme gibt. Im apostolischen Schreiben „Evangelii gaudium“ vom November 2013 lautet der provozierendste Satz: „Diese Wirtschaft tötet!“ Deutlicher kann eine Kritik an der kapitalistischen Weltwirtschaft nicht ausfallen. Theoretisches Zentrum seiner Kapitalismuskritik ist die Fetischismusanalyse von Karl Marx. Seine radikale Linie hat der Papst in der Umweltenzyklika „Laudato si“ vom Mai 2015 durch die Verknüpfung der Ökonomie mit der ökologischen Problematik noch einmal erweitert und vertieft.

*Dr. Kuno Füssel (Mathematiker und Theologe) war Mitarbeiter von Karl Rahner und Johann B. Metz. Er veröffentlichte u.a. zum Verhältnis von Christentum und Marxismus.*

**Kurs Nr. 192-19005**

**Sonntag, 09.02., 11.00 - 13.00 Uhr**

**Domfreihof, R. 5**

**7,- EUR**

**Dr. Kuno Füssel**

## Die Erde war verdorben vor Gott, die Erde war voller Gewalttat (Gen 6,11)

### Gewalt und Gewaltlosigkeit als biblisches Schlüsselthema

Das AT ist eine Gottesbildstreitgeschichte: Wer ist Gott und was bedeutet Beziehung zu diesem Gott für uns? Gestritten wurde um die Frage der Gewalt: Wie hält es Gott mit der Gewalt und wie sollen wir es mit der Gewalt halten? Widersprüchlich sind die Antworten auf diese Frage.

Und doch gibt es bereits im AT andere Erfahrungen: Ein Gott des Friedens wird sichtbar, der „hasst die Schenkel der Krieger“ und der die „Kriegswaffen zerbricht“.

Erst vor dem Hintergrund der Auseinandersetzung um die Frage, ob der Schöpfer des Lebens ein Liebhaber jeglichen Lebens sei, wird letztlich die Bergpredigt verständlich, die von einem Gott erzählt, der es „regnen lässt über Gute wie Böse“. Über die Konsequenzen für uns heute wird zu reden sein.

*Thomas Nauerth ist katholischer Theologe, im Internationalen Versöhnungsbund aktiv und Mitglied des Ökumenischen Instituts für Friedenstheologie.*

**Kurs Nr. 192-19006**

**Sonntag, 08.03., 11.00 - 13.00 Uhr**

**Domfreihof, R. 5**

**7,- EUR**

**Thomas Nauerth**



# Recht, Vorsorge, Betreuung

Diese Serie ist eine Kooperationsveranstaltung der Betreuungsvereine von SkF-Sozialdienst katholischer Frauen Trier e.V., SKM-Katholischer Verein für soziale Dienste Trier e.V. und der vhs. Die Veranstaltungen richten sich an alle, die in irgendeiner Weise mit dem Betreuungsrecht in Kontakt kommen oder sich über Vollmachten und Patientenverfügungen informieren wollen. Speziell Familienangehörige oder ehrenamtliche Mitarbeiter/innen sollen befähigt werden, eine Betreuung/Vollmacht mit Hintergrundwissen sicher und verantwortungsvoll zu führen. Für Bevollmächtigte empfiehlt sich auch die Teilnahme am Forum Rechtliche Betreuung, um gesetzliche Vorgaben und Praxistipps kennenzulernen, die oft auch im Bereich der Vollmachten relevant sind.

## Vertrauenssache Vollmacht

Kleiner werdende Familienverbände mit der Tendenz hin zu Single-Haushalten und zunehmende Verrechtlichung des alltäglichen Lebens zwingen jeden dazu, für Krisensituationen rechtliche Vorsorge zu treffen. Diese Vorsorge kann man durch Vollmachten verschiedenster Art treffen. Welche Arten von Vollmachten gibt es? In welchen Situationen sollte man davon Gebrauch machen und wie sicher sind sie?

**Kurs Nr. 192-10501**

**Mittwoch, 16.10., 18.00 - 19.30 Uhr**

**Domfreihof, R. 5; kostenfrei**

**Peter Schuh (Jurist), Caroline Klasen (SkF Trier), Günter Cramés (SKM Trier)**

## Selbstbestimmen bis zuletzt: Die Patientenverfügung

Grundlage jeder medizinischen Behandlung ist die Einwilligung des Patienten. Dies ist jedoch nicht möglich, wenn der Patient sich nicht mehr äußern kann. Um für diese Situation rechtliche Vorsorge zu treffen, gibt es das Instrument der Patientenverfügung. Was sollte man vor der Abfassung einer Patientenverfügung bedenken?

**Kurs Nr. 192-10502**

**Mittwoch, 23.10., 18.00 - 19.30 Uhr**

**Domfreihof, R. 5; kostenfrei**

**Peter Schuh (Jurist), Dr. med. Tenstrup, Caroline Klasen (SkF Trier), Günter Cramés (SKM Trier)**

## Die Pflichten eines Betreuers oder Bevollmächtigten

Welche Rechte und Pflichten hat der Gesetzgeber für den rechtlichen Betreuer definiert?

Welche Bedeutung hat der Wille des Betreuten?

An welchen Grundsätzen sollte sich ein rechtlicher Betreuer orientieren?

Wie läuft das Verfahren zur Bestellung eines rechtlichen Betreuers?

**Kurs Nr. 192-10503**

**Mittwoch, 06.11., 18.00 - 19.30 Uhr**

**Domfreihof, R. 5; kostenfrei**

**Caroline Klasen (SkF Trier), Günter Cramés (SKM Trier)**

## Entscheidungen: Gesundheitssorge und Aufenthaltsbestimmungsrecht

Es ist Aufgabe des Betreuers und des Bevollmächtigten, den rechtlichen Rahmen für das Leben einer fürsorgebedürftigen Person zu organisieren. Dazu gehören Einwilligungen in ärztliche Heilbehandlungen wie Operationen ebenso wie die Entscheidung über Umzug in ein Seniorenheim, Kündigung und Auflösung der Mietwohnung, freiheitsentziehende Maßnahmen zum Schutze des Betreuten usw. In der Veranstaltung wird erläutert, wie man verantwortbare Entscheidungen treffen kann und in welchen Fällen (auch Bevollmächtigte) beim Betreuungsgericht Genehmigungen einholen müssen.

**Kurs Nr. 192-10504**

**Mittwoch, 13.11., 18.00 - 20.00 Uhr**

**Domfreihof, R. 5, kostenfrei.**

**Petra Kirsten (Rechtspflegerin), Caroline Klasen (SkF Trier), Günter Cramés (SKM Trier)**

## Vermögenssorge bei Vollmacht und rechtlicher Betreuung

Wie verwalte ich das Vermögen zum Vorteil meines Betreuten oder Vollmachtgebers und welche Vorschriften muss ich beachten bei mündelsicherer Geldanlage, Verkauf von Immobilien, betreuungsgerichtlichen Genehmigungen, Einwilligungsvorbehalt, Annahme oder Ausschlagung eines Erbes? Wie kann ich mich durch größtmögliche Transparenz absichern?

**Kurs Nr. 192-10506**

**Mittwoch, 20.11., 18.00 - 20.00 Uhr**

**Domfreihof, R. 5**

**kostenfrei.**

**Anna Linn (Rechtspflegerin), Caroline Klasen (SkF Trier), Günter Cramés (SKM Trier)**

## Grundkurs Sozialrecht

Ein rechtlicher Betreuer oder Bevollmächtigter muss den Lebensrahmen des hilfebedürftigen Betreuten bzw. Vollmachtgebers organisieren. Hierzu gehört häufig die Beantragung von Sozialleistungen. In der Veranstaltung wird erläutert, unter welchen Voraussetzungen Rente, Pflegeversicherungsleistungen, Grundsicherung, Wohngeld oder Sozialhilfe beantragt werden können. Bei der Sozialhilfe wird das Thema der Unterhaltspflicht Angehöriger mitbehandelt.

**Kurs Nr. 192-10507**

**Mittwoch, 27.11., 18.00 - 20.00 Uhr**

**Domfreihof, R. 5, kostenfrei.**

**Caroline Klasen (SkF Trier), Günter Cramés (SKM Trier)**



Werden Sie ehrenamtliche(r) Betreuer(in).

**Sinn stiften  
Kontakte gewinnen  
Mitwirken**

Interessenten/innen erhalten weitere Informationen unter  
**SKM Trier**  
Röntgenstr. 4 · 54292 Trier  
Tel.: 0651/1478 80 · Fax: 0651/1478 849  
info@skm-trier.de



Ansprechpartner bei  
Betreuung und Vorsorge.

SKM Trier – Betreuungsverein · www.skm-trier.de

**Sozialdienst katholischer Frauen**

**WIR SIND DA**  
Kommen Sie gerne  
zu uns in Betreuung

**Betreuungsverein**

**Interesse an neuen Erfahrungen?**

- Betreuungsrecht
- Vorsorgevollmacht
- Patientenverfügung
- Ehrenamt

Werden Sie ehrenamtliche/r rechtliche/r Betreuer/in

**Kommen Sie zu uns, wir freuen uns auf Sie!**

 Sozialdienst katholischer Frauen  
Krahenstraße 33 - 34  
54290 Trier  
Tel.: 0651 9496-0  
skf@skf-trier.de  
www.skf-trier.de

SOZIALDIENST KATHOLISCHER FRAUEN TRIER 



# Psychologie & Lebenshilfe

## Reihe „Trennung - Scheidung - Neubeginn“ mit ISUV

Der Interessenverband Unterhalt und Familienrecht e.V., ISUV, eine bundesweit tätige gemeinnützige Selbsthilfeorganisation, bietet im monatlichen Rhythmus diese öffentlichen Vorträge zum Thema Trennung und Scheidung an.

Ziel ist eine „konstruktive Trennung“, das heißt ohne großen Streit und möglichst ohne große gesundheitliche oder finanzielle Verluste. Immer steht bei den Vorträgen auch das Kindeswohl im Vordergrund. Jede/r kann zu den kostenfreien Vorträgen kommen, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

### Der Urlaub ist vorbei – die Ehe auch?

#### Erste Schritte bei Trennung und Scheidung

Der Vortrag soll über Irrtümer bei Trennung und Scheidung aufklären und helfen Fehler zu vermeiden. Wer sich von seinem Partner trennt, sollte sich schon vorher möglichst umfassend informieren und die Konsequenzen einer Scheidung abschätzen können. Das leistet dieser Vortrag. Welche konstruktiven Wege sind noch möglich, welche wichtigen Schritte zu unternehmen?

**Kurs Nr. 192-15007**

**Mittwoch, 21.08., 19.30 - 21.30 Uhr**

**Domfreihof, R. 108**

**kostenfrei**

**RAin Nicole Kürten**

### Steuerliche Aspekte bei einer Scheidung

Der Vortrag soll helfen, steuerliche Vorteile und Nachteile, die sich bei einer Scheidung ergeben, zu kennen. Z. B. durch Zeitpunkt und Wahl der „richtigen“ Steuerklasse, getrennte und gemeinsame Veranlagung, steuerrechtliche Behandlung von Unterhaltszahlungen und Scheidungskosten. Interessant ist auch, wie Steuererstattungen bzw. -nachzahlungen oder der Kinderfreibetrag aufgeteilt werden und wie aufgeteiltes Vermögen zu versteuern ist.

**Kurs Nr. 192-15008**

**Mittwoch, 18.09., 19.30 - 21.30 Uhr**

**Domfreihof, R. 108**

**kostenfrei**

**Christian Schon, RAin Nicole Kürten**

### Der Ablauf einer Scheidung

#### Checkliste

Der Vortrag informiert darüber, wie eine Scheidung in der Regel abläuft, welche Schritte am besten in welcher Reihenfolge unternommen werden müssen und was man auf jeden Fall beachten muss, welche Fristen und Regelungen man kennen sollte.

**Kurs Nr. 192-15009**

**Mittwoch, 23.10., 19.30 - 21.30 Uhr**

**Domfreihof, R. 108**

**kostenfrei**

**RA Stefan Arend**

### Kindeswohl schützen

#### Umgangsmodelle im Vergleich

Das Wechselmodell - im Vergleich mit dem Residenzmodell - bietet für Kinder eine Vielzahl von Chancen, was Forschungsergebnisse belegen. Wie sieht das im Vergleich zu einem vernünftig vereinbarten Residenzmodell aus? Welche Voraussetzungen müssen für die beiden Modelle gegeben sein? Wie verhalten wir uns als Eltern, um unseren Kindern nicht zu schaden? Wie können wir so viel wie möglich beide Eltern bleiben, denn das ist es, was die Kinder brauchen? Der Vortrag beleuchtet auch die notwendigen rechtlichen Voraussetzungen und Besonderheiten für das jeweilige Modell.

**Kurs Nr. 192-15010**

**Mittwoch, 20.11., 19.30 - 21.30 Uhr**

**Domfreihof, R. 108**

**kostenfrei**

**RA Stefan Arend**

### Die Trennungsimmoblie

#### Was wird aus unserem Haus/ aus unserer Wohnung?

Hat man sich getrennt und hat vor, sich scheiden zu lassen, stellt sich die Frage, was nun mit dem Wohneigentum geschieht. Wer bekommt das Haus oder die Eigentumswohnung, wie werden die Schulden aufgeteilt, müssen wir jetzt alles verkaufen? Wer darf in der Immobilie wohnen? Welche Möglichkeiten haben wir? Diese und ähnliche Fragen beschäftigen die meisten in Trennung oder Scheidung lebenden Paare. Der Vortrag gibt Antworten auf diese Fragen und zeigt Lösungsmöglichkeiten auf.

**Kurs Nr. 192-15011**

**Mittwoch, 18.12., 19.30 - 21.30 Uhr**

**Domfreihof, R. 108**

**kostenfrei**

**RAin Karin Adrian**

## Reihe „Mediation“

Zusammen mit dem Mediationsforum Trier startet die vhs diese Veranstaltungsreihe. Was ist das Besondere an der Mediation? Was kann sie leisten (und was nicht)? In welchen Bereichen bzw. bei welchen Konflikten kommt sie zum Zuge? Weshalb sollte ich mich überhaupt auf ein solches Verfahren einlassen? Dazu will die Reihe Stellung nehmen. Die Dozenten/innen kommen aus unterschiedlichen Fachbereichen und werden den Teilnehmenden alles Wissenswerte über Mediation in den spezifischen Konfliktfeldern vermitteln, wie z.B. bei Familienstreit, Erbaueinandersetzungen, Konflikten am Arbeitsplatz, in der Schule, in Vereinen oder sonstigen Organisationen.

Fragen sind sehr willkommen. Bringen Sie Ihr eigenes Thema gern in die Veranstaltung mit ein.

### Familienmediation

Mediation ist keine Paartherapie und keine anwaltliche Beratung! Mediation ist auch keine Trennungstherapie, in der die Schuldfrage oder das Weshalb und Warum der Trennung geklärt werden soll. Die Mediation fragt auch nicht „Wer hat Recht?“ Die Mediation fragt vielmehr: „Wie können wir das Problem lösen?“. Wie das genau funktioniert und in welchem Stadium eines „Familienstreits“ der Einsatz eines Mediators sinnvoll und zielführend sein kann, erfahren die Teilnehmer/innen hier.

**Kurs Nr. 192-17006**

**Donnerstags, 31.10., 19.00 - 21.00 Uhr**

**Domfreihof, R. 5**

**kostenfrei**

**Christiane Cluse (Dipl.-Psychologin)**

### Mediation im Erbfall

Erben setzt zwar Sterben voraus, allerdings kann es durchaus sinnvoll sein, schon vor dem Tod eine Mediation in Anspruch zu nehmen, um sich anbahnende Konflikte zu ersparen. Heute wird mehr vererbt als je zuvor. Die meisten wollen ihre Erbfolge geregelt wissen und somit zum künftigen „Familienfrieden“ beitragen. Aber auch später, damit sich der Erblasser nicht vor Gram „im Grabe umdrehen“ muss, weil sich die Erben über seinen Nachlass streiten, kann eine Mediation ungeahnte Lösungen des Erbstreits bieten.

**Kurs Nr. 192-17007**

**Donnerstag, 23.01., 19.00 - 21.00 Uhr**

**Domfreihof, R. 5**

**kostenfrei**

**Karin Adrian, Nicole Kürten (Rechtsanwältinnen)**



# Psychologie & Lebenshilfe

## Das Leben in die eigene Hand nehmen

### Martin E. Seligman und das Konzept der erlernten Hilflosigkeit

Zunehmend mehr Menschen erleben Phasen mangelnder Energie und Lebensfreude. Wissend, was gut und richtig wäre, fällt es doch oft schwer sich aufzuraffen. Der Begründer der „Positiven Psychotherapie“, Professor Seligman, entwickelte hierzu sein Konzept der „erlernten Hilflosigkeit“ und beschreibt damit ein Phänomen, das im Sinne einer Eigendynamik zunehmend selbsthypnotisch und lähmend wirkt:

„Wie soll es denn werden, wenn es doch nichts werden kann - lassen wir es doch!“ Im Tageskurs werden wir Mittel kennenlernen, eigene Handlungsfähigkeiten neu zu beleben und insbesondere den beschädigten Mut zum Selbst mit neuer positiver Energie zu versehen.

*Ein gemeinsamer Lunch ist geplant.*

**Kurs Nr. 192-17001**

**Samstag, 07.12., 09.00 - 18.00 Uhr**

**Karl-Berg-Musikschule, Raum V4**

**50,- EUR**

**Stefan Hartmann**

## Dem Leben wieder Fahrt geben

Der Tageskurs führt das Seminar „Das Leben in die eigene Hand nehmen“ weiter. Der Kurs kann aber auch unabhängig davon besucht werden.

In humorvoller und erlebnisorientierter Art durchlaufen wir thematisch ein Kontinuum menschlicher Gefühle: Wir starten dabei am Pol „Starre und Belastung“ mit den Themen Umgang mit Belastung und Burnout, erarbeiten im Mittelteil wirksame Techniken der Resilienz (psychische Widerstandskräfte) und erlernen im Abschluss wirksame Methoden, die Balance zwischen Anforderungen von außen und den Bedürfnissen der eigenen Person wieder herzustellen.

*Ein gemeinsames Mittagessen ist geplant.*

**Kurs Nr. 192-17002**

**Samstag, 11.01., 9.00 - 18.00 Uhr**

**Karl-Berg-Musikschule, Raum V4**

**50,- EUR**

**Stefan Hartmann**



© Foto: Daniel Klesen

## Ein gutes Gedächtnis ist erlernbar

Wir unterschätzen das Leistungspotenzial unseres Gehirns oder wissen nicht, wie wir es aktivieren können. Fakt ist, dass wir nur einen Bruchteil unseres Potenzials ausschöpfen. Wie aber schaffen wir es, unseren „Denkapparat“ zu echten Höchstleistungen anzuspornen? Mit Hilfe von speziellen Merktechniken und Übungen werden Sie sich in Zukunft alles leichter und besser merken können. Das „Ganzheitliche Gedächtnistraining“ steigert ohne Stress die Leistung des Gehirns und beteiligt Körper, Geist und Seele. Es bezieht alle Sinne und beide Gehirnhälften ein. Nachweislich verbessert es die Durchblutung und den Stoffwechsel des Gehirns sowie Ihre Lernfähigkeit und Aufnahmebereitschaft. Lassen Sie sich auf einen lustigen, abwechslungsreichen und spannenden Kurs in einer Gruppe von 8 bis max. 12 Personen, ein.

**Kurs Nr. 192-17004**

**Samstag, 16.11., 9.00 - 13.00 Uhr**

**Domfreihof, R. 108**

**50,- EUR**

**Monika Biewer**

## Ein gutes Gedächtnis ist erlernbar Teil 2

**Kurs Nr. 192-17005**

**Samstag, 01.02., 9.00 - 13.00 Uhr**

**Domfreihof, R. 108**

**50,- EUR**

**Monika Biewer**

# Abenteuer und Reise

## Anekdoten eines Beifahrers Per Anhalter um die Welt

Als sich Daniel Klesen vor nunmehr zwei Jahren im saarländischen Bergweiler an die Straße stellte, hatte er nicht die leiseste Ahnung, welches Ausmaß seine Reise annehmen sollte. Mittlerweile ist er ungefähr 53.000 Kilometer getrampt, hat auf diesem Wege 40 Länder durchquert und dabei die Gastfreundschaft von über 150 Menschen beziehungsweise Familien aus den verschiedensten Gesellschaftsschichten erfahren.

„Folgt mir auf eine Reise, die gegensätzlicher nicht hätte sein können. Von Nächten unter dem grünen Himmel Norwegens, Tage in der kahlen Einöde Sibiriens, verlassenen Inseln im Pazifischen Ozean, über afrikanische Wüsten, Berggipfel in Kirgisistan und Rastplatz-Toiletten in der Schweiz bis hin zu Nächten mit Obdachlosen in Tansania, Polizeistationen in

## Soziale Kompetenzen Ein Gruppentraining

Um den Alltag gut zu meistern, ist ein gewisses Maß an sozialer Kompetenz erforderlich. Soziale Kompetenz kann man erlernen, genauso wie Fahrrad fahren oder Schwimmen.

In diesem Kurs lernen Sie, im Kontakt mit ihren Mitmenschen Ihre eigenen Gefühle, Wünsche, Forderungen und Bedürfnisse adäquat einzubringen und für sich selbst befriedigend zu verwirklichen. Es handelt sich um ein wissenschaftlich fundiertes und in der Praxis vielfach erprobtes Training, bei dem theoretische und empirische Erkenntnisse aus der Forschung berücksichtigt werden. Ein Erklärungsmodell für soziale Interaktionsprozesse wird erarbeiten eigene automatische Bewertungsprozesse werden bewusst gemacht. Die Unterscheidung verschiedener Verhaltensweisen und Situationstypen wird erläutert, um dann Schritt für Schritt selbstsicheres Verhalten in den jeweiligen Situationen im Rollenspiel zu erlernen und zu erproben, usw.

**Kurs Nr. 192-17008**

**Dienstags, 18.30 - 20.00 Uhr**

**15.10. bis 17.12., 10 Termine**

**Domfreihof, R. 107**

**100,- EUR**

**Michelle Reiser**

Südafrika oder gar eine Nacht eingesperrt in einem alten Kriegsschutzbunker in Schweden. Folgt mir auf eine Reise, die mir den Glauben an die Menschlichkeit zurückgegeben hat.“

Der gut zweistündige Vortrag zeigt atemberaubende Fotografien und wechselt kurzweilig von Stand-up-Comedy-Einlagen zu ernststen und nachdenklichen Momenten und unterscheidet sich so von den herkömmlichen Reiseberichten.

*Es wird kein Eintritt erhoben. Stattdessen wird um Spenden für die Reisen und die Projekte von Daniel Klesen gebeten.*

*Nur eine vorherige Anmeldung bei der vhs sichert einen Platz in der Veranstaltung!*

**Kurs Nr. 192-10110**

**Donnerstag, 07.11., 19.00 Uhr**

**Domfreihof, R. 5**

**kostenfrei, um Spenden wird gebeten**

**Daniel Klesen**

**Anmeldung erforderlich!**



## Degustation

### Regionaler Käse trifft regionalen Wein

#### Käseseminar

Etwa 80 Hofkäsereien der Großregion produzieren über 500 Käsesorten. Gleichzeitig bringt die Region großartige Weine hervor.

Dieses Seminar bietet die Möglichkeit, exklusiv zusammengestellte großregionale Käse-Spezialitäten in Verbindung mit den erlesenen Weinen von Mosel, Saar und Ruwer zu verkosten. Sie erfahren mehr über die regionale Käsekultur und die handwerkliche Käseherstellung. Verschiedene Käsegruppen und ihrer Herstellung werden erläutert, ebenso die regionalen Käsereien hinter den Produkten. Acht Käsesorten unterschiedlicher Käsefamilien werden mit den korrespondierenden Weinen vorgestellt, dazu wird Wasser und Brot gereicht.

*Wolfgang Fusenig ist Dipl.-Ing. Milch- und Molkereiwirtschaft und Käsesommelier.*

*Nebenkosten 25 Euro (ca. 8 Käse und Weine sowie Wasser und Brot)*

**Kurs Nr. 192-10111**

**Freitag, 18.10., 19.00 - 21.30 Uhr**

**Domfreihof, Beletage**

**12,- EUR**

**Wolfgang Fusenig**

### Regionaler Käse trifft regionales Bier

#### Käseseminar

Bislang galten Käse und Wein als das Genusspaar. „Käse und Bier“ klingt zunächst nach einer ungewöhnlichen Kombination. Aber Käse und Bier passen zusammen. Schon in den Klöstern des Mittelalters wurden Bier und Käse hergestellt und gemeinsam genossen.

Im Seminar wird ein Käse-Bier-Pairing mit ausschließlich regionalen Produkten vorgestellt. Nach einer Einführung in die regionale Käsekultur werden verschiedene Käsegruppen und ihre Herstellung behandelt. Es gibt eine kurze Einführung verschiedener Bierstile. Nach einer sensorischen Einführung in die Verkostung von Käse mit Bier werden 6 - 8 regionale Käsesorten mit den korrespondierenden regionalen Bieren probiert.

*Wolfgang Fusenig ist Dipl.-Ing. Milch- und Molkereiwirtschaft und Käsesommelier.*

*Nebenkosten 25 Euro (ca. 8 Käse und Weine sowie Wasser und Brot)*

**Kurs Nr. 192-10112**

**Freitag, 07.02., 19.00 - 21.30 Uhr**

**Domfreihof, Beletage**

**12,- EUR**

**Wolfgang Fusenig**

© Foto: Wolfgang Fusenig



### Neue Weintrends an der Mosel

Naturwein, Orange Wine, biodynamischer Wein, veganer Wein, ungeschwefelter Wein. Die Weinszene ist in Bewegung. Gerade aus dem einstigen Nischenprodukt Biowein hat sich eine hochwertige und schicke Weinkategorie entwickelt. Auch die Winzer an der Mosel haben den Bio-Trend erkannt. Die einst belächelten Außenseiter der Winzerschaft sind etabliert und anerkannt. Vor allem die gut geschulte und engagierte junge Winzergeneration orientiert sich an den Vorgaben der Biodynamie und setzt neue „gesunde“ Maßstäbe.

In diesem Seminar lernen Sie die Unterschiede zwischen Naturwein, Orange Wine und Biowein kennen, erkunden unsere 2000-jährige Wein-Kulturlandschaft und verkosten Weine von z.B. Römerkeller, Heymann\_Löwenstein, Sybille Kuntz und weitere.

*Nebenkosten pro Seminar 20 Euro (ca. 9 Weine namhafter Weingüter Wasser und Brot)*

**Kurs Nr. 192-10113**

**Dienstags, 05.11., 19.00 Uhr**

**Domfreihof, Beletage**

**12,- EUR**

**Hanne Krier**

### Weinstadt Trier

Schon vor der Römerzeit spielte Wein in Trier eine beachtliche Rolle. Selbst die keltischen Treverer exportierten bereits Wein. Jahrhundertlang war auch der Weinhandel ein wichtiger Wirtschaftsfaktor und bestimmt das gesellschaftliche Leben mit.

Trier ist eine Stadt mit einer ansprechenden Wein- und Sektproduktion geblieben mit Weingütern, deren Produktionsbereich nicht nur auf Trier beschränkt ist, sondern auch großartige Lagen an Mosel, Saar und Ruwer umfasst. Besonders die Rieslingweine haben einen Ruf von Weltniveau.

Anhand vieler Fotos erkunden wir Trierer Weinlagen. Sie erfahren etwas über die Trierer Weingeschichte und über bekannte Weingüter, begleitet von feinen Weinen und Sekten aus Trier und aus der Umgebung (Mosel, Saar und Ruwer).

*Nebenkosten pro Seminar 20 Euro (ca. 9 Weine namhafter Weingüter Wasser und Brot)*

**Kurs Nr. 192-10114**

**Dienstags, 21.01., 19.00 Uhr**

**Domfreihof, Beletage**

**12,- EUR**

**Hanne Krier**

### Kulturelle Highlights

#### und das Lebenselixier der Schotten

##### Neue Whiskys, neue Destillen

Nicht nur auf die Gewinnung des schottischen Nationalgetränks wird im Laufe der Veranstaltung eingegangen, sondern es werden auch verschiedene Destillate verkostet und verglichen.

*Nebenkosten: ca. 25,- EUR/Person*

**Kurs Nr. 192-10168**

**Sonntag, 22.09., 18.00 - 20.30 Uhr**

**Zapotex, Pferdemarkt 1a, 54290 Trier**

**12,- EUR**

**Henrik Stöppler**

#### Whisky: „Nobody knows“

##### Eine Blindverkostung.

Lassen Sie sich überraschen. Auch Whisky-Einsteiger haben an diesem Abend die Gelegenheit, alle Fragen zu stellen, die sie zum Thema Whisky schon immer stellen wollten.

*Nebenkosten: ca. 25,- EUR/Person*

**Kurs Nr. 192-10169**

**Sonntag, 10.11., 18.00 - 20.30 Uhr**

**Zapotex, Pferdemarkt 1a, 54290 Trier**

**12,- EUR**

**Henrik Stöppler**



# Umwelt und Nachhaltigkeit

## Pilzspaziergang

Pilze sind mehr als nur kulinarische Delikatessen; ihr Lebensraum ist geheimnisvoll und sie erfüllen in der Natur wichtige Aufgaben. Wo und warum wachsen Pilze, sind sie ungenießbar oder doch sogar giftig? Was hat es mit dem berühmten Silberlöffel zur sicheren Bestimmung auf sich? Was sind Hexenringe und Hexenröhrlinge? Alle diese Fragen wollen wir klären und Arten sicher bestimmen lernen.

*Bitte bringen Sie einen Spankorb, ein Messer und falls vorhanden, ein Pilzbestimmungsbuch mit, denken Sie an festes Schuhwerk und Regenkleidung!  
Witterungsbedingte Terminänderung ist möglich.*

**1. Kurs Nr. 192-10153**

**Samstag, 24.08., 15.00 - 18.00 Uhr**  
**Treffpunkt Parkplatz Kaiserhammerweiher**  
**12,- EUR**  
**Christoph Postler**

**2. Kurs Nr. 192-10154**

**Samstag, 12.10., 15.00 - 18.00 Uhr**  
**Treffpunkt Parkplatz Kaiserhammerweiher**  
**12,- EUR**  
**Christoph Postler**

In Kooperation mit StadtGrün:

## Lebendige Gärten gestalten Wildbienen, Schmetterlingen & Co helfen - das Schlüssel-Schlossprinzip

Vortrag in Verbindung mit der Preisverleihung des Gartenwettbewerbs 2019 „Triers schönster Vorgarten/schönster Balkon“

**Kurs Nr. 192-10151**

**Donnerstag, 24.10., 18.00 Uhr**  
**Domfreihof, Beletage**  
**kostenfrei**  
**Annette Fehrholz**

## Smart Democracy

(siehe auch Seite 5)

Bei dem Format „Smart Democracy“ werden Angebote anderer Volkshochschulen live übertragen, entweder in die vhs selbst oder zu den Teilnehmenden nach Hause. In diesem Fall melden sich die Teilnehmenden bei der vhs zu der Veranstaltung an und bekommen den Zugangslink zugesendet. Die Teilnehmenden verfolgen die Veranstaltung live zu Hause vor ihrem eigenen PC und können über ein Online-Fragetool ihre Fragen in die Veranstaltung einbringen.

## Letzte Rettung fürs Klima?

Hinter den Kulissen des Weltklimagipfels

Vom 2. bis zum 13. Dezember findet die nächste Weltklimakonferenz (COP) in der chilenischen Hauptstadt Santiago statt. Ziel der Konferenz ist es, den Klimaschutz weltweit voranzutreiben und ärmeren Ländern Unterstützung bei der Anpassung an die Erderwärmung und im Kampf gegen den Klimawandel zu bieten.

## Den fliegenden Kobolden auf der Spur

### Nachtwanderung

In dieser Nachtwanderung machen wir uns mit dem Fledermausdetektor auf den Weg und erfahren so manches über das Leben der Fledermäuse. So zum Beispiel, warum Fledermäuse nachts unterwegs sind, wie sich Fledermäuse orientieren und ob die Aussagen, dass Fledermäuse in die Haare fliegen oder Blut saugen würden, wahr sind. Eine tolle Veranstaltung für jung und alt! Kinder dürfen gerne eine Taschenlampe mitbringen.

*Bei Regen fällt die Veranstaltung aus.*

*Eine vorherige Anmeldung bei der vhs-Geschäftsstelle ist unbedingt erforderlich!*

**Kurs Nr. 192-10155**

**Freitag, 06.09., 20.00 - 22.00 Uhr**  
**Treffpunkt vor der Pizzeria La Gondola**  
**am Mattheiser Weiher**  
**8,- EUR**  
**Christoph Postler**

## Lebendige Gärten gestalten Distelfink sucht Karde

Partnerschaften von Tieren und Pflanzen im naturnahen Garten

**Kurs Nr. 192-10152**

**Donnerstags, 17.10. 18.00**  
**Domfreihof, R. 5**  
**kostenfrei**  
**Annette Fehrholz**

## Werkstatt Stadtgrün

Angebote rund ums Thema „Naturnahes Stadtgrün“ des Grünflächenamtes in Kooperation mit Annette Fehrholz/Welt. Um.Bildung.

*Wenn nicht anders vermerkt, fallen Teilnahmegebühren und Nebenkosten an.*

Weitere Informationen auf [Trier.de](http://Trier.de), Kultur & Freizeit, StadtGrün, Mitmachen

## Picknick im Park

Mitbring-Familien-Picknick am „Iss-Draußen-Tag“ im Palastgarten

**Samstag, 31.08., 14-16 Uhr**  
**kostenfrei, Selbstversorgung**  
**Treffpunkt: große Wiese Palastgarten**

## Tag des Friedhofs

Botanische Führung über den Hauptfriedhof

**Samstag, 14.09., 14-16 Uhr**  
**Treffpunkt: Eingang Hauptfriedhof**  
**Herzogenbuscher Straße**

## Habitat-Tag

Mensch & Natur im Siedlungsraum  
Thema ist die Gestaltung von naturnahen und ästhetisch ansprechenden Vorgärten und Einfahrten.

**Montag, 07.10., 17-19 Uhr**  
**Treffpunkt wird noch bekannt gegeben**

## Naturnahe Winter- und Weihnachtsdekoration

selber gestalten

**Donnerstag, 14.11., 17-19 Uhr**  
**Treffpunkt: Grünflächenamt**

## Spezielle Angebote für Kinder: (Winter-)Quartiere für Igel, Spitzmaus und Co

**Freitag, 13.09., 14-17 Uhr**  
**Treffpunkt: Grünflächenamt**

## Vom Baum zum Saft: Apfelkelterttag

**Freitag, 11.10., 10-16 Uhr**  
**Treffpunkt wird noch bekannt gegeben**

## Vogelfutter herstellen und eine kleine Futterstation bauen

**Freitag, 15.11., 14-17 Uhr**  
**Treffpunkt: Grünflächenamt**



# Kultur & Gestaltung

## Neue Erfahrungsräume mit Kultur und Kreativität

Kultur ist ein wichtiger Standortfaktor. Volkshochschulen sind die bedeutendsten Institutionen der öffentlich verantworteten Weiterbildung, wenn es um die Vermittlung von Kultur geht. Keine andere Weiterbildungsinstitution bietet in dieser Breite und in dieser Vielfalt die Chance, die Kompetenzen zu erwerben, die den Menschen eine aktive Teilhabe am kulturellen Leben ermöglichen. Kulturelle Bildung eröffnet alternative Erfahrungsräume und fördert die Persönlichkeitsbildung. Sie ist nicht Eliten vorbehalten. Kreativität und kulturelle Kompetenzen unterstützen soziale Kommunikation und Lebensqualität im Gemeinwesen. Mit ihren Veranstaltungen fördern Volkshochschulen Kommunikation über Kultur, schaffen Freiräume für Kreativität und fordern zur Reflexion heraus. Dieses erfolgt in einem ausgewogenen Preis-Leistungsverhältnis, sodass Jede und Jeder in unserer Gesellschaft die Möglichkeit hat, kulturelle Bildung in Anspruch zu nehmen.

Zum besonderen Profil der Volkshochschule gehört die enge Zusammenarbeit mit Kulturschaffenden, Bibliotheken, Museen sowie soziokulturellen Zentren in der Kommune.

## Literatur

### AutorenForum Trier

#### Schnuppervormittag

Alle diejenigen, die sich noch nicht sicher sind, ob das AutorenForum Trier für sie die richtige Plattform für ihr literarisches Schaffen ist, haben die Gelegenheit, sich am ersten Seminarvormittag des Semesters einen Eindruck von der Arbeit im AutorenForum zu verschaffen, von bereits Teilnehmenden nähere Informationen zu erhalten und Fragen an die Dozentin zu stellen. Je nach Teilnehmer/innenzahl dürfen gern an dem Morgen auch eigene kleine Texte vorgetragen werden.

*Eine Kooperationsveranstaltung zwischen dem Institut LeseKultur (www.lese-kultur.com) und der vhs Trier.*

*Information zu allen Kursen „AutorenForum“ bei Dr. Christine Reiter, [ctm@lese-kultur.com](mailto:ctm@lese-kultur.com), Trierer Straße 44, 66869 Kusel; Tel: 06381 922 442*

**Kurs Nr. 192-20211**

**Samstag, 21.09., 10.00 - 13.00 Uhr**

**Domfreihof, R. 1**

**kostenfrei**

**Dr. Christine Reiter**

### Literaturkurs

#### Dreck unter dem Fingernagel

#### Gottes: Ehe und Gesellschaft im amerikanischen Gegenwartsroman

„Als jüngere Frau hätte sie bestimmt Erfolg mit etwas haben können, das ihr Hirn stärker auslastete als die Zimmervermietung“, heißt es von Dottie in Elizabeth Strouts 2017 erschienenem Kleinstadtroman *Alles ist möglich*. „Aber Dottie war keine Frau, die seufzte und klagte, das hatte ihre gute Tante Edna ihr mit auf den Weg gegeben: Eine Frau, die seufzt und klagt, ist wie eine Portion Dreck, die man dem lieben Gott unter den Fingernagel schiebt.“

### AutorenForum Trier

Das AutorenForum Trier bietet Autorinnen und Autoren die Möglichkeit, eigene Texte vorzustellen, die dann von den Anwesenden in konstruktiver Weise besprochen werden. Zusätzlich vertiefen wir unser Wissen über literarische Gestaltungsmittel. Primäres Ziel des AutorenForums Trier ist es, die eigenen Fähigkeiten des literarischen Schreibens gemeinschaftlich weiterzuentwickeln.

Für alle Teilnehmer/innen gibt es die Möglichkeit, ein Mal im Jahr eigene Texte in unserer Bücherreihe „Blickwinkel“ zu veröffentlichen.

Die Sitzungen finden ein Mal im Monat jeweils an einem Samstagvormittag statt. Eine Veranstaltung des Instituts LeseKultur (www.lese-kultur.com) in Kooperation mit der vhs Trier.

**Kurs Nr. 192-20213**

**Samstag 26.10., 14.12.2019, 18.01.,**

**08.02. und 07.03.2020, 10.00 -**

**13.00 Uhr**

**Donnerstag 21.11.2019, 18 - 21 Uhr**

**6 Termine**

**Domfreihof, R. 1**

**80,- EUR**

**Dr. Christine Reiter**

Joan Castleman hingegen, die Protagonistin von Meg Wolitzers im Original 2003 veröffentlichtem und 2017 verfilmtem Roman *Die Ehefrau*, beschließt ausgerechnet bei der Flugreise zur Verleihung eines renommierten Literaturpreises an ihren Mann, sich nach vier Jahrzehnten zu trennen: „Wir waren auf dem Weg zum Ende unserer Ehe, bewegten uns auf den Punkt zu, an dem ich endlich den Stecker ziehen und mich von dem Ehemann trennen dürfte, mit dem ich Jahr für Jahr zusammengelebt hatte.“

Den vielfach preisgekrönten Autorinnen Elizabeth Strout und Meg Wolitzer sind so authentische wie berührende Figuren-



Fachbereichsleitung:  
**Dr. Manuela Zeilinger-Trier**  
0651-718-1437  
[manuela.zeilinger@trier.de](mailto:manuela.zeilinger@trier.de)

### AutorenForum Trier

#### Buchpräsentation

Die Autorinnen und Autoren des AutorenForums Trier lesen aus ihrem dritten Buch der Reihe „Blickwinkel“.

In den Beiträgen zu diesem Band machen sie sich Gedanken zu dem Thema „Finden“. Besinnliche wie auch heitere Geschichten und Gedichte erzählen nicht nur von Gegenständen, die vermisst und auf Umwegen wiedergefunden werden, sondern auch vom Glück, das gefunden wird, von zwei verbundenen Herzen, die endlich nach Hause finden, von Antworten auf Lebensfragen, die gefunden werden. Im Anschluss an die Lesung gibt es bei einem kleinen Umtrunk die Gelegenheit zum Gespräch. Die Autorinnen und Autoren freuen sich auf ein großes Interesse und intensive Begegnungen mit den Gästen!

Eine Veranstaltung des Instituts LeseKultur (www.lese-kultur.com) in Kooperation mit der vhs Trier.

**Kurs Nr. 192-20214**

**Mittwoch, 27.11., 19.00 - 22.00 Uhr**

**Domfreihof, Lesecafe**

**kostenfrei**

**Dr. Christine Reiter**

und Gesellschaftsporträts geglückt. Die Lektüre macht erfahrbar, wie Herkunft und Verletzungen Schicksale prägen, aber sie zeigt auch, dass ein erfüllendes Leben dennoch möglich ist.

*Lektüre: Elizabeth Strout: Alles ist möglich. (Luchterhand 2018), Meg Wolitzer: Die Ehefrau. (Taschenbuch, DuMont 2017),*

**Kurs Nr. 192-20101**

**Dienstags, 10.30 - 12.00 Uhr**

**24.09. bis 10.12., 10 Termine**

**Domfreihof, R. 1**

**80,- EUR**

**Frauke Birtsch**



# Literatur

neu

## Eine Reise durch die deutsche Literaturgeschichte I von Goethe und Schiller bis von Eichendorff

Literatur nicht lediglich als langweiliger Bildungsstoff, sondern vielmehr als geistige Anregung, Bereicherung und gleichzeitig Unterhaltung im Alltag - das ist der Leitgedanke der Seminarreihe „Eine Reise durch die deutsche Literaturgeschichte“. In angenehmer Atmosphäre diskutie-

ren wir über Fabeln, Anekdoten, kurze Erzählungen sowie Gedichte aus unterschiedlichen Literaturepochen. Wir lernen die verschiedenen literarischen Epochen kennen, in denen die Texte entstanden sind und die die Texte geprägt haben. Und wir erfahren mittels einer lebendigen Darstellung (z.B. Fotos u. Bilder per power point) Interessantes über Leben und Wirken ihrer Autor/innen. Nicht die intensive Vorbereitung, sondern die Bereitschaft, sich in die Welt der Romane

und Erzählungen einzulassen, steht im Vordergrund.

*Eine Veranstaltung der VHS Trier in Kooperation mit dem Institut CTM LeseKultur*

**Kurs Nr. 192-20102**  
**Samstag, 09.11., 10.00 - 17.00 Uhr**  
**Domfreihof, R. 1**  
**45,- EUR**  
**Dr. Christine Reiter**

## Eine Reise durch die deutsche Literaturgeschichte II von E.T.A. Hoffmann bis Heinrich Heine

Literatur nicht lediglich als langweiliger Bildungsstoff, sondern vielmehr als geistige Anregung, Bereicherung und gleichzeitig Unterhaltung im Alltag - das ist der Leitgedanke der Seminarreihe „Eine Reise durch die deutsche Literaturgeschichte“. In angenehmer Atmosphäre diskutieren wir über Fabeln, Anekdoten, kurze

Erzählungen sowie Gedichte aus unterschiedlichen Literaturepochen. Wir lernen die verschiedenen literarischen Epochen kennen, in denen die Texte entstanden sind und die die Texte geprägt haben. Und wir erfahren mittels einer lebendigen Darstellung (z.B. Fotos u. Bilder per power point) Interessantes über Leben und Wirken ihrer Autor/innen. Nicht die intensive Vorbereitung, sondern die Bereitschaft, sich in die Welt der Romane und Erzählungen einzulassen, steht im Vordergrund.

*Eine Veranstaltung der VHS Trier in Kooperation mit dem Institut CTM LeseKultur*

**Kurs Nr. 192-20103**  
**Samstag, 25.01., 10.00 - 17.00 Uhr**  
**Domfreihof, R. 1**  
**45,- EUR**  
**Dr. Christine Reiter**

Save the Date:  
**1. Trierer Lyrik-Nacht** am Freitag, den 25. Oktober 2019.  
Ein abwechslungsreiches, lyrisches Programm an drei Orten um den Domfreihof.

# Stadtkultur & Stadtgeschichte

## Erlebnisspaziergang für Singles

neu

Was verbindet Menschen mehr als gemeinsame Erlebnisse? Gerade für Singles ist ein größerer Freundeskreis wichtig, um Interessen zu teilen und sich auszutauschen. An diesem Nachmittag bieten wir speziell für Singles einen Erlebnisspaziergang durch Nell's Ländchen mit Gitarrenmusik an, indem man auch Interessantes zur Geschichte des Parks erfährt und den sonst verschlossenen Eiskeller besichtigen kann. Ein interaktives Quiz, kleine Rätsel und Aufgaben, die miteinander gelöst werden, Blumenkekse & Zaubersaft im Grünen und zum Abschluss gemütliches Zusammensein im Park-Restaurant sollen den Spaß und das gegenseitige Kennenlernen fördern.

*Leistungen: Führung, Musik, Gebäck und Getränk im Grünen*

*Bitte entrichten Sie die Gebühr direkt vor Ort.*

**Kurs Nr. 192-20009**  
**Samstag, 14.09., 15.00 - 18.00 Uhr**  
**Treffpunkt vor dem Nells Parkhotel, Parkseite**  
**18,50 EUR**  
**Dr. Kathrin Baumeister/**  
**Anja Geishecker**

## Romantisches Nells Ländchen

### Park-Spaziergang mit Livemusik und Innenbesichtigung des Eiskellers

Nells Ländchen (Nells Park), war einst ein Sumpf vor den Toren Triers. Nikolaus Nell ließ auf dem Grundstück einen modernen Park anlegen, der gleichzeitig ein landwirtschaftliches Mustergut darstellte. Dr. Kathrin Baumeister erläutert, was von der einst riesigen Anlage übrig geblieben ist und erklärt den Rosenstammbaum. Anja Geishecker singt mit Gitarrenbegleitung passende Lieder an den einzelnen Stationen. Als besonderes Highlight wird der sonst unzugängliche Eiskeller besichtigt.

*Bitte entrichten Sie die Gebühr direkt vor Ort.*

*Bitte mitbringen: Papier, Stift, nach Möglichkeit Fernglas und Fotoapparat*

**Kurs Nr. 192-20010**  
**Sonntag, 29.09., 11.00 - 13.00 Uhr**  
**Treffpunkt vor dem Nells Parkhotel, Parkseite**  
**12,- EUR**  
**Dr. Kathrin Baumeister/**  
**Anja Geishecker**

## Der Park des Kürenzer Lustschlosses

neu

Der Garten des Kürenzer SchLOSSchens ist etwas ganz Besonderes. Mehr als 20 Baumarten sind hier zu bewundern und seine Geschichte ist außergewöhnlich. Ein Nachmittag mit Parkführung zu Bäumen, Gebäuden und Menschen. Im Anschluss verweilen wir noch etwas bei Tee und Gebäck im Kürenzer Juwel. Kinder dürfen kostenlos teilnehmen.

**Kurs Nr. 192-20011**  
**Sonntag, 15.09., 15.00 - 16.00 Uhr**  
**Treffpunkt: am Tor/Domönenstraße**  
**12,- EUR**  
**Dr. Kathrin Baumeister**

## Schönheit, Kampf & Schabernack

### Informativer musikalischer Spaziergang durch den Palastgarten

Die Geschichte dieses Ortes von der Basilika bis zu den Kaiserthermen ist angefüllt von tragischen, lustigen und spannenden Geschichten, die von Dr. Kathrin Baumeister erzählt und von Anja Geishecker mit Gitarrenbegleitung besungen werden.

**Kurs Nr. 192-20012**  
**Samstag, 28.09., 15.00 - 17.00 Uhr**  
**Treffpunkt: Kiosk im Parkeingang nahe Basilika**  
**12,- EUR**  
**Dr. Kathrin Baumeister/**  
**Anja Geishecker**



# Stadtkultur & Stadtgeschichte

## ... und jetzt Friedrich Engels!

**Das Leben des vor 199 Jahren geborenen Tausendsasas**

Friedrich Engels erscheint uns heute als Anhängsel von Karl Marx, er war aber eine facettenreichen Persönlichkeit. Sein Alltag war ein Balanceakt zwischen Upper Class und Proletariat. Er profitierte von der Ausbeutung seiner Arbeiterinnen und schrieb gleichzeitig gegen schlechte Arbeitszustände. Engels war ein Workaholic, der gleichzeitig eine Firma leitete, ein Berater anderer Firmeninhaber. Er schrieb Artikel in seinem Namen und im Namen von Marx und führte dann noch ein Doppelleben. Er nahm an offiziellen gesellschaftlichen Anlässen wie Banketten und Fuchsjagden teil und war Gründungsmitglied der Manchester Schiller-Gesellschaft. Doch lebte er unter falschem Namen mit den Schwestern Burns zusammen. Er war ein Lebemensch, ein guter Weinkenner und mühte sich nebenbei noch um Familie Marx und deren Auskommen. Eine Enthüllung eines schillernden Lebens zwischen Wuppertal, Paris, Manchester und London.

**Kurs Nr. 192-20110**

**Donnerstag, 28.11., 19.00 - 21.00 Uhr  
Domfreihof, R. 5**

**6,- EUR**

**Dr. Kathrin Baumeister**

## Ein Trierer in Paris

**Karl Marx und das ‚lange 19. Jahrhundert‘ in Paris**

Paris war immer ein Sehnsuchtsort von Karl und Jenny Marx. Sie lebten dort nur kurze Zeit, doch für die Entwicklung von Karl Marx war dies ausschlaggebend. Marx durchlebte in Paris seine Wandlung vom Radikaldemokraten zum Kommunisten. Er schloss Freundschaften mit Heine und Engels und begann Feindschaften mit Proudhon, Grün und Bakunin.

Wir begeben uns mit Marx als Gästeführer auf eine virtuelle Reise durch die französische Hauptstadt, lernen ihre Kultur, Architektur und Kochkunst kennen und begegnen schillernden Zeitgenossen der Pariser Bohème wie dem Kriminellen und Kriminalisten François Vidocq, der Schriftstellerin Marie d'Agoult oder der Schauspielerin Rachel.

