

Wir suchen qualifizierte Dozentinnen und Dozenten. Sprechen Sie uns an!



## Programm

2. Halbjahr 2022

26.09.22 - 26.02.23

[www.vhs-trier.de](http://www.vhs-trier.de)  
0651 - 718 2437



# STADTGESCHICHTE ERLEBEN



## DER UNTERGANG DES RÖMISCHEN REICHES

Das Erbe Roms. Visionen und Mythen in der Kunst

25. JUNI – 27. NOVEMBER 2022

Simeonstr. 60  
neben der Porta Nigra  
54290 Trier

Tel. +49 (0)651 718-1459  
stadtmuseum@trier.de

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

 Stadtmuseum Trier

 [museum\\_trier](https://www.instagram.com/museum_trier)

 [museumtrier](https://twitter.com/museumtrier)



**STADTMUSEUM  
SIMEONSTIFT TRIER**

# Grußwort des Dezernenten

Liebe Triererinnen und Trierer,

was außerschulische Bildung leisten kann, zeigen die städtischen Bildungseinrichtungen ebenso wie die privat organisierten Anbieter in der Stadt jeden Tag. Aktuell richten viele den Fokus auf die möglichst schnelle und reibungslose Integration der Geflüchteten aus der Ukraine. Über 1.000 Geflüchtete leben seit einigen Monaten bei uns, über 200 Kinder und Jugendliche davon besuchen eine Trierer Schule. Rund 600 sind (junge) erwachsene Männer und Frauen. Auch wenn es eine gewisse Bewegung in diesen Zahlen gibt, weil Menschen zurückgehen und andere kommen, ist die sprachliche Integration der Geflüchteten eine dringende Aufgabe. Hier engagiert sich unsere Volkshochschule in besonderer Weise. Nach und nach finden die erwachsenen Ukrainerinnen und Ukrainer einen Platz in den vhs-Integrationskursen und beginnen mit dem Erwerb der deutschen Sprache. Sie besuchen über längere Zeit jeden Vormittag einen der vielen Deutschkurse im Bürgerhaus Trier-Nord oder in der Karl-Berg-Musikschule. Die Schülerinnen und Schüler, die den deutschsprachigen Unterricht in den Grundschulen oder den weiterführenden Schulen schon längst besuchen, finden sprachliche Unterstützung in Nachmittags- und Ferienkursen, die die vhs gemeinsam mit den Schulen organisiert. So haben im Sommer über 40 Schülerinnen und Schüler in der Keune Grundschule oder am Max-Planck-Gymnasium unterrichtsbegleitenden Sprachunterricht erhalten. Zwölf weitere Sprachkurse für rund 100 Teilnehmende hat die vhs in den Sommerferien angeboten, damit zugewanderte Kinder und Jugendliche zwei Wochen lang Deutsch lernen können. Mathe und Deutsch nachholen war das Ziel des Programms „LIF – Lernen in Ferien“; neun Kurse für 70 Kinder wurden hier in der letzten Sommerferien-Woche angeboten. Das Land Rheinland-Pfalz unterstützt diese Angebote finanziell; sonst wären sie auch nicht möglich.



Ein besonderes Format für Schülerinnen und Schüler ist der talentCAMpus, den der Bund fördert. In den Sommerferien haben 30 Kinder und Jugendliche, deutsche und zugewanderte, das Thema Krieg und Frieden auf verschiedene Arten verarbeitet, mit Bildern, Tönen oder Tänzen. Dieses Ferienformat wurde mit einer Mahnwache an der Porta abgeschlossen. Das Format zeigt, wie sprachliche, kulturelle und politische Bildung gut zusammenwirken kann.

Unsere Volkshochschule kann bei der Entwicklung und Durchführung dieser wichtigen Programme ihre Leistungsstärke und Professionalität in voller Größe ausspielen. Ihre Aktivitäten gehen damit weit über die Angebote in diesem Programmheft hinaus.

Mein Dank gilt der Volkshochschule und all den Unterstützerinnen und Unterstützern, die ihre wichtige Arbeit ermöglichen.