**Kurs Nr. 192-20610**

**Dienstag, 15.10., 19.00 - 21.00 Uhr  
Domfreihof, R. 5**

**5,- EUR**

**Jens Baumeister**

## Märchen- und Sagenwanderung durch Trier

In dieser Stadtführung kann man Trier aus dem Blickwinkel von Märchen, Sagen, und Legenden kennenlernen. Eine Märchenerzählerin und Stadtführerin führt zu historischen Bauwerken, wo passende Geschichten aus unterschiedlichen Kulturen erzählt werden, die das Trierer Geistesleben prägten. Die Teilnehmer/innen können sich so einspüren in die Gedanken- und Vorstellungswelt der Völker, die in verschiedenen Zeitepochen in unserer Stadt lebten. Zu den jeweiligen Märchen werden die Sehenswürdigkeiten vorgestellt mit Informationen zur Stadtgeschichte. Der stimmungsvolle Abschluss findet als Erzählrunde in einem mittelalterlichen Wohnturm, dem Frankenturm, statt.

**Kurs Nr. 192-20127**

**Sonntag, 15.09., 14.00 - 17.00 Uhr  
Treffpunkt: Stadtmuseum Simeonstift**

**12,- EUR**

**Angelika Kiebel**

## Weihnachtliche Märchen- und Sagenwanderung durch Trier

Am 2. Weihnachtstag können Sie durch die Trierer Straßen und Gassen wandern und z.B. den Trebeta-Saal des Trierer Stadtmuseums kennenlernen und dort griechischen und deutschen Sagen lauschen. Sie werden zu unterschiedlichsten historischen Bauwerken geführt und diese aus der atmosphärisch-bildhaften Perspektive alter Geschichten kennenlernen. Zusätzlich zu den keltischen, griechisch-römischen, deutschen und jüdischen Märchen werden Ihnen die wichtigsten Sehenswürdigkeiten vorgestellt und sie erhalten viele Informationen zur Stadtgeschichte. Auf dieser besonderen Stadtführung können Sie sich einspüren in die Gedanken- und Vorstellungswelt der Völker, die in so verschiedenen Zeitepochen in unserer Stadt lebten und sie prägten.

Die Märchen -und Sagenwanderung beginnt vor dem Stadtmuseum Simeonstift und endet mit einer stimmungsvollen Erzählrunde mit Weihnachts- und Wintermärchen in einem mittelalterlichen Wohnturm. Bitte bringen Sie, wenn möglich, in einem Thermosgefäß heißen Tee mit, um sich bei kalten Temperaturen warm zu halten.

**Kurs Nr. 192-20128**

**Donnerstag, 26.12., 14.00 - 17.00 Uhr  
Treffpunkt: Stadtmuseum Simeonstift**

**12,- EUR**

**Angelika Kiebel**

## Trierer Kunstwerke im Detail betrachtet

Haben Sie mal nach oben geguckt, wenn Sie durch Trier gehen? Nicht? Dann laden wir zum intensiven Hinschauen und Entdecken ein. Mit Stift und Papier machen wir uns ein Bild von den luftigen Kunstwerken und versuchen herauszufinden, woher die Formenvielfalt kommt, was zu entdecken ist und welche genaue Bedeutung es hat. Die Fassade unserer Liebfrauenkirche hat es in sich. Ein genaues Hinschauen lohnt sich, denn es sind nicht nur zahlreiche Bibelstellen illustriert, sondern wir finden auch einige Pflanzenornamente, die gut bestimmbar sind. Und wenn wir um die Ecke schauen, können wir noch einen Gruß der Bauleute bewundern. Bitte mitbringen: Papier, Stift, nach Möglichkeit Fernglas und Fotoapparat

## Fassade der Trierer Liebfrauenkirche

**Kurs Nr. 192-20607**

**Samstag, 14.09., 10.00 - 12.00 Uhr  
Treffpunkt: Portal Liebfrauenkirche**

**12,- EUR**

**Dr. Kathrin Baumeister**

## Trierer Innenstadt-Fassaden

**Kurs Nr. 192-20608**

**Samstag, 19.10., 10.00 - 12.00 Uhr  
Treffpunkt: Domfreihof / Ecke Sternstraße**

**12,- EUR**

**Dr. Kathrin Baumeister**

## Stadtbildarchäologische Rundgänge Trier: Wege in die Stadt

Wie hat man die Straßen und Plätze Triers in früheren Jahrhunderten erlebt? Wie sind sie historisch gewachsen und wer bestimmt heute, wie sie aussehen und sich weiter entwickeln? Diesen Fragen gehen die Stadtbildarchäologischen Rundgänge nach, die in jeweils 3 Stunden an einem Donnerstagabend eine neue Sicht auf Altbekanntes zeigen und den Blick für städtebauliche Details schärfen sollen. Im Mittelpunkt stehen dabei in diesem Jahr die zentralen Verkehrsadern, die seit der Ausbildung des mittelalterlichen Stadtgefüges vom Umland in die Stadt geführt haben und dies teilweise heute noch tun.

## Kunst und Herrschaft zwischen Hauptmarkt und Palastgarten

**Kurs Nr. 192-20611**

**Donnerstag, 17.10., 18.00 - 21.00 Uhr  
Treffpunkt: Marktkreuz**

**12,- EUR**

**Dr. Michael Friedrich**



Kultur



# Kunstgeschichte

## Kunst als Instrument der Macht

Im vhs-Kunstjahr 2019/2020 beschäftigen wir uns epochenübergreifend mit der Rolle von Kunst als Instrument der Macht. Wie repräsentieren und legitimieren Herrscher und Herrscherinnen, Kirchenfürsten und stolze Bürger/innen vom frühen Mittelalter bis ins 18. Jahrhundert ihren Machtanspruch und ihr Selbstverständnis mit Werken der Kunst? Welche Rolle spielen dabei die ausführenden Künstler? Und welches Publikum hat die sorgsam komponierten ikonographischen Programme rezipiert?

### Karl der Große

Die Königspfalz in Aachen

Vortrag mit Diskussion

Kurs Nr. 192-20601

Mittwoch, 18.09., 20.00 - 22.15 Uhr

Domfreihof, R. 5

5,- EUR

Dr. Michael Friedrich

### Kaiser Karl IV.

Die Festung Karlstein als Herrschersitz

Vortrag mit Diskussion

Kurs Nr. 192-20603

Mittwoch, 13.11., 20.00 - 22.15 Uhr

Domfreihof, R. 5

5,- EUR

Dr. Michael Friedrich

### Die Hl. Helena in Trier

Machtsymbol für Klöster, Bürger, Bischöfe

Vortrag mit Diskussion

Kurs Nr. 192-20605

Mittwoch, 15.01., 20.00 - 22.15 Uhr

Domfreihof, R. 5

5,- EUR

Dr. Michael Friedrich

### Kaiser Heinrich II. und Kaiserin Kunigunde

Das Baseler Antependium und die Stiftungen für Bamberg

Vortrag mit Diskussion

Kurs Nr. 192-20602

Mittwoch, 23.10., 20.00 - 22.15 Uhr

Domfreihof, R. 5

5,- EUR

Dr. Michael Friedrich

### Die Medici in Florenz

Die David-Skulpturen der Florentiner Renaissance

Vortrag mit Diskussion

Kurs Nr. 192-20604

Mittwoch, 11.12., 20.00 - 22.15 Uhr

Domfreihof, R. 5

5,- EUR

Dr. Michael Friedrich

### Papst Alexander VI.

Die Fresken der Borgia-Gemächer im Vatikan

Vortrag mit Diskussion

Kurs Nr. 192-20606

Mittwoch, 29.01., 20.00 - 22.15 Uhr

Domfreihof, R. 5

5,- EUR

Dr. Michael Friedrich

### Die Gärten des Paul Klee

Zwischen Gießkanne, organischem Wachsen und Darstellung der Seele

Paul Klee hat sich während seines ganzen Lebens mit Gärten und Pflanzen beschäftigt. Kaum ein Maler hat dieses Thema mit solcher Fülle bearbeitet: ausgehend von profaner Wirklichkeit, wie Gießkannen und einfachen Pflanzen auf dem Balkon, von Berggärten und Vorgärten, von Landschaften und dem Innenleben von Pflanzen bis zu Traumwelten und psychologischen Dimensionen. Wie in all seinen Werken kommt auch der Humor nicht zu kurz, wenn dieser auch manchmal ins Groteske kippt. Der Vortrag stellt die Entwicklung in den Bildern dar, zieht dabei Parallelen zu seiner Biografie und zeigt, wie Klee die Thematik zur Darstellung seiner eigenen Wirklichkeit nutzt.

Kurs Nr. 192-20609

Mittwoch, 22.01., 19.00 - 21.00 Uhr

Domfreihof, R. 5

5,- EUR

Dr. Kathrin Baumeister



# ARTOTHEK

### Kunst zum Ausleihen

*Es muss nicht immer Dürers Hase sein...*

Ob zu Hause oder im Büro - ein Original wirkt immer besser als eine Kopie.

Die Artothek der TUFA bietet die Möglichkeit, originale Werke zeitgenössischer Kunst der Region Trier gegen geringe Gebühr zu entleihen. Der jährlich wechselnde Bestand aus Bildern und Kleinplastiken bietet für jeden, der seine vier Wände etwas aufmöbeln will, das passende Stück - egal ob Öl oder Acryl, Ton oder Keramik.

mehr Informationen unter [www.tufa-trier.de/artothek.html](http://www.tufa-trier.de/artothek.html)

## TUFA

 Artothek in der TUFA

Tuchfabrik Trier e.V.  
Wechselstr. 4-6 | 54290 Trier  
Tel.: 0651/718 2413 | E-Mail: [info@tufa-trier.de](mailto:info@tufa-trier.de)

### Öffnungszeiten:

Di., Mi. und Fr.: 14.00 bis 17.00 Uhr

Do.: 17.00 bis 20.00 Uhr

Sa., So. und Feiertage: 11.00 bis 17.00 Uhr

Ausleihgebühr: 8 Euro pro Bild und Monat



# Reden - Sprechen - Schreiben

## „Ich summe, also bien' ich“

### Rhetorik-Basiskurs

Sie erfahren und üben die Basisbereiche der gesprochenen Sprache: Atem, Stimme, Aussprache und wie sie diese Bereiche weiterentwickeln und nutzen können. In Verbindung mit leichten Körperübungen trainieren Sie Präsenz und Ausdruck, um Ihre Sprechabsicht erkennbar und persönlich zu kommunizieren. In Anwendung Ihrer Kurserfahrungen erarbeiten und gestalten Sie literarische Textmaterialien sowie kurze Redebeiträge. Theoretisches Hintergrundwissen rundet den Kurs ab. Kursmaterialien stehen zur Verfügung. Der Kurs ist auch geeignet für Teilnehmer/innen in Sprechberufen und für Schauspiel-Interessierte.

*Bitte bequeme Kleidung und Trainingsschuhe mitbringen. Kursmaterialien stehen zur Verfügung.*

**Kurs Nr. 192-20003**

**Samstag, 14.09., 10.00 - 17.00 Uhr**

**Karl-Berg-Musikschule,  
Verwaltungsgebäude, Raum V4**

**65,- EUR**

**Susanne Lechler**

**Kurs Nr. 192-20004**

**Samstag, 25.01., 10.00 - 17.00 Uhr**

**Karl-Berg-Musikschule,  
Verwaltungsgebäude, Raum V4**

**65,- EUR**

**Susanne Lechler**

## Wirkungsvoll präsentieren

### Präsentations- und Rhetoriktraining

Auftritte vor mehreren Personen sorgen bei Ihnen für Muffensausen? Bei Präsentationen fühlen Sie sich unsicher? Sie finden nicht immer die richtigen Worte? Sie haben viel zu sagen, doch man hört Ihnen nicht immer zu?

Wie Sie Ihre Präsentationsfähigkeiten verbessern und mit Rhetorik und Präsenz überzeugen, lernen Sie in diesem Tagesseminar. Sie erlernen professionelle Sprechtechniken sowie die richtige innere Einstellung für einen gelungenen Auftritt - ganz ohne PowerPoint. Sie schulen Ihre Artikulation, Ihre Atmung, Ihre Körpersprache und Ihre Begeisterungsfähigkeit mit Techniken aus dem Improvisationstheater. Sie verbessern Ihre Wirkung auf andere

## „Ich summe, also bien' ich“

### Rhetorik-Vertiefungskurs

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen, die den Basiskurs besucht haben oder bereits über rhetorische Grundkenntnisse verfügen. Sie vertiefen die Basisbereiche der gesprochenen Sprache: Atem, Stimme, Aussprache und erfahren in neuen Übungen, wie Sie diese Bereiche weiterentwickeln und nutzen können. In Verbindung mit leichten Körperübungen trainieren Sie Präsenz und Ausdruck, um Ihre Sprechabsicht erkennbar und persönlich zu kommunizieren. In Anwendung Ihrer Kurserfahrungen erarbeiten und gestalten Sie literarische Textmaterialien sowie kurze Redebeiträge. Theoretisches Hintergrundwissen rundet den Kurs ab.

Der Kurs ist auch geeignet für Teilnehmer/innen in Sprechberufen und für Schauspiel-Interessierte

*Bitte bequeme Kleidung und Trainingsschuhe mitbringen. Kursmaterialien stehen zur Verfügung.*

**Kurs Nr. 192-20005**

**Samstag, 19.10., 10.00 - 17.00 Uhr**

**Karl-Berg-Musikschule,  
Verwaltungsgebäude, Raum V4**

**65,- EUR**

**Susanne Lechler**

**Kurs Nr. 192-20006**

**Samstag, 15.02., 10.00 - 17.00 Uhr**

**Karl-Berg-Musikschule,  
Verwaltungsgebäude, Raum V4**

**65,- EUR**

**Susanne Lechler**

und legen mit Hilfe von Videofeedback ungünstige Angewohnheiten ab. Schließlich erlernen Sie rhetorische Kniffe und entdecken die Wirkung sprachlicher Bilder, die Ihre psychologische Überzeugungskraft erhöhen.

Trauen Sie sich! Nach diesen acht Stunden Präsentations- und Rhetoriktraining kommen Sie garantiert besser rüber! Bgerenzte Teilnehmer/innen-Zahl (12).

**Kurs Nr. 192-20221**

**Samstag, 23.11., 9.00 - 17.00 Uhr**

**Anmeldefrist Freitag, 15.11.19**

**Domfreihof, Beletage**

**154,- EUR**

**Alexander Capitain**

## Textpräsentation und Textperformance

Wie können wir eigene Texte oder literarische Textmaterialien kommunizieren? Wodurch erhalten wir Resonanz? Welche Wirkungen erzeugen wir? Welche individuellen und sinnentsprechenden Stilmittel bzw. Präsentationsformen bieten sich an? Diesen Fragen werden wir in der Praxis nachgehen. Wir klären Textkonzeptionen und experimentieren mit Sprachausdruck und Körpersprache bis hin zu theatralen Spielformen. Es können auch akustische Mittel, z.B. Musik und Requisiten eingesetzt werden. Kurze Trainingssequenzen zu den Bereichen Atem, Stimme und Artikulation begleiten uns durch das Seminar. Sie können Ihre Texte mitbringen und/oder sich Arbeitstexte zwei Wochen vor Beginn des Seminars zusenden lassen. Bitte E-Mailadresse angeben.

*Bitte bequeme Kleidung und Trainingsschuhe mitbringen. Kursmaterialien stehen zur Verfügung.*

**Kurs Nr. 192-20007**

**Samstag, 26.10., 10.00 - 17.00 Uhr**

**Karl-Berg-Musikschule,  
Verwaltungsgebäude, Raum V4**

**65,- EUR**

**Susanne Lechler**

## Korrekte deutsche Aussprache

neu

In diesem Kurs erfahren und trainieren Sie die hochdeutsche Aussprache-Norm und Grundlagen der Phonetik, sowie das korrekte Lesen einfacher Texte. Arbeits- und Übungsmaterialien werden zur Verfügung gestellt.

*Bitte Schreibmaterial mitbringen.*

**Kurs Nr. 192-20008**

**Samstag, 16.11., 10.00 - 17.00 Uhr**

**Domfreihof, R. 101**

**65,- EUR**

**Susanne Lechler**

## Spökes Theatergruppe

Spökes, die vhs Theatergruppe, sucht neue Mitspieler. Unser letztes Theaterstück war Residenz Schloß & Riegel. Möchtest du Spaß und Freude beim Schauspieltraining erleben? Unsere nächsten Aufführungen sind nach Fasching 2019. Willst auch du dabei sein?

**Kurs Nr. 192-20400**

**Montags, 19.30 - 21.30 Uhr**

**02.09. bis 02.03., 22 Termine**

**Karl-Berg-Musikschule, Raum V4**

**50,- EUR**

**Leandra Chytra**



## vhs - kreativ

### Psychologie der Farben im Alltag

neu

Ein ideales Manipulationsinstrument?

Farben sind keine Erfindung der Modeindustrie, eines Malers oder von Marketingspezialisten. Farben sind in der Natur allgegenwärtig. Dank dieser Tatsache konnten unsere Vorfahren und viele Tiere überleben. Und auch heute können Farben lebenswichtig sein. Sie enthalten Informationen, die das gesamte Denken, Fühlen und Handeln prägen und steuern. Ihre Wirkung kann individuell sehr unterschiedlich sein. Es gibt jedoch allgemeine Assoziationen, die für jeden zutreffen. Farben lösen aber nicht nur Assoziationen aus, sondern vor allem auch Empfindungen und Gefühle. Dies wird im Marketing schon lange gezielt eingesetzt (in der Produktgestaltung, im Verpackungsdesign oder in der Werbung allgemein). Aber auch jeder einzelne sendet mit der Auswahl der Farben seiner Raumgestaltung oder seiner Kleidung unbewusst Signale, die die Anderen beeinflussen.

Lassen Sie sich von der faszinierenden Welt der Farben verführen und lernen Sie ihre Bedeutung verstehen und für sich nutzen.

**Kurs Nr. 192-20013**

**Mittwoch, 16.10., 19.30 - 21.30 Uhr**

**Domfreihof, R. 5**

**5,- EUR**

**Nathalye Langner-Lebreton**

### Handlettering

Die Kunst des schönen Schreibens

Es werden die Grundlagen der Kalligraphie vermittelt. Der Einsatz unterschiedlicher Schreibwerkzeuge (Feder, Pinsel, Filzstift, Coladose) wird genauso erläutert, wie die möglichen Untergründe. Des Weiteren werden unterschiedliche Schriften vorgestellt und eine Initiale oder ein Spruch ausgearbeitet. Sie können gerne Ihre eigenen Schreibwerkzeuge mitbringen. Papier und Tusche werden gestellt.

*Die Teilnehmer/innen können ihre eigenen Schreibwerkzeuge mitbringen. Papier und Tusche werden gestellt.*

**Kurs Nr. 192-20700**

**Montags, 18.15 - 20.30 Uhr**

**09.09. bis 07.10., 5 Termine**

**Malschule Dagmar Bauch**

**57,- EUR**

**Dagmar Bauch**

**Kurs Nr. 192-20701**

**Montags, 18.15 - 20.30 Uhr**

**04.11. bis 02.12., 5 Termine**

**Malschule Dagmar Bauch**

**57,- EUR**

**Dagmar Bauch**

### 5-Minuten-Make-up für Frau Alltag

neu

Ein gepflegtes, natürliches Make-up in 5 Minuten? Nur ein Traum für die moderne, berufstätige Frau? Morgens aufstehen, Kinder wecken, Frühstück vorbereiten, dafür sorgen, dass jeder rechtzeitig aus dem Haus kommt, ehe „Frau“ selbst zur Arbeit hetzt. Kaum Zeit für sich selbst und die eigene Schönheit?

Lernen Sie mit einfachen und schnellen Handgriffen ein für Sie passendes, natürliches und alltagsfähiges Make-up zu zaubern. Bringen Sie Ihre eigenen Schminkprodukte mit, damit wir gemeinsam prüfen können, ob diese tatsächlich für Sie geeignet sind. Falls nicht, erhalten Sie Verbesserungsvorschläge und wertvolle Tipps und Tricks für ein perfektes 5-Minuten-Make-up.

*Bitte mitbringen: eigene Schminkprodukte, einen Spiegel, Produkte zum Abschminken.*

**Kurs Nr. 192-20014**

**Samstag, 09.11., 10.30 - 13.30 Uhr**

**Domfreihof, R. 108**

**18,- EUR**

**Nathalye Langner-Lebreton**

### Bullet Diary

neu

Ärgern Sie sich auch jedes Jahr, dass die Kalender nicht auf Ihre Bedürfnisse ausgerichtet sind? Gestalten Sie doch einfach einen eigenen! Tagesplaner, Monatsplaner oder Jahresübersicht. Stimmungsbarometer einbauen? Kein Problem. Schöne Sprüche oder Bilder, Bänder oder Papiere - wir kleben, malen, zeichnen, was das Zeug hält.

*Mitzubringen sind: Ringbuch oder Notizbuch, Bastelmaterialeien, Klebstoff, Karten, Fotos etc.*

**Kurs Nr. 192-20702**

**Dienstags, 18.15 - 20.30 Uhr**

**10.09. bis 08.10., 5 Termine**

**Malschule Dagmar Bauch**

**57,- EUR**

**Dagmar Bauch**

**Kurs Nr. 192-20703**

**Dienstags, 18.15 - 20.30 Uhr**

**05.11. bis 03.12., 5 Termine**

**Malschule Dagmar Bauch**

**57,- EUR**

**Dagmar Bauch**

### Die Moden wechseln, der Stil bleibt

neu

Vortrag

Ausgehend von diesem Zitat des großen französischen Couturiers Yves Saint Laurent spürt Nathalye Langner-Lebreton folgenden Fragen nach: Was ist mein Stil? Entspricht das, was ich anziehe, wirklich meiner Persönlichkeit und dem Bild, das ich nach außen ausstrahlen möchte? Was sagt meine Lieblingskleidung über mich aus? Sie erfahren mehr über die wichtigsten Stilrichtungen und deren Aussagen durch die Wahl der Farben, Kleidungsstücke, Materialien, Muster, Accessoires und Frisuren.

**Kurs Nr. 192-20015**

**Donnerstag, 16.01., 19.30 - 21.30 Uhr**

**Domfreihof, R. 5**

**5,- EUR**

**Nathalye Langner-Lebreton**

**Nathalye Langner-Lebreton ist ausgebildete Farb- und Stilberaterin, Make-up Artist /Visagistin und Hut-Designerin.**

### Covergestaltung

neu

Wollen Sie einem Tagebuch ein individuelles Aussehen verleihen? Oder einen alten Aktenordner aufpeppen? Ihr Skizzenbuch soll auch von außen einzigartig sein? Hier erfahren Sie, wie man so etwas machen kann. Wir arbeiten mit Polymer-Knete, Strukturen, Schriften und allem, was sich nicht wehrt.

*Mitzubringen sind: Ordner, Skizzenbuch o.ä., Polymer-Knete (z.B.Fimo), Weißleim, Acrylfarbe*

**Kurs Nr. 192-20704**

**Montags, 18.15 - 20.30 Uhr**

**14.10. bis 28.10., 3 Termine**

**Malschule Dagmar Bauch**

**34,- EUR**

**Dagmar Bauch**



# Fotografieren

## Grundlagen der Fotografie Aufnahmetechnik und Bildgestaltung (für digitale und analoge Kameras)

In diesem Grundlagenkurs lernen wir die Zusammenhänge zwischen Technik und Kreativität in der Fotografie kennen und eignen uns die elementaren Kenntnisse der Bildgestaltung an. Es werden technische sowie gestalterische Aufgaben gestellt und die Ergebnisse werden gemeinsam besprochen. Mehrere Exkursionen in der Innenstadt mit anschließender Auswertung der Fotos sind vorgesehen.

Inhalte:

- die richtige Kamerahaltung
- Vermeidung von verwackelten Bildern
- Funktionsweise der Kamera
- Blende und Belichtungszeit
- Einfluss der Belichtungszeit auf die Bildwirkung, Gestalten mit Tiefenschärfe
- Programmmodi der Kamera, Belichtungsmessung und -korrektur
- Grundlagen der Bildgestaltung, Bildausschnitt, Goldener Schnitt, Flächen
- Perspektive und unterschiedliche Brennweiten
- nützliche Hilfsmittel
- Pflege und Reinigung der Kamera
- Literaturempfehlungen

*Bitte Kamera mit Bedienungsanleitung sowie eigene Fotos (max. 5) zum ersten Termin mitbringen!*

**Kurs Nr. 192-21100**

**Fr 13.12., 18.30 - 21.30 Uhr**

**Sa 14.12., 9.00 - 16.00 Uhr (45 min. Pause)**

**So 15.12., 9.00 - 12.00 Uhr, 3 Termine**

**Domfreihof, R. 106**

**75,- EUR**

**Werner Hardt**

**Kurs Nr. 192-21101**

**Fr 31.01., 18.30 - 21.30 Uhr**

**Sa 01.02., 9.00 - 16.00 Uhr (45 min. Pause)**

**So 02.02., 9.00 - 12.00 Uhr, 3 Termine**

**Domfreihof, R. 106**

**75,- EUR**

**Werner Hardt**

## Digitale Fotografie - Von der richtigen Kamera- einstellung

Sie besitzen eine digitale Spiegelreflexkamera, fotografieren aber bisher nur mit der Automatikfunktion? Mit dem Grundlagenwissen aus diesem Kurs lernen Sie die verschiedenen Einstellmöglichkeiten Ihrer Kamera richtig zu bedienen und einzusetzen, um so gezielt die Bilderergebnisse zu beeinflussen:

## Digital fotografieren mit der Spiegelreflex-/ Systemkamera

Sie besitzen eine digitale Spiegelreflexkamera, fotografieren aber bisher nur mit der Automatikfunktion? Mit dem Grundlagenwissen aus diesem Kurs lernen Sie die verschiedenen Einstellmöglichkeiten Ihrer Kamera richtig zu bedienen und einzusetzen, um so gezielt die Bilderergebnisse zu beeinflussen:

- Kreativprogramme
- manuelle Einstellmöglichkeiten und Bedienung
- Was hat es eigentlich mit Blende, Belichtungszeit und Schärfentiefe auf sich?
- Was bewirkt die ISO-Einstellung?
- Was ist ein Weißabgleich?
- Wie funktioniert eigentlich die Belichtungsmessung?
- Warum bzw. wann sollte man im RAW Modus fotografieren?

Ergänzend zum Kurs empfiehlt sich die Teilnahme an dem Photoshopkurs und an der Veranstaltung: „Fotospaziergang. Bessere Fotos auf leichten Wegen“.

*Bitte Kameraausrüstung mit Handbuch und evtl. Stativ mitbringen*

**Kurs Nr. 192-21103**

**Freitags, 18.30 - 21.30 Uhr**

**20.09. bis 27.09., 2 Termine**

**Domfreihof, R. 106**

**46,- EUR**

**Werner Hardt**

**Kurs Nr. 192-21104**

**Dienstags, 18.30 - 21.30 Uhr**

**07.01. bis 14.01., 2 Termine**

**Domfreihof, R. 106**

**46,- EUR**

**Werner Hardt**

**Kurs Nr. 192-21105**

**Samstag, 07.12., 9.00 - 16.00 Uhr**

**Domfreihof, R. 106**

**46,- EUR**

**Werner Hardt**

- Kreativprogramme
- manuelle Einstellmöglichkeiten und Bedienung
- Was hat es eigentlich mit Blende, Belichtungszeit und Schärfentiefe auf sich?
- Was bewirkt die ISO Einstellung?
- Was ist ein Weißabgleich?
- Wie funktioniert eigentlich die Belichtungsmessung?
- Warum bzw. wann sollte man im RAW Modus fotografieren?

## Die digitale Spiegelreflex- kamera in der Praxis

Mit Fotowanderung

**Wochenendkurs**

In diesem Kurs für Neueinsteiger/innen in die digitale Spiegelreflex-Fotografie erfahren wir alles über die Grundlagen der Fotografie (Blende, Belichtungszeit, Brennweite, Schärfentiefe ...) und die Funktionsweise einer Digitalkamera.

Leicht verständlich werden Fachbegriffe wie Megapixel, JPEG, Cropfactor und RAW-Entwicklung erläutert und anhand der Kameras der Teilnehmer/innen werden die verschiedenen Funktionen, das Zubehör und die Weiterverarbeitung der gemachten Bilder praktisch vermittelt.

Bei einer Fotoexkursion in Trier werden wir die vielfältigen Möglichkeiten der Digitalkamera in praktischen Übungen ausprobieren. Natürlich werden wir auch individuelle Fragen der Teilnehmer/innen klären.

*Bitte Kameraausrüstung mit Handbuch und evtl. Stativ mitbringen.*

*Auch geeignet für Besitzer von Systemkameras.*

*Der Termin der Fotowanderung wird kurzfristig mit dem Dozenten abgesprochen.*

**Kurs Nr. 192-21108**

**Freitag 29.11. 18:30 - 21:30 Uhr,**

**Samstag 30.11. 09:00 - 16:00 Uhr**

**(1 Std. Pause)**

**Sonntag 01.12., 3 Termine**

**Domfreihof, R. 106**

**81,- EUR**

**Werner Hardt**

**Bitte beachten Sie auch unsere  
vielfältigen  
Bildbearbeitungskurse  
im Fachbereich 5 ab Seite 72.**

*Bitte Kameraausrüstung mit Handbuch und evtl. Stativ mitbringen*

*Auch geeignet für Besitzer von Systemkameras.*

**Kurs Nr. 192-21107**

**Montag - Freitag, 9.00 - 12.00 Uhr**

**11.11. bis 15.11., 5 Termine**

**Domfreihof, R. 106**

**46,- EUR**

**Werner Hardt**



## Fotografieren

### Fotospaziergang - Bessere Fotos auf leichten Wegen

Die wirkungsvollsten Bilder entstehen meist nicht in der Absicht, ein tolles Foto zu machen, sondern ganz unvoreingenommen, beinahe zufällig. Auf unserem Weg vom Dom zum Petrisberg (Palastgarten, Kreuzweg ...) finden sich viele spannende Motive. Wir suchen, finden und fotografieren sie.

Der Fotospaziergang durch Trier vermittelt Grundkenntnisse zur Bildgestaltung und Kameratechnik. Mit unseren Kameras begeben wir uns auf Entdeckungsreise in Trier und sprechen über die individuellen Kameraeinstellungen außerhalb der Automatikfunktion (z.B. Blenden- und Zeitpriorität, Bildkomposition, Licht bzw. Belichtung, ISO ...).

Sie können Fragen stellen, sich mit den bisher unbekanntesten Einstellungen vertraut machen und dabei neue Perspektiven ausprobieren.

Bitte mitbringen:

- digitale Kamera (Spiegelreflex- oder Systemkamera), bei der Sie manuelle Einstellungen (z.B. Blende und Belichtungszeit) vornehmen können
- Bedienungsanleitung der Kamera
- aufgeladener Akku und leere Speicherkarte
- Stativ (optional)
- wetterfeste Kleidung und Regenschirm (bei Regen)

Änderungen im Ablauf vorbehalten. Rechtzeitig vor Kursbeginn werden Sie vom Dozenten über den genauen Ablauf per Mail informiert.

Dieser Kurs empfiehlt sich auch als Ergänzung zum Kurs „Digital fotografieren - Mit der Spiegelreflexkamera“.

**Kurs Nr. 192-21110**

**Sonntag, 20.10., 9.00 - 12.00 Uhr**  
**Treffpunkt: Sonntag, 9 Uhr am Eingang zur VHS**  
**20,- EUR**

**Werner Hardt**

Anmeldefrist 16.10.2019

**Kurs Nr. 192-21111**

**Sonntag, 12.01., 9.00 - 12.00 Uhr**  
**Treffpunkt: Sonntag, 9 Uhr am Eingang zur VHS**  
**20,- EUR**

**Werner Hardt**

Anmeldefrist 08.01.2019

### Fotografie für Fortgeschrittene Landschaftsfotografie

Dieser Kurs spricht ambitionierte Naturfotografen an, die bereits Erfahrungen mit digitaler Fotografie gemacht haben. Der gesamte Ablauf inklusive Entwicklung der vor Ort selbst gemachten Rohfotos wird bearbeitet.

Der Freitag dient der Vorbesprechung und Planung. Am Folgetag treffen wir uns ca. drei Std. vor Sonnenuntergang an einem geeigneten Ort im Umkreis. Diesen stimmen wir am Vortag ab, Vorschläge aus der Gruppe sind willkommen.

Behandelt werden:

- wichtige Grundeinstellungen
- der optimale Bildaufbau
- künstlerische Aspekte wie Motiv- und Standortwahl, Bildgestaltung/Bildaufbau
- technische Aspekte wie Hyperfokaldistanz, RAW, ETTR, HDR, Filter
- sonstiges wie Wettereinflüsse, Tageszeit, gelbe und blaue Stunde, Jahreszeit, Fotoethik
- Entwicklung von Landschaftsfotos in der „digitalen Dunkelkammer“

Am 3. Tag werden die Fotos vom Vortag gesichtet, ausgewählt und digital entwickelt. Dies geschieht exemplarisch anhand ausgewählter Fotos. Wir möchten, dass am Ende jeder Teilnehmende neben vielen neuen Kenntnissen und Bekanntschaften unter Gleichgesinnten auch sein eigenes, eindrucksvolles Landschaftsfoto mit nach Hause nehmen kann.

Am Freitag und Samstag bitte digitale Spiegelreflexkamera, Stativ und Weitwinkelobjektiv und evtl. einen Fernauslöser mitbringen, am Sonntag die Fotos vom Vortag sowie PC mit Adobe Lightroom oder Bridge!

**Kurs Nr. 192-21112**

**Fr 13.09., 18.00 - 20.15 Uhr**  
**Sa 14.09., nach Absprache**  
**So 15.09., 10 - 13 Uhr**

**3 Termine**

**Domfreihof, R. 106**

**64,- EUR**

**Boris Ruth**

**Bitte beachten Sie auch unsere vielfältigen**

**Bildbearbeitungskurse im Fachbereich 5 ab Seite 72.**

## Freizeit

### Bridge

für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Bridge bietet Entfaltungsmöglichkeiten für jeden. Es ist geselliger Denksport und dient der Stärkung und Erhaltung der mentalen Leistungsfähigkeit. Bridge ist ein kommunikatives Spiel und gilt als weltweit bedeutendstes Spiel. Wer Bridge gelernt hat, wird überall Freunde finden. Wer Bridge spielt, ist im Alter nicht einsam. Die Gültigkeit dieses Satzes hat schon mancher erlebt, der allein in eine fremde Umgebung kam. Im Kurs lernen Sie schrittweise die Strategien und Techniken kennen. Diese Elemente sind in einen spielerischen Lernprozess integriert, der der Förderung, Stärkung und Erhaltung Ihrer Gedächtnisleistung dient.

**Kurs Nr. 192-20001**

**Dienstags, 17.00 - 18.30 Uhr**  
**15.10. bis 17.12., 10 Termine**

**Domfreihof, R. 108**

**86,- EUR**

**Antje Helmhold**

### Bridge

für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen - Folgekurs

Sie haben bereits Bridge gespielt? Sie haben einen Grundkurs absolviert und wollen weiter in die Materie vordringen? Sie haben pausiert und wollen wieder einsteigen in unseren Denksport? Sie wissen, dass Bridge nicht nur ein beliebiger Zeitvertreib ist? Sie suchen Kontakt zu netten Menschen, die Spiel und Geselligkeit lieben?

Besuchen Sie unseren Bridgekurs für Spieler/innen mit Grundkenntnissen. Wir frischen auf, was Sie vielleicht nicht mehr parat haben, wir vermitteln Ihnen neues Wissen und haben Tipps und Tricks im Koffer, um das Spiel wieder richtig interessant werden zu lassen. Wir freuen uns auf Sie!

**Kurs Nr. 192-20002**

**Dienstags, 17.00 - 18.30 Uhr**  
**07.01. bis 24.03., 10 Termine**

**Domfreihof, R. 108**

**86,- EUR**

**Antje Helmhold**



# Malen & Zeichnen

## Gegenständliches Zeichnen Abendkurs

Dieser Kurs hat das Ziel, die Räumlichkeit von Gegenständen, von Gebäuden, Landschaft, Mensch, Tier begreifen und zeichnen zu lernen. Grundlagen der akademischen Zeichentechnik werden auf spielerische Art erlernt und sollen Freude am Zeichnen bringen. Es ist vorgesehen, bei gutem Wetter zum Zeichnen hinaus ins Freie zu gehen bzw. in interessanten Gebäuden zu zeichnen. Grundlagen sind nicht erforderlich. Ija Daubenspeck hat ein Studium der Kunstwissenschaften an der HbK Kassel und ein Bildhauereistudium an der HfK Bremen absolviert.

*Bitte mitbringen: viel Zeichenpapier, mind. A3 bzw. Papier von der Rolle, Klebeband, weiche Bleistifte 3B-9B, Kreiden, Kohle, alles Weitere nach Absprache*

**Kurs Nr. 192-20705**  
**Mittwochs, 19.00 - 21.00 Uhr**  
**11.09. bis 27.11., 10 Termine**  
**Bürgerhaus Trier-Nord, R.208**  
**Franz-Georg-Straße 36, 54292 Trier**  
**85,- EUR**

Ija Daubenspeck

**Kurs Nr. 192-20706**  
**Mittwochs, 19.00 - 21.00 Uhr**  
**04.12. bis 05.02., 8 Termine**  
**Bürgerhaus Trier-Nord, R.208**  
**Franz-Georg-Straße 36, 54292 Trier**  
**70,- EUR**

Ija Daubenspeck



## Zeichnen und Malen für Kids ab 9 Jahre

In diesem Kurs könnt ihr richtig wild drauf los kitzeln, zeichnen und malen. Zum Einsatz kommen Bleistift, Buntstift, Kreide, Acrylfarbe und vielleicht auch Tusche. Ihr habt die Möglichkeit auszuprobieren. Unter der fachkundigen Anleitung der Dozentin könnt ihr lernen, wie man Gegenstände, z.B einen Apfel so zeichnet, dass er fast wie echt aussieht. Ihr lernt auch, wie man Würfel, Bücher, Häuser zeichnen kann, ohne ein Lineal zu benutzen.

*Bitte mitbringen: Spaß am Zeichnen, Malen und Experimentieren, viel Papier, weiche Bleistifte, aber kein Radiergummi. Alles Andere nach Absprache im Kurs.*

**Kurs Nr. 192-20707**  
**Samstags, 10.30 - 12.45 Uhr**  
**19.10. bis 26.10., 2 Termine**  
**Bürgerhaus Trier-Nord, R.208**  
**Franz-Georg-Straße 36, 54292 Trier**  
**40,- EUR**

Ija Daubenspeck

## Einführung in die Ikonenmalerei

Ikonenmalerei ist eine sehr alte Technik. Ikonen sind Kult- und Heiligenbilder der orthodoxen Kirchen, die auf Holz gemalt sind. Der Dozent ist ausgebildeter Ikonenmaler. Er gibt zu Beginn des Workshops einen kurzen Überblick über die religiöse und historische Bedeutung von Ikonen. Gemalt wird anschließend auf vorbereitete, präparierte Holzbretter mit Pigmenten in Ei-Temperatechnik. Anhand von Fotos jeder Malphase können die Teilnehmer/innen ihren Fortschritt verfolgen. Bei Interesse kann ein Folgekurs angeboten werden, in dem eine Ikone komplett gemalt wird.

*Materialkosten in Höhe von 15 EUR für Malbretter, Farben, Pinsel sind in der Kursgebühr enthalten*

**Kurs Nr. 192-20708**  
**Fr 29.11, 16.30 - 19.30 Uhr**  
**Sa 30.11., 9.00 - 15.00 Uhr, 2 Termine**  
**Bürgerhaus Trier-Nord, R.208**  
**Franz-Georg-Straße 36, 54292 Trier**  
**70,- EUR**  
**Mircea-Eugen Moldovan**

## Kreatives Gestalten mit Acryl Erste Schritte

Der Kurs richtet sich an Anfänger/innen, die die künstlerischen Ausdrucksmittel der Acrylmalerei kennenlernen möchten, um herauszufinden, welche Gestaltungsvarianten möglich sind. Wir benutzen Karton und Leinwand sowie verschiedene Hilfsmittel für Acryl, das ganze Spektrum an Pinseln, Spachteltechnik, Schablonen und dekorative Materialien für die Dekoration. Am letzten Abend entdecken wir die Möglichkeiten der Tapetengestaltung. Kinder ab 10 Jahren sind willkommen.

Der Dozent ist Kunstmaler und Kunstpädagoge und wird sich individuell mit den Teilnehmer/innen beschäftigen.

*Das Material wird gestellt, die Kosten in Höhe von 30 EUR sind in der Gebühr enthalten.*

**Kurs Nr. 192-20709**  
**Montags, 18.30 - 21.00 Uhr**  
**04.11. bis 25.11., 4 Termine**  
**Bürgerhaus Trier-Nord, R.208**  
**Franz-Georg-Straße 36, 54292 Trier**  
**90,- EUR**  
**Konstantin Henkin**

## Zeichnen I

### Erste Schritte für Anfänger/innen

Anhand einfacher Übungen wird eine Einführung in Bleistift- und Kohlezeichnung gegeben, wobei sowohl das einfache schnelle Skizzieren als auch das Zeichnen komplett ausgearbeiteter Bilder erklärt werden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Kinder ab 10 Jahren sind willkommen!

*Das Material wird gestellt. Die Kosten in Höhe von 15 EUR sind in der Gebühr enthalten.*

**Kurs Nr. 192-20710**  
**Montags, 18.30 - 21.00 Uhr**  
**14.10. bis 28.10., 3 Termine**  
**Bürgerhaus Trier-Nord, R.208**  
**Franz-Georg-Straße 36, 54292 Trier**  
**57,- EUR**  
**Konstantin Henkin**

## Zeichnen II

### Die nächsten Schritte

Für Teilnehmer/innen des Anfängerkurses und Menschen, die die Grundlagen des Zeichnens beherrschen. Neben Kohle, Tusche und Mischtechniken kommen verschiedene Stifte und Tinten zum Einsatz. An zwei Terminen lernen Sie die Aquarelltechnik kennen. Wir üben uns an Stillleben, Bäumen und Landschaften. Vermittelt werden: Bildaufbau, Perspektive, Bildkonzeption und Bildgestaltungsrezepte, Figur und Anatomie. An jedem Abend wird eine neue Technik ausprobiert. Kinder ab 10 Jahren sind willkommen.

*Das Material wird gestellt, die Kosten in Höhe von 15 EUR sind in der Gebühr enthalten.*

**Kurs Nr. 192-20711**  
**Montags, 18.30 - 21.00 Uhr**  
**02.12. bis 16.12., 3 Termine**  
**Bürgerhaus Trier-Nord, R.208**  
**Franz-Georg-Straße 36, 54292 Trier**  
**57,- EUR**  
**Konstantin Henkin**

Save the Date:

**1. Trierer Lyrik-Nacht** am Freitag, den 25. Oktober 2019.

Ein abwechslungsreiches, lyrische Programm an drei Orten um den Domfreihof.



# Malen & Zeichnen

## Zeichnen für kreative Berufe

Dieser Kurs richtet sich insbesondere an künftige Designer/innen, Architekt/innen sowie Restaurator/innen.

Anhand einfacher Übungen wird eine Einführung in verschiedene Zeichentechniken gegeben, wobei sowohl das einfache schnelle Skizzieren als auch das Zeichnen komplett ausgearbeiteter Bilder erklärt werden. Sie machen erste Schritte im Zeichnen von Stillleben und Landschaften. Sie lernen acht Sorten Papier kennen und zeichnen mit Bleistift und Graphit, Pastell- und Kohlestift, Tinte, Kugelschreiber und Gelstift. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Der Dozent ist Kunstmaler und Kunstpädagoge.

*Das Material wird gestellt. Die Kosten in Höhe von 15 EUR sind in der Gebühr enthalten.*

**Kurs Nr. 192-20712**  
**Montags, 18.30 - 21.00 Uhr**  
**20.01. - 03.02., 3 Termine**  
**Bürgerhaus Trier-Nord, R.208**  
**Franz-Georg-Straße 36, 54292 Trier**  
**60,- EUR**  
**Konstantin Henkin**

## Freies Malen für Erwachsene

Leuchtende Gouachefarben, bunte Malwände und eine entspannte Atmosphäre in einem wertfreien Raum laden Sie zu einer spannenden Entdeckungsreise zum Ursprung ihrer Kreativität ein. Künstlerische Techniken und Leistungsdruck einfach mal hinter sich lassen. Der Spontantät und Intuition folgen, die eigenen Farben, Formen und Bilder entfalten und sich die Lebendigkeit Ihrer Innenwelt vor Augen führen. Den Malfluss einschränkende Muster, spielerisch-lebendig - mutig - neugierig und mit Spaß und Freude als Wegweiser für Ihren authentischen Selbstaussdruck zu erforschen.

*Auch für Anfänger/innen geeignet.*

*Malutensilien werden gestellt; bitte Malkittel mitbringen!*

**Kurs Nr. 192-20713**  
**Dienstags, 18.00 - 20.00 Uhr**  
**10.09. bis 01.10., 4 Termine**  
**Atelier Henning, Paulinstraße 93**  
**64,- EUR**  
**Sabine Henning**

**Kurs Nr. 192-20714**  
**Dienstags, 17.30 - 19.30 Uhr**  
**15.10. bis 05.11., 4 Termine**  
**Atelier Henning, Paulinstraße 93**  
**64,- EUR**  
**Sabine Henning**

**Kurs Nr. 192-20715**  
**Dienstags, 18.00 - 20.00 Uhr**  
**12.11. bis 03.12., 4 Termine**  
**Atelier Henning, Paulinstraße 93**  
**64,- EUR**  
**Sabine Henning**

**Kurs Nr. 192-20716**  
**Dienstags, 17.30 - 19.30 Uhr**  
**21.01. bis 11.02., 4 Termine**  
**Atelier Henning, Paulinstraße 93**  
**64,- EUR**  
**Sabine Henning**

## Freies Malen für Kinder ab 6 Jahren

Ein bunter Palettentisch mit leuchtenden Farben und vielen Pinseln lädt die Kinder zum Experimentieren und Entfalten ihrer Phantasie und Kreativität ein. Im Vordergrund steht dabei die Freude am schöpferischen Selbstaussdruck sowie der Spaß beim Entstehen der Bilder ohne jegliche Urteile und Bewertungen. Eine spannende Malreise wartet!

Die Kursleiterin ist Theatermalerin und kunsttherapeutische Gestaltungstrainerin und bietet allen Teilnehmenden unterstützende Malbegleitung an.

*Malutensilien werden gestellt; bitte Malkittel mitbringen!*

**Kurs Nr. 192-20717**  
**Montags, 15.00 - 16.30 Uhr**  
**07.10. bis 10.10., 4 Termine**  
**Atelier Henning, Paulinstraße 93**  
**52,- EUR**  
**Sabine Henning**

## Bunte Reliefs und Wandobjekte aus Gips für Kinder ab 9 Jahre

In diesem Workshop besteht die Möglichkeit, einen Einblick in die Modellier- und Abformtechniken zu erhalten, so wie sie in Bildhauerklassen der Kunstakademien gelehrt werden. Zunächst wird gezeichnet um eine Idee zu entwickeln, die dann in Ton modelliert wird, um schließlich in Gips abgeformt zu werden. Das Gips-Relief wird danach bemalt. Die so entstandenen Wandobjekte könnten vielleicht schon schöne Weihnachtsgeschenke für die Lieben sein.

*Bitte mitbringen: altes Hemd/Schürze, gute Laune und Verpflegung*

*Material wird nach Verbrauch in Rechnung gestellt*

**Kurs Nr. 192-20801**  
**Samstags 10 - 13 Uhr**  
**09.11 - 23.11., 3 Termine**  
**Bürgerhaus Trier-Nord, R.208**  
**Franz-Georg-Straße 36, 54292 Trier**  
**70,- EUR**  
**Ija Daubenspeck**





# Nähen

## Kreatives Nähen

### Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Der Kurs ist für Erwachsene und Jugendliche geeignet. Er vermittelt Grundkenntnisse im Nähen und Zuschneiden und ermöglicht das Anfertigen von Tischdecken, Servietten, Topfhandschuhen, Schürzen u.ä. einfachen Teilen. Darüber, was wir zum Nähen brauchen, werden wir am ersten Kursabend sprechen. In diesem Kurs verwenden wir vorerst nur Baumwollstoffe. Die Funktionen der Nähmaschine und die Handhabung der erforderlichen Nähutensilien werden Ihnen fachlich und in verständlicher Form erklärt. Unser Kurs soll die Freude am Selbstgenähten wecken und einfach Nähkniffe vermitteln.

*Sie können auch eine tragbare Nähmaschine mitbringen.*

**Kurs Nr. 192-20900**  
**Mittwochs, 15.30 - 18.00 Uhr**  
**11.09. bis 13.11., 8 Termine**  
**Bürgerhaus Trier-Nord, R.209a**  
**Franz-Georg-Straße 36, 54292 Trier**  
**80,- EUR**  
**Inna Sabirova**

**Kurs Nr. 192-20901**  
**Donnerstags, 18.15 - 20.45 Uhr**  
**12.09. bis 14.11., 8 Termine**  
**BBS - EHS - Nähen**  
**80,- EUR**  
**Inna Sabirova**

**Kurs Nr. 192-20902**  
**Montags, 18.15 - 20.45 Uhr**  
**25.11. bis 10.02., 9 Termine**  
**BBS - EHS - Nähen**  
**90,- EUR**  
**Inna Sabirova**

## Kreatives Nähen

### für Fortgeschrittene

Sie haben einen Stoff und möchten daraus Ihr Lieblingsstück nähen? Kleid, Rock, aber auch pfiffige Accessoires oder Dekorationsutensilien, geben Sie Ihren Ideen Raum! Sie werden auch angeleitet und unterstützt beim Ändern, Kürzen oder ein Kleidungsstück an Ihre Körperform anzupassen.

*Der Kurs ist für Fortgeschrittene und Anfänger/innen mit Kenntnissen ihrer Nähmaschine geeignet.*

*Sie können auch eine tragbare Nähmaschine mitbringen.*

**Kurs Nr. 192-20906**  
**Mittwochs, 18.15 - 20.45 Uhr**  
**11.09. bis 13.11., 8 Termine**  
**Bürgerhaus Trier-Nord, R.209a**  
**Franz-Georg-Straße 36, 54292 Trier**  
**80,- EUR**  
**Inna Sabirova**

**Kurs Nr. 192-20907**  
**Mittwochs, 15.30 - 18.00 Uhr**  
**20.11. bis 26.02., 12 Termine**  
**Bürgerhaus Trier-Nord, R.209a**  
**Franz-Georg-Straße 36, 54292 Trier**  
**120,- EUR**  
**Inna Sabirova**

## Kreatives Nähen

### Ein Rock nach Maß

Der Kurs wendet sich an Anfänger/innen mit Vorkenntnissen, die das Erstellen eines Schnittes nach ihren eigenen Maßen lernen möchten.