Ihr Markus Nöhl (Dezernent für Kultur, Tourismus und Weiterbildung)

## Inhaltsverzeichnis

### Gesellschaft 5-17

Großregion	5
Ausstellungen	6
Untergang   Begleitprogramm	7
vhs.wissen live	8
China heute	11
Politik   Gesellschaft	12
Theologisches Quartett Trier	13
Recht   Lebenshilfe	14
Umwelt   Degustation	17

### Kultur 19-30

Literatur	19
Sprechen   Theater   Stil	20
Kunst   Kunstgeschichte	21
Kultur & Genuss	23
Nähen	24
Malen   Zeichnen	25
Gestalten	28
Fotografieren	29
Musikkurse der vhs	30
Karl-Berg-Musikschule	32

### Gesundheit 35-43

Prävention	35
Tanzsport   Bootssport	36
Pilates	37
Yoga	39
Entspannung   Autogen. Training	40
Bewegung   Kondition	41
Rückengymnastik	42
Kochen   Ernährung	43

### Sprachen 45-58

Arabisch	46
Englisch	47
Französisch	50
Italienisch	53
Japanisch	54
Niederländisch   Norwegisch	54
Luxemburgisch	55
Schwedisch	55
Neugriechisch   Polnisch   Ukrai.	56
Russisch	57
Spanisch	58

### Integration 61-65

Deutschkurse   Intensiv	61
Berufsbezogene Kurse	63
Abendkurse Deutsch	64
Sprachprüfungen	65
Einbürgerungstest	65

### vhs spezial 66

### Digitale Welt | Beruf 67-72

Erste Schritte   Einsteiger 50+	67
Smartphone 50+   Surfen 50+	68
Alltag digital	68
Auffrischung   MS Office	69
Outlook   Word   Excel   PP	69
Bildbearbeitung/DTP	72
Medienkompetenz	73
Digitale Technik	74
Computerschreiben	75
MINT	76

### Grundbildung 78

Deutsch für Deutsche	78
Alphabetisierung für Migranten- innen und Migranten	78

## In eigener Sache

### Liebe vhs-Nutzerinnen und -Nutzer,

seit vielen Jahren sind Sie es gewohnt, dass Ihnen unser Programmheft jeweils im Winter und im Sommer mit der Rathaus-Zeitung zugestellt wird. Das Konzept hinter dieser Verteilungsform verfolgte auch den guten Grundsatz, dass jede Bürgerin und jeder Bürger der Stadt Trier einen möglichst einfachen Zugang zu den Angeboten der Volkshochschule haben soll. Gleichzeitig bedeutete es aber auch, dass fast über 100.000 Programmhefte im Jahr verteilt wurden, von denen leider viele in den Straßengräben, in den Hecken oder bestenfalls sofort in der Blauen Tonne landeten. Schließlich erreichten uns immer auch Beschwerden, dass das Heft trotz dieses großen Aufwands in manchen Haushalten – ebenso wie die Rathaus-Zeitung – oftmals nicht angekommen ist.

Wir haben uns deshalb nach reiflicher Überlegung dazu entschieden, unser Vertriebskonzept ab 2023 zu verändern. Folgende Eckpunkte liegen dem neuen Konzept zugrunde:

- Reduzierung der Anzahl der gedruckten Hefte und damit verbunden ein weitaus geringerer Papierverbrauch,
- Umstellung des Bringekonzepts zu einem Abholkonzept und damit zielgenauere Erreichbarkeit der Kundinnen und Kunden,
- Auslage des Programmheftes an stark frequentierten Orten in der Stadt (z. B. Bürgeramt am Viehmarkt oder Palais Walderdorff am Domfreihof) und an markanten Orten in den Stadtteilen
- Kursteilnehmende erhalten das neue Heft bei ihrem letzten Kurstermin des laufenden Semesters exklusiv und frühzeitig.

Dieses neue, ökologischere Konzept folgt auch der Erfahrung, dass sich immer mehr Kursteilnehmende direkt über die vhs-Homepage anmelden und selbst nie ein gedrucktes Programmheft in Händen gehalten haben.

Wir wissen, dass mit dieser Umstellung auch eine Reduzierung unseres Service einhergeht. Das Heft wird jetzt nicht mehr nach Hause gebracht; Sie müssen selbst aktiv werden, es sei denn, Sie sind Teilnehmerin oder Teilnehmer eines Kurses. Dennoch glauben wir, dass wir mit diesem zeitgemäßen Vertriebskonzept eine richtige und nachhaltige Entscheidung getroffen haben, gerade in Zeiten von Energiekrisen. Auf jeden Fall werden wir Ihre Rückmeldungen und die Erfahrungen nach dem ersten Durchlauf im Frühjahr 2023 auswerten und unser Konzept ggf. anpassen.

### Ihre Volkshochschule Trier



**DER UNTERGANG  
DES RÖMISCHEN  
REICHES**

**LANDESAUSSTELLUNG IN TRIER  
25. JUNI – 27. NOVEMBER 2022**

www.untergang-rom-ausstellung.de

GENERALDIREKTION KULTURELLES ERBE RHEINLAND-PFALZ  
RHEINISCHES LANDESMUSEUM

MUSEUM AM DOM

STADTMUSEUM SIMEONSTIFT

RHEINISCHES LANDESMUSEUM TRIER

Rheinland-Pfalz

MUSEUM AM DOM

BISTUM TRIER

STADTMUSEUM SIMEONSTIFT TRIER

TRIER

## Fachbereich 1

# Gesellschaft | Politik

Volkshochschulen verstehen sich seit ihrer Gründung als demokratische Orte des sozialen und politischen Lernens. Ein besonderer Stellenwert kommt dabei der politischen Bildung zu, die weder Belehrung noch Parteipolitik verfolgt und die allgemeines Engagement für demokratische Werte und Menschenrechte fördert. In den angebotenen Lernräumen können Urteilsfähigkeit und Handlungskompetenzen erfahren und entwickelt werden. Das Programmangebot des Fachbereichs „Politik – Gesellschaft – Umwelt“ umfasst sowohl politische, soziale, ökonomische, ökologische, rechtliche als auch geschichtliche, psychologische und pädagogische Themen. Bildung für nachhaltige Entwicklung, Umweltbildung und Globales Lernen sind wesentliche gesellschaftliche Aufgaben. Die Volkshochschulen halten hier ein breites Angebot zur Information, Diskussion und zum aktiven Handeln vor.



Fachbereichsleitung:  
Rudolf Fries, Tel. 0651-718 2437, rudolf.fries@trier.de



## Unsere Nachbarn in der Großregion

### Grenzgänger: Mittsommertage in Lothringen

Literarisch-historische Lesung  
1870/71 mit P.-C. Burens

Gerade in einer Zeit, in der Europa wieder einmal zur Disposition zu stehen scheint, gewinnt das Verständnis von Nachbarvölkern füreinander an Bedeutung. Dieser Roman stellt das zufällige Zusammentreffen von zwei Namenlosen auf der Durchreise in den Kontext der lothringischen Natur- und Kulturlandschaft. Möglichkeiten und Grenzen des Miteinanders werden aufgezeigt. Dazu liefern Chagall und Fontane den Resonanzboden.

**Kurs Nr. 222-11010**  
**Donnerstag, 29.09., 18.30 Uhr**  
**Domfreihof, R. 005**  
**kostenfrei**  
P.-C. Burens (Frankfurt/Main)

### So nahe und doch so fern?

Ein Interkultureller Blick

Frankreich kennt man doch aus dem Urlaub, oder vielleicht doch nicht? Von Stereotypen zu reellen interkulturellen Differenzen. Für ein besseres Verständnis zwischen Nachbarländern und eine harmonische Zusammenarbeit. Dies alles erfahren wir an diesem Abend.

*Maren Morawski ist interkulturelle Trainerin Deutschland/Frankreich/Benelux.*

**Kurs Nr. 222-11011**  
**Donnerstag, 01.12., 18.30 Uhr**  
**Domfreihof, R. 005**  
**kostenfrei**  
Maren Morawski

Drei Kooperationsveranstaltungen  
der Deutsch-Französischen Gesellschaft  
Trier und der Volkshochschule Trier.

### Die Gedächtnislosen – Erinnerungen einer Europäerin

Lesung mit Géraldine Schwarz

In ihrem Buch zeichnet die Autorin das Leben ihrer deutsch-französischen Familie zur NS-Zeit nach. Dabei bettet sie ihre Familiengeschichte in die große Geschichte ein und spannt den Bogen von der NS-Zeit bis zum krisengeschüttelten Europa unserer Gegenwart. Das Werk, das mit dem Europäischen Buchpreis ausgezeichnet wurde, versteht sich als ein vehementes Plädoyer für eine Erneuerung der Erinnerungsarbeit, die nicht nur Wissen über Krieg und Faschismus, sondern auch eine positive identitätsstiftende Erinnerung vermitteln will: an den Aufbau der Demokratie in Deutschland und Europa.