Ziel ist es, nach den eigenen Körpermaßen einen Rock zu fertigen. Hierbei werden die Stadien des Maßnehmens, der Umsetzung in einen Rockschnitt, des Zuschneidens und des Nähens begleitet und ausführlich erklärt. Abschließend werden dann Variationen des Rockschnittes gezeigt, die die Teilnehmer/innen zu Hause fertigen können. Auf nähtechnische und schnitttechnische Fragen wird intensiv und individuell eingegangen.

*Dieser Kurs ist für Anfänger/innen nicht geeignet.*

*Sie können auch eine tragbare Nähmaschine mitbringen.*

**Kurs Nr. 192-20904**  
**Donnerstags, 18.15 - 20.45 Uhr**  
**21.11. bis 27.02., 12 Termine**  
**BBS - EHS - Nähen**  
**120,- EUR**  
**Inna Sabirova**

## Kreatives Nähen

### Taschen nach individuellem Entwurf

Machen Sie sich oder Ihren Freundinnen ein schönes Geschenk! Taschen nähen, in ausgefallenen Formen und Materialien nach Wunsch!

Sie brauchen eine neue Tasche? Hier haben Sie die Gelegenheit. Wir nähen Taschen aus Jeans, Leinen oder Baumwolle. Sie können zusammen mit mir einen Schnitt entwerfen, ich erkläre den Zuschnitt und helfe beim Nähen und Fertigstellen.

*Der Kurs ist geeignet für Anfänger/innen mit Maschinenkenntnissen.*

*Sie können auch eine tragbare Nähmaschine mitbringen.*

**Kurs Nr. 192-20903**  
**Montags, 18.15 - 20.45 Uhr**  
**09.09. bis 18.11., 9 Termine**  
**BBS - EHS - Nähen**  
**90,- EUR**  
**Inna Sabirova**

## Kreatives Nähen

### Eine Hose nach Maß

Sie können schon nähen und möchten das Erstellen eines Schnittes nach ihren Maßen lernen. Ziel des Kurses ist eine maßgeschneiderte Hose zu fertigen. Sie werden beraten, welcher Hosenstil Sie am besten kleidet. Wir nehmen Maß und zeichnen den passenden Hosenschnitt, lernen Stoff zuzuschneiden und mögliche Änderungen nach der ersten Anprobe vorzunehmen, einen Reißverschluss einzunähen und den Bund oder Besatz anzufertigen. Auf näh- und schnitttechnische Fragen wird individuell eingegangen.

*Dieser Kurs ist für Anfänger/innen nicht geeignet.*

*Sie können auch eine tragbare Nähmaschine mitbringen.*

**Kurs Nr. 192-20905**  
**Mittwochs, 18.15 - 20.45 Uhr**  
**20.11. bis 26.02., 12 Termine**  
**Bürgerhaus Trier-Nord, R.209a**  
**Franz-Georg-Straße 36, 54292 Trier**  
**120,- EUR**  
**Irina Sabirova**

**Stadtbibliothek**  
**Palais Walderdorff**

**Paula Quast**  
**Henry Altmann**  
Ein lyrisch-musikalisches Portrait  
*...sie sprechen von mir nur leise*  
**Mascha Kaléko**



**Mittwoch, 25. September 2019**  
19.30 Uhr, Raum 5  
Unkostenbeitrag: 8 Euro  
Kartenvorverkauf in der Roman-Abteilung (1. OG) und Abendkasse

Stadtbibliothek Palais Walderdorff  
Dulmen und Medienzentrum  
Dulmen  
43099 Trier  
www.stadtbibliothek-palaiswalderdorff.de

Öffnungszeiten  
Mo., Mi., Fr., Sa. 10-18 Uhr  
Di., Do 11-18 Uhr  
So 12-18 Uhr



# Nähen

## Lerne Deine Nähmaschine kennen!



### Einsteiger-Kurs

Sie lernen Ihre Nähmaschine kennen und üben verschiedene Stiche auf Stoff an Ihrer eigenen Nähmaschine. Zudem erlernen Sie erste Schritte der Nähkunst und tauschen sich mit anderen Nähbegeisterten im Nähkurs aus.

Sie lernen im Kurs:

- jede Einstellung und jeden Stich zu verstehen
- Nähübungen auf Stoff
- erstes Erfolgserlebnis: Hotel-Kissenbezug mit Applikation nähen
- alles zur Fehlerbehebung

*Die Teilnahme an diesem Kurs ist für Nähanfänger/innen geeignet, auch für Kinder ab 12 Jahren.*

*Bitte mitbringen: Ihre Nähmaschine mit Anleitung, Baumwollstoffe, passendes Nähgarn und Nähzubehör.*

*Alle fehlende Materialien und Werkzeuge können vor Ort im Kurs erworben werden.*

**Kurs Nr. 192-20908**

**Montags, 17.00 - 18.30 Uhr**

**21.10. bis 25.11., 6 Termine**

**Bürgerhaus Trier-Nord, R.209a**

**Franz-Georg-Straße 36, 54292 Trier**

**36,- EUR**

**Anna Isaeva**

## Lerne deine Nähmaschine kennen!

### Fortgeschrittenen-Kurs

Sie haben bereits Ihren Nähführerschein erworben, erste leichte Nähprojekte genäht und kommen mit Ihrer Nähmaschine gut zurecht. In dem Kurs lernen Sie in kreativer Atmosphäre, wie Sie einfache Teile zuschneiden und nähen.

Sie lernen im Kurs:

- Erfolgserlebnis nach Absprache: Pyjama, Nachthemd, Babykleidung, einfache Baumwolltasche oder Rucksack zu nähen
- Kleidungsstücke anzupassen und zu verändern (kürzen, enger machen oder verlängern)
- je nach Nähprojekt erlernen Sie verschiedene Fertigkeiten und Techniken (Applizieren, Verstärken, Säumen und Patchwork)

*Bitte mitbringen: Ihre Nähmaschine mit Anleitung, Baumwollstoffe, passendes Nähgarn und Nähzubehör. Alle fehlende Materialien und Werkzeuge können vor Ort im Kurs erworben werden.*

**Kurs Nr. 192-20909**

**Montags, 17.00 - 18.30 Uhr**

**02.12. bis 27.01., 6 Termine**

**Bürgerhaus Trier-Nord, R.209a**

**Franz-Georg-Straße 36, 54292 Trier**

**36,- EUR**

**Anna Isaeva**

## Freundinnen-Nähkurs am Samstag

### kommunikativ und kreativ

Einen gemütlichen Abend mit Freundinnen oder Arbeitskolleginnen verbringen - Spaß haben, plaudern, kreativ sein.

Thema: „Nähprojekt nach Eurer Wahl (Accessoire, Rock, T-Shirt, Babysachen)“. Erlernen Sie das Nähen in der kreativen Atmosphäre, denn in Gemeinschaft macht das Nähen doppelt Spaß und bringt Ihnen garantiert auch doppelten Erfolg. Der Nähkurs ist so aufgebaut, dass Sie anhand von Projekten verschiedene Nähfertigkeiten erlernen können. Es ist deshalb empfehlenswert, dass Nähanfänger/innen mit einfachen Projekten beginnen, beispielsweise mit Kissenhüllen, Tischdecken oder einfachen Röcken.

Sie lernen im Kurs unter anderem:

- Schnittkopie
- Schnitt an eigene Figur anzupassen
- Passform zu optimieren
- je nach Nähprojekt verschiedene Fertigkeiten und Techniken (Reißverschlüsse, Knopflöcher, Verstärken)

*Die Teilnahme an diesem Kurs ist auch für Näheinsteiger/innen geeignet. Erste Näherfahrungen und Kenntnisse der Nähmaschine sind von Vorteil.*

*Suchen Sie sich Näh-Idee und Stoff schon vorab aus. So starten Sie am Kurstag sogleich mit Ihrem Nähprojekt. Sie können auch Schnittmusterangebote von BURDA, Pattern Company, KWIK Sew, Onion und Vogue mitbringen. Und natürlich auch passendes Nähgarn und Nähzubehör und Ihre Nähmaschine.*

*Alle fehlende Materialien und Werkzeuge können vor Ort im Kurs erworben werden.*

**Kurs Nr. 192-20910**

**Samstag 14.09./05.10./09.11./07.12.**

**2019/18.01.2020**

**16.30 - 19.30 Uhr, 5 Termine**

**Bürgerhaus Trier-Nord, R.209a**

**Franz-Georg-Straße 36, 54292 Trier**

**70,- EUR**

**Anna Isaeva**

**Kurs Nr. 192-20911**

**Samstag 26.10., 16.11., 14.12.2019,**

**11.01. und 08.02.2020**

**von 16.30 bis 19.30 Uhr, 5 Termine**

**Bürgerhaus Trier-Nord, R.209a**

**Franz-Georg-Straße 36, 54292 Trier**

**70,- EUR**

**Anna Isaeva**



**cotton press**

**WUNSCHMOTIV**  
[www.cottonpress.de](http://www.cottonpress.de)

- Textildruck
- Veredelung
- Textilhandel

**ANNA ISAEVA**  
Neustraße 62 | 54290 Trier  
fon 0651-44 714 | [info@cottonpress.de](mailto:info@cottonpress.de)



**MODEDESIGN**  
[www.nusia.de](http://www.nusia.de)

Maßanfertigung | Stoffverkauf



**nusia**

**ANNA ISAEVA**  
Neustraße 62 | 54290 Trier  
fon 0651-44 714 | [mail@nusia.de](mailto:mail@nusia.de)



# Gestalten

## Grundlagen des Goldschmiedens

### Nach eigenem Entwurf

Einsteiger/innen und Fortgeschrittene können die Grundtechniken wie Sägen, Feilen, Biegen, Schmieden und Löten erlernen und vertiefen. Fortgeschrittene lernen zusätzliche Techniken kennen. Kreative Gestaltung und handwerkliches Arbeiten ermöglichen die Fertigstellung eines individuellen Schmuckstückes. Durch die verschiedenen Techniken und Materialien und durch eigene Form- und Farbfindung können immer wieder neue eigene Schmuckobjekte entwickelt werden. Zur Verfügung stehen Silber, Kupfer, Messing, eine Auswahl von Edelsteinen und Gold in kleineren Mengen. Andere Materialien können auch mitgebracht werden. Das Herstellen von Trauringen ist nach Absprache (mindestens 14 Tage vorher) möglich.

*Zu Beginn des Kurses werden 10 EUR für alle Verbrauchsgüter (Silberlot, Sägeblätter) eingesammelt. Edelmetalle und Edelsteine werden extra berechnet.*

**Kurs Nr. 192-21002**  
Freitag 20.09., 17-21 Uhr,  
Samstag 21.09., 10-17 Uhr, 2 Termine  
Bürgerhaus Trier-Nord, R.208  
Franz-Georg-Straße 36, 54292 Trier  
85,- EUR  
Diana Prokot

**Kurs Nr. 192-21003**  
Freitag 25.10., 17-21 Uhr,  
Samstag 26.10., 10-17 Uhr, 2 Termine  
Bürgerhaus Trier-Nord, R.208  
Franz-Georg-Straße 36, 54292 Trier  
85,- EUR  
Diana Prokot

**Kurs Nr. 192-21004**  
Freitag 17.01., 17-21 Uhr,  
Samstag 18.01., 10-17 Uhr, 2 Termine  
Bürgerhaus Trier-Nord, R.208  
Franz-Georg-Straße 36, 54292 Trier  
85,- EUR  
Diana Prokot

## Schnitzen und Instrumentenbau

Wir beginnen mit einfachen oder komplizierten Schnitzübungen (je nach Kenntnisstand) und werden uns dann so schnell wie möglich mit frei wählbaren Projekten beschäftigen. Wer sich für Holzbildhauerei entscheidet, dem steht zur Auswahl figürliches/abstraktvollplastisches oder eben ornamentales Arbeiten (Relief). Zum Instrumentenbau stehen Trommeln in beliebiger Größe und Ausführung sowie einfache Saiteninstrumente zur Auswahl.

*Werkzeuge werden zur Verfügung gestellt. Benutzung derselben sind in der Teilnahmegebühr inbegriffen. Holz und anderes Material wird zur Verfügung gestellt, wird jedoch je nach Aufwand/Projekt extra berechnet. Es entstehen Materialkosten je nach Art und Größe des gewählten Projektes.*

**Kurs Nr. 192-20805**  
Montags, 18.00 - 19.30 Uhr  
04.11. bis 09.12., 6 Termine  
Trommelstudio Akom la Engel, Schöndorferstr. 22, 54292 Trier  
80,- EUR  
Engel Matthias Koch

Save the Date:  
**1. Trierer Lyrik-Nacht** am Freitag, den 25. Oktober 2019.  
Ein abwechslungsreiches, lyrisches Programm an drei Orten um den Domfreihof.

## Ikebana Workshop

Ikebana - „lebende Blume“ - ist die Jahrhunderte alte japanische Blumensteckkunst, in der Zweige und Blumen nach den Prinzipien „Himmel, Erde, Mensch“ in einer harmonischen Beziehung zueinander arrangiert werden. Sie lernen im Workshop ein ausgewogenes Ikebana zu stecken und die Geschichte und Hintergründe dieser schönen Kunst und Kultur kennen.

*Alle Materialien und Hilfsmittel werden von der Dozentin mitgebracht. Für die Blumen und die Arbeitsmappe sind im Kurs 5 Euro an die Dozentin zu entrichten. Auf Wunsch können die verwendete Blumenschale und der Steckigel für ca. 40 Euro käuflich erworben werden, sodass das erste eigene Ikebana mit nach Hause genommen werden kann.*

*Bitte bringen Sie eine Gartenschere oder Ikebanaschere sowie einen Stift mit!*

**Kurs Nr. 192-21000**  
Samstag, 16.11., 10.00 - 17.00 Uhr  
Domfreihof, R. 5  
36,- EUR  
Martina Marx

## Ikebana Workshop für Fortgeschrittene

Sie lernen im Workshop, ein ausgewogenes Ikebana zu stecken und die Geschichte und Hintergründe dieser schönen Kunst und Kultur kennen. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen.

*Alle Materialien und Hilfsmittel werden von der Dozentin mitgebracht. Für die Blumen und die Arbeitsmappe sind im Kurs 5 Euro an die Dozentin zu entrichten. Auf Wunsch können die verwendete Blumenschale und der Steckigel für ca. 40 Euro käuflich erworben werden, sodass das erste eigene Ikebana mit nach Hause genommen werden kann. Bitte bringen Sie eine Gartenschere oder Ikebanaschere sowie einen Stift mit!*

**Kurs Nr. 192-21001**  
Freitags, 16.00 - 19.00 Uhr  
13.09. bis 27.09., 3 Termine  
Domfreihof, R. 108  
36,- EUR  
Martina Marx



GOLDSCHMIEDE  
IRSCH · SCHUH

www.goldschmiede-trier.de





# Gestalten



## Töpfern

in den Herbstferien für Groß und Klein

Unter Leitung der Keramikerin Manuela Oehms erlernen Kinder ab sieben Jahren und Erwachsene an den fünf Kurstagen verschiedene Aufbautechniken und können Schalen, Tassen, Teller, Gartenkeramik, Türschilder, Tierskulpturen und vieles mehr herstellen. Am letzten Tag werden wir die Keramiken mit schönen Glasuren anmalen. Die Töpferwerke werden anschließend von der Kursleiterin gebrannt.

*Kosten für Material und Brand ca. 60 Euro*

*Bitte mitbringen: Arbeitskleidung*

**Kurs Nr. 192-20802**

**Montag - Freitag, 14 - 16.15 Uhr**

**07.10. bis 11.10.2019, 5 Termine**

**Bürgerhaus Trier-Nord, R.208**

**Franz-Georg-Straße 36, 54292 Trier**

**60,- EUR**

**Manuela Oehms**

## Selbst gemacht – Geld gespart

Reparaturen im Haushalt kein

Problem!

Sie lernen, die wichtigsten Maschinen und Werkzeuge fachgerecht zu handhaben und die häufigsten Reparaturen selbstständig durchzuführen.

Der Kurs vermittelt die notwendigen Kenntnisse

und Fähigkeiten, wenn:

- der Wasserhahn tropft, der Syphon verstopft ist
- Fenster/Türen undicht sind, Türen nicht exakt schließen
- Lampen aufzuhängen und anzuschließen sind
- Bilder/Spiegel aufzuhängen sind
- Kratzer in Möbeln/Auto zu beseitigen sind
- Silikonfugen zu erneuern sind

Alle Reparaturen werden ausführlich und für jedermann/frau verständlich erklärt, die benötigten Werkzeuge und Maschinen besprochen.

*Es sind keine Grundkenntnisse notwendig! Anschließend können alle Reparaturen unter Anleitung selbstständig im Kurs ausprobiert werden.*

*10 EUR Materialkosten sind in bar an die Kursleiterin zu zahlen.*

**Kurs Nr. 192-21005**

**Freitag, 27.09., 15.00 - 21.30 Uhr**

**Bürgerhaus Trier-Nord, R.208**

**Franz-Georg-Straße 36, 54292 Trier**

**60,- EUR**

**Lisa Vandea**

## Töpfern

für Erwachsene

Unter Leitung der Keramikerin Manuela Oehms erlernen Sie an den fünf Kurstagen verschiedene Aufbautechniken und können Schalen, Tassen, Teller, Gartenkeramik, Türschilder, Tierskulpturen und vieles mehr herstellen. Am letzten Tag werden Sie die Keramiken mit schönen Glasuren anmalen. Die Töpferwerke werden anschließend von der Kursleiterin gebrannt.

*Kosten für Material und Brand ca. 60 Euro*

*Bitte mitbringen: Arbeitskleidung*

**Kurs Nr. 192-20803**

**Montag - Freitag, 17 - 19.15 Uhr**

**07.10. bis 11.10.2019, 5 Termine**

**Bürgerhaus Trier-Nord, R.208**

**Franz-Georg-Straße 36, 54292 Trier**

**60,- EUR**

**Manuela Oehms**

## Schreinerkurs für Frauen

Beistelltisch

Genieße den Sommer und dein Lieblingsgetränk direkt vom selbstgebauten, klappbaren Beistelltisch aus einheimischem Massivholz. Ideal neben dem Liegestuhl, beim Grillen oder neben dem Gästebett. Blitzschnell aufgestellt, groß genug für die Lieblingslektüre, Smartphone, Sonnencreme usw. und handlich klein beim Transport.

Der Kurs vermittelt die notwendigen Kenntnisse beim Umgang mit der Stichsäge, typische Arbeitsgänge wie exaktes Zuschneiden, Dübeln, Verschrauben und der Oberflächenbehandlung. Es sind keine Grundkenntnisse erforderlich!

*25 EUR Materialkosten sind in bar an die Kursleiterin zu zahlen.*

**Kurs Nr. 192-21006**

**Samstag, 28.09., 10.00 - 17.00 Uhr**

**Bürgerhaus Trier-Nord, R.208**

**Franz-Georg-Straße 36, 54292 Trier**

**60,- EUR**

**Lisa Vandea**

## Töpfern

für Groß und Klein

Unter Leitung der Keramikerin Manuela Oehms erlernen Kinder ab sieben Jahren und Erwachsene an den drei Kurstagen verschiedene Aufbautechniken und können Schalen, Tassen, Teller, Gartenkeramik, Türschilder, Tierskulpturen und vieles mehr herstellen. Bei schönem Wetter wird im Garten getöpft. Am letzten Tag werden die Keramiken mit schönen Glasuren angemalt. Die Töpferwerke werden nach dem zweiten Termin gebrannt und am dritten Kurstag glasiert und dann nochmals von der Kursleiterin gebrannt.

*Die Baltzstrasse ist am besten mit dem Auto zu erreichen, Parkplätze sind vorhanden. Mit dem Bus Linie 3 bis Haltestelle Avelertal, von dort Fussmarsch von ca. 20 Minuten.*

*Kosten für Material und Brand ca. 60 Euro*

*Bitte mitbringen: Arbeitskleidung*

**Kurs Nr. 192-20804**

**Samstag 21.09., 19.10. und**

**26.10.2019, 14 - 17 Uhr , 3 Termine**

**Atelier Oehms, Baltzstrasse 14,**

**54296 Trier**

**50,- EUR**

**Manuela Oehms**

**Andere Kurse in diesem Heft:**

**Anekdoten eines Beifahrers**

**Per Anhalter um die Welt**

**Vortrag, Siehe Seite 9**



© Foto: Daniel Klesen

# Musikkurse der vhs

## Gitarrenkurs

### Anfänger/innen

In diesem Kurs werden die Grundlagen des Gitarrenspiels und der Umgang mit der Gitarre vermittelt. Schwerpunkt ist das Erlernen von Liedbegleitung mit Akkorden. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Kinder ab 12 Jahren sind willkommen!

2 Euro sind für die Unterrichtsunterlagen zum Kursbeginn bei der Kursleiterin zu bezahlen.

Bitte Gitarre mitbringen! Zwei Gitarren können auf vorherige Anfrage gegen Kaution von 50 Euro und Leihgebühr von 30 Euro für die Dauer des Kurses von der Kursleiterin ausgeliehen werden.

**Kurs Nr. 192-21303**

**Dienstags, 18.00 - 19.00 Uhr**

**10.09. bis 21.01., 16 Termine**

**Karl-Berg-Musikschule, Raum V3**

**96,- EUR**

**Anja Geishecker**

**Kurs Nr. 192-21304**

**Dienstags, 19.00 - 20.00 Uhr**

**10.09. bis 21.01., 16 Termine**

**Karl-Berg-Musikschule, Raum V3**

**96,- EUR**

**Anja Geishecker**

## Afrikanisches Trommeln und Sprechtrommelspielen

### Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Unser Leben und der ganze Kosmos sind geprägt und pulsieren im Rhythmus: Ein- und Ausatmen, der Herzschlag, Tag und Nacht, Sommer und Winter, Gedeihen und Vergehen, Spannung und Entspannung und vieles mehr. Schon vor unserer Geburt werden wir vom rhythmischen Herzschlag der Mutter begleitet.

Nach dem Erlernen und Verfeinern der verschiedenen Schlagtechniken stehen Rhythmen der Yoruba, Aschanti, Ewe und Ga auf dem Programm, Begleitung, Solo und Zusammenspiel mit Gesang.

Aufgelockert wird der Kurs durch einfache Bewegungs- und Rhythmusübungen.

Engel Matthias Koch studierte bei dem nigerianischen Mediziner Okonfo Rao Kawawa Trommeln, Tanz, Gesang und Trommelbau.

**Kurs Nr. 192-21302**

**Montags, 19.30 - 20.30 Uhr**

**28.10. bis 09.12., 6 Termine**

**Trommelstudio Akom la Engel,**

**Schöndorferstr. 22, 54292 Trier**

**70,- EUR**

**Engel Matthias Koch**

## Gitarrenkurs

### für Fortgeschrittene I

Zunächst werden die Grundlagen des Gitarrenspiels gerafft wiederholt. Dann werden erweiterte Kadenz (Akkordkombinationen) zur Liedbegleitung eingeführt und geübt. Weitere Inhalte: verschiedene Barré-Akkorde und Barré-Reihen, mit denen Lieder auf interessante Weise gestaltet werden können, Schlag- und Zupfmuster zur Liedbegleitung. Notenlesen wird nicht vorausgesetzt. Üben und Freude am Gitarrenspiel stehen im Mittelpunkt des Kurses.

Bitte Gitarre mitbringen!

**Kurs Nr. 192-21305**

**Montags, 18.30 - 19.30 Uhr**

**09.09. bis 28.10., 6 Termine**

**Karl-Berg-Musikschule, Raum V3**

**36,- EUR**

**Rudolf Müller**

**Kurs Nr. 192-21306**

**Montags, 18.30 - 19.30 Uhr**

**02.12. bis 03.02., 7 Termine**

**Karl-Berg-Musikschule, Raum V3**

**42,- EUR**

**Rudolf Müller**

## Sing dich stark und frei

„Es gibt kein besseres und wirksameres Mittel, das psycho-emotionale Belastungen auflöst, Lebensmut stärkt und Selbstheilungskräfte reaktiviert, als das Singen.“ schreibt Prof. Hüther.

Wir singen gemeinsam vorwiegend Lieder in deutscher Sprache, mit mutmachenden, befreienden und stärkenden Texten, die meist sehr kurz sind. Die Besonderheit liegt in der Wiederholung (ähnlich wie bei den Taize-Gesängen), wodurch die Lieder eine tiefgehende wohltuende Wirkung entfalten können.

Die Kursgebühr entrichten Sie bitte direkt am Abend.

**Kurs Nr. 191-20810**

**Samstag, 24.11., 15.00 - 16.30 Uhr**

**Karl-Berg-Musikschule, Raum V4**

**7,- EUR**

**Michael Pizzardini / Anja Geishecker**

## Mantra - Mitsingkonzert

Das gemeinsame Singen von Mantra aus verschiedenen spirituellen Traditionen ist ein freudiger und multikultureller Weg, um Ruhe und Energie aufzutanken. Die Worte sind einfach, aber kraftvoll, sodass auch Lieder in fremden Sprachen schnell von allen mitgesungen werden können.

Abendkasse 7 EUR; Wer möchte, kann eine Trommel oder Rassel mitbringen.

## Gitarrenkurs

### für Fortgeschrittene II

Dieser Kurs führt den Gitarrenkurs für Fortgeschrittene I des letzten Semesters im Sinne von weiterer Vertiefung und Übung fort. Inhalte sind dabei komplexere Liedbegleitung mit erweiterten Akkorden, Barré-Spiel, neue Zupf- und Schlagmuster auf der Gitarre, Zupfen von Liedmelodien. Der Kurs ist auch geeignet für alle, die ihre Kenntnisse im Gitarrespielen vertiefen möchten.

Bitte Gitarre mitbringen!

**Kurs Nr. 192-21307**

**Dienstags, 18.15 - 19.15 Uhr**

**10.09. bis 29.10., 6 Termine**

**Karl-Berg-Musikschule, Raum V4**

**36,- EUR**

**Rudolf Müller**

**Kurs Nr. 192-21308**

**Dienstags, 18.15 - 19.15 Uhr**

**03.12. bis 04.02., 8 Termine**

**Karl-Berg-Musikschule, Raum V4**

**48,- EUR**

**Rudolf Müller**

**Kurs Nr. 191-20812**

**Sonntag, 10.11., 15.00 - 16.30 Uhr**

**Karl-Berg-Musikschule, Raum V1**

**7,- EUR**

**Anja Geishecker / Michael Pizzardini**

## Ukulele spielend einfach lernen

neu

### Das erste Lied nach drei Minuten!

Sie lernen in diesem Kurs Ukulele zu spielen und nach drei Minuten zupfen Sie Ihren ersten Song. Entdecken Sie über dieses lebensfrohe Saiteninstrument Ihre Liebe zur Musik. Die erstaunlich leichte Spielbarkeit und der günstige Anschaffungspreis machen die Ukulele zu einem idealen Begleitinstrument. Das heißt: Um sich selbst oder andere beim Singen mit der eigenen Ukulele zu begleiten, steht nun nahezu nichts im Wege.

Für Ihre Teilnahme sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Fortgeschrittene Spieler/innen sind jedoch herzlich willkommen. Instrumente werden im Kurs kostenfrei gestellt, sofern kein eigenes Instrument vorhanden ist.

**Kurs Nr. 192-21301**

**Samstag, 30.11., 10.00 - 16.00 Uhr**

**Karl-Berg-Musikschule, Raum V4**

**70,- EUR**

**Ralph Schäfer-Lösch**

# Karl-Berg-Musikschule



## Kulturelle Bildung für jung und alt

Die Karl-Berg-Musikschule bietet eine fundierte musikalische Ausbildung, weckt Interesse für Musik, ermöglicht soziale Kompetenzen durch Musik und erkennt und fördert spezielle Talente und Fähigkeiten; Ensemble- und Orchesterspiel wird ebenfalls gefördert und so werden vielfältige Begegnungsmöglichkeiten geschaffen.

Das Programm umfasst ein breit gefächertes Unterrichtsangebot. Der Aufbau der Musikschule der Stadt Trier folgt den Empfehlungen des Verbands deutscher Musikschulen (VdM) und umfasst drei Abteilungen: Klassik, Jazz-Rock und Musical.

Ihre Ansprechpartnerin:

**Pia Langer**

**Leiterin der Musikschule**

Telefon: 0651/718-1440

Mail: pia.langer@trier.de

**Geschäftsstelle**

**Desirée Laros/Ruth Adams**

Telefon: 0651/718-1442 o. 1441

Mail: musikschule@trier.de

## Klassik

Im Elementarbereich bietet die klassische Abteilung Eltern-Kind-Gruppen für Kinder ab 4 Monate musikalische Früherziehung und Grundausbildung/Rhythmik. Sie können anschließend ein Instrument oder Gesang im weiterführenden Unterricht belegen.

## Jazz - Rock

Die Abteilung für Populärmusik bietet die passende Ausbildung für alle, die gerne Rock-, Pop- oder Jazzmusik erlernen. Darüber hinaus gehört auch das Bandspiel zum Unterrichtsangebot.

## Musical

Ein in Trier und Umgebung einmaliges Unterrichtsangebot für alle Interessierte, die sich im Bereich Musical umfassend und fundiert weiterbilden wollen.



**MARCUS HÜBNER**  
DAS PIANOHAUS

---

**Unser Mehrwert für Sie:**

- **Beratung durch den Klavierbaumeister:**  
Wir wissen, was in unseren Instrumenten steckt.
- **Die Marktführer unter einem Dach:**  
**STEINWAY & SONS** Tradition und Perfektion seit 1853 – hervorragende Qualität für höchste Ansprüche  
**YAMAHA** Weltmarktführer in Klavieren und Flügeln, bestes Preis-Leistungs-Verhältnis  
**M. HÜBNER** Marktführer in der Region für individuellen Klavierbau nach Ihren Wünschen
- **Größte Auswahl an Klavieren & Flügeln in der Region**
- **Das beliebteste Klavier-Mietsystem ab 1 Euro am Tag\***  
>>> [www.mietklaviere.de](http://www.mietklaviere.de)
- **Ihr Klavier ist nur so gut wie der Service:**  
Einziges Klavierbaumeisterwerkstatt in Trier
- **Sie benötigen ein Klavier oder einen Flügel für Ihr Konzert?**  
Wir betreuen Sie.
- **Der Preis:** Vergleichen Sie – wir haben's auch getan.

  
 STEINWAY & SONS  
Boston Essex

  
 YAMAHA

  
 M. HÜBNER

MARCUS HÜBNER - DAS PIANOHAUS  
Theodor-Heuss-Allee 14 | 54292 Trier | Tel.: 0651 - 99 19 14 0 | [www.klavierbauer.de](http://www.klavierbauer.de)



Rheinland-Pfalz  
GENERALDIREKTION  
KULTURELLES ERBE

**RHEINISCHES LANDESMUSEUM TRIER**  
31. August 2019 – 26. Januar 2020



**TRIER**  
ZENTRUM DER ANTIKE



**SPOT AN!**  
SZENEN EINER RÖMISCHEN STADT

[www.landesmuseum-trier.de](http://www.landesmuseum-trier.de)

# Karl-Berg-Musikschule

## Konzerte und Veranstaltungen

### Trier spielt

**Samstag, 14.09.2019 ca.13.00 Uhr**  
Hauptbühne Hauptmarkt

Junge Nachwuchsmusiker/innen der Musikschule der Stadt Trier präsentieren ihr Können auf der Hauptbühne: Bands der Jazz & Rock School präsentieren bekannte Rock- und Pop-Songs in verschiedener Besetzung. 2 Stunden musikalisches Programm mit der Karl-Berg-Musikschule der Stadt Trier.

### Schüler für Schüler

**Dienstag, 05.11.2019, 18.00 Uhr**  
Kammermusiksaal der Karl-Berg-Musikschule, Paulinstr. 42 b

Erleben Sie einen musikalischen Querschnitt der Nachwuchsmusiker/innen an der Musikschule.

### Gemeinschaftskonzert für Menschen mit und ohne Demenz

**Samstag, 09.11.2019, 16.00 Uhr**  
vhs, Domfreihof, Raum 5

Die Chorwerkstatt und Instrumentalschüler/innen der Musikschule musizieren gemeinsam mit dem Chor des Demenz-zentrums.

### Konzert zum Advent

**Samstag, 30.11.2019, 15.00 Uhr**  
Mutter-Rosa-Altenzentrum

Schüler/innen und Ensembles der Musikschule spielen und singen adventliche Musik für die Bewohner/innen des Altenzentrums und externe Besucher. Eintritt frei

### Musik im Advent für Kinder

**Samstag, 07.12.2019, 16.00 Uhr**  
Kammermusiksaal der Musikschule

Ein Konzert zum 2. Advent mit besinnlicher und vorweihnachtlicher Musik, vorge-tragen von jungen Nachwuchsmusiker/innen der Karl-Berg-Musikschule. Neben den musikalischen Beiträgen der Schüler/innen stimmen gemeinsam gesungene Weihnachtslieder für Kinder und Familien auf die Weihnachtszeit ein.

### Benefiz - Weihnachtskonzert

**Sonntag, 01.12.2019 11.00 Uhr**  
Rheinisches Landesmuseum Trier

**Sonntag, 08.12.2019, 11.00 Uhr**  
Kloster Konz-Karthaus

An beiden Sonntagen präsentiert die Karl-Berg-Musikschule der Stadt Trier ein vorweihnachtliches Konzert mit dem „Jungen Kammerorchester“ und Solist/innen der Musikschule. Die Konzerte finden in Kooperation mit dem Rheinischen Landesmuseum Trier und der Verbandsgemeinde Konz statt.

Das „Junge Kammerorchester“ steht unter der Leitung von Joachim Mayer-Ullmann und besteht aus jungen Nachwuchstalenten der Musikschule. In wöchentlichen Proben setzt sich das Ensemble mit verschiedenen symphonischen und kammermusikalischen Werken auseinander. Junge Solisten/innen aus Trier und Umgebung erhalten in dem Konzert die Möglichkeit, gemeinsam mit einem Kammerorchester auf einem sehr hohem musikalischen Niveau zu musizieren. Die große Spielfreude der Jungmusiker/innen überträgt sich auf das Publikum und beeindruckt die Zuhörer. Statt Eintritt wird um Spenden gebeten.

### Neujahrskonzert des Bildungs- und Medienzentrums

**Sonntag, 19.01.2020, 11.00 Uhr**  
Rokokosaal, Kurfürstliches Palais

Traditionell begrüßt das Bildungs- und Medienzentrum im Januar das neue Jahr mit einem Konzert auf höchstem Niveau als Dankeschön für alle Mitarbeiter/innen, Kunden, Partner und Freunde der Einrichtung.

Junge Nachwuchs-Solisten/innen und Ensembles verschiedener Besetzung musizieren und überzeugen mit beeindruckenden musikalischen Leistungen in dem wunderschönen Ambiente des Rokokosaals. Mit klassischen Beiträgen, Musical-Darbietungen und Rock-Pop-Musik sind alle drei Abteilungen der Karl-Berg-Musikschule vertreten.

### Junge Musik

**Konzert für junge Nachwuchsmusiker/innen der Karl-Berg-Musikschule**

**Freitag, 17.01.2020, 18.00 Uhr**  
Kammermusiksaal der Musikschule

Erleben Sie einen musikalischen Querschnitt von Schüler/innen der Musikschule. Das Konzert auf hohem Niveau wird unter anderem gestaltet durch Teilnehmer/innen des Regionalwettbewerbs Jugend musiziert.

### Jugend musiziert - Regionalwettbewerb

**01./02.01.2020 ganztägig**  
Musikschule

Junge Talente aus der Region Trier musizieren in der Karl-Berg-Musikschule vor einer Fachjury, um sich auf Regionalebene zunächst für den Landeswettbewerb zu qualifizieren. Die Vorspiele sind öffentlich.

### Tag der offenen Tür

**08.03.2020, 14.00 – 17.00 Uhr**  
Karl-Berg-Musikschule

Am diesem Sonntag öffnet die Karl-Berg-Musikschule traditionell ihr eTüren und lädt interessierte Kinder, Jugendliche und Erwachsene zu Schnupperkursen in die Musikschule ein.

Die konzertante Abteilung der Musikschule zeigt ihre umfassende Angebotsstruktur von der Elementarbildung bis zur Studienvorbereitung für alle Fächerangebote wie Gesang, Blockflöte, Violine und Posaune bis zu Schlagzeug und Harfe. Ebenfalls präsentieren sich die Abteilungen Jazz & Rock und Musical School. Die Schüler/innen zeigen mit Solobeiträgen, Tanz- und Schauspielperformances und verschiedenen Bandauftritten die Arbeit in den modernen Stilstilen wie Rock, Pop, Jazz und Musical. Die Dozent/innen der drei Abteilungen beraten und informieren über die Unterrichte; an einem Informationsstand beraten sie die Mitarbeiter/innen der Geschäftsstelle über die Konditionen an der Musikschule. Instrumente können unter Anleitung der Fachdozenten/innen ausprobiert werden, zusätzlich findet ein Instrumentenkarsussell und Sonderkonzerte mit besonderem Instrumenten statt. Eine Cafeteria des Fördervereins lädt zum Verweilen und Erholen ein, auf die kleinen Besucher wartet ein musikalisches Gewinnspiel mit attraktiven Preisen

Lernen Sie die Musikschule der Stadt Trier kennen und erleben Sie spannend-informative Stunden in der Karl-Berg-Musikschule!

Bei all diesen Veranstaltungen:

**Eintritt frei!**





# Gesundheit

## Gesundheit und Lebensqualität vermitteln

Volkshochschulen sind der größte Anbieter in der Gesundheitsbildung. Mit jährlich über 100.000 Kursbelegungen in rund 9.500 Kursen mit 140.000 Unterrichtsstunden in der präventiven Gesundheitsbildung tragen Volkshochschulen in Rheinland-Pfalz erheblich zur Kostensenkung im Gesundheitswesen bei. Aufgrund ihrer umfassenden Qualitätsentwicklung findet die Gesundheitsbildung an Volkshochschulen, so auch in Trier, bei Krankenkassen und Betrieben im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung eine hohe Akzeptanz. Dass die Volkshochschulen gesünder machen, ist auch wissenschaftlich belegt. Eine Studie des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf aus dem Jahr 2010 belegt, dass vhs-Gesundheitskurse die gesundheitsbezogene Lebensqualität deutlich verbessern und körperliche Beschwerden vermindern. Entscheidend für den nachhaltigen Erfolg: Die Teilnehmenden wenden das Gelernte regelmäßig an.



Fachbereichsleitung:  
**Rita Brockhaus**  
0651-718-1431  
rita.brockhaus@trier.de

## Gesundheitsbildung

Infoabend

**Thema: HPV**

**Was schützt meine Tochter vor Gebärmutterhalskrebs?**

... und warum sollte sich mein Sohn durch die HPV-Impfung schützen?

Während die HPV-Schutzimpfung bei Mädchen schon lange ein großes Thema ist, hat im Juni 2018 die STIKO, die Ständige Impfkommission mit Sitz am Robert-Koch-Institut, die HPV-Schutzimpfung nun auch für Jungen zwischen 9 und 14 Jahren empfohlen. Damit sind die gesetzlichen Krankenkassen verpflichtet, die Kosten der Impfung zu übernehmen.

Denn was viele nicht wissen: HPV ist nicht nur für Gebärmutterhalskrebs, sondern gleich für eine ganze Reihe von Krebs-erkrankungen bei Frauen wie Männern verantwortlich.

Wir werden an diesem Abend über Pro & Contra, Fakten & Mythen zur HPV-Impfung sprechen. Im zweiten Teil geht es um die Frage, wie wir mit unseren Kindern über all das reden können.

Der Infoabend richtet sich an Mütter und Väter, Großeltern, junge Frauen & Männer, Fachleute und alle sonstigen Interessierten.

**Kurs Nr. 192-30001**

**Mittwoch, 23.10., 19.00 - 20.30 Uhr**

**Domfreihof, Lesecafe  
kostenfrei**

**Bernd Geller, Dipl.-Psych.**

## Bootssport

Willkommen an Bord, das ist nicht nur eine Floskel. Es ist Ihr Einstieg in eine faszinierende Sportart auf und mit dem Medium Wasser.

Der Traum von Freiheit und Abenteuer wird mit unserer Ausbildungsphilosophie sehr schnell wahr. Sie erlangen schnell und sicher Ihre bootssportlichen Qualifikationen, sei es in der theoretischen oder der praktischen Ausbildung. Unsere Sportbootführerscheinausbildungen führen Sie zügig zur Prüfung! Ihr Ausbilder ist lizenzierter Segel- und Motorbootlehrer mit mehr als 20jähriger Ausbildungserfahrung, der im Binnen und Seebereich zu Hause ist.

Also dann, die Leinen los und auf zu uns!

### Amtlicher Sportbootführerschein Binnen (SBF/Binnen)

Der SBF-Binnen ist die amtliche Fahrerlaubnis auf den Binnenschiffahrtsstraßen, vorgeschrieben für Sportboote unter 20m Länge, mit mehr als 15 PS/11,03 KW. Auf den Binnenschiffahrtstraßen des Bundes, mit Ausnahme des Rheins, gilt die Altersgrenze von 16 Jahren. Ab einer Nutzleistung von 11,03 kW (15 PS) ist der Sportbootführerschein-Binnen vorgeschrieben. Auf dem Rhein gilt unverändert die Fahrerlaubnispflicht für Sportboote mit einer Nutzleistung von mehr als 3,68 kW (5 PS) und bis max. 15m Länge, was bedeutet, dass die Führerscheinplicht bereits hier beginnt.

*Der Kurs beinhaltet 4 Kursabende Theorie und Knotenkunde und 4 Praxisfahrtstunden Motorboot.*

*Die Motorbootpraxisausbildung wird nach Absprache an den Wochenenden durchgeführt, voraussichtl. 14./15. u. 21./22.09.19*

*Prüfung voraussichtl. **Sonntag 29.09.2019**, die Prüfungsgebühr ist gesondert zu entrichten.*

**Kurs Nr. 192-30801**

**dienstags, 19.00 - 21.00 Uhr**

**10.09. bis 19.09., 4 Termine**

**Domfreihof, R. 107**

**280,- EUR**

**Thomas Fries**

### Fachkundenachweis für Seenotsignalmittel (FKN)

Vorbereitung auf die Prüfung

Der FKN erlaubt dem Besitzer den Erwerb sowie die Beförderung von pyrotechnischen Seenotsignalmitteln der Unterklasse T2 und den Umgang damit. Sind Signalmittel an Bord eines Bootes und ist kein Pyroschein vorhanden, können Bußgelder verhängt werden.

Der Fachkundenachweis für Seenotsignalmittel (FKN) und der hierfür von uns veranstaltete Kurs ist eine separate Ausbildung, an der unabhängig von der Teilnahme am SBF/See, Inhaber der Führerscheine SBF/Binnen und SBF/See teilnehmen können. Voraussetzung für die Teilnahme ist der Besitz eines Sportbootführerscheins.

*Für den FKN sind eine theoretische Prüfung zu bestehen sowie die praktischen Kenntnisse im Umgang mit den pyrotechnischen Signalen nachzuweisen.*

*Die Prüfungsgebühr ist gesondert zu entrichten.*

**Kurs Nr. 192-30803**

**dienstag, 24.09., 18.15 - 21.15 Uhr**

**Domfreihof, R. 5**

**50,- EUR**

**Thomas Fries**



# Yoga

## Hatha Yoga

Es ist nie zu spät, um mit Yoga anzufangen! Dabei spielt es keine Rolle, wie alt Sie sind, ob Sie beweglich sind oder wie gut Sie entspannen können. Sie können in jeder Lebensphase mit Yoga beginnen. Die Bewegungsabläufe, Achtsamkeits- und Meditationsübungen lassen sich für Einsteiger/innen in einer großen Bandbreite variieren. Hier lernen Sie die Grundprinzipien des Hatha-Yoga kennen: Körperübungen und Körperhaltungen (Asanas) zur Dehnung, Kräftigung und für mehr Beweglichkeit; Körperwahrnehmung mit dem Atem zur (Tiefen-) Entspannung, Beruhigung des Geistes, Stärkung der Gesundheitskompetenzen für die stressreduzierte Gestaltung des Alltags. Gut für alle, die auf der Suche nach einem alltagstauglichen Weg sind, um wieder mehr im Augenblick anzukommen und die eigene Kraft zu spüren.

*Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Yoga-Sitzkissen, wenn vorhanden, 1 normales Kissen für den Kopf, 2 Decken, rutschfeste Socken oder Saalschläppchen*

### Mit Leandra Chytra

Kurs-ID 20170316-905582

Kurs Nr. 192-30132  
donnerstags, 18.00 - 19.30 Uhr  
12.09. bis 28.11., 10 Termine  
Kita Trimmelter Hof Mehrzweckraum  
89,- EUR

Kurs Nr. 192-30133  
donnerstags, 19.45 - 21.15 Uhr  
12.09. bis 28.11., 10 Termine  
Kita Trimmelter Hof Mehrzweckraum  
89,- EUR

Kurs-ID: 20170316-905582  
Kurs Nr. 192-30134  
samstags, 10.00 - 11.30 Uhr  
14.09. bis 14.12., 10 Termine  
Turnhalle Heiligkreuz, Rotbachstr. 21  
89,- EUR

Kurs Nr. 192-30135  
dienstags, 18.00 - 19.30 Uhr  
17.09. bis 03.12., 10 Termine  
Familienzentrum Forum Feyen Gymnastikraum  
89,- EUR

Kurs Nr. 192-30136  
dienstags, 19.45 - 21.15 Uhr  
17.09. bis 03.12., 10 Termine  
Familienzentrum Forum Feyen Gymnastikraum  
89,- EUR

Kurs Nr. 192-30138  
dienstags, 16.30 - 18.00 Uhr  
24.09. bis 10.12., 10 Termine  
Familienzentrum Forum Feyen Gymnastikraum  
89,- EUR

Kurs Nr. 192-30139  
dienstags, 16.30 - 18.00 Uhr  
07.01. bis 24.03., 10 Termine  
Familienzentrum Forum Feyen Gymnastikraum  
89,- EUR

Kurs Nr. 192-30140  
dienstags, 18.00 - 19.30 Uhr  
07.01. bis 24.03., 10 Termine  
Familienzentrum Forum Feyen Gymnastikraum  
89,- EUR

Sie lernen mit den Übungen des Yoga die Körperhaltung zu verbessern. Die Halte- und Bewegungsmuskulatur wird gestärkt und ein besseres Körperbewusstsein erarbeitet. Berufsbedingten einseitigen Belastungen und Verspannungen wird entgegen gewirkt. Die Yoga-Übungen verhelfen ebenfalls zu Entspannung, Ruhe und Wohlbefinden.

Kurs Nr. 192-30141  
dienstags, 19.45 - 21.15 Uhr  
07.01. bis 24.03., 10 Termine  
Familienzentrum Forum Feyen Gymnastikraum  
89,- EUR

Kurs Nr. 192-30142  
donnerstags, 18.00 - 19.30 Uhr  
05.12. bis 27.02., 10 Termine  
Kita Trimmelter Hof Mehrzweckraum  
89,- EUR

Kurs Nr. 192-30143  
donnerstags, 19.45 - 21.15 Uhr  
05.12. bis 27.02., 10 Termine  
Kita Trimmelter Hof Mehrzweckraum  
89,- EUR

Kurs Nr. 192-30144  
samstags, 10.00 - 11.30 Uhr  
11.01. bis 28.03., 10 Termine  
Turnhalle Heiligkreuz, Rotbachstr. 21  
89,- EUR

### Mit Anja Geishecker

Kurs-ID: 20170501-918007  
*Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und Decke*

Kurs Nr. 192-30145  
montags, 20.15 - 21.45 Uhr  
14.10. bis 16.12., 10 Termine  
Karl-Berg-Musikschule, Raum V1  
89,- EUR

Kurs Nr. 192-30146  
mittwochs, 18.10 - 19.40 Uhr  
16.10. bis 18.12., 10 Termine  
Karl-Berg-Musikschule, Raum V4  
89,- EUR

Kurs Nr. 192-30147  
mittwochs, 19.45 - 21.15 Uhr  
16.10. bis 18.12., 10 Termine  
Karl-Berg-Musikschule, Raum V4  
89,- EUR

Kurs Nr. 192-30155  
Montags, 20.15 - 21.45 Uhr  
13.01. bis 30.03., 10 Termine  
Karl-Berg-Musikschule, Raum V1  
89,- EUR

Kurs Nr. 192-30156  
mittwochs, 18.10 - 19.40 Uhr  
15.01. bis 25.03., 10 Termine  
Karl-Berg-Musikschule, Raum V4  
89,- EUR

Kurs Nr. 192-30157  
mittwochs, 19.45 - 21.15 Uhr  
15.01. bis 25.03., 10 Termine  
Karl-Berg-Musikschule, Raum V4  
89,- EUR

## Hatha Yoga für Senioren/innen

Kurs-ID: 20170501-918006  
für Frauen und Männer

Dieser Kurs richtet sich an Senioren/innen und an alle, die nicht auf dem Boden turnen wollen. Die Yogaübungen werden auf dem Stuhl sitzend praktiziert, ergänzt durch leichte Übungen im Stehen.

Yoga kräftigt den Körper, macht ihn beweglich und löst Verspannungen auf. Yoga wirkt aber auch auf der geistigen Ebene, da alle Übungen sehr bewusst und mit konzentriertem Geist durchgeführt werden. Das Yoga-Programm wird abgerundet durch Entspannungs- und Atemübungen. Diese verhelfen zusätzlich zu mehr Gelassenheit sowie zu mehr Frische und Klarheit.

*Keine Vorkenntnisse erforderlich!  
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und Decke*

Kurs Nr. 192-30150  
mittwochs, 17.00 - 18.00 Uhr  
16.10. bis 18.12., 10 Termine  
Karl-Berg-Musikschule, Raum V4  
60,- EUR  
Anja Geishecker

Kurs Nr. 192-30151  
mittwochs, 17.00 - 18.00 Uhr  
15.01. bis 25.03., 10 Termine  
Karl-Berg-Musikschule, Raum V4  
60,- EUR  
Anja Geishecker



## Hatha Yoga

### Yoga Sanft

**Kurs-ID: 20170501-918005**

Mit leichten aber effektiven Übungen wird der Körper sanft gekräftigt und gedehnt. Entspannungs- und Atemübungen erhöhen das allgemeine Wohlbefinden und die Vitalität. Besonders geeignet für Personen, die sanft Yoga üben wollen und für die Generation 50+.

*Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und Decke*

**Kurs Nr. 192-30152**

**dienstags, 9.00 - 10.10 Uhr  
27.08. bis 12.11., 10 Termine  
Karl-Berg-Musikschule, Raum V1  
70,- EUR**

**Anja Geishecker**

**Kurs Nr. 192-30153**

**dienstags, 10.15 - 11.25 Uhr  
27.08. bis 12.11., 10 Termine  
Karl-Berg-Musikschule, Raum V1  
70,- EUR**

**Anja Geishecker**

**Kurs Nr. 192-30154**

**dienstags, 11.30 - 12.40 Uhr  
27.08. bis 12.11., 10 Termine  
Karl-Berg-Musikschule, Raum V1  
70,- EUR**

**Anja Geishecker**

**Kurs Nr. 192-30162**

**dienstags, 9.00 - 10.10 Uhr  
26.11. bis 11.02., 10 Termine  
Karl-Berg-Musikschule, Raum V1  
70,- EUR**

**Anja Geishecker**

**Kurs Nr. 192-30163**

**dienstags, 10.15 - 11.25 Uhr  
26.11. bis 11.02., 10 Termine  
Karl-Berg-Musikschule, Raum V1  
70,- EUR**

**Anja Geishecker**

**Kurs Nr. 192-30164**

**dienstags, 11.30 - 12.40 Uhr  
26.11. bis 11.02., 10 Termine  
Karl-Berg-Musikschule, Raum V1  
70,- EUR**

**Anja Geishecker**

**Rabatte  
mit der Seniorenkarte!  
Weitere Informationen Seite 32**

## Familien-Yoga

### für Eltern mit Kindern von 5 - 9 Jahren

Kinder haben ein natürliches Bedürfnis nach körperlicher Nähe und Geborgenheit. Doch im hektischen Familienalltag kommen gemeinsame Erlebnisse und Ruhezeiten häufig zu kurz.

Familien-Yoga bietet Raum und Zeit für das bewusste, gemeinsame Erleben von Bewegung und Entspannung.

In der Yogastunde praktiziert ein Elternteil mit dem Kind gemeinsam Yoga. Auf spielerische Weise werden Yogafiguren, Atemübungen und kindgerechte Entspannungstechniken erlernt.

Familien können hier den Alltag hinter sich lassen und die positive Wirkung von Yoga gemeinsam erleben.

*Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.*

*Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, bequeme Kleidung*

**Gebühr für 1 Elternteil mit 1 Kind**

**Kurs Nr. 192-30174  
samstag, 21.09., 15.00 - 17.00 Uhr  
Karl-Berg-Musikschule, Raum V1  
32,- EUR**

**Birgit Leiendecker**

**Kurs Nr. 192-30175  
samstag, 18.01., 15.00 - 17.00 Uhr  
Karl-Berg-Musikschule, Raum V1  
32,- EUR  
Birgit Leiendecker**



## Hormon-Yoga

### Für Frauen in körperlich-hormonell-seelischer Veränderung

Gerade in schwierigen Phasen, wo einem das Leben besonders viel Kraft und Energie abverlangt und besonders viel Geduld und Selbstfürsorge erfordert, ist Yoga ein sehr guter Begleiter. Yoga ist ein so wertvoller und wirksamer Weg, um zur Ruhe und in die Mitte zu kommen, um wieder Kraft und Lebensfreude zu finden!

Angemessene Yoga-Übungen, die sowohl das Körpergefühl sensibilisieren als auch sich befreiende Emotionen ausbalancieren, tragen zur inneren Stabilisierung und damit zur Verbesserung des Wohlbefindens bei. Spezielle Atem- und Entspannungstechniken helfen, die inneren und äußeren Veränderungen bewusst und mit Sanftmut meistern zu können.

## Yoga meets Dance

„Es sind nicht der Rhythmus oder die Schritte, die den Tanz ausmachen. Es ist die Leidenschaft in den Seelen derer, die tanzen!“ (Augusto Branco)

Yoga meets Dance kombiniert Elemente aus Yoga und Tanz zur Musik aus unterschiedlichen Welten mit jeder Menge Spaß. Es sind weder Vorkenntnisse in Yoga noch in Tanz erforderlich! Wir werden im Tanz die Elemente der Natur erleben. Sanfte Yogaübungen erden uns und bereiten uns auf das Tanzen vor. Sowohl geführt als auch intuitiv tanzen wir, bevor wir in tiefer Entspannung enden.

Genieße an diesem Nachmittag die Freude an der Musik und an der Bewegung, Herzenswärme, Leichtigkeit, Gelassenheit, Lebensfreude und bereichernde Begegnungen!

*Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, bequeme Kleidung*

**Kurs Nr. 192-30171  
samstag, 19.10., 15.00 - 17.00 Uhr  
Karl-Berg-Musikschule, Raum V1  
12,- EUR**

**Birgit Leiendecker**

**Kurs Nr. 192-30172  
samstag, 07.12., 15.00 - 17.00 Uhr  
Karl-Berg-Musikschule, Raum V1  
12,- EUR**

**Birgit Leiendecker**

**Kurs Nr. 192-30173  
samstag, 01.02., 15.00 - 17.00 Uhr  
Karl-Berg-Musikschule, Raum V1  
12,- EUR**

**Birgit Leiendecker**

*Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke, Kissen*

**Kurs Nr. 192-30160  
montags, 10.00 - 11.30 Uhr  
09.09. bis 25.11., 10 Termine  
Karl-Berg-Musikschule, Raum V1  
75,- EUR**

**Petra Bauer**

**Kurs Nr. 192-30161  
montags, 10.00 - 11.30 Uhr  
13.01. bis 30.03., 10 Termine  
Karl-Berg-Musikschule, Raum V1  
75,- EUR**

**Petra Bauer**



### Vinyasa Flow Yoga

Flow Yoga ist eine dynamische fließende Yogaform. Die einzelnen Körperhaltungen (Asanas) sind sinnvoll angeordnet und werden im Atem- und Bewegungsfluss geübt. Ein wichtiges Ziel ist es, die eigene Kraft und Lebendigkeit zu erfahren. Bereichernd für alle, die ein intensives, schweißtreibendes Üben suchen, bei dem man besonders gut abschalten kann. In einer abschließenden Meditationsphase können Entspannung und innere Ruhe erfahren werden.

*Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke*

**Kurs Nr. 192-30176**

**mittwochs, 18.15 - 19.45 Uhr**

**11.09. bis 30.10., 6 Termine**

**Turnhalle Heiligkreuz, Rotbachstr. 21**

**38,- EUR**

**Birgit Leiendecker**

**Kurs Nr. 192-30177**

**mittwochs, 18.15 - 19.45 Uhr**

**20.11. bis 05.02., 10 Termine**

**Turnhalle Heiligkreuz, Rotbachstr. 21**

**64,- EUR**

**Birgit Leiendecker**

### „Yogilates“

**Yoga meets Pilates mit Ulla Dworski**

„Yogilates“ ist der perfekte Mix aus Yoga und Pilates. Es kombiniert Übungen, die sowohl körperlich als auch mental stärken. Die Dehnungs-, Beweglichkeits- und Kräftigungsübungen aus dem Hatha-Yoga werden kombiniert mit Übungen, die die Körpermitte aktivieren. So vermittelt Yogilates Entspannung wie auch Beweglichkeit und fördert die Körperspannung. Für alle, die etwas für ihre Gesundheit und ihrem Wohlbefinden tun wollen.

*Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Matte, Handtuch und Getränk*

**Alle Kurse finden in der Gymnastikhalle Nelson Mandela RS plus statt!**

**Kurs Nr. 192-30260**

**mittwochs, 17.30 - 18.45 Uhr**

**11.09. bis 20.11., 9 Termine**

**62,- EUR**

**Kurs Nr. 192-30261**

**mittwochs, 19.00 - 20.15 Uhr**

**11.09. bis 20.11., 9 Termine**

**62,- EUR**

**Kurs Nr. 192-30262**

**mittwochs, 17.30 - 18.45 Uhr**

**04.12. bis 12.02., 9 Termine**

**62,- EUR**

**Kurs Nr. 192-30263**

**mittwochs, 19.00 - 20.15 Uhr**

**04.12. bis 12.02., 9 Termine**

**62,- EUR**

### Yoga für den Rücken

**mit Angelia Kiebel**

In diesem Yogakurs üben wir die klassischen Körperhaltungen (Asanas) aus dem Hatha-Yoga mit Schwerpunkt rückenstärkende und rückenentspannende Asanas und Bewegungsfolgen (flows). Überbelastungen psychischer und physischer Art sowie Fehlhaltungen können zu Verspannungen bis hin zu deutlichen Rückenschmerzen führen. Im rückengerechten Yoga wird zu schwache Bauch- und Rückenmuskulatur wieder aufgebaut, die Flexibilität der Wirbelsäule wird erweitert, die Körperhaltung insgesamt verbessert. Intensive Dehnungs- und Entspannungsübungen, Körperwahrnehmung und Atemregulierung helfen, das allgemeine Stresserleben zu reduzieren. Positive Gedankenpflege, Visualisierungen und Affirmationen während der Yogaübungen unterstützen eine entspannte, aufrechte Haltung. Körper und Geist werden gestärkt und beruhigt, werden wieder in Balance gebracht.

*Bitte bequeme Kleidung mitbringen.*

**Kurs Nr. 192-30180**

**montags, 12.30 - 13.30 Uhr**

**09.09. bis 25.11., 10 Termine**

**Karl-Berg-Musikschule, Raum V1**

**89,- EUR**

**Kurs Nr. 192-30181**

**montags, 18.00 - 19.30 Uhr**

**09.09. bis 25.11., 10 Termine**

**Karl-Berg-Musikschule, Raum V1**

**89,- EUR**

**Kurs Nr. 192-30182**

**mittwochs, 20.15 - 21.45 Uhr**

**11.09. bis 27.11., 10 Termine**

**Familienzentrum Forum Feyen**

**Gymnastikraum**

**89,- EUR**

**Kurs Nr. 192-30183**

**donnerstags, 18.00 - 19.30 Uhr**

**12.09. bis 28.11., 10 Termine**

**Karl-Berg-Musikschule, Raum V4**

**89,- EUR**

**Kurs Nr. 192-30184**

**freitags, 19.15 - 20.45 Uhr**

**13.09. bis 06.12., 10 Termine**

**Familienzentrum Forum Feyen**

**Gymnastikraum**

**89,- EUR**

**Kurs Nr. 192-30185**

**montags, 12.30 - 13.30 Uhr**

**09.12. bis 16.03., 10 Termine**

**Karl-Berg-Musikschule, Raum V1**

**89,- EUR**

**Kurs Nr. 192-30186**

**montags, 18.00 - 19.30 Uhr**

**09.12. bis 16.03., 10 Termine**

**Karl-Berg-Musikschule, Raum V1**

**89,- EUR**

**Kurs Nr. 192-30187**

**mittwochs, 20.15 - 21.45 Uhr**

**11.12. bis 04.03., 10 Termine**

**Familienzentrum Forum Feyen**

**Gymnastikraum**

**89,- EUR**

**Kurs Nr. 192-30188**

**donnerstags, 18.00 - 19.30 Uhr**

**12.12. bis 05.03., 10 Termine**

**Karl-Berg-Musikschule, Raum V4**

**89,- EUR**

**Kurs Nr. 192-30189**

**freitags, 19.15 - 20.45 Uhr**

**10.01. bis 20.03., 10 Termine**

**Familienzentrum Forum Feyen**

**Gymnastikraum**

**89,- EUR**



seniorenbüro:TRIER

### 20 % Nachlass bei der vhs mit der Seniorenkarte

Mit der gültigen Seniorenkarte erhalten Seniorinnen und Senioren auf eine Saisonkarte des Süd- oder des Nordbades eine Ermäßigung von 25 Euro; ebenso gewährt die vhs bei Vorlage einer Nachlass von 20% auf zwei Kurse pro Jahr.

Die Karte ist ab dem 60. Lebensjahr im Seniorenbüro erhältlich und kostet 15 Euro. Sie bietet für ein Kalenderjahr viele Vergünstigungen bei weiteren Partnern. Eine Übersicht gibt es im Seniorenbüro oder schauen Sie auf der Homepage vom Seniorenbüro.

Man erhält die Karte bei

**Seniorenbüro Trier**

**Kochstraße 1 a (Ecke Christophstraße), 54290 Trier**

**Tel. 0651 - 7 55 66**

**kontakt@seniorenbuero-trier.de**

**www.seniorenbuero-trier.de**

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag von 9 bis 12 Uhr und am Donnerstag von 9 bis 16 Uhr

Wichtig zur Beantragung:

Lichtbild und Personalausweis mitbringen!



# Entspannung

## Autogenes Training

**Kurs-ID 20170302-901158**

Autogenes Training, auch konzentrierte Selbstentspannung genannt, ist eine bewährte Methode, sich selbst bewusst tief und nachhaltig zu entspannen. Ruhe, Erholung und eine Zunahme an innerer Gelassenheit helfen bei der Bewältigung nervöser Anspannung, bei Konzentrationschwierigkeiten und leib-seelischem Ungleichgewicht (Stresskrankheiten). Der Abbau von übersensiblen Reaktionen ist genauso Ziel des Kurses wie auch der Aufbau eines besseren inneren Reizschutzes. Somit ist das AT gleichermaßen Alltagshilfe als auch Regulationshilfe in akuten Belastungssituationen. Achtung: Ein Einstieg nach Kursbeginn ist nur nach Rücksprache mit dem Dozenten möglich.

**Kurs Nr. 192-30100**

**mittwochs, 18.45 - 20.15 Uhr  
18.09. bis 22.01., 8 Termine  
Karl-Berg-Musikschule, Raum V1  
100,- EUR  
Stefan Hartmann, Dipl. Psych.**

**Kurs Nr. 192-30101**

**mittwochs, 18.45 - 20.15 Uhr  
20.11. bis 22.01., 8 Termine  
Karl-Berg-Musikschule, Raum V1  
100,- EUR  
Stefan Hartmann, Dipl. Psych.**

**Kurs Nr. 192-30102**

**mittwochs, 20.15 - 21.45 Uhr  
20.11. bis 22.01., 8 Termine  
Karl-Berg-Musikschule, Raum V1  
100,- EUR  
Stefan Hartmann, Dipl. Psych.**

## Bewusstheit durch Bewegung mit der Feldenkraismethode

Wenn wir merken, wie wir etwas tun, können wir es auch anders machen. Zum Beispiel können wir ausprobieren, wie es sich besser anfühlt. Die Übungen dieser Methode sind so organisch aufgebaut, dass der Körper wahrnehmbar reagieren kann. Es kann begeistern ein Kind zu erleben, wie es sich vom Schauen, Rollen, Krabbeln bis zur Aufrichte oft stolz und freudig die Bewegung selbst beibringt. Es lernt durch die Bewegungserfahrung selbst. Orientiert an dieser Art des Lernens bekommen Sie in diesem Kurs einen Raum der Wärme, Achtsamkeit und Ruhe zur Verfügung gestellt, in dem Sie ohne Stress sich auf Ihre ganz persönliche Wahrnehmung einlassen und Ihre eigenen Entdeckungen machen können. Sie lernen -wieder- sich von Ihrer persönlichen Wahrnehmung leiten zu lassen, sich neu an Ihrer Bewegung zu freuen. Sie erfahren Hilfe und Kreativität beim Umgang mit Einschränkungen durch die sanfte Art des Bewegens. Nach und nach verändern sich in diesem vielfältigen Körperlernen das Körperbild, das Bewegungsausmaß und die Bewegungsqualität. Die Bewegungen werden durch die Sprache angeleitet.

*Bitte Matte, bequeme, warme Kleidung und dicke Socken mitbringen!*

**Kurs Nr. 192-30105**

**Dienstags, 18.00 - 19.30 Uhr  
17.09. bis 03.12., 10 Termine  
Schammatdorfzentrum Gymnastikraum  
80,- EUR  
Sibylle Henning**

**Kurs Nr. 192-30106**

**Dienstags, 18.00 - 19.30 Uhr  
07.01. bis 24.03., 10 Termine  
Schammatdorfzentrum Gymnastikraum  
80,- EUR  
Sibylle Henning**

## Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson

Die Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson ist eine einfache und schnell erlernbare Entspannungstechnik. Einzelne Muskelgruppen werden nacheinander gezielt an- und entspannt und die dabei auftretenden unterschiedlichen Empfindungen achtsam wahrgenommen. Bei regelmäßiger Anwendung können physische Verspannungen frühzeitig erkannt und gelöst sowie die Körperwahrnehmung verbessert werden.

Psychische Anspannung oder Stress können ebenso eine oft unbewusste Anspannung unserer Muskulatur bewirken. Die PMR kann auch hier zu mehr Ruhe und Gelassenheit, Verbesserung der Konzentration und einer Steigerung des Wohlbefindens beitragen.

*Bitte bringen Sie eine Gymnastikmatte, eine Decke, ein kleines Kissen und dicke Socken mit!*

**Kurs Nr. 192-30103**

**Montags, 18.00 - 19.15 Uhr  
14.10. bis 20.01., 10 Termine  
Karl-Berg-Musikschule, Raum V4  
60,- EUR  
Bettina Weiler**



Paulinstraße 60 • 54292 Trier

☎ 0651 436 2217 • 📠 0651 436 2219

info@hausdergesundheit-trier.de

### Öffnungszeiten:

Mo. -Do. 9:00 – 12:30 Uhr  
Fr. 9:00 – 12:00 Uhr

[www.hdg-trier.de](http://www.hdg-trier.de)



## Pilates

Pilates ist ein Ganzkörpertraining, das Kräftigungs- und Dehnungsübungen mit bewusster Atmung und innerer Aufmerksamkeit verbindet. Ziele sind eine verbesserte Körperhaltung, Muskelkräftigung, Steigerung von Gelenkbeweglichkeit, Koordination und Kondition sowie die Verbesserung der Körperwahrnehmung. Die Grundlage aller Übungen ist das Training der Körpermitte - des sogenannten „Powerhouse“: die tiefliegende Bauch- und Rumpfmuskulatur rund um die Wirbelsäule und der Beckenboden werden gezielt gekräftigt. Das Pilates-Training dient der allgemeinen Gesundheitsförderung, der Vorbeugung und ist geeignet bei Rücken- und Beckenbodenproblemen. Wenn Sie an akuten Rückenproblemen leiden, konsultieren Sie bitte vor Kursbeginn einen Arzt. Der Kurs ersetzt keine Einzelbehandlung durch Physiotherapie. Bitte bringen Sie eine Fitnessmatte, bequeme Kleidung, dicke Socken und etwas zu Trinken mit.

### Pilates für Anfänger/innen

*Bitte bringen Sie eine Fitnessmatte, bequeme Kleidung, dicke Socken und etwas zu Trinken mit.*

**Kurs Nr. 192-30250**  
**mittwochs, 18.30 - 20.00 Uhr**  
**11.09. bis 27.11., 10 Termine**  
**Familienzentrum Forum Feyen Gymnastikraum**  
**89,- EUR**  
**Angelika Kiebel**

**Kurs Nr. 192-30253**  
**mittwochs, 18.30 - 20.00 Uhr**  
**11.12. bis 04.03., 10 Termine**  
**Familienzentrum Forum Feyen Gymnastikraum**  
**89,- EUR**  
**Angelika Kiebel**

**Kurs Nr. 192-30243**  
**donnerstags, 19.30 - 20.45 Uhr**  
**12.09. bis 13.02., 18 Termine**  
**Schammatdorfzentrum Gymnastikraum**  
**144,- EUR**  
**Claudia Gasse-Ernst**

### Pilates für Fortgeschrittene

**Kurs ID 20180201-986778**

**Voraussetzung: Pilates für Geübte**

*Bitte bringen Sie eine Fitnessmatte, bequeme Kleidung, dicke Socken und etwas zu Trinken mit.*

**Kurs Nr. 192-30244**  
**donnerstags, 18.00 - 19.15 Uhr**  
**12.09. bis 13.02., 18 Termine**  
**Schammatdorfzentrum Gymnastikraum**  
**144,- EUR**  
**Claudia Gasse-Ernst**

### Pilates am Vormittag

*Bitte bringen Sie eine Fitnessmatte, bequeme Kleidung, dicke Socken und etwas zu Trinken mit.*

**Kurs Nr. 191-30245**  
**mittwochs, 09.30 - 10.45 Uhr**  
**11.09. bis 12.02., 18 Termine**  
**Schammatdorfzentrum Großer Saal**  
**144,- EUR**  
**Claudia Gasse-Ernst**

### Pilates sanft mit Angelika Kiebel

**Kurs-ID 20180201-986778**

Dieser Kurs ist besonders für Menschen geeignet, die am Feierabend Körper und Seele etwas Gutes tun wollen ohne sich zu überfordern. Entspannenden und vitalisierenden Atemübungen folgt ein moderates Ganzkörpertraining mit kombinierten Dehnungs- und Kräftigungsübungen und der Konzentration auf die Körpermitte, das „Powerhouse“.

Am Abschluss folgt eine genussvolle Endentspannung mit Klangschalen, progressiver Muskelentspannung oder einer Phantasiereise.

*Bitte bringen Sie eine Fitnessmatte, bequeme Kleidung, dicke Socken und etwas zu Trinken mit!*

**Kurs Nr. 192-30251**  
**montags, 19.45 - 21.15 Uhr**  
**12.09. bis 28.11., 10 Termine**  
**Karl-Berg-Musikschule, Raum V1**  
**89,- EUR**

**Kurs Nr. 192-30252**  
**freitags, 17.30 - 19.00 Uhr**  
**13.09. bis 06.12., 10 Termine**  
**Familienzentrum Forum Feyen Gymnastikraum**  
**89,- EUR**

**Kurs Nr. 192-30254**  
**donnerstags, 19.45 - 21.15 Uhr**  
**12.12. bis 05.03., 10 Termine**  
**Karl-Berg-Musikschule, Raum V1**  
**89,- EUR**

**Kurs Nr. 192-30255**  
**freitags, 17.30 - 19.00 Uhr**  
**10.01. bis 20.03., 10 Termine**  
**Familienzentrum Forum Feyen Gymnastikraum**  
**89,- EUR**

### bodyART® meets Pilates

**Das einzigartige Training für neues Körperbewusstsein**

bodyART® ist für Jedermann geeignet. Alle Übungen sind energetisch, anatomisch, muskulär, organisch und physiologisch durchdacht. Das Training legt den Grundstein für die (Wieder)Herstellung oder Beibehaltung von Gesundheit und körperlicher und mentaler Beweglichkeit. Durch die Übungsauswahl und die exakte Durchführung werden falsch angelegte und auf Dauer schädigende Bewegungsmuster aufgebrochen und das Haltungsbild langfristig verbessert. Die Übungen, die aus dem Yoga, Pilates und dem Faszientraining stammen, werden ohne Hilfsmittel im Atemfluss auf der Matte durchgeführt. *Bitte Isomatte, Handtuch und Getränk mitbringen!*

**Kurs Nr. 192-30230**  
**freitags, 09.30 - 10.30 Uhr**  
**13.09. bis 13.12., 10 Termine**  
**Karl-Berg-Musikschule, Raum V1**  
**55,- EUR**  
**Anette Irsfeld**

**Kurs Nr. 192-30231**  
**donnerstags, 19.30 - 20.30 Uhr**  
**12.09. bis 12.12., 10 Termine**  
**Karl-Berg-Musikschule, Raum V4**  
**55,- EUR**  
**Anette Irsfeld**

**Kurs Nr. 192-30232**  
**freitags, 9.30 - 10.30 Uhr**  
**10.01. bis 28.02., 7 Termine**  
**Karl-Berg-Musikschule, Raum V1**  
**38,50 EUR**  
**Anette Irsfeld**

**Kurs Nr. 192-30233**  
**donnerstags, 19.30 - 20.30 Uhr**  
**09.01. bis 27.02., 7 Termine**  
**Karl-Berg-Musikschule, Raum V4**  
**38,50 EUR**  
**Anette Irsfeld**

**Angebote zu „Yogilates“ siehe in der Rubrik Yoga.**





# Bewegung und Kondition

## Bewegungs- & Entspannungsgymnastik für Männer

Durch ein gezieltes Programm erprobter Übungen werden die Beweglichkeit der Wirbelsäule gefördert und die Leistungsfähigkeit des Muskel- und Bänderapparates gestärkt. Die ausgewählten Übungen beugen den typischen schmerzhaften Degenerationserscheinungen einer vorwiegend sitzenden Lebensweise wie Bandscheibenschäden, Arthrosen und Durchblutungsstörungen vor und beseitigen die Neigung zu Verspannungen und Fehlhaltungen.

Der Kurs ersetzt keine Einzelbehandlung durch Krankengymnastik.

**Kurs Nr. 192-30203**

**donnerstags, 20.00 - 22.00 Uhr**

**12.09. bis 13.02., 19 Termine**

**Gymnastikhalle Pfalzel, Pfalzgrafenstr. 49**

**142,50 EUR**

**Egbert Wallerath**

## Einführung in Techniken zur Ganzkörperfitness

### Zirkeltraining

Ein Kurs mit viel Abwechslung! Beim Zirkeltraining werden Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit trainiert. Alle Hauptmuskulaturgruppen werden bei diesen Übungen beansprucht. Dabei kommen verschiedene Geräte zum Einsatz. Ob Einsteiger/innen oder Sportskanone - das Zirkeltraining ist für alle gleichermaßen effektiv, denn über die Intensität der Übungen entscheidet jede/r selbst.

*Bitte Hallenschuhe, Handtuch und Getränk mitbringen!*

**Kurs Nr. 192-30210**

**dienstags, 18.00 - 19.00 Uhr**

**10.09. bis 04.02., 16 Termine**

**Turnhalle Heiligkreuz, Rotbachstr. 21**

**99,- EUR**

**Anne Henkes**

**Kurs Nr. 192-30211**

**dienstags, 19.00 - 20.00 Uhr**

**10.12. bis 04.02., 16 Termine**

**Turnhalle Heiligkreuz, Rotbachstr. 21**

**99,- EUR**

**Anne Henkes**

### Rabatte

### mit der Seniorenkarte!

Weitere Informationen Seite 32

## GYROKINESIS® Methode

### The Art of Exercising and Beyond

Mit der GYROKINESIS® Methode wird ein Training angeboten, welches als Rücken- und Ganzkörpertraining auf eine neue Weise einen differenzierten Zugang zum Körper und seinen Bewegungsmöglichkeiten vermittelt. Einzigartig ist hierbei das Bewegen in wirbelsäulenentlastender Aufrichtung. Gerade bei Rücken- und Gelenkproblemen führen die Übungen mit rückengerechter Haltung zu verbesserten Bewegungsmöglichkeiten.

Sie werden und bleiben durch das Training:

- flexibel und beweglich - die Faszien werden trainiert, die Gelenke werden mobilisiert und die Muskulatur trainiert
- fit und vital - die fließende Bewegung kombiniert mit einem Atemmuster hebt die Stimmung.
- Ausgeglichen und entspannt - die mentale und körperliche Entspannungsfähigkeit wird verbessert.
- kraftvoll von innen - die Tiefenmuskulatur wird trainiert.
- aufrecht und locker - die Wirbelsäule wird verlängert und aufgerichtet.
- leistungs- und konzentrationsfähig - der Kopf wird frei und Blockaden werden gelöst.

*Karin Sattler ist zertifizierte GYROKINESIS® Trainerin*

*Bitte mitbringen: Gymnastik-/Yogamatte, Trinkwasser*

**Kurs Nr. 192-30212**

**donnerstags, 18.30 - 19.45 Uhr**

**12.09. bis 28.11., 10 Termine**

**Familienzentrum Forum Feyen Gymnastikraum**

**70,- EUR**

**Karin Sattler**

## Allround Fitness

### Ganzkörpertraining zur Musik

Die Übungen zielen darauf ab, das Herz-Kreislauf-System auf Trab zu bringen, die Muskeln zu straffen, zu kräftigen und besonders den Rumpf zu stärken. Durch Stretching wird die Körperhaltung verbessert und die Beweglichkeit gefördert. Kraftübungen zum Muskelaufbau werden durch Balance- und Dehnungsübungen ergänzt.

*Bitte Isomatte und Hanteln mitbringen. Für Anfänger/innen werden 0,5 oder 1 kg Hanteln empfohlen.*

## Funktionelles Ganzkörpertraining ab 50

### für Frauen und Männer

Angeboten wird ein gesundheitsorientiertes Ganzkörpertraining mit Musik. Das Programm gliedert sich in zwei Teile. Im ersten Teil (ca. 40 Minuten) wird u. a. nach einer abwechslungsreichen Aufwärmphase die allgemeine Kondition trainiert. Dabei findet ein ständiger Wechsel zwischen Belastung (Herz-Kreislauf-Training) und aktiver Erholung (vielseitige funktionsgymnastische Kräftigungs-, Mobilisations- und Dehnübungen) statt.

Der zweite Teil (Bodenteil auf Matten, ca. 45 Minuten) konzentriert sich vorrangig auf wirbelsäulengerechte Ganzkörperkräftigung zum Training der Rücken-, Bauch-, Arm- und Beinmuskulatur. Fester Bestandteil jeder Sporteinheit sind Atemübungen und ein gezieltes Beckenbodentraining, das die tiefliegende Bauch- und Rumpfmuskulatur kräftigt. Dehnübungen und Muskelentspannung bilden den Abschluss. Im Vordergrund steht während des gesamten Programms der Spaß an der Bewegung.

*Erläuterung zum Kursort: Von der Weberbach kommend in die Wechselstraße einbiegen, nach ca. 50m in Höhe der Tufa links abbiegen, ca 50m an der Tiefgarage der Bundespolizei vorbeifahren. Die Kuhnenstraße überqueren und auf den Parkplatz abbiegen. Vom Parkplatz aus führt ein Fußweg an den Außenmauer vorbei zur Halle.*

*Handtuch und Getränk mitbringen*

**Kurs Nr. 192-30213**

**donnerstags, 19.00 - 20.30 Uhr**

**12.09. bis 28.11., 10 Termine**

**AMG große Sporthalle**

**80,- EUR**

**Elfie Schwarz**

**Kurs Nr. 192-30214**

**donnerstags, 19.00 - 20.30 Uhr**

**05.12. bis 27.02., 10 Termine**

**AMG große Sporthalle**

**80,- EUR**

**Elfie Schwarz**

**Kurs Nr. 192-30204**

**montags, 19.00 - 20.00 Uhr**

**09.09. bis 09.12., 12 Termine**

**Schammatdorfzentrum Gymnastikraum**

**81,- EUR**

**Ulla Dworski**

**Kurs Nr. 192-30205**

**montags, 19.00 - 20.00 Uhr**

**13.01. bis 10.02., 5 Termine**

**Schammatdorfzentrum Gymnastikraum**

**34,- EUR**

**Ulla Dworski**



# Bewegung und Kondition

## Bodyforming

Die Übungen mit aktivierender Musik sind besonders auf die Problemzonen Bauch-Beine-Po ausgerichtet. Insgesamt werden aber alle Körperpartien trainiert. Durch den Einsatz von Kleingeräten (Theraband etc.) und des eigenen Körpergewichts werden die Muskeln gestrafft und der Körper geformt. Dabei ist das Training aufgrund verschiedener Schwierigkeitsoptionen für Einsteiger sowie für Fortgeschrittene geeignet, immer nach dem Motto: Gemeinsam Freude am Sport erleben!

*Bitte Isomatte, Handtuch, Hallenschuhe und Getränk mitbringen!*

**Kurs Nr. 192-30215**  
donnerstags, 18.30 - 19.30 Uhr  
17.10. bis 19.12., 10 Termine  
Karl-Berg-Musikschule, Raum V1  
54,- EUR  
Friederike Puhl

**Kurs Nr. 192-30216**  
donnerstags, 18.30 - 19.30 Uhr  
09.01. bis 13.02., 6 Termine  
Karl-Berg-Musikschule, Raum V1  
32,- EUR  
Friederike Puhl

## Seniorengymnastik

### Gruppe St. Matthias

Ganzheitliches Training für Senioren, das neben körperlichem Training auch kognitive Kompetenzen übt. Die Übungen werden im Sitzen und Stehen ausgeführt. Sie zielen auf die Förderung von Kraft und Koordination, Beweglichkeit des Körpers und des Geistes ab. Durch Elemente aus der Entspannungslehre wird das Programm ergänzt.

*Bitte bequeme Kleidung, Sportschuhe und Wasser mitbringen.*

**Kurs Nr. 192-30218**  
donnerstags, 9.00 - 10.00 Uhr  
22.08. bis 05.12., 15 Termine  
Pfarrsaal St. Matthias  
60,- EUR  
Veronika Sicksch

**Kurs Nr. 192-30219**  
donnerstags, 9.00 - 10.00 Uhr  
12.12. bis 02.04., 15 Termine  
Pfarrsaal St. Matthias  
60,- EUR  
Veronika Sicksch

## Rückengymnastik

### Wirbelsäulengymnastik und Einführung in die Präventive Rückenschule

In den Kursen erlernen die Teilnehmer/innen Übungen zur Verbesserung der Körperhaltung und zur Kräftigung der Rückenmuskulatur.

Die im Mittelpunkt stehenden Kräftigungs-, Dehn- und Beweglichkeitsübungen dienen einer Verbesserung der Körperhaltung sowie der Linderung von Haltungsschäden und deren Folgen wie Verspannungen und Schmerzen. Anatomische Grundkenntnisse der Wirbelsäule und Anregungen über rückengerechte Verhaltensweisen im Alltag sollen helfen, wirbelsäulenschädigende Bewegungsabläufe bewusst zu vermeiden. Teilnehmende mit akuten Wirbelsäulenbeschwerden sollten schon an einer Behandlung in der Krankengymnastik teilgenommen haben.

*Bitte Sportkleidung und ein großes Handtuch mitbringen.*

**Kurs Nr. 192-30220**  
montags, 18.00 - 19.00 Uhr  
09.09. bis 20.01., 15 Termine  
Gymnastikhalle Nelson Mandela Realschule plus  
75,- EUR  
Annemarie Pfirschke

**Kurs Nr. 192-30221**  
montags, 19.00 - 20.00 Uhr  
09.09. bis 20.01., 15 Termine  
Gymnastikhalle Nelson Mandela Realschule plus  
75,- EUR  
Annemarie Pfirschke

## Rückenfit

### Kurs-ID 20171212-972975

Gelenkschonende Gymnastik u. Körperwahrnehmung stabilisieren den Rücken, lösen Verspannungen, verbessern die Haltung. Sie erlernen gelenk- und rücken-schonende Körperhaltungen und üben rückengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf, die helfen, die Wirbelsäule zu entlasten. Entspannungs- und Atemübungen fördern Erholung und ein positives Körpergefühl.

*Teilnehmer/innen mit gesundheitlichen Einschränkungen sollten nur nach Rücksprache mit ihrem Arzt und einer schriftlichen Bescheinigung am Kurs teilnehmen.*

*Bitte mitbringen: Trainingskleidung, feste Turnschuhe und Gymnastikmatte, etwas zum Trinken!*

**Kurs Nr. 192-30222**  
montags, 18.30 - 19.30 Uhr  
16.09. bis 16.12., 12 Termine  
Turnhalle Heiligkreuz, Rotbachstr. 21  
72,- EUR  
Bianka Ehlscheid

**Kurs Nr. 192-30223**  
montags, 19.30 - 20.30 Uhr  
16.09. bis 16.12., 12 Termine  
Turnhalle Heiligkreuz, Rotbachstr. 21  
72,- EUR  
Bianka Ehlscheid

**Kurs Nr. 192-30224**  
montags, 20.30 - 21.30 Uhr  
16.09. bis 16.12., 12 Termine  
Turnhalle Heiligkreuz, Rotbachstr. 21  
72,- EUR  
Bianka Ehlscheid

**Kurs Nr. 192-30225**  
montags, 18.30 - 19.30 Uhr  
13.01. bis 20.04., 12 Termine  
Turnhalle Heiligkreuz, Rotbachstr. 21  
72,- EUR  
Bianka Ehlscheid

**Kurs Nr. 192-30226**  
montags, 19.30 - 20.30 Uhr  
13.01. bis 20.04., 12 Termine  
Turnhalle Heiligkreuz, Rotbachstr. 21  
72,- EUR  
Bianka Ehlscheid

**Kurs Nr. 192-30227**  
montags, 20.30 - 21.30 Uhr  
13.01. bis 20.04., 12 Termine  
Turnhalle Heiligkreuz, Rotbachstr. 21  
72,- EUR  
Bianka Ehlscheid

**Rabatte  
mit der Seniorenkarte!**  
Weitere Informationen Seite 32



# Tanzen und Tanzsport

## ZUMBA® Fitness!

ZUMBA® ist ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitness-Programm mit südamerikanischer und internationaler Musik und deren Tanzstilen.

ZUMBA®-Kurse sind für jedermann ohne Einschränkung geeignet, weil keinerlei Vorkenntnisse im Bereich Tanz und kein Tanzpartner erforderlich sind. Es herrscht Partystimmung, sodass sich auch Nichttänzer/innen, Fitness-Neulinge oder Personen, die eigentlich eine gewisse Skepsis gegenüber Gruppenkursen hegen, auf Anhieb wohlfühlen. Mit ZUMBA® werden Teilnehmer/innen in einer fantastischen Stunde ihren Körper straffen, Muskeln aufbauen, neue Energie tanken, Kalorien verbrauchen und andere individuelle Fitness-Ziele erreichen.

Tanze mit bei der ZUMBA® Fitness-Party und tue Deinem Körper, Deinem Geist und Deiner Seele etwas Gutes!

Garantiert viel Spaß und Lebensfreude mit Helder Rodrigues (zertifizierter ZUMBA®-Fitness-Trainer der Tanzschule „DANCE in“).

*Erläuterung zum Kursort: Von der Weberbach kommend in die Wechselstraße, gleich links*

*in die Kuhnenstraße einbiegen, dann rechts; dort befindet sich links der Parkplatz. Vom Parkplatz aus führt ein Fußweg an der Außenmauer vorbei zur Halle.*

**Kurs Nr. 192-30025**  
**dienstags, 19.00 - 20.00 Uhr**  
**15.10. bis 17.12., 10 Termine**  
**AMG große Sporthalle**  
**82,- EUR**  
**Helder Rodrigues**

## Tanzen 60+ / Level 2

Nur für Singles und mit leichten Vorkenntnissen im „Salsa“ tanzen

Programm:

- 10 Min. Aufwärmen - mit Pilatesbewegungen und Fittesselementen
- 45 Min. Tanzkurs lateinamerikanische Tanzarten Salsa, Merengue, Chachacha, gemischt mit den beliebtesten Welttänzen Diskofox, Walzer
- 5 Min. Entspannungsübungen

**Kurs Nr. 192-30027**  
**freitags, 16.30 - 17.30 Uhr**  
**18.10. bis 17.01., 10 Termine**  
**Tanzschule Dance in Trier, Bahnhofsplatz 1, 54292 Trier**  
**78,- EUR**  
**Helder Rodrigues**

## Salsa Workshop für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Freunde finden, Spaß haben, mitmachen. Jeden 2. Samstag im Monat gibt's einen Salsa Workshop mit Paulo.

Unverhohlen sexy und entschieden provokativ: Der Salsa avancierte in den letzten Jahren zum Inbegriff des lateinamerikanischen Tanzes. Im Workshop lernen Sie neben dem Grundschrift sämtliche wichtigen Grundlagen für das Tanzen von Figurenkombinationen.

Es ist sinnvoll, sich mit einer/m Tanzpartner/in anzumelden, aber kein Muss.

*Bitte melden Sie sich vor (!) Kursbeginn an. Bitte bequeme Kleidung mitbringen!*

**Kurs Nr. 192-30005**  
**samstag, 14.09., 15.00 - 18.00 Uhr**  
**Karl-Berg-Musikschule, Raum V1**  
**16,- EUR**  
**Paulo Calderon**

**Kurs Nr. 192-30006**  
**samstag, 16.11., 15.00 - 18.00 Uhr**  
**Karl-Berg-Musikschule, Raum V1**  
**16,- EUR**  
**Paulo Calderon**

**Kurs Nr. 192-30007**  
**Samstag, 11.01., 15.00 - 18.00 Uhr**  
**Karl-Berg-Musikschule, Raum V1**  
**16,- EUR**  
**Paulo Calderon**

**Kurs Nr. 192-30008**  
**Samstag, 08.02., 15.00 - 18.00 Uhr**  
**Karl-Berg-Musikschule, Raum V1**  
**16,- EUR**  
**Paulo Calderon**

**Andere Kurse in diesem Heft:**

**Bootsführerschein**  
**Sportbootsführerschein Binnen**  
**Kurs, Siehe Seite 29**

## Aktiv im Alter

## Körperbewusstsein durch Bewegung

### Tanzunterricht nach der Geburt

Die Zeit nach der Geburt ist mit Freude erfüllt. Eine Seite ist die schöne Zeit mit dem Baby, auf der anderen Seite verändert sich Ihr Körper und der Tagesrhythmus. Um die Balance zwischen dem neuen Leben und sich selbst zu finden, muss man sich Zeit für Körper und Seele nehmen: Der Tanz hat ein facettenreiches Potenzial und verbindet mit Rhythmus und Ästhetik das Körperbewusstsein, sowie die Denkweise, das Bewusstsein und die Musik.

Jede Kurseinheit beginnt mit einer ausführlichen Aufwärmphase. Durch gezielte Übungen, die aus der Tanzrichtung Modern Dance entlehnt sind, wird zur Musik Aufrechterhaltung, Ausrichtung, Muskelaktivität, Flexibilität, Rhythmus und Fokus erarbeitet. In freien Sequenzen wird auch individuelle Bewegung berücksichtigt. Zielpunkte sind Zentrierung, Wohlgefühl, Ruhe, Energie, Beweglichkeit und Kraftzuwachs.

Sind Sie noch unsicher über Ihre Leistungsfähigkeit, konsultieren Sie vorab Ihren Hausarzt.

*Anmeldung bitte vor Kursbeginn. Bitte bequeme Kleidung mitbringen!*

**Kurs Nr. 192-30010**  
**freitags, 18.30 - 20.00 Uhr**  
**13.09. bis 06.12., 10 Termine**  
**Karl-Berg-Musikschule**  
**Verwaltungsgebäude Raum V1**  
**98,- EUR**  
**Ching-Yu Chi**  
*Anmeldeschluss: 12.09.2019*

**Kurs Nr. 192-30011**  
**freitags, 18.30 - 20.00 Uhr**  
**10.01. bis 20.03., 10 Termine**  
**Karl-Berg-Musikschule**  
**Verwaltungsgebäude Raum V1**  
**98,- EUR**  
**Ching-Yu Chi**  
*Anmeldeschluss: 09.01.2020*





# Aquafitness - Ganzkörpertraining

Sich im Wasser auspowern, ohne die Gelenke zu strapazieren, und sich dabei leicht und beweglich fühlen! Kaum ein anderes Medium hat so vielfältige positive Wirkungen auf den Organismus wie das Wasser. Der Körper wird im Wasser um 90% entlastet, die Gelenke also mit nur einem Zehntel des eigenen Körpergewichts belastet. Durch den Wasserdruck kommt es zu einer angenehmen massierenden Wirkung. Der Körper im Wasser arbeitet gegen einen erheblich höheren Widerstand. Das gilt umso mehr, wenn das Tempo gesteigert oder Handgeräte, wie z.B. Poolnudel, Discs, Sticks oder Stäbe, eingesetzt werden. Aquagymnastik ist effektiv, gesundheitsfördernd und einfach „spritzig“. Bitte Badeanzug und Handtuch mitbringen!

Fit und gesund mit Aquafitness

Alle Kurse finden in der Deutschen Richterakademie statt (Berliner Allee 7).

**Kurs Nr. 192-30280**  
mittwochs, 9.15 - 10.15 Uhr  
11.09. bis 18.12., 13 Termine  
132,- EUR  
Petra Früböse

**Kurs Nr. 192-30281**  
mittwochs, 10.15 - 11.15 Uhr  
11.09. bis 18.12., 13 Termine  
132,- EUR  
Petra Früböse

**Kurs Nr. 192-30282**  
donnerstags, 9.00 - 10.00 Uhr  
26.09. bis 12.12., 10 Termine  
105,- EUR  
Bianka Ehlscheid

**Kurs Nr. 192-30283**  
donnerstags, 10.00 - 11.00 Uhr  
26.09. bis 12.12., 10 Termine  
105,- EUR  
Bianka Ehlscheid

**Kurs Nr. 192-30284**  
donnerstags, 11.00 - 12.00 Uhr  
26.09. bis 12.12., 10 Termine  
105,- EUR  
Bianka Ehlscheid

**Kurs Nr. 192-30285**  
donnerstags, 12.00 - 13.00 Uhr  
26.09. bis 12.12., 10 Termine  
105,- EUR  
Bianka Ehlscheid

**Kurs Nr. 192-30286**  
freitags, 9.00 - 10.00 Uhr  
06.09. bis 13.12., 11 Termine  
115,- EUR  
Marlies Kierok

**Kurs Nr. 192-30287**  
freitags, 10.00 - 11.00 Uhr  
06.09. bis 13.12., 11 Termine  
115,- EUR  
Marlies Kierok

**Kurs Nr. 192-30288**  
freitags, 11.00 - 12.00 Uhr  
06.09. bis 13.12., 11 Termine  
115,- EUR  
Marlies Kierok

**Kurs Nr. 192-30300**  
mittwochs, 9.15 - 10.15 Uhr  
15.01. bis 26.02., 6 Termine  
61,- EUR  
Petra Früböse

**Kurs Nr. 192-30301**  
mittwochs, 10.15 - 11.15 Uhr  
15.01. bis 26.02., 6 Termine  
61,- EUR  
Petra Früböse

**Kurs Nr. 192-30302**  
donnerstags, 9.00 - 10.00 Uhr  
16.01. bis 26.03., 10 Termine  
105,- EUR  
Bianka Ehlscheid

**Kurs Nr. 192-30303**  
donnerstags, 10.00 - 11.00 Uhr  
16.01. bis 26.03., 10 Termine  
105,- EUR  
Bianka Ehlscheid

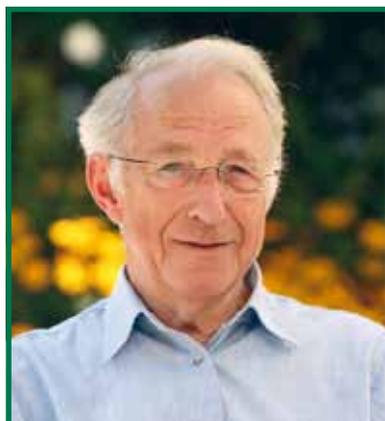
**Kurs Nr. 192-30304**  
donnerstags, 11.00 - 12.00 Uhr  
16.01. bis 26.03., 10 Termine  
105,- EUR  
Bianka Ehlscheid

**Kurs Nr. 192-30305**  
donnerstags, 12.00 - 13.00 Uhr  
16.01. bis 26.03., 10 Termine  
105,- EUR  
Bianka Ehlscheid

**Kurs Nr. 192-30306**  
freitags, 9.00 - 10.00 Uhr  
17.01. bis 28.02., 6 Termine  
64,- EUR  
Marlies Kierok

**Kurs Nr. 192-30307**  
freitags, 10.00 - 11.00 Uhr  
17.01. bis 28.02., 6 Termine  
64,- EUR  
Marlies Kierok

**Kurs Nr. 192-30308**  
freitags, 11.00 - 12.00 Uhr  
17.01. bis 28.02., 6 Termine  
64,- EUR  
Marlies Kierok



STADTWOHNEN  
PFLEGEWOHNEN  
PFLEGEAMBULANZ





# Kochen und Ernährung

## Das biologische Säuren-Basen Gleichgewicht

### Wohlbefinden rundum durch ein harmonisches Säure-Basen Verhältnis

Übersäuerung macht schlapp und krank. Es ist tatsächlich wenig bekannt, dass Säurebildner in der Nahrung dem Körper wertvolle Mineralien entziehen und dadurch zu gesundheitlichen Störungen führen. Basische Kost dagegen versorgt uns rundum mit Mineralien und anderen wichtigen Vitalstoffen, wenn sie frisch und schonend zubereitet wird. Den größten Schaden fügen wir unserem Säure-Basen-Gleichgewicht durch falsche Ernährung und eine schlechte Esskultur zu. Zu einer wirksamen Entsäuerungstherapie gehören eine ausgewogene Ernährung, seelische Entlastung und viel Bewegung.

Ziele des Kurses:

- Übersäuerung - Säure bilden
- Entsäuern durch basenreiche Kost
- Erkennen von Ess- und Ernährungsfehlern
- Gezielter Körperfettabbau
- Steigerung der Lebensqualität
- Mineralstoffe und Spurenelemente
- Körperfettanalyse

*Materialkosten für Handbuch und Wochenpläne sind nicht in der Kursgebühr enthalten.*

### Kurs Nr. 192-30700

**Montags, 19.00 - 20.30 Uhr**  
**21.10. bis 13.01., 6 Termine**  
**Bürgerhaus Trier-Nord, R.209a**  
**Franz-Georg-Straße 36, 54292 Trier**  
**65,- EUR**  
**Marlis Smoll**

### Bitte beachten Sie:

**Nach der Anmeldefrist ist kein Kursrücktritt mehr möglich. Es entstehen danach in jedem Fall die Gebühr und die Umlage.**

## Gesundheit und Harmonie aus dem Kochtopf

### Indisch, vegetarischer Kochkurs für Einsteiger/innen

Tauchen Sie ein in eine Welt sinnlicher Genüsse und lassen Sie sich begeistern vom Zauber der vedischen Kochkunst! Erleben Sie selbst, wie diese Art des Kochens Freude bereitet, Gesundheit und Vitalität stärkt und auch einfach in der Zubereitung ist! Das vedische Essen erfreut die Sinne und das Herz, es stärkt Körper und Geist, spendet Energie und stellt uns zufrieden - es ist Nahrung für Körper und Seele. Auch wer nicht mit den Prinzipien des Ayurveda vertraut ist, kann uneingeschränkt diese Kochkunst praktizieren.

Zur Verwendung kommen frische Bioprodukte - ohne Fleisch, Fisch und Ei.