**Kurs Nr. 222-11012**  
**Mittwoch, 11.01., 18.30 Uhr**  
**Domfreihof, R. 005**  
**kostenfrei**  
Géraldine Schwarz

## Regards croisés en Grande Région – Gekreuzte Blicke in der Großregion – Eine Ausstellung

Ausstellung der prämierten Fotos des Fotowettbewerbs zu den Kategorien „Industrielles Erbe“, „Historische Stätten“ sowie „Kunst und Kultur“ in der Großregion.

Kooperationspartner dieses Projektes sind der Club pour l'Unesco Jean Laurain in Metz, die Jugendeinrichtung in Esch sur Alzette und das Jugendzentrum Trier-Euren.

Vom 01.06. – 31.10.21 fanden zahlreiche Exkursionen in die Großregion statt. Dort hatten Jugendliche die Möglichkeit, ausdrucksstarke Fotos zu machen und für den Wettbewerb einzureichen. 20 von einer Jury ausgewählte Sieger-Fotos werden in einem Katalog sowie in Ausstellungen in Metz, Esch-sur-Alzette und Trier präsentiert.

**Kurs Nr. 222-10171**  
**13.10. bis 29.10.,**  
**Montag bis Samstag (während den**  
**Öffnungszeiten der Stadtbücherei)**  
**Domfreihof, Atrium**  
**kostenfrei**  
**Ausstellungseröffnung:**  
**Donnerstag, 13.10., 18.30 Uhr**



# Gesellschaft Ausstellungen

## Die IG Farben und das KZ Buna-Monowitz

### Wirtschaft und Politik im Nationalsozialismus

Der Chemiekonzern IG Farben ließ ab 1941 in der Nähe zum KZ Auschwitz eine chemische Fabrik zur Produktion von Buna errichten. Auf der riesigen Baustelle wurden tausende von Häftlingen aus dem KZ Auschwitz, Kriegsgefangene und Zwangsarbeiter eingesetzt.

Die Ausstellung des Fritz Bauer Instituts, Frankfurt, zeichnet Entstehung, Alltag und Auflösung des KZ Buna-Monowitz nach.

**Kurs Nr. 222-11000**

**16.01. bis 28.02., während den Öffnungszeiten der Stadtbücherei**

**Domfreihof, Atrium**

**kostenfrei**

*Diese jährliche Gedenkausstellung um den 27. Januar ist ein Gemeinschaftsprojekt der Universität Trier, der AG Frieden, der Volkshochschule Trier, der Katholische Hochschulgemeinde Trier und der Evangelische Studentinnen- und Studentengemeinde Trier.*

Es wird weitere Begleitveranstaltungen geben. Bitte beachten Sie die Tagespresse.

## „Hol 2“ – Cartoons über uns und den Wahnsinn der Welt

### Cartoon-Ausstellung

Die Cartoonistin Ruth Hebler, 1973 in Trier geboren, ist Eifelmädchen und Autodidaktin. In dieser Ausstellung zeigt sie ein breites Themen-Spektrum ihrer Werke: So sind neben Cartoons über unsere regionalen Eigenarten und zwischenmenschlichen Beziehungen auch gesellschaftskritische Bilder zu Klimawandel und Politik zu sehen.

*Weitere Infos: [www.RuthHebler.de](http://www.RuthHebler.de)*

**Kurs Nr. 222-10121**

**28.11. bis 15.01., während den Öffnungszeiten der Stadtbücherei**

**Domfreihof, Atrium**

**kostenfrei**

### Ausstellungseröffnung

**Montag, 28.11., 18.30 Uhr**

**Domfreihof, R. 005**

**kostenfrei**

### Cartoon-Workshop mit Ruth Hebler

Mit kreativen Übungen nähern wir uns dem Thema Cartoon, spinnen rum, probieren aus und erstellen erste (?) eigene „Einbildwitze“ in lustiger Runde.

Ruth Hebler, geboren in Trier, liebt die „Komische Kunst“. Ihre Cartoons erscheinen in verschiedenen Zeitschriften, Büchern, Kalendern und Ausstellungen. Sie wurde mehrfach ausgezeichnet, zuletzt 2021 mit dem 2. Platz beim „Deutschen Cartoonpreis“.

### Künstlerinnen-Führung durch die Cartoon-Ausstellung

Die Cartoonistin Ruth Hebler, führt durch ihre Ausstellung und gibt interessante und kurzweilige Einblicke in ihre Arbeiten, die sonst in Zeitschriften, Büchern und Kalendern zu sehen sind. Sie wurde mehrfach ausgezeichnet, zuletzt 2021 mit dem 2. Platz beim „Deutschen Cartoonpreis“. Im Anschluss besteht die Möglichkeit, Drucke, Postkarten und Kalender zu kaufen, die die Künstlerin gerne persönlich signiert.

**Kurs Nr. 222-10123**

**Freitag, 02.12., 16.00 - 17.00 Uhr**

**Domfreihof, Atrium**

**5,- EUR**

**Kurs Nr. 222-10124**

**Samstag, 14.01., 12.00 - 13.00 Uhr**

**Domfreihof, Atrium**

**5,- EUR**

*Materialien: Papier und Stifte werden zur Verfügung gestellt. Gerne können zusätzlich die eigenen Lieblingsmaterialien (Tuschestifte, Kreiden, Aquarell, Buntstifte, Papiere etc.) mitgebracht werden.*

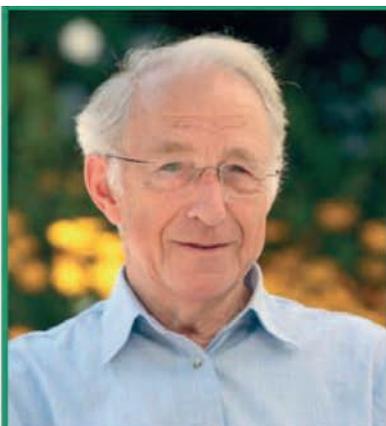
**Kurs Nr. 222-10125**

**Samstag, 03.12., 10.00 - 16.00 Uhr**

**Domfreihof, R. 108**

**30,- EUR**

**Ruth Hebler**



**STADTWOHNEN  
PFLEGEWOHNEN  
PFLEGEAMBULANZ**



Frauenstraße 7 | 54290 Trier | Telefon +49 (0) 651 97 930 | [info@residenz-trier.de](mailto:info@residenz-trier.de) | [www.residenz-trier.de](http://www.residenz-trier.de)

# Begleitveranstaltungen zur Landesausstellung „Der Untergang des Römischen Reiches“

## Frauen, zentrale Nebenfiguren im römischen Reich in Zeiten des Untergangs

Eine Ausstellung

13 Schülerinnen aus dem Leistungskurs Kunst der Jahrgangsstufe 11/12 des Angela Merici Gymnasiums Trier haben die ausgestellten Arbeiten im Rahmen der Landesausstellung „Der Untergang des Römischen Reiches“ erstellt. Sie beschäftigen sich mit der Rolle von Frauen in der Männergesellschaft des römischen Reiches und fragen; Waren Frauen zentrale Randfiguren des Untergangs? Was hat sich geändert nach dem Untergang? Sind bestimmte Sichtweisen und Rollenvorschläge auch heute noch virulent? Wie berührt vor allem Jugendliche heute der Untergang des Römischen Reiches?

Gezeigt werden großformatige Arbeiten auf Leinwand in Mischtechnik zu verschiedenen Oberthemen wie z. B. „Frauen und Geld: Die Mitgift“ oder „Frauen als Ware“.

**Kurs Nr. 222-10002**

**05.09. bis 17.09.**

**Montag bis Samstag (während den Öffnungszeiten der Stadtbücherei)  
Domfreihof, Atrium  
kostenfrei**

## Musik im alten Rom und im alten Ägypten

Mit Praxisteil

In Ägypten ist Musik bereits im Alten Reich, zur Zeit der Pyramiden, keineswegs allein als Unterhaltungsfaktor, sondern insbesondere in rituellem Zusammenhang in Tempeln und Gräbern belegt. Zu dieser Zeit sind nicht nur verschiedene Instrumentengruppen, sondern bereits eine diffizile Musikerhierarchie nachzuweisen. Gleiches gilt für das alte Rom.