*Lebensmittelkosten in Höhe von 7 EUR je Termin (!) sind nicht in der Kursgebühr enthalten. Bitte einen Behälter für Lebensmittel und ein Geschirrtuch mitbringen!*

### Kurs Nr. 192-30701

**Donnerstag, 05.09., 18.30 - 21.30 Uhr**  
**Medard Förderschule, Schulungsküche**  
**20,- EUR**

**Theo Kuhn**

*Anmeldeschluss: 02.09.2019*

### Kurs Nr. 192-30702

**Donnerstag, 05.12., 18.30 - 21.30 Uhr**  
**Medard Förderschule, Schulungsküche**  
**20,- EUR**

**Theo Kuhn**

*Anmeldeschluss: 02.12.2019*

### Kurs Nr. 192-30704

**Donnerstags, 18.30 - 21.30 Uhr**  
**24.10. bis 07.11., 3 Termine**  
**Medard Förderschule, Schulungsküche**  
**55,- EUR**

**Theo Kuhn**

*Anmeldeschluss: 21.10.2019*

### Kurs Nr. 192-30703

**Donnerstag, 06.02., 18.30 - 21.30 Uhr**  
**Medard Förderschule, Schulungsküche**  
**20,- EUR**

**Theo Kuhn**

*Anmeldeschluss: 03.02.2020*

## Unbeschwert genießen mit Gemüse, Tofu & Co

### Die vegane Küche

#### Ein Menü ohne tierisches Eiweiß

Vegan klingt kompliziert und aufwendig? Stimmt nicht, hier finden alle, die nicht gerne lange in der Küche stehen, alltagstaugliche Anregungen für blitzschnelle und frische vegane Gerichte. Vom Pausensnack über vegane Varianten vertrauter Speisen bis hin zu Desserts und Backwaren wird eine abwechslungsreiche und vollwertige vegane Küche vorgestellt. Dazu gibt es viele Tipps, wie sich tierische Produkte im Alltag unkompliziert ersetzen lassen.

Lebensmittelkosten in Höhe von 7 EUR sind nicht in der Kursgebühr enthalten. Bitte einen Behälter für Lebensmittel mitbringen und ein Geschirrtuch.

### Kurs Nr. 192-30707

**Donnerstag, 16.01., 18.30 - 21.30 Uhr**  
**Medard Förderschule, Schulungsküche**  
**20,- EUR**

**Theo Kuhn**

*Anmeldeschluss: 13.01.2020*

### Wissen, was drin ist:

## Grillsaucen selbst herstellen und haltbar machen

In Zeiten zunehmender Allergien sowie Verwendung von unnötigen Konservierungsstoffen, Geschmacksverstärkern und zahllosen Zusatzstoffen in Fertigprodukten wird der Wunsch nach 'natürlicher' Nahrung immer größer.

Wir bereiten an diesem Abend verschiedene Grillsaucen aus frischen Zutaten zu und genießen diese zu gebratenem Fleisch, Fisch, Grillgemüse und Kartoffelvarianten. Dazu reichen wir passende Salate und ein Glas Wein.

*Lebensmittelkosten von 10 - 12 EUR sind nicht in der Kursgebühr enthalten.*

*Bitte mitbringen: Schürze, Messer, Geschirrtuch, Behälter für übrige Lebensmittel und eigenes nichtalkoholisches Getränk!*

### Kurs Nr. 192-30756

**Dienstag, 10.09., 18.00 - 21.00 Uhr**  
**Medard Förderschule, Schulungsküche**  
**22,- EUR**

**Anne Thiel**

*Anmeldeschluss: 06.09.2019*



### Nährstoffreich und vitaminschonend kochen

#### Grundlagen der modernen Küche

Unser Einkaufs-, Koch- und Ernährungsverhalten hat sich im gleichen Maß verändert, wie sich unsere Lebensgewohnheiten der Zeit anpassen und verändern mussten. Zudem hat der Fortschritt in der Ernährungsforschung uns viele neue Erkenntnisse gebracht. Wir kochen ein Drei-Gänge-Menü mit verschiedenen Hauptgerichten, bei denen wir besonderen Wert auf vitaminschonende und nährstofferhaltende Zubereitung legen. In gemütlicher Runde verzehren wir gemeinsam unser Menü bei einem Glas Rotwein.

*Lebensmittelkosten von 16 - 18 EUR sind nicht in der Kursgebühr enthalten.*

*Bitte mitbringen: Schürze, Messer, Geschirrtuch, Restebehälter und eigenes nichtalkoholisches Getränk!*

**Kurs Nr. 192-30757**

**Donnerstags, 18.00 - 21.00 Uhr**

**19.09. bis 26.09., 2 Termine**

**Medard Förderschule, Schulungsküche**

**39,- EUR**

**Anne Thiel**

*Anmeldeschluss: 16.09.2019*

### Herbstlicher Genuss - Kochen mit Kürbis

Wir begrüßen den Herbst in der Küche und kochen ein Drei-Gänge-Menü, in dem der Hokkaido-Kürbis in verschiedenen Varianten verwendet wird. Lassen Sie sich überraschen von der Vielseitigkeit der Kürbisküche! In gemütlicher Runde verzehren wir gemeinsam unser Menü bei einem Glas passenden Weines.

*Lebensmittelkosten von 8-10 EUR sind nicht in der Kursgebühr enthalten.*

*Bitte mitbringen: Schürze, Messer, Geschirrtuch, Restebehälter und eigenes nichtalkoholisches Getränk!*

**Kurs Nr. 192-30758**

**Donnerstag, 17.10., 18.00 - 21.00 Uhr**

**Medard Förderschule, Schulungsküche**

**22,- EUR**

**Anne Thiel**

*Anmeldeschluss: 11.10.2019*

#### Bitte beachten Sie:

**Nach der Anmeldefrist ist kein Kursrücktritt mehr möglich. Es entstehen danach in jedem Fall die Gebühr und die Umlage.**

### Selbst ist der Mann... ran an den Kochtopf I

#### Männerkochkurs

Dieser Kurs richtet sich an alle Kocheinsteiger, die genug haben von Tiefkühlpizza und Fertiggerichten, aber ratlos in der Küche stehen. Vom Umgang mit Küchengeräten über Tipps zum organisierten Einkauf bis zum praktischen Kochen von einfachen, schnellen und alltagstauglichen Gerichten lernen Sie, was nötig ist zum erfolgreichen Start.

Wir kochen gesund und vitaminschonend mit überwiegend regionalen und saisonalen, frischen Produkten. In fröhlicher Runde verzehren wir bei einem Glas Wein unsere Gerichte aus Fleisch, Fisch, Gemüse, Kartoffeln und Reis.

*Lebensmittelkosten von 8-10 EUR pro Abend sind nicht in der Kursgebühr enthalten.*

*Bitte mitbringen: Schürze, Messer, Geschirrtuch, Restebehälter und eigenes nichtalkoholisches Getränk!*

**Kurs Nr. 192-30762**

**Mittwochs, 18.00 - 21.00 Uhr**

**06.11. bis 20.11., 3 Termine**

**Medard Förderschule, Schulungsküche**

**58,- EUR**

**Anne Thiel**

*Anmeldeschluss: 04.11.2019*

### Winterzeit - Suppenzeit

Wenn es draußen kalt ist, muss Wärme für den Körper und die Seele her. Was ist da besser als eine wohltuende Suppe? Suppen sind vielseitig und haben ihren Ruf als „arme-Leute-Essen“ längst verloren. Es gibt kaum ein Nahrungsmittel, das nicht in der Suppe Verwendung finden kann. Sie sind zum einen beliebt in deftiger und sättigender Variante, zum anderen aber auch leicht, fruchtig und exotisch ein Genuss. Lassen Sie sich überraschen von den Möglichkeiten, die diese flüssige Wunderwaffe bietet! Wir erleben die Vielseitigkeit der Suppenküche und kochen verschiedene Suppenmahlzeiten. Wir verzehren unsere Gerichte in froher Runde bei einem Glas passenden Weines.

*Lebensmittelkosten von 10-12 EUR sind nicht in der Kursgebühr enthalten.*

*Bitte mitbringen: Schürze, Messer, Geschirrtuch, Behälter für übrige Lebensmittel und eigenes nichtalkoholisches Getränk!*

**Kurs Nr. 192-30759**

**Dienstag, 22.10., 18.00 - 21.00 Uhr**

**Medard Förderschule, Schulungsküche**

**22,- EUR**

**Anne Thiel**

*Anmeldeschluss: 18.10.2019*

### Selbst ist der Mann... ran an den Kochtopf II

#### Männerkochkurs

Sie haben die ersten Gehversuche am eigenen Herd erfolgreich abgeschlossen und wollen Ihre Fertigkeiten erweitern? Wir kochen schmackhafte, schnelle und alltagstaugliche Gerichte aus Fleisch, Fisch, Gemüse, Kartoffeln, Reis und mehr. Eigene Menüwünsche können berücksichtigt werden! Kleine Tipps und Kniffe zeigen Ihnen, wie Sie Ihre Speisen besonders vitaminschonend und geschmackserhaltend zubereiten und ansprechend anrichten können.

In fröhlicher Runde verzehren wir unsere Gerichte bei einem passenden Glas Wein.

*Lebensmittelkosten von 8-10 EUR pro Abend sind nicht in der Kursgebühr enthalten.*

*Bitte mitbringen: Schürze, Messer, Geschirrtuch, Restebehälter und eigenes nichtalkoholisches Getränk!*

**Kurs Nr. 192-30764**

**Dienstags, 18.15 - 21.15 Uhr**

**03.12. bis 17.12., 3 Termine**

**Medard Förderschule, Schulungsküche**

**58,- EUR**

**Anne Thiel**

*Anmeldeschluss: 29.11.2019*

### Wild auf Wild

Bevor der Frühling anbricht, steht an diesem Abend noch einmal alles auf dem Speiseplan, was die Natur uns im Herbst und Winter zu bieten hat: Kohl in verschiedenen Variationen, Maronen, Kürbis und natürlich Wild. Wir kochen ein buntes und abwechslungsreiches Menü aus Vor-, Haupt- und Nachspeisen und ein paar kleinen Überraschungen. In fröhlicher Runde verzehren wir unser Menü bei einem Glas Rotwein.

*Lebensmittelkosten von 12-15 EUR sind nicht in der Kursgebühr enthalten.*

*Bitte mitbringen: Schürze, Messer, Geschirrtuch, Restebehälter und eigenes nichtalkoholisches Getränk!*

**Kurs Nr. 192-30761**

**Mittwoch, 05.02., 18.15 - 21.15 Uhr**

**Medard Förderschule, Schulungsküche**

**22,- EUR**

**Anne Thiel**

*Anmeldeschluss: 31.01.2020*



# Sprachen

## In der Welt zu Hause sein

Globalisierung, Mobilität und starke Migrationsbewegungen erfordern immer bessere Sprachkenntnisse und interkulturelle Kompetenzen.

Die herkunftssprachliche und fremdsprachliche Kompetenz gehören zu den vom Europarat empfohlenen Schlüsselkompetenzen des lebenslangen Lernens. Wie keine andere Bildungseinrichtung unterstützen die Volkshochschulen die Menschen in Europa dabei, das sprachpolitische Ziel „Erlernen der Muttersprache plus zweier weiterer Sprachen“ zu erreichen und damit das Zusammenwachsen Europas zu fördern. Fremdsprachen sind zum unverzichtbaren Bestandteil einer erfolgreichen Biografie geworden. Sprachkompetenz ermöglicht es den Menschen, ihre beruflichen Ziele zu verfolgen und unabhängig zu bleiben. Sprachkurse vermitteln ein interkulturelles Grundverständnis und fördern die Offenheit für andere Kulturen. Sprachkenntnisse sind der Schlüssel zur Integration in Schule, Ausbildung, Beruf und Gesellschaft. Integration zu befördern ist ein zentraler Bestandteil des gesellschaftlichen Auftrags der Volkshochschule. Zur europaweiten Vergleichbarkeit der Sprachkenntnisse setzen wir den Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) in Kursplanung, Sprachberatung und Unterricht ein (siehe unten).



Fachbereichsleitung  
**Rita Brockhaus**

0651-718-1431  
rita.brockhaus@trier.de

## Einstufung und Beratung

Für Teilnehmer/innen, die bereits über sprachliche Vorkenntnisse verfügen, ist es sehr schwierig, diese ohne fachkundige Unterstützung richtig einzuschätzen und aus dem Unterrichtsangebot den Kurs herauszufinden, der dem eigenen Lernstand am ehesten entspricht. Wenn Sie also in diesem Semester an der vhs Trier einen Sprachkurs besuchen möchten,

sollten Sie die Möglichkeit nutzen, sich bei Ihrer Kursauswahl beraten zu lassen. Es ist Ihr Vorteil, wenn Sie in einer möglichst homogenen Lerngruppe arbeiten. So kommen Sie zügiger voran. Wenn Sie sich eine halbe Stunde Zeit nehmen, können Sie sich auch bequem zu Hause einstufen:

[www.sprachtest.de](http://www.sprachtest.de)

„Wie finde ich den für mich passenden Kurs?“  
Kostenfreie Beratung und Einstufung für die Sprachen Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch und Russisch:

**Donnerstag, 29.08.**  
**17.00 - 19.00 Uhr (alle 5 Sprachen)**  
**Domfreihof, Raum 5**  
**kostenfrei**

## Klassifizierung der Sprachkenntnisse

Das Kurssystem unseres Fremdsprachenangebotes richtet sich nach dem vom Europarat entwickelten gemeinsamen **Europäischen Referenzrahmen**. Diese sechsstufige, europaweit gültige Skala beschreibt, welche Fertigkeiten eine Kursteilnehmerin oder ein Kursteilnehmer in der jeweiligen Stufe erwirbt. Oberstes Lernziel in diesen Beschreibungen wie auch in unseren Kursen ist die **Kommunikationsfähigkeit**.

Die folgenden Stufenbeschreibungen können Ihnen nützliche Hinweise geben, welcher Kurs für Sie geeignet ist. Im Zweifelsfall machen Sie bitte von unserer **Sprachberatung** Gebrauch.

### A1 – Grundstufe

Kann vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden, die auf die Befriedigung einfacher, konkreter Bedürfnisse zielen. Kann sich und andere vorstellen und anderen Leuten Fragen zu ihrer Person stellen – z. B. wo sie wohnen, was für Leute sie kennen oder was für Dinge sie haben – und kann auf Fragen dieser Art Antwort geben. Kann sich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartnerinnen oder Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen.

### A2 – Grundstufe

Kann einzelne Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen, die mit Bereichen von ganz unmittelbarer Bedeutung zusammenhängen (z. B. Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung). Kann sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht. Kann mit einfachen Mitteln die eigene Herkunft und Ausbildung, die direkte Umgebung und Dinge im Zusammenhang mit unmittelbaren Bedürfnissen beschreiben.

### Grundbausteinprüfung der Europäischen Sprachzertifikate möglich

### B1 – Aufbaustufe

Kann die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Kann die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet. Kann sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete äußern. Kann über Erfahrungen und Ereignisse berichten, Träume, Hoffnungen und Ziele beschreiben und zu Plänen und Ansichten kurze Begründungen oder Erklärungen geben.

### Europäische Sprachzertifikatsprüfung möglich

### B2 – Aufbaustufe

Kann die Hauptinhalte komplexer Texte zu konkreten und abstrakten Themen verstehen; versteht im eigenen Spezialgebiet auch Fachdiskussionen. Kann sich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern ohne größere Anstrengung auf beiden Seiten gut möglich ist. Kann sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert ausdrücken, einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten angeben.

### C1 – Oberstufe

Kann ein breites Spektrum anspruchsvoller, längerer Texte verstehen und auch implizite Bedeutungen erfassen. Kann sich spontan und fließend ausdrücken, ohne öfter deutlich erkennbar nach Worten suchen zu müssen. Kann die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben oder in Ausbildung und Studium wirksam und flexibel gebrauchen. Kann sich klar, strukturiert und ausführlich zu komplexen Sachverhalten äußern und dabei verschiedene Mittel zur Textverknüpfung angemessen verwenden.

### C2 – Oberstufe

Kann praktisch alles, was er/sie liest oder hört, mühelos verstehen. Kann Informationen aus verschiedenen schriftlichen und mündlichen Quellen zusammenfassen und dabei Begründungen und Erklärungen in einer zusammenhängenden Darstellung wiedergeben. Kann sich spontan, sehr flüssig und genau ausdrücken und auch bei komplexeren Sachverhalten feinere Bedeutungsnuancen deutlich machen.



### Altsprachliche Kurse

Da Latein, Griechisch (und Hebräisch) die Sprachen der jüdisch-christlichen Überlieferung darstellen, wird altsprachlicher Unterricht auch als Vermittlung der Werte einer abendländischen Überlieferung verstanden. Demgegenüber stellen die römische und griechische Kultur in ihren nichtchristlichen Ausprägungen eine Vielfalt kultureller und philosophischer Entwürfe dar, welche immer wieder in humanistischer Abgrenzung um ihrer selbst willen studiert und unterrichtet werden.

## Latein

### Latein für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Latein ist nicht tot, sondern unsterblich! Das gilt vor allem für Trier, der Augusta Treverorum, dem „zweiten Rom“. Hier ist das Lateinische so präsent, wie in kaum einer anderen Stadt nördlich der Alpen. Zahlreiche Inschriften auf Latein, der Mutter aller romanischen Sprachen, sind überall in unserer Stadt zu sehen. Dieser Kurs behandelt die Grundlagen der lateinischen Sprache. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. „Carpe diem“ und sichern Sie sich einen Platz in unserem Lateinkurs! Lehrwerk: Endlich Zeit für Latein: Buch mit 2 Audio-CDs, Hueber, 2010.

**Kurs Nr. 192-41101**  
**Montags, 18.00 - 19.30 Uhr**  
**09.09. bis 10.02., 18 Termine**  
**Domfreihof, R. 108**  
**105,- EUR**  
**Spyridoula Bounta**

### Latein für fortgeschrittene Teilnehmer/innen

#### Salvete peritiores discentes!

Lehrbuch: Michael Lobe (Hg.): Erzählte Geschichte, Livius, Ab urbe condita. ISBN: 978-3-661-53051-2 (ca. 12,20 EUR)  
Lektion: 1.9: „Die Gallier an der Allia: Ein schwarzer Tag für Rom“, Seite 24

Liebe Lateinfreunde, der lateinische pater historiae selbst hatte uns Helden und Antihelden, die leben, gegeben. Denn sie sind reich an Menschlichkeit: Mut, Selbstbeherrschung, Wunder, Verneigungen vor den Älteren und Göttern, Rache und Revolution, Beharrlichkeit und Stumpfsinn treiben und brodeln in ihnen. Der Mensch beim Historiker Livius steht vor spannenden Ausnahmesituation. Wir wollen daher den Aufruhr spüren, als man in Italien Hannibal ad portas schrie und vor ihm die Städte schloss. Hatte Rom ihre Lehren aus dem „schwarzen Tag“ gezogen? Seien Sie mit dabei! Ihnen stehen unsere Tore offen.

**Kurs Nr. 192-41103**  
**Dienstags, 18.45 - 20.15 Uhr**  
**10.09. bis 04.02., 18 Termine**  
**Domfreihof, R. 3**  
**105,- EUR**  
**Eckhard Buchwald**

## Altgriechisch neu

### Altgriechisch für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Wer wäre nicht davon begeistert, Inschriften, Papyri, Kapitel der Bibel oder Orakel im altgriechischen Originaltext lesen zu können. Altgriechisch ist eine der ältesten Sprachen der Welt und die Sprache der Wissenschaften. Und falls Sie jetzt denken, für Sie sei es zu schwer, Altgriechisch zu lernen, versuchen Sie einmal folgende Wörter zu lesen: Auto, Basilika, Panik, Bibliothek, Phantasie, Chaos, Idiot, Diät, Evangelium, Grafik, Monopol, Ozean. Alle diese Wörter und noch viele weitere, die Sie ohne Vorkenntnisse verstehen und im täglichen Sprachgebrauch nutzen, stammen aus dem Altgriechischen!

Der Kurs soll in kleinen Schritten und mit Hilfe von Übungs- und Medienmaterial Grundkenntnis in der altgriechischen Sprache vermitteln. Keine Vorkenntnisse nötig.

**Kurs Nr. 192-41110**  
**Montags, 19.30 - 21.00 Uhr**  
**09.09. bis 10.02., 18 Termine**  
**Domfreihof, R. 108**  
**105,- EUR**  
**Spyridoula Bounta**

### Neusprachliche Kurse

## Arabisch

### A1.1 Arabisch für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Wir beginnen unseren Einstieg ins Arabische zunächst ohne Lehrwerk. Spätestens im folgenden Semester dann arbeiten wir mit dem Lehrwerk Arabisch Intensiv. Grundstufe

ISBN 978-3-87548-834-0

**Kurs Nr. 192-40501**  
**Dienstags, 19.30 - 21.00 Uhr**  
**10.09. bis 04.02., 18 Termine**  
**Domfreihof, R. 101**  
**105,- EUR**  
**Khaled Elgawady**

### A1.2 Arabisch

#### Arabisch Intensiv. Grundstufe, ab Lekt. 1

ISBN 978-3-87548-834-0

Landesspracheninstitut der Ruhr-Universität Bochum. Zugehörige Audiomaterialien sowie ein Lösungsschlüssel zu den

Übungen stehen zum Download unter [www.lsi-bochum.de](http://www.lsi-bochum.de) bereit.

Voraussetzung: gute Buchstabenkenntnisse

**Kurs Nr. 192-40510**  
**Dienstags, 18.00 - 19.30 Uhr**  
**10.09. bis 04.02., 18 Termine**  
**Domfreihof, R. 101**  
**105,- EUR**  
**Khaled Elgawady**

### A2.1 Arabisch

#### Arabisch Intensiv. Grundstufe, ab Lekt. 3

Wir arbeiten mit dem Lehrwerk Arabisch Intensiv. Grundstufe

ISBN 978-3-87548-834-0

**Kurs Nr. 192-40520**  
**Mittwochs, 19.30 - 21.00 Uhr**  
**11.09. bis 05.02., 18 Termine**  
**BBS Wi B, B108**  
**105,- EUR**  
**Sara Elsherif**

### A2.2 Arabisch

#### Arabisch Intensiv. Grundstufe, ab Lekt. 9

ISBN 978-3-87548-834-0

Landesspracheninstitut der Ruhr-Universität Bochum. Zugehörige Audiomaterialien sowie ein Lösungsschlüssel zu den Übungen stehen zum Download unter [www.lsi-bochum.de](http://www.lsi-bochum.de) bereit.

Voraussetzung: Lesen, gute Grundkenntnisse der Grammatik, einfache Dialoge führen können wie sich vorstellen oder Gespräch beim Einkauf. Schwerpunkt mündliche Kommunikation

**Kurs Nr. 192-40525**  
**Montags, 18.00 - 19.30 Uhr**  
**09.09. bis 10.02., 18 Termine**  
**BBS Wi B, B106**  
**105,- EUR**  
**Sara Elsherif**



# Englisch



© Foto: BMZ/Rudolf Fries

## Wiedereinsteiger/innen

Sie haben bereits ca. 3 Jahre Englisch in der Schule gelernt, aber nun den Eindruck, dass Sie fast alles vergessen haben? Im Wieder-Einstiegskurs können Sie Ihre früheren Kenntnisse auffrischen!

### B1 Englisch Wiedereinstieg

**Network Refresher B1. New edition,  
ab Lekt. 1**

ISBN 978-3-12-605189-7

Activate and pep up your English!  
You learned English at school for about  
three years. But now you feel like you've  
forgotten everything?!

In the refresher course you can renew  
and deepen your previous knowledge  
pretty quickly!

**Kurs Nr. 192-40610**  
**Dienstags, 19.30 - 21.00 Uhr**  
**10.09. bis 10.02., 18 Termine**  
**BBS Wi B, B120**  
**105,- EUR**  
**Amanda Boyce**

### B1 Englisch Wiedereinstieg

**Network Refresher B1. New edition,  
ab Lekt. 4**

ISBN 978-3-12-605189-7

**Kurs Nr. 192-40611**  
**Montags, 19.30 - 21.00 Uhr**  
**09.09. bis 10.02., 18 Termine**  
**BBS Wi B, B17**  
**105,- EUR**  
**Havenol Schrenk**

## Englisch: Beratung und Einstufung

Nutzen Sie die Möglichkeit, sich bei Ihrer Kursauswahl beraten zu lassen. Es ist Ihr Vorteil, wenn Sie in einer möglichst homogenen Lerngruppe arbeiten. So kommen Sie zügiger voran.

**Donnerstag, 29.08.,  
17.00 - 19.00 Uhr**  
**Domfreihof, Raum 5**  
**kostenfrei**

Wenn Sie sich eine halbe Stunde Zeit nehmen, können Sie sich auch bequem zu Hause einstufen:  
[www.sprachtest.de](http://www.sprachtest.de)

## Für Anfänger/innen ohne jegliche Vorkenntnisse

In bedachtem Lerntempo, das Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse angemessen ist, erarbeiten Sie sich erste Sprechsituationen im Englischen, u.a. sich begrüßen und vorstellen, jemanden hereinbitten und ihm etwas anbieten, über Herkunft sprechen, sich bedanken und auf Dank reagieren.

### A1 Englisch

**Kurs Nr. 192-40623**  
**Dienstags, 19.30 - 21.00 Uhr**  
**10.09. bis 04.02., 18 Termine**  
**BBS Wi B, B121**  
**105,- EUR**  
**Manuel König**

### B1 Englisch Wiedereinstieg

**Intensivkurs**

This one-week course offers a speedy repetition for participants who have previously learnt the English language (approx. 3 years), and now would like to refresh, extend, practice and to apply the once acquired knowledge.

In five mornings we repeat typical speech situations (everyday life, work, spare time and vacation) and grammatical structures; we'll extend our vocabulary, and enlarge our listening and reading comprehension. Umlage für Kopien ist in der Kursgebühr enthalten

*ACHTUNG: Anmeldefrist 31.01.20*

**Kurs Nr. 192-40612**  
**Montag, 10.02. - Freitag, 14.02.20**  
**09.00 - 12.00 Uhr, 5 Termine**  
**Domfreihof, R. 107**  
**70,- EUR**



Englisch

Für Teilnehmer/innen, die schon einige einfache Sprechsituationen meistern

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen

**A1 Englisch**

**Let's Enjoy English A1.1, ab Lekt. 1**

ISBN 978-3-12-501630-9

Wir haben bereits erste Schritte im Englischen unternommen, 'Let's Enjoy English. First Steps' abgeschlossen und erste Kenntnisse erworben. Nun wiederholen und vertiefen wir und wenden uns dem neuen Lehrwerk zu.

**Kurs Nr. 192-40622**

**Dienstags, 10.30 - 12.00 Uhr**

**10.09. bis 04.02., 18 Termine**

**Domfreihof, R. 108**

**105,- EUR**

**Ewa Kruczek-Steiger**

**A1 Englisch**

**Let's Enjoy English A1.1, ab Lekt. 7**

ISBN 978-3-12-501630-9

**Kurs Nr. 192-40626**

**Dienstags, 18.00 - 19.30 Uhr**

**10.09. bis 04.02., 18 Termine**

**BBS Wi B, B121**

**105,- EUR**

**Manuel König**

**A1 Englisch**

**Network Now, ab Lekt. 4**

ISBN 978-3-12-606588-7

**Kurs Nr. 192-40627**

**Dienstags, 18.00 - 19.30 Uhr**

**10.09. bis 04.02., 18 Termine**

**BBS Wi B, B120**

**105,- EUR**

**Amanda Boyce**

**A2 Englisch**

**Network Now A2.1, ab Lekt. 4**

ISBN 978-3-12-606591-7

**Kurs Nr. 192-40630**

**Mittwochs, 10.30 - 12.00 Uhr**

**11.09. bis 05.02., 18 Termine**

**Domfreihof, R. 1**

**105,- EUR**

**Inge Lellinger**

**A2 Englisch**

**Network Now A2.1, ab Lekt. 5**

ISBN 978-3-12-606591-7

Nach Bedarf kurze Wiederholung des bisherigen Stoffs.

**Kurs Nr. 192-40631**

**Montags, 10.30 - 12.00 Uhr**

**09.09. bis 10.02., 18 Termine**

**Domfreihof, R. 108**

**105,- EUR**

**Eva Schilling**

**A2 Englisch**

**Network Now A2.2, ab Lekt. 1**

ISBN 978-3-12-606593-1

**Kurs Nr. 192-40632**

**Mittwochs, 10.30 - 12.00 Uhr**

**11.09. bis 05.02., 18 Termine**

**Domfreihof, R. 101**

**105,- EUR**

**Maria Löns**



Für Teilnehmer/innen, die schon viele Alltagssituationen meistern, wenn klare Standardsprache verwendet wird

**A2 - B1 Englisch**

**Learning English through short films**

Filme anzusehen und darüber zu sprechen ist eine großartige Möglichkeit, englische Sprachkenntnisse zu verbessern, insbesondere die Hör- und Sprechfähigkeiten. Allerdings kann es frustrierend sein, sich Filme in englischer Sprache anzuschauen und nur alle fünf Minuten ein Wort oder einen Satz zu verstehen.

Daher wollen wir uns in diesem Kurs mit Kurzfilmen beschäftigen, sogenannten Shorts.

Sie erstrecken sich über maximal 15 Minuten und bieten die einfachere Möglichkeit, authentische Sprache, grammatische Strukturen sowie viele umgangssprachliche Wörter zu lernen.

Shorts regen die Kreativität an und machen Spaß. Durch die Kürze der Filmsequenz können Sie sich Vokabeln und Strukturen viel besser merken und schneller anwenden.

*Meldefrist: 31.10.19*

**Kurs Nr. 192-40634**

**Samstags, 9.30 - 13.30 Uhr**

**09.11. bis 23.11., 3 Termine**

**Domfreihof, R. 3**

**56,- EUR**

**Karin Sattler**

**B1 Englisch**

**Network Now B1.1, ab Lekt. 1**

ISBN 978-3-12-605122-4

**Kurs Nr. 192-40633**

**Dienstags, 9.00 - 10.30 Uhr**

**10.09. bis 04.02., 18 Termine**

**Domfreihof, R. 108**

**105,- EUR**

**Ewa Kruczek-Steiger**

**B1 Englisch**

**Network Now B1.2, ab Lekt. 1**

ISBN 978-3-12-605124-8

**Kurs Nr. 192-40642**

**Mittwochs, 9.00 - 10.30 Uhr**

**11.09. bis 05.02., 18 Termine**

**Domfreihof, R. 101**

**105,- EUR**

**Maria Löns**

**B1 Englisch**

**Face2Face Intermediate, ab Lekt. 1**

ISBN 978-3-12-540076-4

**Kurs Nr. 192-40643**

**Montags, 18.30 - 20.00 Uhr**

**09.09. bis 10.02., 18 Termine**

**BBS Wi B, B108**

**105,- EUR**

**Liliya Rissling**



## Englisch

Für Teilnehmer/innen, die schon viele Alltagssituationen meistern, wenn klare Standard-sprache verwendet wird

### B1 Englisch

**Go for it!**, ab Lekt. 5  
ISBN 978-3-19-002940-2

**Kurs Nr. 192-40644**  
**Donnerstags, 10.30 - 12.00 Uhr**  
**12.09. bis 06.02., 18 Termine**  
**Domfreihof, R. 1**  
**105,- EUR**  
**Havenol Schrenk**

### B1 Englisch

**Headway B1 Part Two**, ab Lekt. 4  
ISBN 978-0 19 4647137

**Kurs Nr. 192-40645**  
**Mittwochs, 9.00 - 10.30 Uhr**  
**11.09. bis 05.02., 18 Termine**  
**Domfreihof, R. 107**  
**105,- EUR**  
**Tamsin Rohdenburg**

### B1 Englisch

**Speakout Intermediate Student Book**,  
ab Lekt. 8  
ISBN 978-1-4082-1931-7

**Kurs Nr. 192-40646**  
**Mittwochs, 10.30 - 12.00 Uhr**  
**11.09. bis 05.02., 18 Termine**  
**Domfreihof, R. 107**  
**105,- EUR**  
**Tamsin Rohdenburg**

### B1 Englisch

**Headway English B1+**, Lekt. 6  
ISBN 978-0-19-474147-7

**Kurs Nr. 192-40647**  
**Donnerstags, 9.00 - 10.30 Uhr**  
**12.09. bis 06.02., 18 Termine**  
**Domfreihof, R. 1**  
**105,- EUR**  
**Havenol Schrenk**

### B1 Englisch

#### Active English

Finden Sie es nicht immer einfach, Englisch zu sprechen? Sie brauchen Übung? In diesem Kurs wollen wir das Verstehen und Sprechen üben, so dass Sie den Mut und die Fähigkeit bekommen, Gespräche auf Englisch zu führen.

**Kurs Nr. 192-40648**  
**Montags, 18.00 - 19.30 Uhr**  
**09.09. bis 10.02., 18 Termine**  
**BBS Wi B, B17**  
**105,- EUR**  
**Havenol Schrenk**

Für fortgeschrittene Teilnehmer/innen

### B2 Englisch

#### Advanced Conversation

Let's talk about Shakespeare, washing machines, the sound of music, Sherlock Holmes or cosmetic surgery: These are some of the topics we might discuss in the advanced course. You will practice your conversational English, enlarge your vocabulary and deepen your knowledge of grammar. Participants will furthermore be free to make their own suggestions as to what they would like to talk about. We may, for example, read articles from various English and American newspapers or watch and discuss TV programmes.

**Kurs Nr. 192-40650**  
**Mittwochs, 19.30 - 21.00 Uhr**  
**11.09. bis 05.02., 18 Termine**  
**BBS Wi B, B110**  
**105,- EUR**  
**Rainer Nolden**



### Konversation

### C1 Englisch

#### Conversation and Revision: English-Morning-Course

In this course you will have the opportunity of talking about a variety of interesting topics, brushing up some grammar and enlarging your vocabulary. Main emphasis on reading, listening and talking.

**Kurs Nr. 192-40660**  
**Donnerstags, 10.30 - 12.00 Uhr**  
**12.09. bis 09.01., 14 Termine**  
**Domfreihof, R. 108**  
**82,- EUR**  
**Marlene zur Nieden**

### C1 Englisch

#### The world of short stories

Do you want to improve your English? Short stories and newspaper articles will be presented for improving your reading and discussion skills.

**Kurs Nr. 192-40661**  
**Dienstags, 16.00 - 17.30 Uhr**  
**10.09. bis 04.02., 18 Termine**  
**Domfreihof, R. 101**  
**105,- EUR**  
**Manuel König**



Für den Beruf

**B1 Englisch**  
für den Beruf

**Simply Business B1**

ISBN 978-3-06-520456-9

Why not keep it simple? Sie hatten früher einmal mehrere Jahre lang Englisch gelernt und möchten nun Ihre Kenntnisse in einem beruflichen Kontext wieder auffrischen?! In diesem kompakten Kurs arbeiten wir mit abwechslungsreichem Übungsmaterial für Lernende, die schnell zum Ziel kommen wollen. Unser Lehrwerk bietet einen repräsentativen Querschnitt durch die (Englisch sprechende) Arbeitswelt und legt dabei den Schwerpunkt auf interkulturelle Kommunikation - authentisches Video- und Audio-Material inklusive.

**Kurs Nr. 192-40670**

**Mittwochs, 19.00 - 21.00 Uhr**

**11.09. bis 05.02., 18 Termine**

**BBS Wi B, B109**

**140,- EUR**

**Markus Naumann**

**B2 Englisch**

**Business English - Correspondence, Negotiation, Presentation**

Topics covered in our student-centred classes include:

- Business correspondence
- Negotiation skills
- Presentation skills
- Phone communication

Besides, my resources and materials as well as our program will be customised to your individual needs and goals.

Variety: British English

**Kurs Nr. 192-40671**

**Donnerstags, 18.30 - 20.00 Uhr**

**12.09. bis 06.02., 18 Termine**

**BBS Wi B, B121**

**105,- EUR**

**Anmeldeschluß: 04.08.1900**

**Liliya Rissling**

**B2 Business English**

**Workshop**

**Socialising and Small Talk**

The level of English required for the course would be equivalent to 4 years of school English.

An English speaking visitor arrives in your office: how do you make him feel welcome in English? - „Small Talk“ plays a very important role in successful business relations.

Umlage für Kopien ist in der Kursgebühr enthalten

*ACHTUNG: Anmeldefrist 11.01.20*

**Kurs Nr. 192-40673**

**Samstags, 9.00 - 12.15 Uhr**

**18.01. bis 25.01., 2 Termine**

**Domfreihof, R. 108**

**29,- EUR**

**Havenol Schrenk**

**115 – eine für alles.**

Für alle, die viele Fragen, aber wenig Zeit haben: Fragen Sie die 115 – wochentags von 8 bis 18 Uhr. Der Anruf kostet aus dem Festnetz der Deutschen Telekom 7 Cent pro Minute. Preise aus anderen Festnetzen und aus Mobilfunknetzen können abweichen. Weitere Informationen unter [www.d115.de](http://www.d115.de).

Wir lieben Fragen

**Viele Fragen?  
Wenig Zeit?**

115 – eine für alles.  
Jetzt auch für die vhs!



Der neue Service für Sie:

Informationen rund um die vhs  
einfach und unkompliziert  
direkt bei der 115!

Das Wichtigste kennen Sie schon.  
Den Rest lernen Sie bei uns.





# Französisch



© Foto: BMZ/Rudolf Fries (Chateau de Malbrouck in Lothringen, Konzertort der Karl-Berg-Musikschule)

## Französisch: Beratung und Einstufung

Nutzen Sie die Möglichkeit, sich bei Ihrer Kursauswahl beraten zu lassen. Es ist Ihr Vorteil, wenn Sie in einer möglichst homogenen Lerngruppe arbeiten. So kommen Sie zügiger voran.

**Donnerstag, 29.08.,  
17.00 - 19.00 Uhr  
Domfreihof, Raum 5  
kostenfrei**

Wenn Sie sich eine halbe Stunde Zeit nehmen, können Sie sich auch bequem zu Hause einstufen:  
[www.sprachtest.de](http://www.sprachtest.de)

## Wiedereinsteiger/innen

### B1 Französisch

#### Wiedereinstieg

##### Grundlagen

Das Sprechen steht im Vordergrund: Konversation (Situationen des alltäglichen Lebens, am Telefon, im Restaurant) und Diskussion (Artikel aus französischen Zeitungen, einfache literarische Texte). In der Grammatik werden die Grundlagen aufgefrischt: présent, passé composé, Pronomen, Adjektive usw.

Umlage für Kopien ist in der Gebühr enthalten

*ACHTUNG: Anmeldefrist 11.10.19*

**Kurs Nr. 192-40801**

**Freitag, 18.10. 18.00 - 20.15 Uhr**

**Samstag, 19.10., 9.00 - 12.00 Uhr u.**

**13.00 - 16.00 Uhr, 2 Termine**

**Domfreihof, R. 101**

**41,- EUR**

### B1 Französisch

#### Wiedereinstieg

##### Reprise, ab Lekt. 1

ISBN 978-3-19-003380-5 (Neubearbeitung!)

**Kurs Nr. 192-40804**

**Donnerstags, 18.00 - 19.30 Uhr**

**12.09. bis 06.02., 18 Termine**

**BBS Wi B, B17**

**105,- EUR**

**Catherine Giarra**

Die folgenden Kurse eignen sich für Teilnehmer/innen, die einmal 4 - 5 Jahre Französisch gelernt haben und nun wieder intensiv und rasch ihre Kenntnisse auffrischen und vertiefen möchten.

### B1 Französisch

#### Wiedereinstieg

##### Aufbaukurs I

Konversation und Diskussion werden weiter geübt: Wir gehen einkaufen, wir erklären anderen ihren Weg durch die Stadt, wir hören französische Chansons an und diskutieren darüber. In der Grammatik stehen imparfait, futur, Adverbien, Präpositionen auf dem Programm.

Umlage für Kopien ist in der Gebühr enthalten

*ACHTUNG: Anmeldefrist 31.10.19*

**Kurs Nr. 192-40802**

**Freitag, 08.11., 18.00 - 20.15 Uhr**

**Samstag, 09.11., 9.00 - 12.00 Uhr u.**

**13.00 - 16.00 Uhr, 2 Termine**

**Domfreihof, R. 101**

**41,- EUR**

### B1 Französisch

#### Wiedereinstieg

##### Français Actif

Wir haben Wortschatz, Redemittel und Grammatik auf Niveau B1 wiederholt. Nun geht es uns darum, die wieder aufgefrischten Kompetenzen zu üben und zu vertiefen: wir lesen anregende Texte zu interessanten Themen und sprechen darüber. Ziel ist es, dass Sie sich frei ausdrücken können und sicher und entspannt Französisch sprechen.

### B1 Französisch

#### Wiedereinstieg

##### Aufbaukurs II

Konversation und Diskussion an Hand von kurzen literarischen Texten und Zeitungsartikeln. In der Grammatik werden wir uns mit subjunctif und conditionnel befassen. Umlage für Kopien ist in der Gebühr enthalten

*ACHTUNG: Anmeldefrist 15.11.19*

**Kurs Nr. 192-40803**

**Freitag, 22.11., 18.00 - 20.15 Uhr**

**Samstag, 23.11., 9.00 - 12.00 Uhr u.**

**13.00 - 16.00 Uhr, 2 Termine**

**Domfreihof, R. 1**

**41,- EUR**

**Kurs Nr. 192-40805**

**Donnerstags, 19.30 - 21.00 Uhr**

**12.09. bis 06.02., 18 Termine**

**BBS Wi B, B17**

**105,- EUR**

**Catherine Giarra**



Französisch

Für den Beruf

Die folgenden drei Kurse sind geeignet für diejenigen, die Französisch recht zügig in einem beruflichen Kontext erlernen und üben wollen und auch bereit sind, den erarbeiteten Stoff zu Hause nachzubereiten.

A1 Objectif Express

A1/A2, Nouvelle édition - Bd.1, ab Lekt. 1
Le monde professionnel en français
ISBN 978-3-19-003379-9
Kurs Nr. 192-40810
Dienstags, 19.30 - 21.00 Uhr
10.09. bis 04.02., 18 Termine
BBS Wi B, B119
105,- EUR
Sonia Fiedler

A1 Objectif Express

Nouvelle édition - Bd.1, ab Lekt. 4
Le monde professionnel en français
Kurs Nr. 192-40812
Dienstags, 19.30 - 21.00 Uhr
10.09. bis 04.02., 18 Termine
Domfreihof, R. 108
105,- EUR
Anke Hübner

A1 Objectif Express

Nouvelle édition - Bd.1, ab Lekt. 7
Le monde professionnel en français
Kurs Nr. 192-40814
Donnerstags, 19.30 - 21.00 Uhr
12.09. bis 06.02., 18 Termine
Domfreihof, R. 108
105,- EUR
Anke Hübner

Für Anfänger/innen ohne jegliche Vorkenntnisse

A1 Französisch

für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

On y va!, ab Lekt. 1
ISBN 978-3-19-103325-5
1. Kurs Nr. 192-40820
Donnerstags, 19.30 - 21.00 Uhr
12.09. bis 06.02., 18 Termine
BBS Wi B, B8
105,- EUR

2. Kurs Nr. 192-40821
Dienstags, 18.00 - 19.30 Uhr
10.09. bis 04.02., 18 Termine
BBS Wi B, B119
105,- EUR

A1 Französisch

On y va!, ab Lekt. 4
Kurs Nr. 192-40822
Montags, 18.00 - 19.30 Uhr
09.09. bis 10.02., 18 Termine
BBS Wi B, B16
105,- EUR
France de Chaignon

A1 Französisch

On y va!, ab Lekt. 6
1. Kurs Nr. 192-40823
Donnerstags, 19.30 - 21.00 Uhr
12.09. bis 06.02., 18 Termine
BBS Wi B, B9
105,- EUR
Yannick Goin

2. Kurs Nr. 192-40830
Montags, 10.30 - 12.00 Uhr
09.09. bis 10.02., 18 Termine
Domfreihof, R. 101
105,- EUR
France de Chaignon

A2 Französisch

On y va!, ab Lekt. 2
ISBN 978-3-19-103351-4
Kurs Nr. 192-40834
Montags, 19.30 - 21.00 Uhr
09.09. bis 10.02., 18 Termine
BBS Wi B, B16
105,- EUR
France de Chaignon

A2 Französisch

On y va!, ab Lekt. 5
1. Kurs Nr. 192-40835
Dienstags, 19.30 - 21.00 Uhr
10.09. bis 04.02., 18 Termine
BBS Wi B, B17
105,- EUR
Yannick Goin

2. Kurs Nr. 192-40836
Dienstags, 18.00 - 19.30 Uhr
10.09. bis 04.02., 18 Termine
BBS Wi B, B18
105,- EUR
Bettina Kufferath-Sieberin

A2 Französisch

On y va!, ab Lekt. 8
1. Kurs Nr. 192-40842
Mittwochs, 18.00 - 19.30 Uhr
11.09. bis 05.02., 18 Termine
BBS Wi B, B15
105,- EUR
Helma Thelen-Oberbillig
2. Kurs Nr. 192-40843
Donnerstags, 10.30 - 12.00 Uhr
19.09. bis 13.02., 18 Termine
Domfreihof, R. 101
105,- EUR
France de Chaignon

A1 Französisch

On y va!, ab Lekt. 8
1. Kurs Nr. 192-40831
Dienstags, 19.30 - 21.00 Uhr
10.09. bis 04.02., 18 Termine
BBS Wi B, B18
105,- EUR
Bettina Kufferath-Sieberin

2. Kurs Nr. 192-40832
Mittwochs, 19.30 - 21.00 Uhr
11.09. bis 05.02., 18 Termine
BBS Wi B, B19
105,- EUR
Winfried Keidel





Französisch

Für Teilnehmer/innen, die schon viele Alltagssituationen meistern, wenn klare Standardsprache verwendet wird

**B1 Französisch**

**On y va!, ab Lekt. 1**

ISBN 978-3-19-103354-5

**Kurs Nr. 192-40850**

**Donnerstags, 18.00 - 19.30 Uhr**

**12.09. bis 06.02., 18 Termine**

**BBS Wi B, B9**

**105,- EUR**

**Yannick Goin**

**B1 Französisch**

**Wiederholung und Vertiefung**

Anhand von aktuellen Texten aus der Presse, Chansons und Kurzgeschichten werden die Kenntnisse wiederholt und vertieft. Ziel ist die aktive Teilnahme an Diskussionen in französischer Sprache **Am Kursbeginn wird eine Lektüre ausgewählt.**

**Kurs Nr. 192-40851**

**Dienstags, 10.30 - 12.00 Uhr**

**10.09. bis 11.02., 18 Termine**

**Domfreihof, R. 3**

**105,- EUR**

**Martine Schäfer**

Für fortgeschrittene Teilnehmer/innen

**B2 Französisch**

**Entre nous 4, ab Lekt. 4**

ISBN 978-3-12-530277-8

**Kurs Nr. 192-40860**

**Dienstags, 18.00 - 19.30 Uhr**

**10.09. bis 04.02., 18 Termine**

**BBS Wi B, B17**

**105,- EUR**

**Yannick Goin**

**B2 Französisch**

**Konversation**

Zeitungsartikel, aktuelle Themen, Chansons und Gedichte liefern Anlässe zur Konversation. Am Kursbeginn besprechen wir die Auswahl einer Lektüre. Nach Bedarf werden grammatische Strukturen wiederholt.

**Kurs Nr. 192-40871**

**Dienstags, 9.00 - 10.30 Uhr**

**12.09. bis 11.02., 18 Termine**

**Domfreihof, R. 3**

**105,- EUR**

**Martine Schäfer**

Für fortgeschrittene Teilnehmer/innen (Fortsetzung)

**B2 Französisch**

**Lecture et conversations**

Virginie Grimaldi 'Le premier jour du reste de ma vie' und 'La France - Regards sur un pays voisin'

**Kurs Nr. 192-40872**

**Montags, 9.00 - 10.30 Uhr**

**09.09. bis 10.02., 18 Termine**

**Domfreihof, R. 3**

**105,- EUR**

**Angelique Zinn**

**B2 Französisch**

**Alter ego 5, ab Lekt. 1**

ISBN 978-3-19-003357-7

**Kurs Nr. 192-40874**

**Mittwochs, 18.00 - 19.30 Uhr**

**11.09. bis 05.02., 18 Termine**

**BBS Wi B, B19**

**105,- EUR**

**Winfried Keidel**

**Konversation**

**B2 Französisch**

**Cours de Conversation**

Videoaufzeichnungen, Filme und aktuelle Texte stehen im Vordergrund und dienen als Impulse für Diskussionen in französischer Sprache.

**Kurs Nr. 192-40875**

**Dienstags, 9.00 - 10.30 Uhr**

**10.09. bis 04.02., 18 Termine**

**Domfreihof, R. 101**

**105,- EUR**

**Hans-Georg Müller**

**B2 Französisch**

**Rendez-vous**

Ce cours s'adresse aux personnes souhaitant activement améliorer leur expression orale. Nous y abordons des sujets relatifs à l'actualité française ou liés à la civilisation française en nous basant principalement sur des articles de journaux francophones. Les petites révisions grammaticales sont adaptées aux besoins spécifiques du groupe.

**Kurs Nr. 192-40876**

**Donnerstags, 18.00 - 19.30 Uhr**

**12.09. bis 06.02., 18 Termine**

**BBS Wi B, B8**

**105,- EUR**

**Muriel Quast**

Konversation (Fortsetzung)

**B2 Französisch**

**Cours de Conversation**

Mit Hilfe authentischer Texte aus der französischsprachigen Presse und kurzer literarischer Texte soll der Wortschatz erweitert und die Kommunikationsfähigkeit geschult werden. Schwerpunkte sind das Les- und Hörverstehen. Die Wiederholung grammatischer Strukturen erfolgt - nach Bedarf - im Rahmen der Textarbeit und aus der Unterrichtssituation.

**Kurs Nr. 192-40877**

**Mittwochs, 9.00 - 10.30 Uhr**

**11.09. bis 08.01., 14 Termine**

**Domfreihof, R. 108**

**82,- EUR; Marlene zur Nieden**

**C1 Französisch**

**Conversation-Vormittagskurs**

Im Mittelpunkt des Kurses stehen Sendungen der Schulfernsehreihen „C'est ça, la vie“ und „Esquisses de France“ sowie aktuelle Videos und Texte. Ziel des Kurses ist die Einführung in die französische Konversation und die Verbesserung des Hörverstehens.

**Kurs Nr. 192-40880**

**Dienstags, 10.45 - 12.15 Uhr**

**10.09. bis 04.02., 18 Termine**

**Domfreihof, R. 101**

**105,- EUR**

**Hans-Georg Müller**

**C1 Französisch**

**Regards sur la France**

Une combinaison de cours de conversation et de „cours-vidéo“ s'appuyant sur des émissions de la télévision scolaire, des documents audiovisuels authentiques et des articles de journaux. Niveau avancé.