Heidi Köpp-Junk erläutert im Vortrag, welche Instrumente bekannt waren, wie man Musik machte und wer als Musiker überliefert ist. Sie präsentiert 6000 Jahre altägyptische Musikgeschichte und demonstriert dies mit über 20 historischen Instrumenten, die die Teilnehmer auch gern ausprobieren können, unter anderem dem Nachbau einer Laute aus der Zeit Tutanchamuns.

**Kurs Nr. 222-11006**

**Montag, 10.10., 19.00 Uhr**

**Domfreihof, R. 005  
10,- EUR**

**Heidi Köpp-Junk**

## Ägypten in Trierischer Erde: altägyptische Grabungsfunde in Trier

Während der Ausgrabungen des Rheinischen Landesmuseums im Vicus und im Tempel in Tawern bei Trier kamen ägyptische Objekte zutage. Dabei handelt es sich um ein Mosaikglas mit der Wiedergabe eines Ibis, das aus Ägypten stammt, sowie ein Isis und Serapis-Relief aus um Metz anstehenden Kalkstein, dessen religiöser Hintergrund in Ägypten zu verorten ist. Was hat es mit dem Ibis-Mosaikglas auf sich, wie verhält es sich mit der pharaonischen Tradition des Ibis? Haben die Ägypter die Glasherstellung erfunden oder die Römer? Was haben Isis und Serapis in einem römischen Tempel bei Trier zu suchen? Sind es Einzelstücke oder gibt es mehr Ägyptisches in deutschen Grabungen? Vor allem aber: Wie kam das Ibismosaik in das römische Dorf, auf welchem Weg gelangte es dorthin und wie Isis und Serapis in den ägyptischen Tempel?

**Kurs Nr. 222-11007**

**Montag, 31.10., 19.00 Uhr**

**Domfreihof, R. 005  
10,- EUR**

**Heidi Köpp-Junk**

## Willkommen bei den Römern

Kochkurs; weitere Informationen siehe Seite 44

## Savillum

Backvortrag zur römischen Küche; weitere Informationen siehe Seite 23

## Ägyptomanie

Altägyptisches in Museen in Trier und Luxemburg

Im Landesmuseum Trier wie auch im MNHA in Luxemburg befinden sich heute Funde aus dem Alten Ägypten sowie Mumien bzw. Teile davon. Das älteste Objekt ist ein Gefäß aus einer Elitebestattung aus dem 4. Jt. v. Chr. Um was für Objekte handelt es sich im Einzelnen, was für eine Bedeutung hatten sie ehemals? Was kann man den Objekten mit modernen Untersuchungsmethoden heute noch an Wissen entlocken? Vor allem aber: wie gelangen diese Objekte in die hiesigen Museen?

**Kurs Nr. 222-11008**

**Montag, 14.11., 19.00 Uhr**

**Domfreihof, R. 005  
10,- EUR**

**Heidi Köpp-Junk**

## Die Sphingen vor dem kurfürstlichen Palais in Trier und ihre Vorbilder im Alten Ägypten

Am kurfürstlichen Palais in Trier stehen zwei weibliche Sphingen aus dem 18. Jahrhundert, die auf Ferdinand Tietz zurückgehen. Die ältesten Wiedergaben von Sphingen stammen aus dem alten Ägypten. In pharaonischer Zeit sind Sphingen zumeist männlich, wie z. B. die des Königs Chefred in Giza aus der Zeit um 2500 v. Chr. Indes sind auch von der Königin Hatschepsut (1479-1458 v. Chr.) Sphingen überliefert und sie ist nicht die einzige Regentin, die als Sphinx dargestellt wurde. Was hat es per se mit altägyptischen Sphingen auf sich und wie kommt ein pharaonisches Design nach Trier? Diesen und weiteren Fragen wird im Vortrag nachgegangen.

**Kurs Nr. 222-11009**

**Montag, 21.11., 19.00 Uhr**

**Domfreihof, R. 005  
10,- EUR**

**Heidi Köpp-Junk**

Weiteres zur Geschichte der Antike:

## Troia: Geschichte und Mythos einer ewigen Stadt

Online Vortrag

Weitere Informationen siehe Seite 10



## KI in der Medizin

Wie lässt sich ihr Potenzial verantwortlich nutzen?