**1. Kurs Nr. 192-40881**

**Donnerstags, 9.00 - 10.30 Uhr**

**12.09. bis 06.02., 18 Termine**

**Domfreihof, R. 101**

**105,- EUR**

**Hans-Georg Müller**

**2. Kurs Nr. 192-40882**

**Dienstags, 19.30 - 21.00 Uhr**

**10.09. bis 04.02., 18 Termine**

**BBS Wi B, B8**

**105,- EUR**

**France de Chaignon**



# Italienisch



© Foto: pexels.com

## Italienisch: Beratung und Einstufung

Nutzen Sie die Möglichkeit, sich bei Ihrer Kursauswahl beraten zu lassen. Es ist Ihr Vorteil, wenn Sie in einer möglichst homogenen Lerngruppe arbeiten. So kommen Sie zügiger voran.

**Donnerstag, 29.08.,  
17.00 - 19.00 Uhr  
Domfreihof, Raum 005  
kostenfrei**

Wenn Sie sich eine halbe Stunde Zeit nehmen, können Sie sich auch bequem zu Hause einstufen:  
[www.sprachtest.de](http://www.sprachtest.de)

Kurs mit besonderem  
Schwerpunkt

### **A1 Italienisch für den Urlaub - Buon viaggio!** Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Ein kurzes und abwechslungsreiches Sprachtraining für die Reise: Typische Situationen und wichtige Redewendungen, Land und Leute kennenlernen - anhand von handlungspraktischen Aufgaben und Hörverstehensübungen, wobei eigenständiges Sprechen und Verstehen im Vordergrund stehen.

Umlage für Kopien ist in der Gebühr enthalten

*ACHTUNG: Anmeldefrist 03.01.20*

**Kurs Nr. 192-40901**  
**Mittwochs, 19.00 - 21.00 Uhr**  
**08.01. bis 12.02., 6 Termine**  
**Domfreihof, R. 108**  
**58,- EUR**  
**Linda Putelli**

Für Anfänger/innen ohne  
jegliche Vorkenntnisse

### **A1 Italienisch** Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

**Nuovo Espresso, ab Lekt. 1**

ISBN 978-3-19-205438-9

**1. Kurs Nr. 192-40904**  
**Dienstags, 9.00 - 10.30 Uhr**  
**10.09. bis 04.02., 18 Termine**  
**Domfreihof, R. 107**  
**105,- EUR**  
**Anne Gehlen**

**2. Kurs Nr. 192-40905**  
**Dienstags, 18.00 - 19.30 Uhr**  
**10.09. bis 28.01., 17 Termine**  
**BBS Wi B, B8**  
**99,- EUR**  
**Maria Bremm**

Für Teilnehmer/innen,  
die schon einige einfache  
Sprechsituationen meistern

### **A1 Italienisch**

**Nuovo Espresso, ab Lekt. 4**

ISBN 978-3-19-205438-9

**Kurs Nr. 192-40910**  
**Montags, 18.00 - 19.30 Uhr**  
**09.09. bis 10.02., 18 Termine**  
**BBS Wi B, B19**  
**105,- EUR**  
**Linda Putelli**

### **A1 Italienisch**

**Nuovo Espresso 1, ab Lekt. 7**

**Kurs Nr. 192-40911**  
**Dienstags, 10.30 - 12.00 Uhr**  
**10.09. bis 04.02., 18 Termine**  
**Domfreihof, R. 107**  
**105,- EUR**  
**Loredana Pellegrino**

### **A1 Italienisch**

**Nuovo Espresso, ab Lekt. 8**

**Kurs Nr. 192-40912**  
**Dienstags, 18.00 - 19.30 Uhr**  
**10.09. bis 04.02., 18 Termine**  
**BBS Wi B, B118**  
**105,- EUR**  
**Linda Putelli**



## Italienisch

Für Teilnehmer/innen, die schon viele Alltagssituationen meistern, wenn klare Standardsprache verwendet wird

### B1 Italienisch

**Nuovo Espresso 3, ab Lekt. 1**

ISBN 978-3-19-205440-2

Anfangs wiederholen wir den vergangenen Stoff, dann beginnen wir mit unserem Lehrbuch. Dazu lesen wir eine Lektüre, die wir zu Kursbeginn gemeinsam auswählen.

**Kurs Nr. 192-40921**

**Donnerstags, 9.00 - 10.30 Uhr**

**12.09. bis 06.02., 18 Termine**

**Domfreihof, R. 108**

**105,- EUR**

**Loredana Pellegrino**

### B1 Italienisch

**Passo dopo Passo B1, ab Lekt. 4**

ISBN 978-3-19-709599-8

**Kurs Nr. 192-40930**

**Dienstags, 18.00 - 19.30 Uhr**

**10.09. bis 04.02., 18 Termine**

**BBS Wi B, B16**

**105,- EUR**

**Anne Gehlen**

### B1 Italienisch

**Italiano da parlare**

Partiremo dalla lingua parlata per arrivare alla grammatica corretta. L'obiettivo è „rompere il ghiaccio“ della lingua italiana, con divertimento e simpatia. Useremo articoli e suggestioni culturali. Potete così usare le vostre conoscenze migliorando con allegre mattinate fino a padroneggiare la lingua italiana.

**Kurs Nr. 192-40931**

**Dienstags, 14.00 - 15.30 Uhr**

**10.09. bis 04.02., 18 Termine**

**Domfreihof, R. 108**

**105,- EUR**

**Glauco Trebbi**

Für fortgeschrittene Teilnehmer/innen

### B2 Italienisch

**Nuovo Espresso 4, ab Lekt. 1**

ISBN 978-3-19-325466-5

Partendo dal manuale approfondiremo le strutture grammaticali incontrate e i temi culturali trattati nelle diverse unità con materiale didattico integrativo, cartaceo e audiovisivo, tenendo anche in considerazione le esigenze e gli interessi dei partecipanti. Particolare attenzione sarà rivolta allo sviluppo delle competenze comunicative in relazione a situazioni di vita quotidiana.

**Kurs Nr. 192-40934**

**Montags, 19.30 - 21.00 Uhr**

**09.09. bis 10.02., 18 Termine**

**BBS Wi B, B19**

**105,- EUR**

**Linda Putelli**

### B2 Italienisch

**Nuovo Espresso 4, ab Lekt. 10**

Parliamo Italiano!

Lese- und Konversationskurs. Wir werden authentische italienische Texte benutzen, um den Wortschatz und die Konversationsfähigkeit zu erweitern. Besondere Aufmerksamkeit werden wir dem Lese- und Hörverstehen widmen. Die Übung und Erklärung von grammatischen Strukturen erfolgen - nach Bedarf - während der Textarbeit und aus der Unterrichtssituation heraus.

**Kurs Nr. 192-40942**

**Donnerstags, 10.30 - 12.00 Uhr**

**12.09. bis 06.02., 18 Termine**

**Domfreihof, Lesecafe**

**105,- EUR**

**Giuseppe Calidoni**

neu

### B2 Italienisch

**Nuovo Espresso 4, ab Lekt. 7**

Partendo dal manuale, approfondiremo le strutture grammaticali incontrate e i temi culturali trattati nelle diverse unità con materiale didattico integrativo, cartaceo e audiovisivo, tenendo anche in considerazione le esigenze e gli interessi dei partecipanti.

**Kurs Nr. 192-40940**

**Mittwochs, 9.00 - 10.30 Uhr**

**11.09. bis 05.02., 18 Termine**

**Domfreihof, R. 1**

**105,- EUR**

**Loredana Pellegrino**

### B2 Italienisch

**L'italiano attraverso il cinema**

La visione di sequenze filmiche sarà un piacevole punto di partenza per l'approfondimento e il consolidamento di strutture linguistiche, l'ampliamento del lessico e l'analisi di aspetti culturali. Offrirà, inoltre, lo spunto per conversare e discutere sui temi che sono rappresentati nei film proposti.

**Kurs Nr. 192-40945**

**Mittwochs, 10.30 - 12.00 Uhr**

**11.09. bis 05.02., 18 Termine**

**Domfreihof, R. 108**

**105,- EUR**

**Loredana Pellegrino**

Konversation

### C1 Italienisch

Italiano da parlare: colpito e affondato! E' un corso di conversazione libera in lingua italiana. L'obiettivo è „rompere il ghiaccio“ della lingua italiana, divertendosi con simpatia. Saranno proposti in classe temi di discussione attraverso articoli e suggestioni culturali. Potrete usare la vostra conoscenza dell'italiano per passare allegri incontri serali che vi condurranno a padroneggiare la lingua italiana. Obiettivo livello C1.

**Kurs Nr. 192-40950**

**Montags, 18.00 - 19.30 Uhr**

**09.09. bis 10.02., 18 Termine**

**BBS Wi B, B9**

**105,- EUR**

**Glauco Trebbi**



# Japanisch

## A2 Japanisch

für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen

**Japanisch, bitte! neu, ab Lekt. 14**

ISBN 978-3-12-606971-7

In diesem Kurs werden Grundkenntnisse des Japanischen vermittelt: geübt werden typische Situationen und wichtige Redewendungen des Alltags. Auch sollen Sie die japanische Kultur und Mentalität besser verstehen. Wir üben mit handlungspraktischen Aufgaben und Hörverstehen, eigenständiges Sprechen und Verstehen stehen im Vordergrund. Zudem werden Sie Schriftzeichen kennen lernen.

**Kurs Nr. 192-41002**

**Dienstags, 18.00 - 20.15 Uhr**

**10.09. bis 04.02., 18 Termine**

**Domfreihof, R. 1**

**151,- EUR**

**Elena Werner**

# Luxemburgisch

## A1 Luxemburgisch

für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Alles an der Rei - Lëtzebuergesch fir de Beruff an den Alldag, ab Lekt. 1

ISBN 978-2-879-63993-2

**1. Kurs Nr. 192-42601**

**Mittwochs, 19.30 - 21.00 Uhr**

**11.09. bis 05.02., 18 Termine**

**BBS Wi B, B18**

**105,- EUR**

**Henri Muller**

**2. Kurs Nr. 192-42602**

**Montags, 18.00 - 19.30 Uhr**

**09.09. bis 10.02., 18 Termine**

**Domfreihof, R. 1**

**105,- EUR**

**Henri Muller**

**3. Kurs Nr. 192-42603**

**Donnerstags, 18.00 - 19.30 Uhr**

**12.09. bis 06.02., 18 Termine**

**Domfreihof, R. 1**

**105,- EUR**

**Henri Muller**

## A2 Luxemburgisch

Alles an der Rei - Lëtzebuergesch fir de Beruff an den Alldag, ab Lekt. 7

ISBN 978-2-879-63993-2

**1. Kurs Nr. 192-42611**

**Mittwochs, 18.00 - 19.30 Uhr**

**11.09. bis 05.02., 18 Termine**

**BBS Wi B, B18**

**105,- EUR**

**Henri Muller**

**2. Kurs Nr. 192-42612**

**Donnerstags, 19.30 - 21.00 Uhr**

**12.09. bis 06.02., 18 Termine**

**Domfreihof, R. 1**

**105,- EUR**

**Henri Muller**

## B1/B2 Lëtzebuergesch

für Fortgeschrittene

Mit Hilfe authentischer Texte aus der luxemburgischen Presse und literarischer Texte soll der Wortschatz erweitert und die Kommunikationsfähigkeit geschult werden.

**Kurs Nr. 192-42620**

**Montags, 19.30 - 21.00 Uhr**

**09.09. bis 10.02., 18 Termine**

**Domfreihof, R. 1**

**105,- EUR**

**Henri Muller**



© Foto: BMZ/Rudolf Fries



# Neugriechisch

Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

## A1 Griechisch

Jassu!, ab Lekt. 1

ISBN 978-3-12-528890-4

Lernen Sie, sich in vielen Urlaubssituationen zu verständigen, und üben Sie durch Rollenspiele. Zudem sprechen wir über Gebräuche, Kultur, Land und Leute.

Kurs Nr. 192-41201

Dienstags, 18.00 - 19.30 Uhr

10.09. bis 04.02., 18 Termine

BBS Wi B, B117

105,- EUR

Angeliki Kalogeraki

Für Teilnehmer/innen, die schon einige einfache Sprechsituationen meistern

## A2 Neugriechisch

Jassu!, - Wiederholung und Vertiefung

Lehrbuch u Arbeitsbuch ISBN 978-3-12-528890-4 und

978-3-12-528891-1

Lese- und Hörverstehensübungen und Rollenspiele

Kurs Nr. 192-41221

Mittwochs, 18.00 - 19.30 Uhr

11.09. bis 05.02., 18 Termine

BBS Wi B, B106

105,- EUR

Angeliki Kalogeraki

Für Teilnehmer/innen, die Sprechsituationen des Alltags meistern, wenn klare Standard-sprache verwendet wird

## B1 Neugriechisch

Epikoinoniste Ellinika 2, ab Lekt. 10

ISBN: 978-3889750747

Wiederholung und Vertiefung auch der Grammatik, mündliche Übungen und Rollenspiele

Kurs Nr. 192-41231

Mittwochs, 19.30 - 21.00 Uhr

11.09. bis 05.02., 18 Termine

BBS Wi B, B106

105,- EUR

Angeliki Kalogeraki

Für fortgeschrittene Teilnehmer/innen

## B2 Neugriechisch

Epikoinoniste Ellinika 2

Wiederholung und Vertiefung

ISBN: 978-3889750747

Wiederholung und Vertiefung anhand des Lehrwerks; Leseverstehen, Hörverstehen, mündlicher Ausdruck / Rollenspiele/ Redemittel

Kurs Nr. 192-41241

Montags, 18.00 - 19.30 Uhr

09.09. bis 10.02., 18 Termine

BBS Wi B, B117

105,- EUR

Angeliki Kalogeraki

# Spritzig! Neu! Bio!

## HERRES Werkverkauf!

**Neu!**

**BIO**

**BIO Weiss**

**KELLERGEISTER Spritzer Weiss**

**Wein Schorle**

**ORGANIC**

**HERRES**  
Have a drink

Besuchen Sie uns: Montag bis Freitag von 9:00 bis 12:00 und 12:30 bis 16:30 Uhr. Rudolf-Diesel-Straße 7-9, 54292 Trier. Tel. +49 651 20906-132 · www.herres-sekt.com



## Niederländisch

Für Teilnehmer/innen, die schon einige einfache Sprechsituationen meistern

### A1 Niederländisch

**Taal Vitaal, ab Lekt. 6**

ISBN 978-3-19-005252-3

In diesem Kurs lernen Sie u.A.: darüber zu sprechen was Sie erlebt haben, Essen und Trinken zu bestellen und nach dem Weg zu fragen. Wer am Kurs teilnimmt sollte am besten schon (in einfacher Sprache) sich vorstellen und auf einfache Art über Tagesabläufe sprechen können.

**Kurs Nr. 192-41401**

**Mittwochs, 18.00 - 19.30 Uhr**

**11.09. bis 05.02., 18 Termine**

**BBS Wi B, B16**

**105,- EUR**

**Michiel Bulthuis**

### A1 Niederländisch

**Taal Vitaal, ab Lekt. 15**

ISBN 978-3-19-005252-3

Themen in diesem Kurs sind u.A.: Einkaufen, Ferienwohnung mieten, Arztbesuche. Grammatikalische Themen wie die Plural- und Vergangenheitsformen können gerne aufgefrischt werden, aber sollten nicht ganz unbekannt sein.

**Kurs Nr. 192-41411**

**Mittwochs, 19.30 - 21.00 Uhr**

**11.09. bis 05.02., 18 Termine**

**BBS Wi B, B16**

**105,- EUR**

**Michiel Bulthuis**

Für Teilnehmer/innen, die Sprechsituationen des Alltags meistern, wenn klare Standardsprache verwendet wird

### B1 Niederländisch

**B1 Taal Totaal nieuw, ab Lekt. 1**

ISBN 978-3-19-025481-1

Die Grundkenntnisse aus Taal Vitaal werden vertieft und ausgebaut. Wichtig: Taal Totaal nieuw ist nicht das gleiche Buch wie Taal Totaal.

**Kurs Nr. 192-41421**

**Montags, 19.30 - 21.00 Uhr**

**09.09. bis 10.02., 18 Termine**

**BBS Wi B, B15**

**105,- EUR**

**Michiel Bulthuis**

Für Fortgeschrittene

### B2 Niederländisch

**B2 Nederlands in actie, ab Lekt. 1**

ISBN 978-3-12-528877-5

Der Kurs für die, die sich schon zu vielen Themen frei äußern können.

**Kurs Nr. 192-41431**

**Montags, 18.00 - 19.30 Uhr**

**09.09. bis 10.02., 18 Termine**

**BBS Wi B, B15**

**105,- EUR**

**Michiel Bulthuis**

## Norwegisch

Norwegen ist ein beliebtes Reiseziel. Vor allem Naturfreunde sind von den beeindruckenden Landschaften des vielseitigen Landes begeistert. Gerade für Wander- oder Fahrradtrips ist es hilfreich, über Grundkenntnisse der Landessprache zu verfügen. Norwegisch lässt sich sicher nicht in zwei oder drei Wochen lernen. Aber Grundkenntnisse sind eine große Hilfe im Urlaub und Sie können sich viel eingehender auf Land und Leute einlassen. Auf die Gastgeber wirkt es allemal sympathisch. Beim Lernen hilft Ihnen sehr, dass Norwegisch als alte germanische Sprache durchaus viele Ähnlichkeiten mit der deutschen Sprache aufweist. Also: Ha det gøy mens du lærer!

Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

### A1 Norwegisch

**Norsk for deg neu A1-A2, ab Lekt. 1**

ISBN 978-3-12-528925-3

**Kurs Nr. 192-41501**

**Mittwochs, 18.00 - 19.30 Uhr**

**11.09. bis 05.02., 18 Termine**

**BBS Wi B, B122**

**105,- EUR**

**Marit Kjølrsrud**

Für Teilnehmer/innen, die Sprechsituationen des Alltags meistern, wenn klare Standardsprache verwendet wird

### B1 Norwegisch

**Norsk for deg neu, ab Lekt. 14**

ISBN 978-3-12-528925-3

Wir werden einfache Texte lesen und darüber sprechen und suchen uns zudem eine norwegische Lektüre.

**Kurs Nr. 192-41520**

**Dienstags, 18.00 - 19.30 Uhr**

**10.09. bis 04.02., 18 Termine**

**BBS Wi B, B9**

**105,- EUR**

**Marit Kjølrsrud**

## Polnisch

Für Teilnehmer/innen, die schon einige einfache Sprechsituationen meistern

### A1 Polnisch

**Witam!, ab Lekt. 5**

ISBN 978-3-19-005369-8

**Kurs Nr. 192-41701**

**Mittwochs, 19.30 - 21.00 Uhr**

**11.09. bis 05.02., 18 Termine**

**BBS Wi B, B107**

**105,- EUR**

**Anna Schankweiler**

### A1 Polnisch

**Witam!, ab Lekt. 10**

ISBN 978-3-19-005369-8

Zusätzliche Unterrichtsmaterialien werden in Kopie zur Verfügung gestellt.

**Kurs Nr. 192-41710**

**Dienstags, 19.30 - 21.00 Uhr**

**10.09. bis 04.02., 18 Termine**

**BBS Wi B, B9**

**105,- EUR**

**Anna Schankweiler**



# Russisch

In diesen Kursen sind alle willkommen, die Interesse an der russischen Sprache und Kultur haben. Es geht neben der mündlichen Kommunikation auch darum, die Schrift zu lernen. Landeskundliche Informationen ergänzen den Unterricht. Zusatzmaterial in Kopie ergänzt das jeweilige Lehrwerk.

## Beratung und Einstufung

Lernen Sie die Russisch-Dozentin Antonina Frau Doskovski kennen und sprechen Sie mit Ihr über die Kurse, Interessen und Kursziele. Nutzen Sie die Möglichkeit, sich bei Ihrer Kursauswahl beraten zu lassen.

**Donnerstag, 29.08., 17.00 - 19.00 Uhr**  
**Domfreihof, R. 5**  
**kostenfrei**

Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

## A1 Russisch

**Otlitschno! aktuell A1, ab Lekt. 1**

ISBN 978-3-19-204477-9

**Kurs Nr. 192-41901**

**Montags, 19.30 - 21.00 Uhr**

**09.09. bis 10.02., 18 Termine**

**BBS Wi B, B107**

**105,- EUR; Antonina Doskovski**

Für Teilnehmer/innen, die schon einige einfache Sprechsituationen meistern

## A1 Russisch

**Otlitschno! aktuell A1, ab Lekt. 4**

ISBN 978-3-19-204477-9

**Kurs Nr. 192-41910**

**Donnerstags, 19.30 - 21.00 Uhr**

**12.09. bis 06.02., 18 Termine**

**BBS Wi B, B18**

**105,- EUR**

**Antonina Doskovski**

## A1 Russisch

**A1 Otlitschno!, ab Lekt. 7**

**Kurs Nr. 192-41911**

**Montags, 18.00 - 19.30 Uhr**

**09.09. bis 10.02., 18 Termine**

**BBS Wi B, B107**

**105,- EUR, Antonina Doskovski**

## A2 Russisch

**A2 Otlitschno!, ab Lekt. 5**

ISBN 978-3-19-004478-8

**Kurs Nr. 192-41920**

**Donnerstags, 18.00 - 19.30 Uhr**

**12.09. bis 06.02., 18 Termine**

**BBS Wi B, B18**

**105,- EUR**

**Antonina Doskovski**

© Foto: BMZ/R. Fries

# Schwedisch

Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

## A1 Schwedisch

**Javisst! aktuell, ab Lekt. 1**

ISBN 978-3-19-105405-2

Hej! Wir lernen hier die Grundlagen der schwedischen Sprache.

Am Ende des Kurses können Sie auf Schwedisch grüßen, sich nach dem Befinden erkundigen, einen Kaffee bestellen und im Laden fragen, wo die Milch steht.

Hjärtligt välkommen!

**Kurs Nr. 192-42001**

**Donnerstags, 19.30 - 21.00 Uhr**

**17.10. bis 06.02., 15 Termine**

**BBS Wi B, B19**

**88,- EUR**

**Christina Rydner**

Für Teilnehmer/innen, die schon einige einfache Sprechsituationen meistern

## A1 Schwedisch

**Javisst! aktuell, ab Lekt. 12**

ISBN 978-3-19-105405-2

**Kurs Nr. 192-42010**

**Mittwochs, 18.00 - 19.30 Uhr**

**16.10. bis 05.02., 15 Termine**

**BBS Wi B, B9**

**88,- EUR**

**Christina Rydner**

## A1 Schwedisch

**Javisst!, ab Lekt. 16**

ISBN 978-3-19-005405-3

**Kurs Nr. 192-42011**

**Donnerstags, 18.00 - 19.30 Uhr**

**17.10. bis 06.02., 15 Termine**

**BBS Wi B, B19**

**88,- EUR**

**Christina Rydner**

Für Teilnehmer/innen, die Sprechsituationen des Alltags meistern, wenn klare Standard-sprache verwendet wird

## B1 Schwedisch

**Jaså!, ab Lekt. 1**

ISBN 978-3-19-005448-0

**Kurs Nr. 192-42020**

**Dienstags, 18.00 - 19.30 Uhr**

**15.10. bis 04.02., 15 Termine**

**BBS Wi B, B19**

**88,- EUR**

**Christina Rydner**

## B1 Schwedisch

**Jaså!, ab Lekt. 5**

och lättlästa böcker!

**Kurs Nr. 192-42022**

**Mittwochs, 19.30 - 21.00 Uhr**

**16.10. bis 05.02., 15 Termine**

**BBS Wi B, B9**

**88,- EUR**

**Christina Rydner**

Für fortgeschrittene Teilnehmer/innen

## B2 Schwedisch

### Konversation

Vi talar svenska, läser artiklar och normala böcker.

Parallellt övar vi också grammatik.

Kursens mål är att utveckla språket och fördjupa sina kunskaper så att man kan uttrycka ideer och åsikter någorlunda säkert och korrekt på svenska.

**Kurs Nr. 192-42030**

**Dienstags, 19.30 - 21.00 Uhr**

**15.10. bis 04.02., 15 Termine**

**BBS Wi B, B19**

**88,- EUR**

**Christina Rydner**



# Spanisch



## Spanisch: Beratung und Einstufung

Nutzen Sie die Möglichkeit, sich bei Ihrer Kursauswahl beraten zu lassen. Es ist Ihr Vorteil, wenn Sie in einer möglichst homogenen Lerngruppe arbeiten. So kommen Sie zügiger voran.

**Donnerstag, 29.08.,  
17.00 - 19.00 Uhr  
Domfreihof, Raum 5  
kostenfrei**

Wenn Sie sich eine halbe Stunde Zeit nehmen, können Sie sich auch bequem zu Hause einstufen:  
[www.sprachtest.de](http://www.sprachtest.de)

## Kurs mit besonderem Schwerpunkt A1 Spanisch für den Urlaub

¡Buen Viaje! für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Ein kurzes und abwechslungsreiches Sprachtraining für die Reise: Typische Situationen und wichtige Redewendungen, Land und Leute kennenlernen - anhand von handlungspraktischen Aufgaben und Hörverstehensübungen, wobei eigenständiges Sprechen und Verstehen im Vordergrund stehen.

*Umlage für Kopien ist in der Gebühr enthalten*

*ACHTUNG: Anmeldefrist 03.01.20*

**Kurs Nr. 192-42201  
Dienstags, 18.30 - 20.30 Uhr  
07.01. bis 11.02., 6 Termine  
Domfreihof, R. 107  
58,- EUR**

## Intensivkurs Für Teilnehmende mit romanischen Sprachkenntnissen

Der Intensivkurs richtet sich an Teilnehmer/innen, die bereits Vorkenntnisse in anderen romanischen Sprachen bzw. in Latein mitbringen und auch bereit sind, den erarbeiteten Stoff zu Hause nachzubereiten, und daher zügig vorankommen wollen und können.

### A1.1 Spanisch Intensivkurs

Con gusto nuevo A1, Lekt. 1 - 4  
ISBN 978-3-12-514671-6

*Meldefrist Mittwoch, 09.10.19*

**Kurs Nr. 192-42204  
Mittwochs, 18.30 - 21.00 Uhr  
16.10. bis 04.12., 8 Termine  
Domfreihof, R. 1  
78,- EUR  
Andrea Pérez Ibáñez**

### A1.2 Spanisch Intensivkurs

Con gusto nuevo A1, Lekt. 5 - 8  
ISBN 978-3-12-514671-6

*Meldefrist Donnerstag, 05.12.19*

**Kurs Nr. 192-42205  
Mittwochs, 18.30 - 21.00 Uhr  
11.12. bis 12.02., 8 Termine  
Domfreihof, R. 1  
78,- EUR  
Andrea Pérez Ibáñez**

## Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

### A1 Spanisch Ferienkurs für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Entrada al español

ISBN 978-3-464-20567-9

Ein ganzheitlicher und spielerischer Einstieg in die spanische Sprache für Lerner/innen ohne Vorkenntnisse.

*Meldefrist Mittwoch, 02.10.19*

**Kurs Nr. 192-42208  
Montag - Freitag, 9.00 - 12.15 Uhr  
07.10. bis 11.10., 5 Termine  
Domfreihof, R. 107  
70,- EUR  
Andrea Pérez Ibáñez**

### A1 Spanisch für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Con gusto nuevo A1, ab Lekt. 1

ISBN 978-3-12-514671-6

**1. Kurs Nr. 192-42202  
Donnerstags, 18.00 - 19.30 Uhr  
12.09. bis 06.02., 18 Termine  
BBS Wi B, B15  
105,- EUR  
Ilaría Messina**  
**2. Kurs Nr. 192-42203  
Montags, 19.30 - 21.00 Uhr  
09.09. bis 10.02., 18 Termine  
BBS Wi B, B110  
105,- EUR  
Jeanette Rockel**

## Für Teilnehmer/innen, die schon einige einfache Sprechsituationen meistern

### A1 Spanisch

Con gusto nuevo A1, ab Lekt. 4

ISBN 978-3-12-514671-6

**1. Kurs Nr. 192-42211  
Dienstags, 18.00 - 19.30 Uhr  
10.09. bis 04.02., 18 Termine  
BBS Wi B, B15  
105,- EUR  
Ricardo Bueno**  
**2. Kurs Nr. 192-42212  
Donnerstags, 19.30 - 21.00 Uhr  
12.09. bis 06.02., 18 Termine  
BBS Wi B, B15  
105,- EUR  
Ilaría Messina**

### A1 Spanisch

Con gusto nuevo A1, ab Lekt. 7

ISBN 978-3-12-514671-6

**1. Kurs Nr. 192-42231  
Dienstags, 19.30 - 21.00 Uhr  
10.09. bis 04.02., 18 Termine  
BBS Wi B, B15  
105,- EUR, Ricardo Bueno**  
**2. Kurs Nr. 192-42232  
Dienstags, 9.00 - 10.30 Uhr  
10.09. bis 04.02., 18 Termine  
Domfreihof, R. 1  
105,- EUR, Fernando Santos**  
**3. Kurs Nr. 192-42233  
Mittwochs, 18.00 - 19.30 Uhr  
11.09. bis 05.02., 18 Termine  
BBS Wi B, B107  
105,- EUR  
Teresa Florez de Wegmann**

neu

neu



Für Teilnehmer/innen, die schon einige einfache Sprechsituationen meistern

## A2 Spanisch

Con gusto A2, ab Lekt. 1

ISBN 978-3-12-514990-8

Kurs Nr. 192-42236

Montags, 19.30 - 21.00 Uhr  
09.09. bis 10.02., 18 Termine  
BBS Wi B, B109  
105,- EUR  
Ricardo Bueno

## A2 Spanisch

Perspectivas ¡Ya!, ab Lekt. 1

ISBN 978-3-464-20489-4

Kurs Nr. 192-42237

Mittwochs, 9.00 - 10.30 Uhr  
11.09. bis 05.02., 18 Termine  
Domfreihof, R. 3  
105,- EUR  
Doveli Gutierrez Hernandez

## A2 Spanisch

Con gusto A2, ab Lekt. 3

ISBN 978-3-12-514990-8

Kurs Nr. 192-42241

Mittwochs, 18.00 - 19.30 Uhr  
11.09. bis 05.02., 18 Termine  
BBS Wi B, B8  
105,- EUR  
Maria Magdalena Perez Ortega

## A2 Spanisch

Con gusto A2, ab Lekt. 10

1. Kurs Nr. 192-42242

Donnerstags, 18.00 - 19.30 Uhr  
12.09. bis 06.02., 18 Termine  
BBS Wi B, B122  
105,- EUR  
Maria Magdalena Perez Ortega

## A2 Spanisch

Con gusto A2, ab Lekt. 10

2. Kurs Nr. 192-42243

Montags, 18.00 - 19.30 Uhr  
09.09. bis 10.02., 18 Termine  
BBS Wi B, B109  
105,- EUR  
Ricardo Bueno

## A2 Spanisch

Perspectivas ¡Ya!, ab Lekt. 10

Kurs Nr. 192-42244

Mittwochs, 10.30 - 12.00 Uhr  
11.09. bis 05.02., 18 Termine  
Domfreihof, R. 3  
105,- EUR  
Doveli Gutierrez Hernandez

Für Teilnehmer/innen, die Sprechsituationen des Alltags meistern, wenn klare Standardsprache verwendet wird

## B1 Spanisch

Con gusto B1, ab Lekt. 8

ISBN 978-3-12-515010-2

Curso español para un nivel medio-alto  
En este curso estudiaremos gramática.  
Trabajaremos con artículos de actualidad  
y hablaremos sobre temas de interés para  
todos.

Kurs Nr. 192-42250

Dienstags, 18.00 - 19.30 Uhr  
10.09. bis 04.02., 18 Termine  
BBS Wi B, B122  
105,- EUR  
Elena Alonso Nieto

## B1 Spanisch

Con Gusto B1, ab Lekt. 9

Kurs Nr. 192-42251

Montags, 18.00 - 19.30 Uhr  
09.09. bis 10.02., 18 Termine  
BBS Wi B, B110  
105,- EUR  
Jeanette Rockel

## B1 Spanisch

Con gusto B1, ab Lekt. 11

Kurs Nr. 192-42253

Donnerstags, 18.00 - 19.30 Uhr  
12.09. bis 06.02., 18 Termine  
BBS Wi B, B16  
105,- EUR  
Raquel Julio Eleno

Für fortgeschrittene Teilnehmer/innen

## B2 Spanisch

Introducción a la Conversación

En este curso leemos, comentamos textos  
y hablamos sobre temas del mundo de  
habla española y de interés general, y  
vemos las noticias habladas en Internet,  
repasando al mismo tiempo la gramática.

Kurs Nr. 192-42254

Mittwochs, 19.30 - 21.00 Uhr  
11.09. bis 05.02., 18 Termine  
BBS Wi B, B8  
105,- EUR  
Fernando Santos

## B2 Spanisch

Abanico - Nueva Edición, ab Lekt. 4

ISBN 978-3-12-514871-0

Kurs Nr. 192-42261

Donnerstags, 9.00 - 10.30 Uhr  
12.09. bis 06.02., 18 Termine  
Domfreihof, R. 3  
105,- EUR  
Doveli Gutierrez Hernandez

## B2 Spanisch

Avenida, ab Lekt. 16

ISBN 978-3-12-514960-1

Kurs Nr. 192-42262

Donnerstags, 10.30 - 12.00 Uhr  
12.09. bis 06.02., 18 Termine  
Domfreihof, R. 3  
105,- EUR  
Doveli Gutierrez Hernandez

Konversation

## C1 Spanisch

Este curso es para personas con buenos  
conocimientos de español y ganas de  
hablar. Leemos y comentamos textos  
literarios cortos, artículos de periódicos  
y otros textos de interés general y vemos  
las noticias habladas del día en Internet,  
repasando al mismo tiempo la gramática.

Kurs Nr. 192-42263

Montags, 18.00 - 19.30 Uhr  
09.09. bis 10.02., 18 Termine  
BBS Wi B, B111  
105,- EUR  
Fernando Santos

# Integration Deutsch als Fremdsprache

## Integration fängt bei Sprache an

Integration als wichtige gesellschaftspolitische Aufgabe - die vhs nimmt sie ernst: mit einem breiten Kursangebot im Bereich „Deutsch als Fremdsprache“ und der Möglichkeit, u.a. das ‚Zertifikat Deutsch B1‘ oder das ‚Zertifikat Deutsch B2‘ zu erreichen.

Der heutige Sprachunterricht ist nicht nur reine Sprachvermittlung, sondern unterstützt die Integration in Alltag und Beruf in Deutschland. Die vhs Trier ist anerkannter Träger für die Integrationskurse.

## Kostenlose Einstufung - Beratung

Nur für Selbstzahler/innen!

Wenn Sie nicht ganz sicher sind, welcher Kurs für Sie der richtige ist, dann empfehlen wir Ihnen diese kostenlose Beratung. Hier stellen wir fest, welcher Kurs am besten passt, damit Sie Ihre Zeit gut nutzen und ab dort weiterlernen, wo Sie gerade stehen.

**Donnerstag, 29.08.2019,  
16.00 - 18.00 Uhr, Domfreihof, R. 108**

**Donnerstag, 05.09.2019,  
16.00 - 18.00 Uhr, Domfreihof, R. 108**

**Einstufungstermine während des  
Semesters nach Vereinbarung**



Deutsch als Fremdsprache  
**Dr. Manuela Zeilinger-Trier**  
0651-718-1437  
manuela.zeilinger@trier.de

**BAMF-geförderte Teilnehmer/innen erhalten vom BAMF eine Einladung zu einer zentralen Einstufung!**

Sie möchten sich erkundigen, ob Sie die BAMF-Förderung in Anspruch nehmen können? - [www.integration-in-deutschland.de](http://www.integration-in-deutschland.de)

## Intensivkurse - Deutsch als Fremdsprache

Integrationskurse für BAMF-Teilnehmer/innen und Selbstzahler/innen

Die Intensiv-Grundstufe mit 600 Unterrichtsstunden teilt sich in die Stufen A1 (A1.1. und A1.2), A2 (A2.1. und A2.2) und B1 (B1.1 und B1.2) mit jeweils 200 Unterrichtsstunden. Dies entspricht den 600 Stunden Sprachunterricht im Integrationskurs von Modul 1-6. Es wird der Stoff bis zur

Stufe B1 des europäischen Referenzrahmens erarbeitet. Nach dem dritten Kurs ist es für Selbstzahler/innen sinnvoll, die Prüfung zum Zertifikat Deutsch abzulegen. Das Zertifikat Deutsch dokumentiert, dass Sie über die Kenntnisse einer abgeschlossenen Grundstufe verfügen, d.h., Sie können sich in allen wichtigen Situationen des Alltags sprachlich behaupten, eine Vielzahl von Texten verstehen und sich schriftlich dazu äußern. Selbstzahler/innen können auch den DTZ ablegen, um ein B1-Niveau nachzuweisen.

Teilnehmer/innen können in diesem Kurs vollständig oder z.T. vom BAMF gefördert werden. Bitte erkundigen Sie sich vor Kursbeginn und legen bei der persönlichen Anmeldung vor Kursantritt Ihren Berechtigungsschein sowie den Nachweis über die erfolgte zentrale Einstufung vor.

### A1.1 Deutsch als Fremdsprache

Anfänger/innen  
ohne Vorkenntnisse

Für das komplette Level A1 buchen Sie bitte direkt A1.1 sowie A1.2!

*Kursbuch + Arbeitsbuch Schritte plus neu 1 mit Audio-CD (Hueber, ISBN 301081-0)*

**montags - freitags,  
8.30 - 12.30 Uhr, 20 Termine  
Bürgerhaus Trier-Nord, 2. Stock  
Franz-Georg-Straße 36, 54292 Trier  
300,- EUR**

**Kurs Nr. 192-404011  
09.09. - 18.10.2019**

**Kurs Nr. 192-404021  
21.11. - 18.12.2019**

**Kurs Nr. 192-404031  
06.02. - 13.03.2020**

### A1.2 Deutsch als Fremdsprache

Anfänger/innen mit  
geringen Vorkenntnissen

Für das komplette Level A1 buchen Sie bitte direkt A1.1 sowie A1.2!

*Kursbuch + Arbeitsbuch Schritte plus neu 2 mit Audio-CD (Hueber, ISBN 601081-7)*

**montags - freitags,  
8.30 - 12.30 Uhr, 20 Termine  
Bürgerhaus Trier-Nord, 2. Stock  
Franz-Georg-Straße 36, 54292 Trier  
300,- EUR**

**Kurs Nr. 191-404022  
12.08. - 06.09.2019**

**Kurs Nr. 192-404012  
21.10. - 18.11.2019**

**Kurs Nr. 192-404022  
07.01. - 03.02.2020**

**Kurs Nr. 192-404032  
16.03. - 24.04.2020**

### A2.1 Deutsch als Fremdsprache

Teilnehmer/innen, die Niveau  
A1 abgeschlossen haben

Für das komplette Level A2 buchen Sie bitte direkt A2.1 sowie A2.2!

*Kursbuch + Arbeitsbuch Schritte plus neu 3 mit Audio-CD (Hueber, ISBN 301083-4)*

**montags - freitags,  
8.30 - 12.30 Uhr, 20 Termine  
Bürgerhaus Trier-Nord, 2. Stock  
Franz-Georg-Straße 36, 54292 Trier  
300,- EUR**

**Kurs Nr. 191-404023  
09.09. - 11.10.2019**

**Kurs Nr. 192-404013  
21.11. - 18.12.2019**

**Kurs Nr. 192-404023  
06.02. - 13.03.2020**



# Intensivkurse - Deutsch als Fremdsprache

Integrationskurse für BAMF-Teilnehmer/innen und Selbstzahler/innen

## A2.2 Deutsch als Fremdsprache

Teilnehmer/innen, die das Niveau A2.1 abgeschlossen haben

Für das komplette Level A2 buchen Sie bitte direkt A2.1 sowie A2.2!

*Kursbuch + Arbeitsbuch Schritte plus neu 4 mit Audio-CD (Hueber, ISBN 601083-1)*

**montags - freitags,  
8.30 - 12.30 Uhr, 20 Termine  
Bürgerhaus Trier-Nord, 2. Stock  
Franz-Georg-Straße 36, 54292 Trier  
300,- EUR**

**Kurs Nr. 191-404014  
12.08. – 06.09.2018**

**Kurs Nr. 191-404024  
21.10. – 18.11.2019**

**Kurs Nr. 192-404014  
07.01. – 03.02.2020**

**Kurs Nr. 192-404024  
16.03. – 24.04.2020**

## B1.1 Deutsch als Fremdsprache

Teilnehmer/innen, die das Niveau A2 abgeschlossen haben

Für das komplette Level B1 buchen Sie bitte direkt B1.1 sowie B1.2!

*Kursbuch + Arbeitsbuch Schritte plus neu 5 mit Audio-CD (Hueber, ISBN 301085-8)*

**montags - freitags,  
8.30 - 12.30 Uhr, 20 Termine  
Bürgerhaus Trier-Nord, 2. Stock  
Franz-Georg-Straße 36, 54292 Trier  
300,- EUR**

**Kurs Nr. 191-404015  
09.09. – 18.10.2019**

**Kurs Nr. 191-404025  
21.11. – 18.12.2019**

**Kurs Nr. 192-404015  
06.02. – 13.03.2020**

## B1.2 Deutsch als Fremdsprache

Teilnehmer/innen, die das Niveau B1.1 abgeschlossen haben

Für das komplette Level B1 buchen Sie bitte direkt B1.1 sowie B1.2!

*Kursbuch + Arbeitsbuch Schritte plus neu 6 mit Audio-CD (Hueber, ISBN 601085-5)*

**montags - freitags,  
8.30 - 12.30 Uhr, 20 Termine  
Bürgerhaus Trier-Nord, 2. Stock  
Franz-Georg-Straße 36, 54292 Trier  
300,- EUR**

**Kurs Nr. 182-404086  
12.08. – 06.09.2019**

**Kurs Nr. 191-404016  
21.10. – 18.11.2019**

**Kurs Nr. 191-404026  
07.01. – 03.02.2020**

**Kurs Nr. 192-404016  
16.03. – 24.04.2020**

Integration:

### Orientierungskurs

für BAMF-Teilnehmer/innen

Deutschland - Geschichte, Rechtsordnung, Kultur

*ACHTUNG: Gesonderte Anmeldung für die Prüfung!*

**montags - freitags  
8.30 - 12.30 Uhr, 20 Termine  
Bürgerhaus Trier-Nord, 2. Stock  
Franz-Georg-Straße 36, 54292 Trier**

**Kurs Nr. 182-404087  
09.09. – 18.10.2019**

**Kurs Nr. 191-404017  
21.11. – 18.12.2019**

**Kurs Nr. 191-404017  
21.11. – 18.12.2019**

Integration:

### „Leben in Deutschland“

Test für BAMF-Teilnehmer/innen nur mit Orientierungskurs buchbar

**25,- EUR für Selbstzahler**

**Kurs Nr. 182-404088  
18.10.2019, 12.30 - 13.30 Uhr  
Anmeldefrist 09.09.2019**

**Kurs Nr. 191-404018  
18.12.2019, 12.30 - 13.30 Uhr  
Anmeldefrist 21.11.2019**

**Kurs Nr. 191-404028  
13.03.2020, 12.30 - 13.30 Uhr  
Anmeldefrist 06.02.2020**



# Intensivkurse - Deutsch als Fremdsprache

Mittel- und Oberstufe

## B1 Deutsch als Fremdsprache

Dieser Kurs ist geeignet für alle, die vor dem Besuch eines B2-Kurses ihre B1-Kompetenz festigen wollen.

*Lehrbuch und Arbeitsbuch: Aspekte neu B1+ (Klett, ISBN 605016-6 und 605017-3)*

**montags - freitags**

**8.30 - 12.30 Uhr, 20 Termine**

**Bürgerhaus Trier-Nord, R.208**

**Franz-Georg-Straße 36, 54292 Trier**

**300,- EUR**

**Kurs Nr. 192-40414**

**12.08. - 06.09.2019**

## B2 Deutsch als Fremdsprache Mittelstufe

Dieser Kurs ist geeignet für alle, die einen B1-Kurs mit gutem Erfolg abgeschlossen haben.

*Lehrbuch und Arbeitsbuch: Aspekte neu B2 (Klett, ISBN 605025-8 und 605026-5)*

**montags - freitags**

**8.30 - 12.30 Uhr, 40 Termine**

**Bürgerhaus Trier-Nord, R.208**

**Franz-Georg-Straße 36, 54292 Trier**

**625,- EUR**

**Kurs Nr. 192-40415**

**09.09. - 18.11.2019**

**Kurs Nr. 192-40416**

**21.11.2019 - 03.02.2020**

**Kurs Nr. 192-40415**

**06.02. - 24.04.2020**

## Berufsbezogene Sprachförderung (DeuFöv)

DeuFöv ist ein Regelinstrument der Sprachförderung des Bundes, umgesetzt vom BAMF. DeuFöv baut unmittelbar auf den Integrationskursen auf: In berufsbezogenen Sprach- und Weiterqualifizierungsmodulen werden arbeitssuchende Migranten und Flüchtlinge kontinuierlich auf den Arbeitsmarkt vorbereitet. Diese Kursform setzt sich aus verschiedenen Modulen zusammen, die sich kombinieren lassen und den Deutschunterricht mit Maßnahmen der Bundesagentur für Arbeit verbinden.

Jedes Modul schließt mit einer Zertifikatsprüfung ab.

Wer kann teilnehmen? Sie müssen arbeitssuchend gemeldet sein und/oder beziehen in der Regel Leistungen nach SGB II (Hartz IV) oder SGB III (Arbeitslosengeld); Sie suchen eine Ausbildungsstelle, befinden sich bereits in der Ausbildung oder Sie durchlaufen gerade das Anerkennungsverfahren für Ihren Berufs- bzw. Ausbildungsabschluss.

Sie haben einen Migrationshintergrund und einen Bedarf an sprachlicher Weiterqualifizierung. D.h. Sie gehören zu einer der folgenden Gruppen:

1. Zugewanderte, einschließlich der Geflüchteten, die sich im Anerkennungsverfahren befinden und eine gute Bleibeperspektive haben (letzteres gilt zur Zeit für die fünf Herkunftsländer Syrien, Iran, Irak, Eritrea und Somalia). Ausgeschlossen sind Flüchtlinge aus sicheren Herkunftsländern.
2. Bürgerinnen und Bürger der EU,
3. Deutsche mit Migrationshintergrund.

Sie haben bereits einen Integrationskurs absolviert und/oder sprechen bereits Deutsch auf B1, B2 oder C1 Niveau nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER).

Wer an den Modulen der nationalen berufsbezogenen Deutschsprachförderung teilnimmt, entscheiden die Arbeitsagenturen und Jobcenter. Wenden Sie sich hier an Ihre Beraterin oder Ihren Berater.

Weitere Infos unter: <http://www.bamf.de/DE/Infothek/BerufsbezogeneFoerderung/berufsbezogeneFoerderung-node.html>

## B2 Basismodul Berufsbezogene Deutschsprach- förderung (DeuFöv)

**montags - freitags**

**08:30 - 12:30 Uhr, 80 Termine**

**Bürgerhaus Trier-Nord, R.205**

**Franz-Georg-Straße 36, 54292 Trier**

**Kurs Nr. 192-40490**

**21.10.2019 - 19.03.2020**

## C1 Basiskurs Berufsbezogene Deutschsprach- förderung (DeuFöv)

**montags - freitags**

**08:30 - 12:30 Uhr, 80 Termine**

**Bürgerhaus Trier-Nord, Raum 205**

**Franz-Georg-Straße 36, 54292 Trier**

**Kurs Nr. 192-40493**

**16.09.2019 - 20.01. 2020**

## C1 Akademische Heilberufe (DeuFöv)

**montags - freitags**

**13:30 - 17:30 Uhr, 120 Termine**

**Bürgerhaus Trier-Nord, R.206a**

**Franz-Georg-Straße 36, 54292 Trier**

**Kurs Nr. 192-40494**

**12.08.2019 bis 10.02.2020**



# Prüfungsvorbereitung Deutsch als Fremdsprache

## Vorbereitung auf den DTZ

Der Kurs bereitet auf die Prüfung DTZ vor: Teilnehmer/innen, die den DTZ ablegen wollen, lernen die einzelnen Testteile und den Prüfungsablauf kennen.

*Umlage für Kopien ist in der Gebühr enthalten*

**samstags, 8.30 - 13.30 Uhr**

**2 Termine**

**Bürgerhaus Trier-Nord, R.210**

**Franz-Georg-Straße 36, 54292 Trier**

**35,50 EUR**

**Adriano Cristiano**

**Kurs Nr. 192-404284**

**31.08. bis 07.09.2019**

**Kurs Nr. 192-404285**

**09.11. bis 16.11.2019**

## Vorbereitung auf die Prüfung B1 Zertifikat Deutsch und den DTZ

Der Kurs bereitet auf die Prüfung zum Zertifikat Deutsch / die Prüfung DTZ vor: Teilnehmer/innen mit Sprachkenntnissen auf Niveau B1 lernen die einzelnen Testteile und den Prüfungsablauf kennen.

*Umlage für Kopien ist in der Gebühr enthalten*

**Kurs Nr. 192-404286**

**8.30 - 13.30 Uhr, 2 Termine**

**Dienstag, 04.02.**

**Mittwoch, 05.02.**

**Bürgerhaus Trier-Nord, R.210**

**Franz-Georg-Straße 36, 54292 Trier**

**35,50 EUR**

**Adriano Cristiano**

## Vorbereitung auf die Prüfung B2

Der Kurs bereitet auf die Prüfung zum Zertifikat Deutsch B2 vor: Teilnehmer/innen mit Sprachkenntnissen auf Niveau B2 lernen die einzelnen Testteile und den Prüfungsablauf kennen.

*Umlage für Kopien ist in der Gebühr enthalten*

**samstags, 8.30 - 13.30 Uhr, 2 Termine**

**Bürgerhaus Trier-Nord, R.209a**

**Franz-Georg-Straße 36, 54292 Trier**

**35,50 EUR**

**Pia Schmalen**

**Kurs Nr. 192-404280**

**21.09. bis 28.09.2019**

**Kurs Nr. 192-404282**

**01.02. bis 08.02.2020**

**Kurs Nr. 192-404283**

**07.03. bis 14.03.2020**

# Sprachprüfungen - Deutsch als Fremdsprache

Die Zahl der Plätze bei Prüfungen ist begrenzt. Bitte melden Sie sich rechtzeitig an. Auch vor dem offiziellen Anmeldeschluss kann die Prüfung bereits ausgebucht sein! Bei Rücktritt von Sprachprüfungen entsteht eine Verwaltungsgebühr von 30 Euro. Modelltests (kostenlose Downloads) finden Sie unter [www.telc.net](http://www.telc.net)

Die Anmeldung zu einer Prüfung erfolgt durch Vorlage des unterschriebenen Anmeldeformulars in der Geschäftsstelle am Domfreihof. Selbstzahler/innen entrichten zudem die Prüfungsgebühr in bar.