Am Beispiel von Anwendungen der KI im Gesundheitssystem werden die Chancen und Probleme des Einsatzes von künstlicher Intelligenz diskutiert: KI-Systeme, die in kurzer Zeit riesige Datenmengen verarbeiten, unterstützen Ärzte bei Diagnose und Behandlung von Krankheiten. Dabei muss der Einsatz von KI, aber auch der Verzicht darauf, gerechtfertigt werden.

Das Potential der KI für medizinische Anwendungen nicht zu nutzen, wäre, so die These des Abends, sowohl medizinisch als auch volkswirtschaftlich unverantwortlich. Es wird vorgestellt, wie KI das Gesundheitssystem verbessert und wie dies verantwortlich geschehen kann.

*Prof. Peter Dabrock war von 2016 bis 2020 Vorsitzender des Deutschen Ethikrates.*

**Kurs Nr. 222-12001**

**Dienstag, 04.10., 19.30 Uhr**

**kostenfrei**

**Peter Dabrock**

## Das Erbe der Sklaverei

Eine Reise durch die amerikanische Geschichte (in Englisch)

In diesem Gespräch folgen Michael Hochgeschwender und der Bestsellerautor Clint Smith den Spuren des transatlantischen Sklavenhandels. Sie stellen uns historische Stätten in den USA vor, die von der Geschichte der Sklaverei erzählen.

Es wird sichtbar werden, wie eng alltägliche Orte, Feiertage und sogar ganze Stadtteile bis heute mit diesem gewaltsamen Kapitel der amerikanischen Geschichte verflochten sind und so noch immer die Gegenwart prägen.

*Clint Smith's Buch zur Sklaverei stand auf Platz 1 der New-York-Times und wurde von Barack Obama zu einem seiner Lieblingsbücher ausgewählt.*

*Michael Hochgeschwender lehrt Amerikanische Kulturgeschichte in München*

**Kurs Nr. 222-12005**

**Montag, 17.10., 19.30 Uhr**

**kostenfrei**

**Clint Smith/Michael Hochgeschwender**

## Grenzen der Menschheit

Die Erkenntnisse auf dem Gebiet der Genetik dienen nicht nur dem Erkenntnisgewinn, sondern sie eröffnen auch neue Möglichkeiten der Einflussnahme auf das Leben des Menschen.

Darüber hinaus regen sie zu Spekulationen und Fantasien an, die, sollten sie Wirklichkeit werden, unsere Welt entscheidend verändern würden.

Im Vortrag werden die Grundlagen der Gentechnik erklärt und dann das Risiko aber auch das Potential der neuen Möglichkeiten diskutiert. Dabei geht es sowohl um Fortschritte bei der Grundlagenforschung an Tieren und Pflanzen, als auch Möglichkeiten und Grenzen der Anwendung in der Medizin und der Landwirtschaft.

*Prof. Christiane Nüsslein-Volhard wurde 1995 mit dem Nobelpreis für Medizin ausgezeichnet.*

**Kurs Nr. 222-12002**

**Mittwoch, 05.10., 19.30 Uhr**

**kostenfrei**

**Christiane Nüsslein-Volhard**

## Preisträger\*in des Deutschen Sachbuchpreises 2022 spricht exklusiv für die Volkshochschulen

Der Deutsche Sachbuchpreis zeichnet das Sachbuch des Jahres aus. Der bzw. die Preisträger\*in wird exklusiv für die VHS einen Vortrag halten.

Sobald die Jury den / die Preisträger\*in ermittelt hat, folgen weitere Informationen.

## Preisträger\*in des Friedenspreis des Deutschen Buchhandels 2022 in Diskussion

Der bzw. die Preisträger\*in des Friedenspreises ist vom Börsenverein des Deutschen Buchhandels eingeladen, an einer Diskussionsveranstaltung am 24.10. teilzunehmen. Sobald feststeht, wer den Preis erhält, folgen weitere Informationen.

## Journalist\*innen der SZ im Gespräch

Zwei Redakteur\*innen der Süddeutschen Zeitung sprechen über ein aktuelles Thema. Der genaue Titel, Text und die Namen der beiden Journalist\*innen werden noch mitgeteilt ([www.vhs-trier.de](http://www.vhs-trier.de))

## Livestream – vhs.wissen live: Titel folgt

Kurs Nr. 222-12003

Freitag, 23.09., 19.30 Uhr

kostenfrei

N.N.