## A1 Prüfung Start Deutsch

Die Prüfungsgebühr beträgt 86,50 EUR

**Samstag, 23.11.2019**

*Anmeldefrist Donnerstag 31.10.2019*

**Samstag, 29.02.2020**

*Anmeldefrist Donnerstag 06.02.2020*

## B1 Zertifikat Deutsch

Die Prüfungsgebühr beträgt 120 EUR

**Samstag, 29.02.2020**

*Anmeldefrist Donnerstag 23.01.2020*

## C1 Prüfung Hochschule

Die Prüfungsgebühr beträgt 190 EUR

**Samstag, 25.01.2020**

*Anmeldefrist Donnerstag 19.12.2019*

## A2/B1 DTZ

Deutsch Test für Zuwanderer

Der DTZ ist die Abschlussprüfung der Integrationskurse des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge (BAMF). Der DTZ gilt als Sprachnachweis B1 für die Einbürgerung.

Die Anmeldung zur Prüfung erfolgt persönlich in der Geschäftsstelle am Domfreihof. Achtung: Auch vor dem offiziellen Anmeldeschluss kann die Prüfung bereits ausgebucht sein!

**Samstag 23.11.2019**

*Anmeldefrist Donnerstag 17.10.2019*

**Samstag 08.02.2020**

*Anmeldefrist Donnerstag 19.12.19*

## B2 Zertifikat Deutsch

Die Prüfungsgebühr beträgt 165 EUR

**Samstag, 19.10.2019**

*Anmeldefrist Donnerstag 12.09.2019*

**Samstag, 25.01.2020**

*Anmeldefrist Donnerstag 19.12.2019*

**Samstag, 29.02.2020**

*Anmeldefrist Donnerstag 23.01.2020*

**Samstag, 21.03.2020**

*Anmeldefrist Donnerstag 13.02.2020*

## C1 Prüfung Hochschule

Nachweis für den Hochschulzugang

Die Prüfungsgebühr beträgt 190 EUR

**Samstag, 29.02.2020**

*Anmeldefrist Donnerstag 23.01.2020*

## Einbürgerungstest

Testteilnehmer melden sich mit dem Formblatt 'Teilnehmermeldebogen' bei der Vhs zu einem Prüfungstermin an. Die Vhs nimmt vom Testteilnehmer die Kostenpauschale von 25,- Euro bei der Anmeldung entgegen. ACHTUNG - WICHTIG: Der Testteilnehmer muss zum Prüfungstermin (vor Beginn der Prüfung) ein geeignetes Dokument zur Identitätsfeststellung vorlegen: das sind ausschließlich amtliche Ausweisdokumente mit Lichtbild.

**Samstag, 09.11.2019**  
Anmeldefrist *Donnerstag 17.10.2019*

**Samstag, 18.01.2020**  
Anmeldefrist *Donnerstag 19.12.2019*

**Samstag, 28.03.2020**  
Anmeldefrist *Donnerstag 05.03.2020*

## Feriensprachkurs - Deutsch als Fremdsprache

Feriensprachkurs für schulpflichtige Kinder

1. - 4. Schuljahr bzw. 5.- 10. Schuljahr. Initiiert und gefördert durch das Land Rheinland-Pfalz. Zielgruppe: Kinder, die kein oder wenig Deutsch sprechen und seit 2018 eingereist sind.

Im Kurs liegt der Schwerpunkt auf der Vermittlung mündlicher Sprachkompetenz. Eine Vermittlung der Schriftsprache steht nicht im Vordergrund. Die Gruppengröße beträgt 6 bis 10 Teilnehmende.

Anmeldung: nur über die Schule des Kindes, Fahrtkosten für die Schülerinnen und Schüler werden **nicht** übernommen.

**montags - freitags,**  
**9.00 - 13.00 Uhr, 8 Termine**  
**Bürgerhaus Trier-Nord**  
**Franz-Georg-Straße 36, 54292 Trier**

**Herbstferien**  
**30.09. - 11.10.2019**  
Anmeldefrist *30.08.2019*

## Alphabetisierung

### Alphabetisierung für Migrant/innen

Sie erlernen die Schrift und die Grundlagen der Schriftsprache des Deutschen. Egal, ob Sie schon etwas Deutsch können oder nicht, oder ob Sie noch kein anderes Schriftsystem beherrschen. Der Unterricht findet in sehr kleinen Gruppen statt.

Teilnehmer/innen können in diesem Kurs vollständig oder z.T. vom BAMF gefördert werden. Bitte erkundigen Sie sich vor Kursbeginn und legen bei der persönlichen Anmeldung vor Kursantritt Ihren Berechtigungsschein vor. Bei Eigenbeitrag ist Ratenzahlung möglich. Sprechen Sie mit den Mitarbeiter/innen der Geschäftsstelle. *Antragsformulare finden Sie unter <http://www.integration-in-deutschland.de>*

*Integration: Alphabetisierung für Migrant/innen (Hauptkurs)*

*Lehrwerk:*  
*„Von A bis Z - Alphabetisierungskurs/A1. Deutsch als Zweitsprache für Erwachsene“ (Klett)*

*ISBN: 978-3-12-676040-9 - Kursbuch*  
*ISBN: 978-3-12-676041-6 - Übungsbuch*

**Kurs Nr. 191-60710**  
**montags bis freitags, 08.30 - 12.30 Uhr**  
**12.08.19 - 11.09.19, 180 Termine**  
**Karl-Berg-Musikschule,**  
**Verwaltungsgebäude, Raum V4**  
**kostenfrei**

# Deutsch als Fremdsprache am Abend

## A1.1 Deutsch als Fremdsprache

Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

*Kursbuch und Arbeitsbuch Menschen A1.1 (Hueber, ISBN 301901-1 und 311901-8)*

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmer/innen, die noch keinen Kontakt mit der deutschen Sprache hatten. Der Schwerpunkt des Kurses liegt beim Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben.

**Kurs Nr. 192-40460**  
montags u. mittwochs,  
09.09.2019 - 03.02.2020  
18.30 - 20.00 Uhr, 34 Termine  
Bürgerhaus Trier-Nord, R. 209b  
Franz-Georg-Straße 36, 54292 Trier  
185,- EUR  
Petra Poenaru

## A1.2 Deutsch als Fremdsprache

Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen

*Lehrbuch und Arbeitsbuch Menschen A1.2 (Hueber, ISBN 501901-9 und 511901-6)*

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmer/innen, die schon über erste Kenntnisse des Deutschen verfügen. Der Schwerpunkt des Kurses liegt beim Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben.

**Kurs Nr. 192-40461**  
dienstags u. donnerstags, 10.09.2019 - 04.02.2020  
18.30 - 20.00 Uhr, 34 Termine  
Bürgerhaus Trier-Nord, R. 208  
Franz-Georg-Straße 36, 54292 Trier  
185,- EUR  
Rochan Alo-Hesso

## A2.1 Deutsch als Fremdsprache

Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen

*Kursbuch und Arbeitsbuch Menschen A2.1 (Hueber, ISBN 301902-8 und 311902-5)*

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmer/innen, die einen A1-Kurs besucht haben oder schon über Kompetenzen auf Niveau A1 verfügen. Der Schwerpunkt des Kurses liegt beim Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben.

**Kurs Nr. 192-40462**  
dienstags u. donnerstags,  
10.09.2019 - 04.02.2020  
18.30 - 20.00 Uhr, 34 Termine  
Bürgerhaus Trier-Nord, R. 201  
185,- EUR  
Olena Müller

## A2.2 Deutsch als Fremdsprache

Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen

*Kursbuch und Arbeitsbuch Menschen A2.2 (Hueber, ISBN 501902-6 und 511902-3)*

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmer/innen, die einen A2.1-Kurs besucht haben oder schon über Kompetenzen auf Niveau A2.1 verfügen. Der Schwerpunkt des Kurses liegt beim Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben.

**Kurs Nr. 192-40463**  
dienstags u. donnerstags,  
10.09.2019 - 04.02.2020  
18.30 - 20.00 Uhr, 34 Termine  
Bürgerhaus Trier-Nord, R. 206b  
Franz-Georg-Straße 36, 54292 Trier  
185,- EUR  
Friederike Paudtke

## B1.1 Deutsch als Fremdsprache

*Lehrbuch und Arbeitsbuch Linie 1 B1.1 (Klett, ISBN 607090-4)*

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmer/innen, die einen A2-Kurs besucht haben oder schon über Kompetenzen auf Niveau A2 verfügen. Der Schwerpunkt des Kurses liegt beim Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben.

**Kurs Nr. 192-40464**  
montags u. mittwochs,  
09.09.2019 - 03.02.2020  
18.00 - 20.15 Uhr, 34 Termine  
Bürgerhaus Trier-Nord, R. 210  
Franz-Georg-Straße 36, 54292 Trier  
275,- EUR  
Heike Körner

## B1.2 Deutsch als Fremdsprache

*Lehrbuch und Arbeitsbuch Linie 1 B1.2 (Klett, ISBN 607092-8)*

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmer/innen, die einen B1.1-Kurs besucht haben oder schon über Kompetenzen auf Niveau B1.1 verfügen. Der Schwerpunkt des Kurses liegt beim Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben.

**Kurs Nr. 192-40465**  
montags u. mittwochs,  
09.09.2019 - 03.02.2020  
18.00 - 20.15 Uhr, 34 Termine  
Bürgerhaus Trier-Nord, R. 207  
Franz-Georg-Straße 36, 54292 Trier  
275,- EUR  
Michael Müller

## B2.1 Deutsch als Fremdsprache

*Lehrbuch und Arbeitsbuch Aspekte neu 2 (Klett, ISBN 605025-8 und 605026-5)*

Dieser Kurs eignet sich nur für fortgeschrittene Teilnehmer/innen mit Sprachkenntnissen entsprechend einer abgeschlossenen Grundstufe (B1).

**Kurs Nr. 192-40466**  
dienstags u. donnerstags,  
10.09.2019 - 04.02.2020  
18.00 - 20.15 Uhr, 34 Termine  
Bürgerhaus Trier-Nord, R. 210  
Franz-Georg-Straße 36, 54292 Trier  
275,- EUR  
Lidija Antonova

## B2.2 Deutsch als Fremdsprache

*Lehrbuch und Arbeitsbuch Aspekte neu 2 (Klett, ISBN 605025-8 und 605026-5)*

Dieser Kurs eignet sich besonders für Teilnehmer/-innen, die im letzten Semester am B2-Kurs teilgenommen haben oder über vergleichbare Kenntnisse verfügen.

**Kurs Nr. 192-40467**  
dienstags u. donnerstags,  
10.09.2019 - 04.02.2020  
18.00 - 20.15 Uhr, 34 Termine  
Bürgerhaus Trier-Nord, R. 207  
Franz-Georg-Straße 36, 54292 Trier  
275,- EUR  
Jana Simon

## C1 Deutsch als Fremdsprache Oberstufe

Dieser Kurs eignet sich nur für weit fortgeschrittene Teilnehmer/innen. Lehrwerk: wird noch bekannt gegeben.

**Kurs Nr. 192-40468**  
dienstags u. donnerstags,  
10.09.2019 - 04.02.2020  
19.00 - 21.00 Uhr, 34 Termine  
Bürgerhaus Trier-Nord, R. 206a  
Franz-Georg-Straße 36, 54292 Trier  
204,- EUR  
Petra Poenaru-Sava

In den Jahren 1919/20 herrschte in Trier ein „kultureller Aufbruch“, wie der Kollege Rudolf Müller (Leiter der Kreisvolkshochschule Trier-Saarburg) in seinem Artikel „Gründung und Umfeld der ersten Volkshochschule in Trier 1919/20. Städtische Erwachsenenbildung in den frühen Jahren der Weimarer Republik“ im „Neuen Trierischen Jahrbuch 2014“ schreibt. „Ob im staatlichen oder im städtischen Schulwesen, beim Stadttheater oder im musikalischen Bereich, überall fragte und suchte man 1919/20 nach neuen, tragfähigen Grundlagen für einen kulturellen Aufbruch. Trotz der großen finanziellen Belastungen der Stadt [...] kam es beispielsweise am 12. August 1919 zur Gründung eines Orchestervereins ...“ (ebd. Seite 95).

Zur gleichen Zeit stellte die Weimarer Reichsverfassung im Artikel 148, Absatz 4 die Volkshochschulen auf Verfassungsrang: „Das Volkshochschulwesen, einschließlich der Volkshochschulen, soll von Reich, Ländern und Gemeinden gefördert werden.“ Im beeindruckenden Band „100 Jahre Volkshochschulen“, den der Deutsche Volkshochschulverband und das Deutsche Institut für Erwachsenenbildung 2019 aufgelegt hat, wird die Weimarer Verfassung entsprechend als „Geburtsurkunde“ der deutschen Volkshochschulen bezeichnet.

Rudolf Müller erwähnt in seinem schon benannten Artikel im Neuen Trierischen Jahrbuch, dass der preußische Kultusminister im Februar 1919 in einem Rundbrief Städte und Gemeinden zur Gründung von Volkshochschulen aufforderte. Müller berichtet weiter von einer Konferenz in Koblenz im Oktober 1919. Der dortige Oberbürgermeister lud demnach Bürgermeisterkollegen der Rheinprovinz nach Koblenz ein, um die Gründungsaktivitäten zu koordinieren. Ob Trierer Repräsentanten teilnahmen, konnte Müller nicht nachweisen, er nimmt



© Foto: BMZ/Rudolf Fries; Plakat in der vhs, Auszug aus der Trierer Zeitung von Februar 1920

es aber an. Es verwundert also nicht, dass 1919 in ganz Deutschland Volkshochschulen gegründet wurden. Auch in Trier begann die Beschäftigung mit der Schaffung einer Volkshochschule im August 1919.

Bis zur eigentlichen Gründungsveranstaltung in der Aula der Kunstgewerbeschule am Paulusplatz, heute Hochschule Trier, am 22. Februar 1920 vergingen dann auch nur wenige Monate. Die vhs wurde dann „auf vereinsrechtlicher Grundlage mit finanzieller und wohl auch organisatorischer Unterstützung der Stadt [...] getragen“ (Müller, Seite 106). Aktenkundig ist z.B. eine Förderung der Stadt von 5.000 Mark im Jahr 1920 (Sitzungsniederschrift der Stadtverordnetenversammlung vom 04. August 1920). Über die weitere Entwicklung der vhs Anfang der 1920er Jahre ist wenig bekannt. Mitte der 1920er verschwand sie dann wieder von der Bildfläche, möglicherweise aus Geldmangel, wie Richard Hommerding vermutete (Neues Trierischen Jahrbuch 1976: Vom Werden und Wirken einer Trierer Volkshochschule 1919/24).

In der Rückbesinnung auf unsere Tradition als Trierer Volkshochschule sind zwei Daten für uns wichtig: Natürlich die erste Gründung vor nunmehr 100 Jahren im Februar 1920. Dieses Datum steht für den frühen Aufbruch einer guten Erwachsenenbildung in Trier. Aber auch die Neugründung am 30. Januar 1947 in der Treveris ist für uns von Bedeutung. Die Programmhefte der letzten 72 Jahre zeigen nämlich einerseits, dass die Trierer vhs schon ganz früh am Puls der Zeit war, z.B. mit Angeboten zum neuen Grundgesetz (Januar 1949), mit Deutsch für Ausländer (Januar 1960) oder mit einem Frankreich-Seminar für Jugendliche in Paris (August 1966). Andererseits führen wir seit der Gründung kontinuierlich und zuweilen ohne Unterbrechung unsere Sprachkurse gerade in Englisch und Französisch durch. Deshalb haben wir die 70jährige Neugründung vor drei Jahren besonders gewürdigt.

Und so sind auch 100 Jahre Erwachsenenbildung in Trier für uns Anlass für einen Festakt am Samstag, den 22. Februar 2020 in der vhs am Domfreihof.

**Rudolf Fries (Leiter der vhs Trier)**



# EDV, Arbeit & Beruf

## Beschäftigungsfähigkeit erhalten und ausbauen

Berufliche Qualifizierung und Vorbereitung auf anerkannte Abschlüsse sind integraler Bestandteil der Volkshochschularbeit. Millionen von Berufstätigen haben in den letzten Jahren die Volkshochschulangebote beim Erwerb von IT-Kompetenzen genutzt – ein eindrucksvolles Wirtschaftsförderungsprogramm.

Volkshochschulen in Rheinland-Pfalz verfügen über jahrzehntelange Erfahrung in der beruflichen Weiterbildung. Allein in den Bereichen Informationstechnik und kaufmännische Praxis haben sie in Rheinland-Pfalz im Jahr 2010 mit 3.300 Lehrgängen ca. 30.000 Teilnehmerinnen und Teilnehmer erreicht. Die Volkshochschulen fördern aber auch systematisches Lernen in Kurs- und Lehrgangsangeboten zum Erwerb berufsübergreifender oder fachspezifischer Kompetenzen, etwa für kaufmännische Dienstleistungsberufe. Das Kernangebot der Volkshochschulen in der beruflichen Bildung wird ergänzt durch Bildungsangebote für öffentliche Auftraggeber, durch zielgerichtete Weiterbildung für Firmen und Einrichtungen und Angebote für spezielle Zielgruppen.

Die Volkshochschulen verfügen dabei über verschiedene Zertifikatssysteme in den Bereichen berufliche Bildung und Sprachen.



Fachbereichsleitung:  
**Rita Brockhaus**

0651-718-1431  
rita.brockhaus@trier.de

## Erste Schritte - Computer und Smartphone 50+

### Schnupperstunde EDV 50+

Sie haben einen Computer oder ein Smartphone geschenkt bekommen oder möchten sich einen/eines anschaffen? Neugierig sind Sie schon, trauen sich aber noch nicht so recht? Dann sind Sie hier genau richtig.

Sie erhalten einen ersten Einblick in die Arbeit mit dem PC. Mit einfachen Beispielen und spielerischen Übungen lernen Sie die wichtigsten Grundlagen für die Arbeit mit Tastatur und Maus und den Unterschied von Betriebssystem und Anwendungsprogrammen kennen.

Auch reißen wir kurz das Thema Smartphone an, die vielfältigen Möglichkeiten der mobilen Kommunikation wie Musik hören, Fotos machen, Zeitschriften und Bücher lesen, Sprachen lernen, Reisen planen, Navigation beim Wandern und

vielen mehr und selbstverständlich kann man mit Smartphones auch telefonieren oder Nachrichten verschicken.

Diese Veranstaltung richtet sich an Teilnehmende, die noch keine Erfahrung mit dem PC und wenige mit dem Smartphone haben.

Bevor Sie sich für einen Kurs entscheiden, sollten Sie an diesem Schnupperkurs teilnehmen, und können unseren Dozenten kennenlernen.

Das Smartphone kann gerne mitgebracht werden.

**Kurs Nr. 192-50003**  
**Donnerstag, 29.08., 14.00 - 15.30 Uhr**  
**Domfreihof, R. 107**  
**11,- EUR**  
**Alexander Lindemann**

### Beratungsstunde EDV 50+

„Wie finde ich den für mich passenden EDV-Kurs?“

An diesem Tag informieren Sie EDV-Kursleiter/innen über den Aufbau der EDV-Kurse - damit Sie den richtigen Kurs für sich finden.

**Donnerstag, 29.08.,**  
**09.45 - 12.00 Uhr**  
**Domfreihof, Raum 107**  
**kostenfrei**  
**Alexander Lindemann**

### Android-Smartphone und Tablet 50+

#### Teil 1: Grundlagen

Lernen Sie die Möglichkeiten Ihres Smartphones kennen. Wie kann ich über WLAN ins Internet gehen, die mobilen Daten aktivieren oder eine kostenlose Antiviren-App installieren? Wie empfangen und sende ich Emails? Welche nützlichen Programme gibt es und wie kann man sie kostenlos einrichten? Welche Einstellungen sind ratsam - und welche nicht?

In diesem Workshop erfahren Sie, was es mit Android, Apps und Co. auf sich hat, nehmen wichtige Grundeinstellungen vor, erlernen die Gestensteuerung und verstehen Kostenfallen zu vermeiden. Den Homescreen einrichten, überflüssige Apps löschen und evtl. auf externe Speicherkarten verschieben. Sie erfahren, wie Sie Emails versenden bzw. empfangen und Anhänge öffnen können. Des weiteren verstehen Sie, warum ein Android Gerät

ein Google Konto braucht.

Aufgrund der Unterschiedlichkeit der Smartphones und Android-Versionen der Teilnehmenden baut der Workshop darauf, dass die Teilnehmer/innen sich nach Kräften gegenseitig unterstützen. Mit Anleitung des Dozenten hilft jeder jedem.

*Eigenes Smartphone, Ladekabel (Stromanschluss) und USB-Kabel (Handy zum PC) mitbringen.*

**Dieser Kurs eignet sich nicht für I-Phone-Nutzer/innen!**

**Kurs-Teil 2 siehe nächste Seite**

**Kurs Nr. 192-50008**  
**Montag - Donnerstag, 14. - 17.10.19**  
**09:00 - 12.15 Uhr (15 min. Pause)**  
**4 Termine, Domfreihof, R. 106**  
**64,- EUR**  
**Alexander Lindemann**

**Kurs Nr. 192-50009**  
**Montag - Donnerstag, 20.01. - 23.01.20**  
**09:00 - 12.15 Uhr (15 min. Pause)**  
**4 Termine, Domfreihof, R. 106**  
**64,- EUR**  
**Alexander Lindemann**

**Rabatte**  
**mit der Seniorenkarte!**  
Weitere Informationen Seite 32



# Erste Schritte - Computer und Smartphone 50+

## Android-Smartphone und Tablet 50+

### Teil 2: Fortgeschrittene

Mit Ihrem Android Mobil-Gerät lässt sich sehr viel mehr machen als nur surfen, mailen oder telefonieren. Mehr als eine halbe Million Apps, viele davon gratis oder für wenige Euro, eröffnen eine ganze „Wundertüte“ voller Möglichkeiten. Sie werden staunen, was alles in Ihrem Gerät steckt.

Schwerpunkt dieses Kurses sind Anwendungen für den Freizeitbereich: Bücher zum Ausleihen und Kaufen, Musik und Videos, Fotografieren und die Bilder auf den eigenen PC übertragen, und kostenlose Nachrichtenmagazine installieren.

Bitte bringen Sie Ihr Android Smartphone oder Tablet mit. Sie wollen gern Ihr Android Smartphone als Navigationsgerät nutzen? Wir behandeln im Kurs eine kostenlose NaviApp die anderen kostenpflichtigen Geräten bzw. Apps in nichts nachsteht. Fernsehen unterwegs über die mobilen Daten oder über das Wlan eines Hotels oder Campingplatzes oder Verkaufen mit Hilfe unseres Smartphones bzw. Tablet sind weitere Themen. Hier werden Accounts eingerichtet, Anmeldungen vorgenommen und alles installiert was im digitalen Zeitalter so gebraucht wird.

*Eigenes Smartphone, Ladekabel (Stromanschluss) und USB-Kabel (Handy zum PC mitbringen).*

**Dieser Kurs eignet sich nicht für iPhone-Nutzer/innen!**

**Kurs Nr. 192-50010**

**Montag - Donnerstag, 28. - 31.10.19**

**09:00 - 12.15 Uhr (15 min. Pause)**

**4 Termine, Domfreihof, R. 106**

**64,- EUR**

**Alexander Lindemann**



*Aktiv im Alter*

### Projekt: Digital-Kompass in Trier

Das Seniorenbüro Trier e.V. wurde als Standort des bundesweiten Projekts „Digital-Kompass“ ausgewählt. Ziel des Projekts ist es, ältere Menschen darin zu unterstützen, einen leichten Einstieg ins Internet und in die digitale Welt zu finden.

Aufgabe des Seniorenbüros ist es, Berührungängste mit den neuen Medien und ihrer Technik abzubauen. Dafür stehen ehrenamtliche Internetlotsen bereit.

An insgesamt 75 Standorten in Deutschland gibt es das Digital-Kompass-Projekt für ältere Menschen, die sich zu allen Fragen rund um die Themen Internet, IT-Sicherheit und digitalen Diensten beraten lassen möchten. Die Digital-Kompass-Standorte sind aber auch Anlaufstelle für andere Internetlotsen, die sich weiterbilden oder in das Projekt einbringen möchten.

Zur Unterstützung sollen vom Seniorenbüro Digitale Stammtische (Expertenwissen) in der vhs Trier angeboten werden, die einen Austausch zu aktuellen IT-Themen mit Experten und Gleichgesinnten ermöglichen. Bei den digitalen Stammtischen treffen sich Interessierte mit einem Moderator in einem Schulungsraum. Zu unterschiedlichen Themen werden Fach-Experten live per Video zugeschaltet.



**Digital  
Kompass**

**VOR ORT**

### PC-Einsteigerkurs 50+

In dem Einführungskurs lernen Sie die wichtigsten Handgriffe mit Maus und Tastatur, um Ihren Computer bedienen zu können. Wenn Sie noch gar keine Erfahrung im Umgang mit dem Computer haben oder in den Grundlagen erst einmal Sicherheit gewinnen möchten, ist dieser Kurs für Sie richtig. In entspannter Atmosphäre werden Sie Schritt für Schritt lernen, Programme zu starten und zu beenden, Dateien zu speichern und Texte zu drucken. Außerdem erhalten Sie einen Überblick über wichtige Anwendungsgebiete.

Inhalte:

- Wie benutze ich den PC?
- Laptop, Notebook, Netbook oder PC was passt zu mir ?
- Welche Arten von Programmen gibt es und was macht man damit?
- Welche Begriffe sollte ich kennen und verstehen, wenn ich mir einen PC kaufen möchte?

Als solide Grundlage für alle weiterführenden 50+ Kurse empfehlen wir diesen Kurs.

**1. Kurs Nr. 192-50013**

**Montag - Donnerstag, 23. - 26.09.**

**09.00 - 12.15 Uhr (15 min. Pause)**

**4 Termine, Domfreihof, R. 106**

**64,- EUR**

**Alexander Lindemann**

**2. Kurs Nr. 192-50012**

**Montag - Donnerstag, 21.10. - 24.10.**

**09.00 - 12.15 Uhr (15 min. Pause), 4**

**Termine, Domfreihof, R. 106**

**64,- EUR**

**Alexander Lindemann**

**3. Kurs Nr. 192-50014**

**Montag - Donnerstag, 16.- 19.12.19**

**09.00 - 12.15 Uhr (15 min. Pause)**

**4 Termine, Domfreihof, R. 106**

**64,- EUR**

**Alexander Lindemann**

### Themenvormittag Android 50+

Sie haben noch Fragen nach dem Besuch des Kurses „Erste Schritte“?

**1. Kurs Nr. 192-50015**

**Donnerstag, 12.09., 9.00 - 11.15 Uhr**

**Domfreihof, R. 107**

**17,50 EUR**

**Alexander Lindemann**

**2. Kurs Nr. 192-50016**

**Montag, 02.12., 9.00 - 11.15 Uhr**

**Domfreihof, R. 107**

**17,50 EUR**

**Alexander Lindemann**

**3. Kurs Nr. 192-50017**

**Dienstag, 07.01.20, 9.00 - 11.15 Uhr**

**Domfreihof, R. 106**

**17,50 EUR**

**Alexander Lindemann**

### Apples iPad

#### Vorstellung und Einführung

Im diesem Seminar werden Sie zunächst mit dem Aufbau und den technischen Möglichkeiten des iPad vertraut gemacht. Dann nehmen wir das Betriebssystem und die Software unter die Lupe beschäftigen uns mit den Apps.

Inhalte (Auswahl)

- Ersteinrichtung, Benutzereinstellungen
- Ausschneiden / Kopieren / Einfügen
- Synchronisieren mit Mac und Windows

*Voraussetzungen: PC- oder Mac Grundkenntnisse (von Vorteil)*

*Bitte iPad mitbringen. Die vhs bietet den WLAN-Zugang.*

**Kurs Nr. 192-50164**

**Samstag, 19.10., 9.00 - 16.00 Uhr**

**Domfreihof, R. 106**

**47,- EUR**

**Werner Hardt**



# EDV - (Wieder-)Einsteiger/innen



© Foto: BMZ/Rudolf Fries

## PC Auffrischung für Wieder-Einsteiger/innen

Sie möchten nach einer Auszeit gut vorbereitet wieder in die Arbeitswelt einsteigen, sich vielleicht beruflich verändern, v.a. erst einmal wieder Ihre - etwas dahingewundenen - Kenntnisse von Office auffrischen und ergänzen?

Hier frischen wir in kompakter Form den Umgang mit den Office-Programmen Word, Excel und Powerpoint nochmals auf und gehen nach Bedarf kurz auf Windows ein. Wir wiederholen

**Word:** erstellen, speichern und drucken von Korrespondenz, Formatierungen, einfügen/kopieren bzw. suchen und ersetzen, Kopf- und Fußzeilen, Rechtschreibhilfe, Tabellenfunktion und Tabulatoren, Textbausteine

**Excel:** erstellen, speichern und drucken von Tabellen, Formatierungen, Formeln, Funktionen

**Powerpoint:** Präsentation für eine Informationsveranstaltung vorbereiten und umsetzen.

**Windows:** Dokumentenverwaltung mit Windows

*Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen*

**Kurs Nr. 192-50117**  
**Samstags, 8.30 - 12.30 Uhr**  
**14.09. - 25.11., 3 Termine**  
**Domfreihof, R. 106**  
**61,- EUR**  
**Alexander Lindemann**

**Kurs Nr. 192-50118**  
**Samstags, 8.30 - 12.30 Uhr**  
**09.11. - 23.11., 3 Termine**  
**Domfreihof, R. 106**  
**61,- EUR**  
**Alexander Lindemann**

**Kurs Nr. 192-50119**  
**Samstags, 8.30 - 12.30 Uhr**  
**11.01. bis 25.01., 3 Termine**  
**Domfreihof, R. 107**  
**61,- EUR**  
**Alexander Lindemann**

## Einführung in Windows – Wochenendkurs

Kenntnisse des Betriebssystems Windows, seiner grafischen Benutzeroberfläche und den vielfältigen Möglichkeiten, sind für ein effizientes Arbeiten mit dem PC unabdingbar.

Im Kurs werden alle grundsätzlichen Funktionen und Einstellungen behandelt und in praktischen Übungen trainiert.

- Anforderungen an die Hardware
- neue Eigenschaften und Anpassungsmöglichkeiten der grafischen Oberfläche
- Dateimanagement mit dem Explorer
- Systemverwaltung und Sicherheitseinstellungen usw.

**Kurs Nr. 192-50110**  
**Samstag 28.09., 09:30 - 16:00 Uhr**  
**(1 Std. Pause)**  
**Sonntag 29.09., 09:00 - 12:00 Uhr**  
**2 Termine, Domfreihof, R. 107**  
**69,- EUR**  
**Werner Hardt**

## Beratungsabend EDV

„Wie finde ich den für mich passenden EDV-Kurs?“

An diesem Tag informieren Sie EDV-Kursleiter/innen über den Aufbau der EDV-Kurse - damit Sie den richtigen Kurs für sich finden.

Eine Voranmeldung über Internet ist für diese Veranstaltung nicht erforderlich.

**Donnerstag, 29.08.,**  
**17.00 - 20.00 Uhr**  
**Domfreihof, Raum 106**  
**kostenfrei**  
**Werner Hardt**

## Fit am PC Computer Grundlagen

Der Kurs richtet sich an alle PC-Anfänger/innen und Interessenten, die sich auf kompakte und leicht verständliche Weise Grundwissen über Computer (Hardware und Software) aneignen möchten. Der Kurs kann auch als Grundlage für weitere VHS-Kurse genutzt werden. Es werden keine Vorkenntnisse benötigt.

Inhalte:

- Aufbau und Funktionsweise eines Computers
- PC-Bedienung, Maus und Tastatur
- Arbeiten mit dem Betriebssystem WINDOWS
- Dateiverwaltung (Dateien, Ordner und Programme)
- Dateien in Ordnern speichern und öffnen, kopieren, verschieben und löschen
- Einfache Texte schreiben mit Word und Schnuppern im Internet

*Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.*

**Kurs Nr. 192-50112**  
**Montags, 18.30 - 21.30 Uhr**  
**09.09. bis 14.10., 4 Termine**  
**Domfreihof, R. 107**  
**92,- EUR**  
**Werner Hardt**



# MS Office

## Fit fürs Büro

### Allgemeines zur Office-2016-Bedienoberfläche

Textverarbeitung mit Word

- Texteingabe und Fehlerkorrektur, Zeichen- und Absatzformatierung
- einfügen von Objekten und Seriendruck

Tabellenkalkulation mit Excel

- erstellen und Formatieren von Tabellen Berechnungen und Syntax
- komplexere Formeln, Diagramme

Präsentieren mit PowerPoint

- erstellen einer Bildschirmpräsentation

Outlook

- E-Mail-Nachrichten senden und empfangen
- Kontakte und Adressen verwalten
- Termine und Besprechungen
- Aufgaben, Datenaustausch zwischen Office-Programmen

Voraussetzungen: EDV- u. Windows-Grundkenntnisse

#### 1. Kurs Nr. 192-50122

**Montag - Freitag, 16. - 20.09.19**  
**09:00 - 12.15 Uhr (15 min. Pause)**  
**5 Termine, Domfreihof, R. 106**  
**115,- EUR**  
**Werner Hardt**

#### 2. Kurs Nr. 192-50123

**Montag - Freitag, 13.01. - 17.01.20**  
**09:00 - 12.15 Uhr (15 min. Pause)**  
**5 Termine, Domfreihof, R. 106**  
**115,- EUR**  
**Werner Hardt**

# Outlook

## MS Outlook Einführung

Lernziele

- kennenlernen und grundlegende Techniken
- E-Mails gestalten, Signatur, senden, empfangen; E-Mail-Erstellung automatisieren; E-Mails verwalten;
- Ordnung im Postfach
- Drucken
- Kontakte verwalten und Adressbuch nutzen
- Terminverwaltung, Kalender drucken, anpassen und senden, Besprechungen organisieren, Aufgaben verwalten
- Ordner und Elemente verwalten
- Zugriff und Berechtigungen erteilen
- Outlook anpassen und unterwegs nutzen
- Datenschutz

#### Kurs Nr. 192-50121

**Montags, 18.30 - 21.30 Uhr**  
**03.12. bis 10.12., 2 Termine**  
**Domfreihof, R. 107**  
**46,- EUR**  
**Werner Hardt**

# PowerPoint

## Grundkurs

Ob Firmenpräsentationen, Projektberichte, Produktpräsentationen, in Seminaren oder Schulungen wie auch im privaten Bereich, PowerPoint ist allgegenwärtig. Themen:

- Programmoberfläche und Grundlagen der Präsentationserstellung
- Präsentationsfolien mit unterschiedlichen Layouts: Texte, Absätze, Listen, Tabellen, Diagramme
- Zeichenobjekte erzeugen und gestalten
- Präsentationen und Begleitmaterial drucken (Handzettel, Notizen, etc...)
- Einfügen von Grafiken, Fotos, etc.
- Bildschirmpräsentationen erzeugen: Automatische Präsentation, Präsentation mit besonderen Effekten, Animationen und Folienübergänge, Schaltflächen zur Steuerung
- Die Planung einer Präsentation: Gliederung, Gestaltung der Master-Folie.

Die kostenlosen Programm Prezi und Impress werden auf Wunsch kurz vorgestellt.

Voraussetzungen: Grundkenntnisse Windows und Word

#### Kurs Nr. 192-50140

**Montags, 18.30 - 21.00 Uhr**  
**21.10. bis 11.11., 4 Termine**  
**Domfreihof, R. 107**  
**77,- EUR**  
**Werner Hardt**

## PowerPoint - Fortgeschrittene

Im Kurs werden fortgeschrittene Techniken zur Präsentationserstellung und Vortragsplanung behandelt.

Themen:

- SmartArts einsetzen (Organigramm)
- Bildschirmpräsentationen abspielen und steuern, Präsentationen planen
- Folien mit Designs gestalten, (Folienmaster anwenden)
- Excel-Funktionen in PowerPoint nutzen
- Animationen wirkungsvoll einsetzen
- Verknüpfungen
- Professionelles Begleitmaterial anfertigen
- Präsentationen professionell durchführen
- Zusatzwissen zu Gestaltung und Bildbearbeitung

Voraussetzungen: Grundkenntnisse von Windows und PowerPoint

#### Kurs Nr. 192-50141

**Montags, 18.30 - 21.00 Uhr**  
**02.12. bis 06.01., 4 Termine**  
**Domfreihof, R. 107**  
**77,- EUR**  
**Werner Hardt**

# Word

## Word I

### Einführung für Anfänger/innen

Der Kurs vermittelt praxisrelevante Kenntnisse über Einsatzmöglichkeiten, Aufbau, Arbeitsweise und Leistungsmerkmale von MS Word.

Lerninhalte:

- Programmstart, Grundeinstellungen
- Textdateien erstellen und bearbeiten: Dateien erstellen, öffnen und speichern
- Texteingabe und -bearbeitung: Text eingeben, korrigieren und löschen; Text verschieben und kopieren; suchen und ersetzen von Text
- Einfache und spezielle Formatierung von Texten
- Textüberarbeitung, Rechtschreibkontrolle und Ausdruck

Praktische Übungen auf modernen Personalcomputern vertiefen die erworbenen Kenntnisse.

Voraussetzung: Windows Grundkenntnisse

#### Kurs Nr. 192-50150

**Montags, 18.30 - 21.00 Uhr**  
**13.01. bis 03.02., 4 Termine**  
**Domfreihof, R. 106**  
**77,- EUR**  
**Werner Hardt**

## Word II

### Fortgeschrittene

Inhalte des Seminars sind:

- Mit Tabulatoren arbeiten
- Seitenlayout, Kopf- und Fußzeilen
- Seitenansicht, Drucken
- Serienbrief- und Etikettendruck oder Textbausteine oder Tabellen.

Die Seminarinhalte werden mit den Teilnehmer/innen abgestimmt.

Voraussetzung: Dem Anfänger/innenkurs entsprechende Vorkenntnisse

#### Kurs Nr. 192-50151

**Freitags, 18.30 - 21.30 Uhr**  
**Samstag, 09.00 - 16.00 Uhr (1. Std. Pause)**  
**07.02. bis 08.02., 2 Termine**  
**Domfreihof, R. 106**  
**69,- EUR**  
**Werner Hardt**

# Excel

## MS Excel I - Grundlagen

Sie erlernen das Erstellen und Gestalten von Tabellen sowie grundlegende Dateneingabe und einfache Berechnungen.

Kursinhalte:

- erstellen, bearbeiten und Ausdruck von Tabellen
- Eingaben von Zahlen-, Daten- und Zeitangaben
- grundlegende Formatierung von Daten und Tabellen
- einfache Berechnungen mit Hilfe von Formeln

Praktische Übungen anhand von Beispielen sind fester Bestandteil des Kurses.

*Voraussetzungen: Grundkenntnisse in Windows.*

**1. Kurs Nr. 192-50130**  
**Mittwochs, 18.30 - 21.00 Uhr**  
**11.09. bis 16.10., 4 Termine**  
**Domfreihof, R. 106**  
**77,- EUR**  
**Werner Hardt**

**2. Kurs Nr. 192-50131**  
**Donnerstags, 18.30 - 21.00 Uhr**  
**24.10. bis 14.11., 4 Termine**  
**Domfreihof, R. 106**  
**77,- EUR**  
**Werner Hardt**

# Internet

## WordPress für Einsteiger/innen

WordPress ist weltweit das am meisten genutzte System zur Erstellung von Websites. Es ist einfach zu bedienen und bietet viele gelungene Design-Vorlagen.

In dem Kurs für absolute Anfänger im Bereich WordPress erstellen wir Schritt für Schritt eine Homepage.

Der Kurs beinhaltet:

- Registrierung von Domain und Webpace
- Ersteinrichtung eines CMS
- Kategorien erstellen
- Beiträge erstellen
- Designs und Layout

*Voraussetzungen: Grundkenntnisse in Windows, Office und Internet. Es werden keine Programmierkenntnisse benötigt.*

**1. Kurs Nr. 192-50173**  
**Samstag/Sonntag, 16. / 17.11.19**  
**09:00 - 16:00 Uhr (jew. 60 min. Pause),**  
**2 Termine, Domfreihof, R. 107**  
**92,- EUR**  
**Werner Hardt**

**2. Kurs Nr. 192-50174**  
**Dienstags, 18.30 - 21.30 Uhr**  
**21.01. bis 11.02., 4 Termine**  
**Domfreihof, R. 106**  
**92,- EUR**  
**Werner Hardt**

## Excel II - Aufbau

**Für Anwender/innen, die Excel professionell nutzen möchten.**

Kursinhalte:

- Arbeit mit den wichtigsten Funktionen (Summenfunktion, Datums- und Uhrzeitfunktionen, einfache statistische Funktionen, Textfunktionen, Wenn-Funktion)
- Diagramme, Grafiken und Zeichenobjekte
- bedingte Zellformatierung
- Seitenlayout und Drucken

Praktische Übungen anhand von Beispielen sind fester Bestandteil des Kurses.

*Voraussetzung: Tabellenkalkulation für Anfänger/innen oder entsprechende Kenntnisse.*

**Kurs Nr. 192-50132**  
**Donnerstags, 18.30 - 21.00 Uhr**  
**21.11. bis 12.12., 4 Termine**  
**Domfreihof, R. 106**  
**77,- EUR**  
**Werner Hardt**

## Einführung ins Webdesign

Schwerpunkte:

- Website planen: Struktur, Navigation, Komponenten und Inhalte - und womit erstelle ich meine Website: Baukasten, Editoren (HTML/CSS), CMS, etc.
- Werkzeuge/Tools für Gestaltung von Layout, Text und Grafiken
- Optimierung für die Suchmaschinen
- Responsive Design
- Wie kommt die Site ins Netz: Provider, FTP

**Kurs Nr. 192-50176**  
**Montags, 18.15 - 21.00 Uhr**  
**28.10. bis 02.12., 6 Termine**  
**Domfreihof, R. 106**  
**127,- EUR**  
**Olga Ploskin**

## Einführung in HTML/CSS

HTML steht für: Hypertext Markup Language und ist die grundlegende „Sprache“ in der Websites programmiert sind. Zwar kann eine Website auch ohne HTML-Kenntnisse erstellt werden - z.B. mit einem Webeditor oder einem Baukasten, aber die Möglichkeiten der Korrektur bzw. der weitergehenden Gestaltung sind dann begrenzt.

Sollen Websites nach dem aktuellen

## Excel III - Fortgeschrittene

Dieses Seminar ist für Anwender und Anwenderinnen gedacht, die Excel professionell nutzen möchten.

Kursinhalte:

- Arbeiten mit großen Tabellen
- Sortieren, filtern und gliedern von Daten
- Tabellen verknüpfen, kombinieren und konsolidieren
- Funktionen: Textfunktionen, Wenn und SVerweis, Datenbankfunktionen
- Fehler in Formeln, Formelüberwachung
- Arbeitsmappen schützen
- Pivot-Tabellen

Je nach Bedarf und Zeit können auch weitere Themen behandelt werden, z.B.: Arbeiten mit Makros, Im Team arbeiten.

*Voraussetzung: Kenntnisse entsprechend der Seminare Tabellenkalkulation I und II und ein sicherer Umgang mit Excel.*

**Kurs Nr. 192-50134**  
**Samstag/Sonntag, 15./16.02.20,**  
**09:00 - 16:00 Uhr (1 Std. Pause)**  
**2 Termine, Domfreihof, R. 106**  
**93,- EUR**  
**Werner Hardt**

Standard erstellt werden, dann werden neben HTML- auch CSS-Kenntnisse benötigt. CSS (cascading style sheets) dient der Formatierung/Erstellung von Gestaltungsvorlagen. Die Kombination von HTML und CSS ermöglicht die Trennung von Struktur und Gestaltung und macht so die schnelle Änderung von Layout und Gestaltung von Websites möglich.

Schwerpunkte:

- Vorstellung der wichtigsten HTML-Elemente, Tags,
- Vorstellung von Formatierung-Möglichkeiten mit CSS,
- Gestaltung von Text und Grafiken,
- Einsatz von Farben,
- Navigation,
- Einbinden von Video und Audio-Dateien,
- Veröffentlichen des Webauftritts im Internet

**Kurs Nr. 192-50177**  
**Montags, 18.30 - 21.00 Uhr**  
**09.09. bis 21.10., 5 Termine**  
**Domfreihof, R. 106**  
**96,- EUR**  
**Olga Ploskin**



## Programmierung

### Android Apps selbst schreiben

In diesen Kurs lernen Sie, wie Sie selber Apps für Ihr Android Smartphone erstellen können. Der Kurs vermittelt Grundlagen der Java Programmierung und Sie lernen die Entwicklungsumgebung kennen. Am Ende des Kurses werden Sie Ihre erste App, einen Währungsrechner, geschrieben haben und können diesen auf Ihren Smartphone nutzen.

**Kurs Nr. 192-50181**  
**Mittwochs, 18.30 - 21.00 Uhr**  
**08.01. bis 12.02., 6 Termine**  
**Domfreihof, R. 106**  
**98,- EUR**  
**Falko Jahn**



## Social Media neu

### Digital Immigrants

**Eine Reise durch die Welt von Facebook, Google und Co.**

Ziel des Vortrags ist ein Aha-Effekt der Teilnehmer/innen, um sich als Digital Immigrant aufgeklärt und eigenständig in der digitalen Welt bewegen zu können und irreführende und gefährliche Thesen erkennen und abwehren zu können. Digital Immigrants sind in diesem Zusammenhang Mitbürger/innen, die im Gegensatz zu den Digital Natives („digitale Eingeborene“), nicht von kleinauf in der digitalen Welt aufgewachsen sind, sondern sie erst als Erwachsene betreten und entdeckt haben. Das Internet ist die mit Abstand bedeutendste Erfindung der letzten 50 Jahre: globale Kommunikation, frei verfügbares Wissen und praktischer Alltagshelfer. Es hat unseren Planeten kleiner, aber auch komplexer gemacht. Bilder und Ideen, die früher regional eingeschränkt waren, können in Sekundenbruchteilen ihren Zug um die Welt antreten. Hieraus können sich Dynamiken entwickeln, die unsere Gesellschaft bereichern, den gesellschaftlichen

## Microcontroller

### Einführung in die ARDUINO Welt

**Für Einsteiger/innen ohne Vorkenntnisse**

In diesem Kurs lernen Sie verschiedene elektronische Bauteile kennen. Sie lernen, wozu sie benötigt werden und wie diese ausgewählt werden. Sie lernen das Arduino Board kennen und können die grundlegenden Funktionen der Arduino 'Programmiersprache' anwenden.

Es wird je Teilnehmer/in ein ARDUINO-Starterset zur Verfügung gestellt, das Sie am Ende behalten können. Das Set können Sie auch nach dem Kurs beliebig erweitern.

*Verfügen Sie bereits über das Material, ist die Anmeldung ohne Lernmittel-Gebühr möglich.*

*Umlage von 31 EUR für Material ARDUINO Microcontroller in der Gebühr enthalten*

*Anmeldefrist (wg. Material-Bestellung) am Freitag, 16.10.2019*

**Kurs Nr. 192-50180**  
**Mittwochs, 18.30 - 21.00 Uhr**  
**13.11. bis 18.12., 6 Termine**  
**Domfreihof, R. 106**  
**112,- EUR**  
**Falko Jahn**

**Bitte beachten Sie auch unsere vielfältigen**

**Fotokurse**

**im Fachbereich 2.**  
**Seite 18/19**

Frieden aber auch bedrohen können.

In diesem Vortrag geht es darum das System Internet anschaulich zu erklären und die komplexen Wechselwirkungen verständlich zu machen:

- Eine kurze Geschichte des Internets - Vom Arpanet zur Cloud.
- Die Akteure
- Wie finanziert sich das System?
- Sind kostenlose Angebote wirklich 'kostenlos'?
- Warum meine Daten Geld wert sind
- Die Profiteure von Fake-News und Hetze - und warum sie sich so schnell verbreiten.
- Wer weiß was über mich und wie kann ich meine Privatsphäre schützen?
- Welche Gefahren lauern und wie kann man sie verhindern.

**Kurs Nr. 192-50178**  
**Donnerstag, 14.11., 18.30 - 20.45 Uhr**  
**Domfreihof, R. 5**  
**8,- EUR**  
**Stephan Stoffels**

## Bildbearbeitung

### Grafik- und Bildbearbeitung 50+

**Wochenkurs vormittags**

Sie möchten Ihre Dias oder Fotos digitalisieren oder Ihre Bilder aus der Digital-kamera bearbeiten, selbst Einladungen, Flyer oder Grußkarten erstellen?

Inhalte:

- effektive Bearbeitung von digitalen Fotos
- Scannen von Dias, Negativen und Papierbildern
- Layouten am Computer
- Fotomontagen

*Voraussetzung: Windows Grundkenntnisse*

**Kurs Nr. 192-50190**  
**mo - fr, 18.11. - 22.11.19**  
**09:00 - 12:00 Uhr, 5 Termine**  
**Domfreihof, R. 106**  
**115,- EUR**  
**Werner Hardt**

### Adobe Photoshop CS6

**Grundkurs**

Der Kurs zeigt, wie Sie Ihren PC in ein „Fotolabor“ verwandeln.

Inhalte:

- Programmaufbau, Paletten und Werkzeuge, Dateiformate, Bildimport, Bildoptimierung
- Farbkorrekturen und Nachbearbeitung
- Licht und Sättigung anpassen
- Beschneiden, Ausrichten, Ebenentechnik
- Zeichen- und Textwerkzeuge
- Filter und Effekte
- Retusche (z.B. Aufbereiten alter Familienfotos)
- Einbinden von Bildern in andere Anwendungen wie Word und PowerPoint
- Grafikaufbereitung für Druck, E-Mail und Internet

Im Kurs wird mit Adobe Photoshop CS6 gearbeitet. Der Kurs richtet sich auch an Anwender, die mit den Programmen Photoshop Elements, CorelPhoto-Paint oder PaintShopPro arbeiten.

*Auch für Macintosh-Anwender und Anwendern von älteren Photoshop Versionen geeignet*

**1. Kurs Nr. 192-50191**  
**Freitag, 10.01.20, 18:30 - 21:30 Uhr**  
**Samstag, 11.01.20, 09:00 - 16:00 Uhr,**  
**2 Termine, Domfreihof, R. 106**  
**69,- EUR**  
**Werner Hardt**

**2. Kurs Nr. 192-50192**  
**Samstag, 26.10.19, 09:00 - 16:00 Uhr**  
**(1 Std. Pause)**  
**Sonntag, 27.10.19, 09:00 - 12:00 Uhr**  
**2 Termine, Domfreihof, R. 106**  
**69,- EUR**  
**Werner Hardt**



# Bildbearbeitung

## Adobe Photoshop CS6 Aufbaukurs

Im Kurs werden die Kenntnisse zur professionellen Foto/Bild-Montage und Retusche spezialisiert und ausgebaut.  
Inhalte:

- Werkzeugpalette und Auswahltechniken
- Fotoretusche
- Fotomontagen und Ebenentechnik
- Farbkorrekturen
- Freistellen und Beschneiden
- Panoramaaufnahmen
- Schrifteffekte
- Tricks für das perfekte Profifoto (Verlaufsfilter, etc.)

*Voraussetzungen: Grundkenntnisse des Programms Photoshop (Elements) oder vorherige Teilnahme am Grundkurs.*

*Im Kurs wird mit Adobe Photoshop CS6 gearbeitet. Auch für Macintosh-Anwender und Anwendern von älteren Photoshop Versionen geeignet.*

**Kurs Nr. 192-50193**

**Freitag 17.01.20, 18:30 - 21:30 Uhr,**

**Samstag 18.01.20, 09:00 - 16:00 Uhr  
(1 Std. Pause)**

**2 Termine, Domfreihof, R. 106**

**69,- EUR**

**Werner Hardt**

neu

## Affinity Photo Einführung

Affinity Photo ist ein kostengünstiges professionelles Bildbearbeitungsprogramm und eine ernstzunehmende Konkurrenz zu Adobe Photoshop und Elements. Großer Vorteil zu anderen Programmen: Mit einer Einmalzahlung ist alles erledigt, kein Abo, keine versteckten Kosten.

Im Kurs lernen Sie die Oberfläche von Affinity Photo und die Grundlagen professioneller Bildbearbeitung kennen:

- Programmoberfläche
- Auswahl- / Mal- und Retuschewerkzeuge
- Bildauflösung, Farbmodi
- Filter
- Perspektive und Verzerrungen korrigieren
- Farbkorrektur und Qualitätsverbesserung
- Speicherformate und RAW-Entwicklung
- Arbeiten mit Ebenen
- Verwendung von Text
- Filter

*Voraussetzung: EDV-Grundkenntnisse*

**Kurs Nr. 192-50194**

**Donnerstags, 18.30 - 21.30 Uhr**

**09.01. bis 30.01., 4 Termine**

**Domfreihof, R. 106**

**92,- EUR**

**Werner Hardt**

**Anmeldeschluss: 12.12.2019**

## Adobe Photoshop Elements Grundkurs

Adobe Photoshop Elements ist vor allem für Hobbyfotografen entwickelt worden. Der Kurs zeigt Ihnen, wie Sie Ihren PC in ein „Fotolabor“ verwandeln.

Inhalte:

- Programmaufbau, Paletten und Werkzeuge, Dateiformate
- Bildimport, Bildoptimierung
- Farbkorrekturen und Nachbearbeitung
- Licht und Sättigung anpassen
- Beschneiden und Ausrichten, Ebenentechnik, Zeichen- und Textwerkzeuge
- Filter und Effekte, Retusche (z.B. Aufbereiten alter Familienfotos)
- Einbinden von Bildern in andere Anwendungen wie Word und PowerPoint
- Grafikaufbereitung für Druck, E-Mail und Internet.

Der Kurs richtet sich auch an Anwender, die mit den Programmen Photoshop, CorelPhotoPaint oder PaintShopPro arbeiten. Im Kurs arbeiten wir mit Adobe Photoshop Elements 13.

*PC-Grundkenntnisse notwendig.*

**Kurs Nr. 192-50195**

**Dienstags, 18:30 - 21:00 Uhr,**

**10.09.-15.10., 4 Termine**

**Domfreihof, R. 106**

**77,- EUR, Werner Hardt**

## Adobe Photoshop Lightroom Grundlagen

Fotos sichten, sortieren, bearbeiten und entwickeln- diese Tätigkeiten werden nicht mehr in der klassischen Dunkelkammer, sondern am PC durchgeführt.

Adobe Photoshop Lightroom ist die ideale digitale Dunkelkammer und bietet umfangreiche Werkzeuge für die Verwaltung großer Bildbestände, für die Bildbearbeitung (speziell auch Entwicklung von RAW Daten) und für die Präsentation auf Bildschirm, Drucker und im Internet.  
Inhalte:

- Vorstellung der Programmoberfläche und des Bedienkonzeptes
- Bilder importieren, verwalten und organisieren
- Grundlagen der Bildbearbeitung in Lightroom
- optimaler Workflow der Bildentwicklung
- Fotopräsentation in Diashows
- Fotobücher erstellen
- GPS-Daten verarbeiten

*Im Kurs wird mit Adobe Photoshop Lightroom 5.7 gearbeitet.*

**Kurs Nr. 192-50196**

**Freitags, 18.30 - 21.30 Uhr**

**08.11. bis 22.11., 3 Termine**

**Domfreihof, R. 106**

**69,- EUR, Werner Hardt**

**ABITUR FÜR ERWACHSENE  
AM EIFEL-KOLLEG**  
...weil Karrierewege nicht immer geradeaus führen!

**JETZT ANMELDEN und mit SI-Abschluss bzw. Berufsreife im August 2019 bzw. Februar 2020 starten.**

- Fachhochschulreife (schulischer Teil) nach zwei Jahren
- Allgemeine Hochschulreife (Abitur) nach drei Jahren
- Ausbildungsbeihilfen nach dem BAföG möglich



STAATLICHES  
EIFEL-GYMNASIUM  
NEUERBURG

**SIE HABEN FRAGEN? WIR BERATEN SIE GERNE PERSÖNLICH!**

Staatliches Eifel-Gymnasium Neuerburg | Eifel-Kolleg | D-54673 Neuerburg  
Tel: +49 (0) 65 64/ 96 73 - 0 | E-Mail: kolleg@eifel-gymnasium.de | www.eifel-gymnasium.de



# Grafik/Gestaltung

## Adobe Illustrator CS6

### Einführung

Adobe Illustrator CS6 ist die professionelle Standard-Lösung zum Erstellen von Zeichnungen und Illustrationen, Logos und anderen Vektorgrafiken. Im Kurs lernen Sie die umfangreichen Funktionen dieses Programms kennen.

#### Inhalte:

- Grundlegende Programmfunktionen, Werkzeugpalette
- Objekte zeichnen und bearbeiten
- Komplexe Formen zeichnen und bearbeiten
- erweiterte Objektbearbeitung
- Farben definieren und editieren
- Farbverläufe, Muster und Transparenzen
- Texte einfügen und bearbeiten
- Bilder importieren
- Dateiformate für Im- und Export
- Ebenentechnik usw.

*Voraussetzungen: PC-Grundkenntnisse. Auch für Macintosh-Anwender geeignet.*

**Kurs Nr. 192-50201**

**Dienstags, 18.30 - 21.30 Uhr**

**05.11. bis 26.11., 4 Termine**

**Domfreihof, R. 106**

**92,- EUR**

**Werner Hardt**

## Adobe InDesign CS6

Adobe InDesign CS6 ist der Marktführer zur Erstellung von Layouts für Anzeigen, Broschüren, Kataloge und Plakate.

#### Inhalte:

- Vorstellung des Programms
- Kennenlernen der Arbeitsoberfläche
- Bedienung von Paletten, Werkzeugen, Linealen und Hilfslinien
- platzieren von Text und Grafik
- Absatz- und Zeichenformate
- arbeiten mit Farbe
- Vorlagen, Mustervorlagen, Seitenlayout, mehrspaltiger Text.
- vorbereiten der Daten für die Druckerei und PDF-Export

In praktischen Übungen wird erlernt, wie man Flyer, Visitenkarten, Briefbögen oder kleine Broschüren erstellt. Der Kurs wendet sich auch an Umsteiger von QuarkXPress oder PageMaker.

*Auch für Macintosh-Anwender geeignet*

**Kurs Nr. 192-50202**

**Donnerstags, 18.30 - 21.30 Uhr**

**12.09. bis 17.10., 4 Termine**

**Domfreihof, R. 106**

**92,- EUR**

**Werner Hardt**

## Kreativ Corel Draw

### Wochenendkurs

Sie möchten ihre kreativen Ideen in professionelle Resultate verwandeln. Mit CorelDraw stehen Ihnen viele Wege offen. Schnell und mühelos lassen sich die unterschiedlichsten Ideen umsetzen: von Logos, Inseraten, Visitenkarten und Webgrafiken bis zu mehrseitigen Broschüren oder Schildern..

#### Kursinhalte:

- Möglichkeiten von CorelDraw
- Einführung in die Benutzeroberfläche von CorelDraw
- grundlegende und spezielle Techniken der Objektbearbeitung
- Textobjekte (Grafik- und Mengentext) erstellen und bearbeiten
- Farben, Farbverläufe, Füllmuster und Farbpaletten
- Arbeiten mit Ebenen
- Erstellen von Einladungen, Visitenkarten, Plakaten etc.

Anhand zahlreicher praktischer Übungen lernen Sie das Programm kennen.

*Voraussetzung: Windows Grundkenntnisse*

**Kurs Nr. 192-50203**

**Samstag/Sonntag, 25./ 26.01.20**

**09:00 - 16:00 Uhr (1Std. Pause)**

**2 Termine, Domfreihof, R. 106**

**92,- EUR**

**Werner Hardt**

# Computerschreiben

## Computerschreiben in vier 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 einfach Spaß, Tippen zu lernen!

Begleitend zum Unterricht erhält jede/r ein Kurs-Heft und einen Zugang zu einem sehr guten Online-Tipptrainer zum Trainieren von Tempo und Genauigkeit. Der Kurs ist schon ab 9 Jahren geeignet.

#### Für alle Kurse:

**2 Termine, Domfreihof, R. 106**

**Kursgebühr 87,- EUR**

**Annette Lang**

**1. Kurs Nr. 192-50701**

**Mittwochs, 16.00 - 18.00 Uhr**

**18.09. bis 25.09.**

**2. Kurs Nr. 192-50703**

**Freitags, 16.00 - 18.00 Uhr**

**29.11. bis 06.12.**

**3. Kurs Nr. 192-50705**

**Dienstags, 18.30 - 20.30 Uhr**

**22.10. bis 29.10.**

**4. Kurs Nr. 192-50707**

**Donnerstags, 18.30 - 20.30 Uhr**

**16.01. bis 23.01.20**

## Hinweise zum Test

Da mehr und mehr Firmen einen Nachweis von Mitarbeitern bezüglich der Fähigkeiten im 10-Finger-Schreibsystem benötigen, bieten wir einen Test an.

Die meisten Teilnehmenden sollten aber nach dem Computerschreiben-in-4-Stunden-Kurs noch trainieren, um ihre Schreibgeschwindigkeit zu steigern. Die vhs stellt dann das Zertifikat mit Anschlagsgeschwindigkeit aus und schickt es den Teilnehmenden zu. Beachten Sie bitte, dass nur das Schreiben im 10-Finger-System bewertet werden kann und nicht allein die Fähigkeit, schnell zu schreiben.

## Test Maschinenschreiben am PC

Immer mehr Firmen erwarten von Ihren Mitarbeitern, dass Sie im 10-Finger-System tippen können und möchten eine Bestätigung über die Schreibgeschwindigkeit haben. Ein Zertifikat in Ihren Bewerbungsunterlagen erhöht die Einstellungschancen.

Ein Schreibtest dauert 10 Minuten, woraus die Anschläge pro Minute berechnet werden.

Nach der Auswertung des Tests erhalten Sie das Zertifikat per Post zugestellt.

Wer vorab den Kurs „Computerschreiben in 2x2 Stunden“ belegt hat, erhält 25% Rabatt auf den Preis des Schreibtests.

#### Preis pro Schreibtest incl. Zertifikat:

**30 Euro, Domfreihof, R. 106**

**1. Kurs Nr. 192-50702**

**Mittwoch, 25.09., 18.00 - 18.30 Uhr**

**2. Kurs Nr. 192-50704**

**Freitag, 06.12., 18.00 - 18.30 Uhr**

**3. Kurs Nr. 192-50706**

**Dienstag, 29.10., 20.30 - 21.00 Uhr**

**4. Kurs Nr. 192-50708**

**Donnerstag, 23.01.20,**

**20.30 - 21.00 Uhr**



# Weiterbildung - MINT - Themenworkshops

## Forschen rund um den Körper

In der Fortbildung „Forschen rund um den Körper“ geht es um den menschlichen Körper, was wir von außen über ihn erfahren und wie wir mit Hilfe von Modellen das Innere begreifbar machen können.

Welche äußeren Merkmale machen uns besonders? Und wie können wir gemeinsam mit Kindern eine Vorstellung entwickeln, was in unserem Körper vor sich geht? In der Fortbildung werden Sie Anregungen bekommen, wie Sie aus einer Vielzahl möglicher Körpererfahrungen, gemeinsam mit Kindern eine Vorstellung von Aufbau und Funktion des menschlichen Körpers entwickeln können.

**Kurs Nr. 192-51001**

**Dienstag, 20.08., 9.00 - 16.00 Uhr**

**Domfreihof, R. 5**

**30,- EUR (inkl. 5 EUR Materialpauschale)**

**Ursula Meiser**

## Forschen zu Strom und Energie

Das Thema „Strom und Energie“ begegnet uns im Alltag überall und bietet deshalb eine Vielzahl von Anknüpfungspunkten zum Forschen und Entdecken. Neben verschiedenen Phänomenen aus diesem Themenkomplex wird der Frage nachgegangen, wie hierbei Familien als Bildungspartner eingebunden werden können.

**Kurs Nr. 192-51003**

**Freitag, 30.08., 9.00 - 16.00 Uhr**

**Stadtwerke Trier, Ostallee 7-13,**

**54290 Trier**

**30,- EUR (inkl. 5 EUR Materialpauschale)**

**Patrick Rittel**

## Forschen mit Luft

Sie holen Wind ins Zimmer, fangen Luftblasen ein und erkennen, dass Luft nicht „nichts“ ist. Sie arbeiten mit der Methode „Forschungskreis“, tauschen sich über Erfahrungen aus und üben, Fragen zu stellen, die das metakognitive Denken anregen.

**Kurs Nr. 192-51004**

**Mittwoch, 18.09., 9.00 - 16.00 Uhr**

**Domfreihof, R. 5**

**30,- EUR (inkl. 5 EUR Materialpauschale)**

**Ursula Meiser**

## Forschen zu Magneten

Kinder machen schon früh Alltagserfahrungen mit Magneten: Der Verschluss einer Tasche kann genauso magnetisch sein wie Spielzeug oder Figuren, die wie von Zauberhand am Kühlschrank haften. Die Fortbildung „Forschen mit Magneten“ bietet Ihnen viele Anregungen, gemeinsam mit den Kindern erste Grunderfahrungen mit Magneten zu sammeln. Sie entdecken und erforschen deren Eigenschaften und vertiefen Ihr Wissen über die Entwicklung des naturwissenschaftlichen Denkens und Handelns von Kindern. Mit den anderen Teilnehmenden entwickeln Sie Ideen, wie Sie die Kinder beim Lernen gut unterstützen und begleiten können.

*Bitte Getränke und Verpflegung mitbringen!*

**Kurs Nr. 192-51005**

**Freitag, 27.09., 9.00 - 16.00 Uhr**

**Stadtwerke Trier, Ostallee 7-13,**

**54290 Trier**

**30,- EUR (inkl. 5 EUR Materialpauschale)**

**Patrick Rittel**

## MINT ist überall

Das Bildungsangebot „MINT ist überall“ setzt im Alltag der Kinder an: Wo steckt hier überall Mathematik, Informatik, Naturwissenschaften und Technik? Welche MINT-Lerngelegenheiten bieten sich im pädagogischen Alltag? Wie können daraus MINT-Lernsituationen entstehen? Wie können Kinder dabei begleitet werden? Das Bildungsangebot besteht aus einer Präsenzfortbildung, vielfältigen Online-Angeboten und pädagogischen Materialien.

*Bitte Getränke und Verpflegung mitbringen*

**Kurs Nr. 192-51006**

**Dienstag, 29.10., 9.00 - 16.00 Uhr**

**Domfreihof, R. 5**

**30,- EUR (inkl. 5 EUR Materialpauschale)**

**Annette Hoefl**

## Forschen mit Sprudelgas

In unserem Alltag finden sich fast überall chemische Stoffe, deren Eigenschaften mit Kindern leicht erkundet werden können. In der Fortbildung wird deutlich, dass beim Forschen und Entdecken naturwissenschaftliche und sprachliche Förderung besonders gut miteinander verbunden werden können.

*Bitte Getränke und Verpflegung mitbringen*

**Kurs Nr. 192-51007**

**Freitag, 15.11., 9.00 - 16.00 Uhr**

**Domfreihof, R. 5**

**30,- EUR (inkl. 5 EUR Materialpauschale)**

**Ursula Meiser**

## Forschen zu Technik

von hier nach da

In der Fortbildung „Technik - von hier nach da“ erfahren Sie, wie Sie die Kinder bei technischen Fragestellungen zu dem Themenbereich „Fortbewegung und Transport“ begleiten und dabei technische Denk- und Handlungsweisen fördern. Sie lernen unterschiedliche Methoden der technischen Bildung kennen und überlegen, wie technische Lernangebote im pädagogischen Alltag mit den Kindern und im Zusammenhang mit anderen Disziplinen der MINT-Bildung sowie der Bildung für nachhaltige Entwicklung umgesetzt werden können.

*Bitte Getränke und Verpflegung mitbringen*

**Kurs Nr. 192-51009**

**Freitag, 29.11., 9.00 - 16.00 Uhr**

**Domfreihof, R. 5**

**30,- EUR (inkl. 5 EUR Materialpauschale)**

**Patrick Rittel**

## Forschen mit Wasser

Sie entdecken Wasser mit allen Sinnen, forschen zu den verschiedenen Aggregatzuständen und testen die Löslichkeit von Stoffen. Dabei lernen Sie den pädagogischen Ansatz der Stiftung kennen und erhalten Anregungen für Ihre Rolle als Lernbegleitung.

*Bitte Getränke und Verpflegung mitbringen*

**Kurs Nr. 192-51010**

**Dienstag, 03.09., 9.00 - 16.00 Uhr**

**KulturGießerei Saarburg, Staden 130,**

**54439 Saarburg**

**30,- EUR (inkl. 5 EUR Materialpauschale)**

**Claudia Meurer**

## Forschen mit Luft

Kurs in Saarburg

Sie holen Wind ins Zimmer, fangen Luftblasen ein und erkennen, dass Luft nicht „nichts“ ist. Sie arbeiten mit der Methode „Forschungskreis“, tauschen sich über Erfahrungen aus und üben, Fragen zu stellen, die das metakognitive Denken anregen.

*Bitte Getränke und Verpflegung mitbringen!*

**Kurs Nr. 192-51011**

**Dienstag, 05.11., 9.00 - 16.00 Uhr**

**KulturGießerei Saarburg, Staden 130,**

**54439 Saarburg**

**30,- EUR (inkl. 5 EUR Materialpauschale)**

**Claudia Meurer**



# Weiterbildung - MINT

Macht mit!

## Bildung für nachhaltige Entwicklung in der Praxis

### für pädagogische Fach- und Lehrkräfte Teil II

Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE) lebt vom Handeln. In der Fortbildung geht es zu Beginn um die Erfahrungen, die Sie seit der ersten BNE-Fortbildung („Tür auf! Mein Einstieg in Bildung für nachhaltige Entwicklung“) gesammelt haben. Welche Themen wurden ausgewählt? Welche Methoden konnten Sie einsetzen? Wurden Projekte umgesetzt? Sie tauschen sich mit den anderen Teilnehmenden ausführlich über Erfolgsfaktoren, Stolpersteine und Fragen zum weiteren Vorgehen aus.

Welches Raum- und Zeitverständnis ist wichtig, damit die Kinder nachhaltig handeln können, und welches Gerechtigkeitsverständnis spielt beim Bildungskonzept BNE eine Rolle? Sie erfahren, wie Sie die Mädchen und Jungen darin unterstützen können, zukunftsfähig zu handeln, und wie Mitbestimmung der Kinder im Alltag gefördert werden kann? Nach der Fortbildung haben Sie neue Ideen für die praktische Umsetzung. Darüber hinaus haben Sie Ihre bereits umgesetzten Aktionen und Projekte reflektiert, um sie mit Blick auf BNE zu optimieren.

**Kurs Nr. 192-51002**

**Montag, 26.08., 9.00 - 16.00 Uhr**

**Domfreihof, R. 5**

**30,- EUR (inkl. 5 EUR Materialpauschale)**

**Annette Hoefft**

Tür auf!

## Mein Einstieg in Bildung für nachhaltige Entwicklung

### für Kita-Leitungen

In Kitas ist vieles, das man unter Nachhaltigkeit versteht, schon verwurzelt. Die eigene Kita im Bereich Nachhaltigkeit weiterzuentwickeln bedeutet deshalb nicht, sie komplett umzukrempeln, sondern nach und nach - gemeinsam mit Kolleginnen und Kollegen, Kindern und Eltern - herauszufinden, was individuell sinnvoll und auch machbar ist.

Worin besteht der Unterschied zwischen Nachhaltigkeit und Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE)? Und welche Themen, Methoden und Ziele gehören zum Bildungskonzept BNE?

In der Einstiegsfortbildung „Tür auf!“ für Kita-Leitungen beschäftigen Sie sich mit Leitungsaufgaben bezüglich der Nachhaltigkeit. Vernetzungsmöglichkeiten und Projektplanung werden im Hinblick auf das Bildungskonzept BNE angeschaut. Außerdem lernen Sie forschendes Lernen und „Philosophieren mit Kindern“ als Methoden kennen, die die pädagogischen Fachkräfte in der BNE einsetzen können.

*Bitte Getränke und Verpflegung mitbringen!*

**Kurs Nr. 192-51008**

**Dienstag, 26.11., 9.00 - 16.00 Uhr**

**Domfreihof, R. 5**

**30,- EUR (inkl. 5 EUR Materialpauschale)**

**Annette Hoefft**

Wir fördern „Bildung für nachhaltige Entwicklung“ und „Naturwissenschaftliche Bildung“ (MINT) im Bildungs- und Medienzentrum:

Nikolaus Koch Stiftung



Jetzt anmelden

# SO VIEL AUTO WIE ICH WILL!

Stadtmobil-CarSharing –  
clever Auto teilen und dabei sparen.



Günstig · Alles inklusive  
Flexibel · Komfortabel · Einfach

VRT-Bonus:  
Rabatte für alle  
VRT-Jahreskarten-  
besitzer und  
Studierende!

[www.trier.stadtmobil.de](http://www.trier.stadtmobil.de)

stadtmobil  
carsharing

IN KOOPERATION MIT  
SWT



# Grundbildung

## Eine zweite Chance wahrnehmen

Analphabetismus ist im Land der Dichter und Denker immer noch ein Tabuthema. Mehr als 14% der erwerbsfähigen Bevölkerung in Deutschland (18-64 Jahre) gelten als funktionale Analphabet/innen. Das entspricht einer Größenordnung von 7,5 Millionen Menschen. Diese Menschen können zwar einzelne Sätze lesen oder schreiben, nicht jedoch zusammenhängende -auch kürzere- Texte. Betroffene Personen sind aufgrund ihrer begrenzten schriftsprachlichen Kompetenzen nicht in der Lage, am gesellschaftlichen Leben in angemessener Form teilzuhaben.

Deshalb bieten die Volkshochschulen Alphabetisierungskurse an. In Rheinland-Pfalz fördert das Ministerium für Bildung, Wissenschaft, Weiterbildung und Kultur (MBWVK) Maßnahmen der Alphabetisierung bereits seit Ende der 1980er Jahre. Vor nunmehr 30 Jahren wurden vom Verband der Volkshochschulen von Rheinland-Pfalz e.V. die ersten Alphabetisierungskurse initiiert.

## Brückenkurse/Alphabetisierung

### Wiederholung Deutsch und Mathematik

Dieser kostenlose Kurs ist offen für alle, die sich im Schreiben und Textverstehen verbessern und nochmals ihre Mathematik- und Geometrie-Kenntnisse auffrischen möchten.

Der Kurs eignet sich auch für die, die vor dem Beginn einer Ausbildung noch ein bisschen Wiederholung und Unterstützung v.a. in Deutsch und Mathe benötigen.

Themen:

Deutsch - Rechtschreibung und Grammatik; Texte lesen, verstehen und schreiben  
Grundlagen in Mathematik - Grundrechenarten, Bruchrechnen, Dreisatz, Prozentrechnung, Maße, Geometrie (Flächen und Räume) u.a. nach Absprache im Kurs  
Lernen lernen - selbstgesteuert lernen und sich auf eine Prüfung vorbereiten  
Formlose Anmeldung per E-Mail an vhs@trier.de

**Kurs Nr. 192-60105**

**Samstags, 8.30 - 12.30 Uhr**

**24.08. bis 14.12., 16 Termine**

**Bürgerhaus Trier-Nord, R.206a**

**Franz-Georg-Straße 36, 54292 Trier**

**kostenfrei**

**Fred Frankfurt / Claudia Barzen**

### Alphabetisierung für Migrant/innen

Sie erlernen die Schrift und die Grundlagen der Schriftsprache des Deutschen. Egal, ob Sie schon etwas Deutsch können oder nicht, oder ob Sie noch kein anderes Schriftsystem beherrschen. Der Unterricht findet in sehr kleinen Gruppen statt.

Teilnehmer/innen können in diesem Kurs vollständig oder z.T. vom BAMF gefördert werden. Bitte erkundigen Sie sich vor Kursbeginn und legen bei der persönlichen Anmeldung vor Kursantritt Ihren Berechtigungsschein vor. Bei Eigenbeitrag ist Ratenzahlung möglich. Sprechen Sie mit den Mitarbeiter/innen der Geschäftsstelle  
*Antragsformulare finden Sie unter <http://www.integration-in-deutschland.de>*

*Integration: Alphabetisierung für Migrant/innen (Hauptkurs)*

*Lehrwerk:*

*„Von A bis Z - Alphabetisierungskurs/A1. Deutsch als Zweitsprache für Erwachsene“ (Klett)*

*ISBN: 978-3-12-676040-9 - Kursbuch*

*ISBN: 978-3-12-676041-6 - Übungsbuch*

**Kurs Nr. 191-60710**

**montags bis freitags, 08.30 - 12.30 Uhr**

**12.08.19 - 11.09.19, 180 Termine**

**Karl-Berg-Musikschule,**

**Verwaltungsgebäude, Raum V4**

**kostenfrei**



Fachbereichsleitung  
**Dr. Manuela Zeilinger-Trier**

0651-718-1437  
[manuela.zeilinger@trier.de](mailto:manuela.zeilinger@trier.de)

### Deutsch für Deutsche

Auch Erwachsene mit deutscher Muttersprache können zum Teil nicht so gut lesen und schreiben, wie es im beruflichen und sonstigen Alltag eigentlich nötig ist. Manche haben Lesen und Schreiben nicht oder nur teilweise gelernt, manche sind aus der Übung gekommen. Wir bieten Kurse an, in denen das Lesen und Schreiben (noch einmal) gelernt und trainiert wird. In kleinen Gruppen. Mit Beratung und Betreuung für jeden Einzelnen.

*Teilnehmer/innen der Kurse erhalten bei regelmäßiger Teilnahme einen kostenlosen Nutzerpass für die Bibliothek am Domfreihof.*

**Kurs Nr. 192-60701**

**montags u. mittwochs, 12.08. - 18.12.**

**18.00 - 19.30 Uhr, 30 Termine**

**Bürgerhaus Trier-Nord, R.206b**

**Franz-Georg-Straße 36, 54292 Trier**

**kostenfrei**

**Dorothee Steinkamp**

**Hildegard Settinger-Kirchen**

**Kurs Nr. 192-60702**

**montags u. mittwochs, 14.08. - 16.12.**

**18.00 - 19.30 Uhr, 32 Termine**

**Bürgerhaus Trier-Nord, R.206a**

**Franz-Georg-Straße 36, 54292 Trier**

**kostenfrei**



Die kostenfreien Alpha-Kurse werden in Rheinland-Pfalz von verschiedenen Seiten unterstützt:





# Grundbildung im Bildungs- und Medienzentrum

Im Bildungs- und Medienzentrum (BMZ) finden Sie insgesamt ein vielfältiges Angebot für Grundbildung: Neben den Kursangeboten der vhs, können PC-Lernprogramme, Bücher in einfacher und leichter Sprache in der **Stadtbibliothek Palais Walderdorff** genutzt sowie Lernbegleiter angefragt werden. Dabei bleibt der Lerntreff in der Stadtbibliothek eine erste Anlauf- und Beratungsstelle für Grundbildung. Das Grundbildungsregal im Lerntreff (neben dem Kubus) informiert fortlaufend über Materialien und Konzepte.

Persönliche Beratungstermine sowie Führungen durch das breite Angebot des Lerntreffs können auch über E-Mail an [lerntreff@trier.de](mailto:lerntreff@trier.de) angefragt werden oder telefonisch unter 0651/718 3430.

Austausch und gegenseitige Unterstützung finden Muttersprachler, die Probleme mit dem Lesen und Schreiben haben, bei der **Selbsthilfegruppe „Wortsalat“**. Diese trifft sich regelmäßig am ersten Montag im Monat um 18:00 Uhr im Lesecafé der Bibliothek. Kontakt kann auch über Telefon 0651-718 2443 oder E-Mail [wortsalat@trier.de](mailto:wortsalat@trier.de) aufgenommen werden. Wir freuen uns!

## Zusätzliche Angebote für Dozent/innen, Lernbegleiter/innen und Lernende

Im Rahmen des Projekts Knotenpunkte für Grundbildung können im 2. Halbjahr 2019 folgende kostenlose Angebote gebucht werden.

Angebote für Dozent/innen, Lernbegleiter/innen, Fachkräfte aus Kita, Schule und Gemeinwesenarbeit, Multiplikatoren

Angebote für Lerner/innen  
Veranstaltungsreihe zum Abbau von Lernhemmnissen:

### Lernen im Flow: Motivationspsychologische Impulse für die pädagogische Arbeit

Vortrag & Workshop

**Freitag, 23.8.2019**  
**13.30 Uhr - 16.30 Uhr**  
**vhs Domfreihof, Raum 5**  
**kostenfrei**

### Motivation steigern

Lernangebot

**Samstag, 10.8.2019**  
**10.00 Uhr - 12.00 Uhr**  
**vhs Domfreihof, Raum 108**

### Innere Kraft entdecken im kreativen Tun

Lernangebot

**Samstag, 7.9.2019**  
**09.30 Uhr - 12.30 Uhr**  
**vhs Domfreihof, Raum 108**



Interessierte können sich für die Veranstaltungen per Mail über [knotenpunkte@trier.de](mailto:knotenpunkte@trier.de) oder telefonisch unter 0651/718 2441 anmelden.

Weitere Informationen und Materialien finden Sie auch auf unserer Projekthomepage:  
[www.grundbildung.trier.de](http://www.grundbildung.trier.de)

# Ihre Ansprechpartner/innen in der vhs Trier



**Rudolf Fries**  
Leiter  
FB Politik & Gesellschaft  
rudolf.fries@trier.de



**Rita Brockhaus**  
Stellvertretende Leiterin  
FB Gesundheit/Sprache/Beruf  
rita.brockhaus@trier.de



**Dr. Manuela Zeilinger-Trier**  
FB Integration/Kultur  
Grundbildung  
manuela.zeilinger@trier.de



**Heinz Schwarz**  
Verwaltungsleiter  
FB EDV  
heinz.schwarz@trier.de



**Ulrike Esch**  
Geschäftsstelle  
ulrike.esch@trier.de



**Petra Resch**  
Geschäftsstelle  
petra.resch@trier.de



**Ute Berens**  
Geschäftsstelle  
ute.berens@trier.de



**Markus Schmitt**  
EDV  
markus.schmitt@trier.de



**Sieglinde Rausch**  
Geschäftsstelle  
sieglinde.rausch@trier.de



**Achim Schoßau**  
Technik  
achim.schossau@trier.de



**Hans-Joachim Pfeiffer**  
Technik  
hans-joachim.pfeiffer@trier.de

## Öffnungszeiten der Geschäftsstelle

Wochentag	Vormittag	Nachmittag
Montag	08.45 - 12.15 Uhr	
Dienstag	08.45 - 12.15 Uhr	14.30 - 16.00 Uhr
Mittwoch	08.45 - 12.15 Uhr	
Donnerstag		12.15 - 18.00 Uhr
Freitag	08.45 - 12.15 Uhr	

**In den Schulferien bitte gesonderte Öffnungszeiten beachten!**

**Telefon: 0651-718 0**  
**E-Mail: vhs@trier.de**

# Teilnahmeinformationen & Geschäftsbedingungen

## Dauer des Semesters

Beginn: Montag 09. September 2019

Ende: Sonntag 01. März 2020

**Unterrichtsfrei** ist in den Schulferien und an allen gesetzlichen Feiertagen.

## Anmeldung

Eine schriftliche Anmeldung ist unbedingt erforderlich. Sie erhalten keine Anmeldebestätigung. Kommen Sie bitte ohne weitere Aufforderung zu Ihrem ersten Kurstermin. Sie können sich auch online anmelden: [www.vhs-trier.de](http://www.vhs-trier.de)

Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs registriert. Unvollständige Anmeldungen können nicht berücksichtigt werden. Die Anmeldung ist nur in Verbindung mit einer Bankeinzugsermächtigung oder Barzahlung gültig. Ausgenommen davon sind Einzelveranstaltungen wie Filme, Einzelvorträge und zwei- bis dreiteilige Vortragsreihen (Einzelkarten). Die Ankündigung von Veranstaltungen ist unverbindlich; aus sachlichen Gründen sind Änderungen möglich. Bei Terminänderungen, -ausfall usw. benachrichtigen wir Sie umgehend.

## Mindestteilnehmerzahl

Kurse können i.d.R. nur stattfinden, wenn **mindestens 8 Personen** daran teilnehmen. Auf Wunsch der Teilnehmer/innen kann ein Kurs auch mit weniger Personen durchgeführt werden, wenn die Angemeldeten mit einem anteiligen Aufpreis einverstanden sind oder wenn im Einvernehmen mit den Teilnehmer/innen, bei gleicher Gebühr, die Laufzeit verkürzt wird. Kommt es zu keiner solchen Regelung, kann die vhs vom Vertrag zurücktreten.

## Kurswechsel

Ein Kurswechsel ist nur nach persönlicher Rücksprache mit der Geschäftsstelle unter Vorlage der Originalanmeldebescheinigung möglich.

## Kursgebühren

Die Kursgebühren ergeben sich aus der bei Eingang der Anmeldung aktuellen Ankündigung der vhs (Programm/Aushang/Internet). Die Kursgebühr wird bei Anmeldung fällig. Auch bei späterem Kurseintritt ist die gesamte Teilnehmergebühr zu entrichten.

## Ermäßigungen

Gegen Vorlage der entsprechenden Nachweise gewähren wir folgende Ermäßigungen:

Arbeitslosengeldempfängern (mit Leistungsbescheid)	20 %
Schwerbehinderten (ab GdB 50)	20 %
Senioren mit Seniorenkarte (2 Kurse/Jahr)	20 %

Die Ermäßigung muss bei Anmeldung beantragt werden, nachträgliche Ermäßigungen werden grundsätzlich nicht gewährt.

## Teilnahmebescheinigung

Auf Wunsch werden nach Beendigung des Kurses Teilnahmebescheinigungen über den Kursbesuch ausgestellt (Gebühr **2,50 EUR**); Bescheinigungen mit **Leistungsbeschreibung 5,- EUR**. Für Teilnahmebescheinigungen zurückliegender Semester und sonstige Bescheinigungen werden Gebühren je nach Aufwand berechnet (Mindestgebühr **10,- EUR**).

Die Gebühr entsteht auch bei Versand per email. Für den Versand per Brief werden Portokosten fällig.

## Ratenzahlungen

In begründeten Einzelfällen ist eine Ratenzahlung nach einer **persönlichen Vereinbarung in der Geschäftsstelle** möglich. Bitte Personalausweis oder eine Meldebestätigung mitbringen.

## Abmeldung/Widerruf

Die vhs behält sich die Verlegung und die Absage von Kursen vor. Für Kurse, die nicht zustande kommen, werden die bereits entrichteten Gebühren zurückgezahlt. Weitergehende Ansprüche sind ausgeschlossen.

Eine Abmeldung/ein Widerruf muss schriftlich an die vhs gerichtet werden. Bis 14 Tage nach Anmeldung ist diese/r kostenfrei. Danach werden bei Abmeldung/Widerruf vor dem Veranstaltungsbeginn Verwaltungskosten in Höhe von **6,- EUR** erhoben. Bei Abmeldungen von Kochkursen am Veranstaltungstag werden zusätzlich Lebensmittelkosten berechnet und ggf. mit einer eventuellen Rückerstattung bereits entrichteter Kursgebühren verrechnet. Ab Veranstaltungsbeginn ist auch innerhalb der 14-tägigen Abmelde-/Widerrufsfrist ein kostenfreier Rücktritt nicht mehr möglich. Ist

im Programmheft ein Anmeldeschluss angegeben, gilt dieser auch als letzter Abmeldetermin.

Erfolgt die/der Abmeldung/Widerruf nach Veranstaltungsbeginn oder nach Anmeldeschluss, ist die gesamte Gebühr fällig. Im Falle einer begründeten Ausnahme wird nach Vorlage der Originalanmeldung und einer Bescheinigung über die Gründe (Arbeitgeber, Arzt, Meldebehörde) die anteilige Kursgebühr abzüglich einer Bearbeitungsgebühr in Höhe von **10,- EUR** zurückerstattet. Die Rückzahlung erfolgt unbar.

## Studienreisen/Studienfahrten

Den Veranstalter der Studienreise/-fahrt entnehmen Sie bitte der Beschreibung der jeweiligen Veranstaltung im Programmheft oder den Sonderprogrammen. Der Vertragspartner ist der in der Beschreibung angegebene Reiseveranstalter. Die Auftragsbestätigung und die Rechnungsstellung erfolgt durch den jeweiligen Reiseveranstalter. Voraussetzung für die Durchführung einer Studienreise/-fahrt ist eine Mindestteilnehmerzahl. Wird diese nicht erreicht, so können die vhs oder der Veranstalter von der Durchführung zurücktreten. Eine Haftung der vhs oder des Veranstalters in diesem Bereich wird ausgeschlossen.

## Rücktritt von Studienreisen

Der Rücktritt von der Teilnahme an einer Studienreise/-fahrt ist der vhs/dem Veranstalter schriftlich zu erklären. Erfolgt der Rücktritt **vor** dem im Programmheft angegebenen Anmeldeschluss, sind der vhs Verwaltungsgebühren in Höhe von **6,- EUR** zu zahlen.

Wenn der Rücktritt **nach** dem im Programmheft angegebenen Anmeldeschluss erklärt wird, gelten die Stornobedingungen des jeweiligen Reiseveranstalters (siehe Programmheft oder Sonderprogramm).

## Haftungsfragen

Die Teilnahme an den Veranstaltungen der vhs geschieht auf eigene Gefahr. Bei Personen-, Sach-, Vermögensschäden und anderen Verlusten tritt eine Haftung der Stadt nur dann ein, wenn Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit eines ihrer Organe oder eines ihrer Bediensteten nachgewiesen wird. Etwaige Schäden sind unverzüglich der vhs-Leitung zu melden.

# Datenschutzbestimmungen

## 1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts ist die Stadt Trier als Körperschaft des öffentlichen Rechts, vertreten durch den Oberbürgermeister. Die Stadt Trier hat einen behördlichen Datenschutzbeauftragten bestellt, der die Dienststellen der Stadtverwaltung bei der Sicherstellung des Datenschutzes unterstützt.

Datenschutzbeauftragter der Stadtverwaltung Trier  
Am Augustinerhof  
54290 Trier  
Telefon: 0651/718-0

Auf der Internetseite der Stadt Trier (<https://www.trier.de>) ist ein Kontaktformular hinterlegt, mit dem Sie auch eine Nachricht an den Datenschutzbeauftragten der Stadt Trier senden können.

Für die Datenerhebung und Datenverarbeitung ist das Bildungs- und Medienzentrum der Stadt Trier - Volkshochschule, Domfreihof 1b, 54290 Trier (nachfolgend „vhs“ genannt), verantwortlich.

## 2. Kursanmeldung

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse, E-Mailadresse, Geburtsjahr) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet.

Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Ist der Lastschriftmandatbogen abtrennbar, müssen Sie zur Zuordnung nochmals Ihren vollständigen Namen und Ihre Adresse angeben. Die freiwilligen Zusatzaufgaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags in bar in der Geschäftsstelle der vhs tätigen.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

### 3. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen, E-Mailadresse und – soweit angegeben – Telefonnummer, an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z.B. Cambridge- oder Telc-Sprachprüfungen, IHK-Prüfungen, Xpert, Finanzbuchhalter, Schulabschlüssen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung.

Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift, Geburtsjahr) an eine Vollstreckungsstelle zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

### 4. Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die vhs die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

### 5. Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht.

Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen

vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

### 6. Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der vhs gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen. Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren. Der Landesbeauftragte für den Datenschutz Rheinland-Pfalz kontrolliert die öffentlichen Stellen in Rheinland-Pfalz in Bezug auf die Einhaltung der Datenschutzgesetze und anderer Vorschriften über den Datenschutz. Außerdem geht er Beschwerden von Bürgern nach.

Der Landesbeauftragte für den Datenschutz und die Informationsfreiheit Rheinland-Pfalz  
Postfach 30 40  
55020 Mainz  
Telefon: 06131/208-2449  
Fax: 06131/208-2497  
E-Mail: [poststelle@datenschutz.rlp.de](mailto:poststelle@datenschutz.rlp.de)

## Beratung & Information

### Bildungsprämie

Hier gewährt der Bund und der Europäische Sozialfonds einen Zuschuss von bis zu 500 Euro.

Antragsberechtigt sind Arbeitnehmer/innen und Selbstständige sowie Rentner/innen und Pensionäre/innen, die mindestens 15 Stunden in der Woche arbeiten. Außerdem darf das zu versteuernde Einkommen maximal 20.000 Euro bei einer Einzelperson und 40.000 Euro bei gemeinsamer Veranlagung betragen. Schließlich darf der ausgewählte Kurs nicht mehr als 1.000 Euro kosten. Dieser Kurs muss für die berufliche Tätigkeit des/der Antragstellers/in relevant sein.

Ist dies alles erfüllt, kann ein Zuschuss von 50% der Kosten, höchstens aber 500 Euro gewährt werden. Man muss sich jedoch zuvor in einer anerkannten Beratungsstelle beraten lassen. Diese kann dann einen Prämiegutschein ausstellen, der bei allen Volkshochschulen und vielen anderen Weiterbildungseinrichtungen eingelöst werden kann. Das Bildungs- und Medienzentrum der Stadt Trier ist eine solche Beratungsstelle.

Wenden Sie sich bitte an **Ulrike Esch** unter der Telefonnummer **0651-7180** oder per Mail an [ulrike.esch@trier.de](mailto:ulrike.esch@trier.de).

Weitere Infos auch unter [www.bildungspraemie.info](http://www.bildungspraemie.info).

Die Bildungsprämie wird aus Mitteln des BMBF und aus dem Europäischen Sozialfonds der EU gefördert.

**Info: 0651-7180** oder [ulrike.esch@trier.de](mailto:ulrike.esch@trier.de).

### Qualischeck

In Rheinland-Pfalz gibt es außerdem den QualiScheck. Er funktioniert ähnlich wie die Bildungsprämie. Antragsberechtigt sind abhängig Beschäftigte mit Hauptwohnsitz in Rheinland-Pfalz.

Gefördert werden nur Kurse, die mehr als 60 Euro kosten und ein Antrag muss zwei Monate vor Beginn der Fortbildung gestellt werden. Auch müssen sich die Kurse auf den Beruf des/der Antragstellers/ in beziehen und die Fach-, Methoden-, Sozial- oder Persönlichkeitskompetenz fördern. Dann beträgt der Zuschuss bis zu 50% der Kosten, höchstens aber 500 Euro.

Auskunft zur Antragstellung erhält man unter 0800 5 888 432 (kostenfrei) oder unter [www.qualischeck.rlp.de](http://www.qualischeck.rlp.de). **0800 5 888 432** (kostenfrei) oder [www.qualischeck.rlp.de](http://www.qualischeck.rlp.de).

### Zur Beachtung

Eine Förderung aus mehreren Programmen gleichzeitig ist in der Regel nicht möglich. Es ist deshalb ratsam, sich bei den angegebenen Stellen zu informieren. Die Angaben auf dieser Seite entsprechen dem Stand Juni 2017.





Wir nehmen uns Zeit für Sie.

- Individuelle Herstellung
- Milchpumpen
- Naturheilmittel
- Teemischungen
- Reise- und Impfberatung
- Ernährungsberatung
- Homöopathie
- Dr. Hauschka-Naturkosmetik-Studio



Still- und  
Wickelraum  
in unserer  
Apotheke!



**Hauptmarkt 6**  
**Telefon 0651 42679**  
Mo.-Fr. 8 bis 19 Uhr  
Sa. 9 bis 18 Uhr

**Breites Warensortiment · Beratungsstarkes Team**

Seit 1241 · Älteste Apotheke Deutschlands

## Schatzkammer geöffnet ...



### Hundert Highlights

Kostbare Handschriften und  
Drucke der Stadtbibliothek Trier

Die Stadtbibliothek Trier hütet bibliophile Schätze von höchstem Wert und internationalem Rang. Eine herausragende Stellung besitzen der zum Weltokumentenerbe der UNESCO gehörende „Codex Egberti“, das „Ada-Evangeliar“ oder die „Trierer Apokalypse“.

Öffnungszeiten: Di - So u. Feiertag 10 – 17 Uhr  
Montag geschlossen

### Schatzkammer der Stadtbibliothek

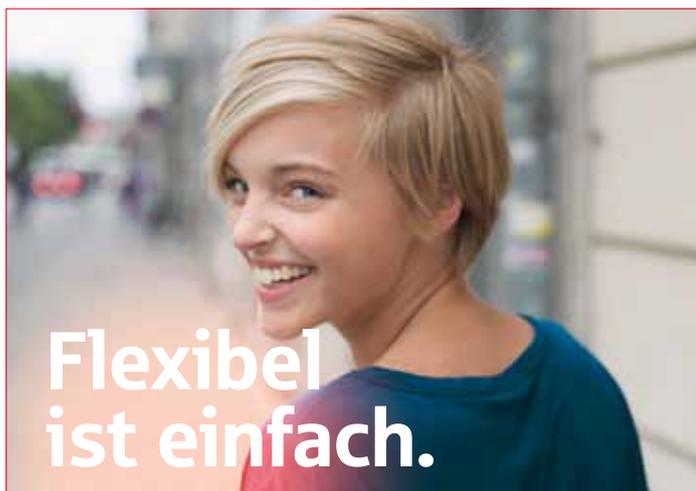
Weberbach 25 E-Mail: [schatzkammer@trier.de](mailto:schatzkammer@trier.de)  
54290 Trier [www.stadtbibliothek-weberbach.de](http://www.stadtbibliothek-weberbach.de)

☎ 0651-718 1427



Europäische Union

Wachstum durch Innovation – EFRE



# Flexibel ist einfach.

Wenn Sie Ihre Finanzgeschäfte jederzeit  
und überall erledigen können.

Mit dem Online-Banking Ihrer Sparkasse.



Wenn's um Geld geht

Sparkasse  
Trier

# nachhaltig gut

Schon in der dritten Generation suchen wir Schuhe für unsere Kunden aus, die qualitativ hochwertig sind. Uns ist bei der Auswahl unserer Lieferanten wichtig, dass sie vorwiegend natürliche Materialien wie Naturkautschuk, Bio-Baumwolle, Filz, Lammwolle, ausgezeichnete Leder oder vegane bzw. recycelte Materialien nutzen.



## Die Gestaltung

... ist unseres Erachtens ein bedeutender Aspekt in Sachen Nachhaltigkeit bei Schuhen. Modische Details grenzen die Attraktivität von Konsumgütern zeitlich immer mehr ein. Ein klassischer Schuh oder innovative Designs, die Modekonzepte wohl aufgreifen, jedoch individueller mit den Stilen arbeiten, verlängern die Lebenszyklen von Schuhen entscheidend.

Die schweizer Schuh-Rezeptur für einen nachhaltigen Auftritt

**GRÜNBEIN** 

**Think!**  
Gesunde Schuhe • Bewusst • Schön.



Für Think! steht schon seit Jahrzehnten neben der Umweltverträglichkeit vor allem die Langlebigkeit der Schuhe im Mittelpunkt: individuelle Schönheit für lange Aktualität (Slow Fashion)



Ein rahmengenähter Klassiker!  
Auf Anheb eine Investition - aber eine, die sich bezahlt macht.  
Reparaturfreundlich und im Stil eigen. Dieser Schuh wird bei guter Pflege ein treuer Begleiter.



**HEINRICH DINKELACKER**  
SINCE 1879



## Die hohe Verarbeitungsqualität

... beeinflusst selbstverständlich auch die Haltbarkeit von Schuhen. Viele unserer Hersteller bieten darüber hinaus einen Reparatur-Service, mit dem die Lebensdauer erheblich verlängert werden kann.

**MEINDL**

Shoes for Actives



Das Leder dieser Schuhe wird regional von Partnern und Zulieferern aus dem Chiemgau und dem Salzburger Land bezogen.

## Kurze Wege



Zumeist produzieren unsere Marken-Hersteller in Europa und auch ihre Lieferwege sind - zugunsten kurzer Distanzen und damit geringer Emissionen - optimiert.

Die junge, französische Sneaker-Marke hat sich Themen wie Transparenz und Nachvollziehbarkeit ganz groß auf die Fahnen geschrieben: Was andere Marken in Werbeetats stecken, investieren sie für Arbeit und Umwelt.

**VEJA**

## Faires Handeln



Untermuert wird das nachhaltige Engagement vieler Lieferanten durch faire Arbeitsbedingungen und die Unterstützung sozialer Projekte - denn auch das gehört unserer Meinung nach zu nachhaltigem Agieren.

Shop: [Schuhe-zum-Leben.de](http://Schuhe-zum-Leben.de)

Neustraße 58 | Trier

Aigle | Allen Edmonds | Arche | ART | Birkenstock | Blackstone | Blundstone | Brador | Brako | Camper | Clarks | Crockett&Jones | Dinkelacker | Donna Carolina | Dr.Martens | Ethletic | El Naturalista | Five Fingers | Floris van Bommel | Fly | Grünbein | Hafert | Hartjes | Hassia | Heschung | Kamo Gutsu | Keen | Kudeta | Loints | Meindl | MOMA | Red Wing | Ria Menorca | Snipe | Softclox | Softinos | Think | Trippen | UGG | Veja | Vivobarefoot | Wolky ... und viele ausgesucht schöne Schuhe mehr.