**vhs.wissen live** ist eine gemeinsame Veranstaltung von über 200 Volkshochschulen in ganz Deutschland. Initiiert ist die Reihe von den Kolleg\*innen der vhs Esslingen und der vhs Landkreis München Süd-Ost.

So funktioniert vhs.wissen live: Nachdem Sie sich bei der vhs Trier angemeldet haben, erhalten Sie den Link zum LIVE-STREAM und können dann den jeweiligen Vortrag bequem von zuhause aus oder an jedem anderen Ort live verfolgen und sich per Chat an einer Diskussion beteiligen.

Und das alles für Sie kostenfrei!

In Kooperation mit dem Börsenverein des Deutschen Buchhandels.

**Kurs Nr. 222-12004**

**Donnerstag, 13.10., 19.30 Uhr**

**kostenfrei**

**N.N.**

In Kooperation mit dem Börsenverein des Deutschen Buchhandels.

**Kurs Nr. 222-12007**

**Montag, 24.10., 19.30 Uhr**

**kostenfrei**

**N.N.**

In Kooperation mit der Süddeutschen Zeitung.

**Kurs Nr. 222-12006**

**Dienstag, 18.10., 19.30 Uhr**

**kostenfrei**

**N.N.**



## Der Mensch und die Macht.

### Über Erbauer und Zerstörer Europas im 20. Jahrhundert

Wie weit haben Politiker mit ihren Entscheidungen den turbulenten Lauf der Geschichte bestimmt? Wie weit wurden sie von den Umständen getrieben? Welches sind die Voraussetzungen für die Erlangung von Macht und welche Eigenschaften bringen politische Anführer mit?

In mehreren Porträts ergründet Kershaw die machtvollen Figuren des 20. Jahrhunderts, die Europa im Guten wie im Schlechten geformt haben, und analysiert dabei grundsätzlich die Möglichkeiten und Grenzen „starker“ Führungspersönlichkeiten.

*Ian Kershaw war Professor für Modern History an der University of Sheffield. Er zählt zu den bedeutendsten Historikern der Gegenwart.*

**Kurs Nr. 222-12008**

**Freitag, 28.10., 19.00 Uhr**

**kostenfrei**

**Ian Kershaw**

## Fall und Aufstieg der Weltmacht China

In der Mitte des 19. Jahrhunderts wurde sich die Führungselite Chinas der Tatsache bewusst, dass China innerhalb weniger Jahrzehnte von dem reichsten Land der Welt zu einem Armenhaus geworden war. Seitdem arbeitet das Land an seinem Wiederaufstieg. Nun steht es kurz davor, sein Ziel erreicht zu haben. Wie stellt sich die chinesische Führungselite die Zukunft der Welt vor?

Und welche historischen Erfahrungen bilden die Bausteine ihrer Vision für Chinas Zukunft als Weltmacht?

*Prof. Dr. Susanne Weigelin-Schwiedrzik (Sinologin) lehrt an der Universität Wien.*

**Kurs Nr. 222-12009**

**Donnerstag, 03.11., 19.00 Uhr**

**kostenfrei**

**Susanne Weigelin-Schwiedrzik**

## Vom Nutzen der Raumfahrt Innovationen für die Gesellschaft

Früher beschränkte sich die Raumfahrt größtenteils auf zwei Großmächte, heute machen sich auch private Akteure auf den Weg. Aber was bringt Raumfahrt der Gesellschaft konkret? Z.B. Innovationen in den Bereichen Kommunikation, Navigation, Erdbeobachtung und Exploration. Wettbewerb ist oft ein Haupttreiber – und Kooperation erleichtert es, Dinge umzusetzen. Beide Faktoren sind in der Raumfahrt ständig präsent.

*Jan Wörner lehrte an der TU Darmstadt und war Vorstandsvorsitzender des Deutschen Zentrums für Luft- und Raumfahrt (DLR) wie auch Generaldirektor der Europäischen Weltraumagentur (ESA).*

**Kurs Nr. 222-12010**

**Dienstag, 08.11., 19.30 Uhr**

**kostenfrei**

**Jan Wörner**

## Wie hättet ihr uns denn gerne?

### Ein Gespräch zur deutschen Realität. Muslimisch, jüdisch, deutsch.

Özlem Topçu und Richard C. Schneider, zwei deutsche Journalist\*innen, blicken als „Jude“ und „Türkin“ auf Deutschland und seine Debatten zu Integration, Rassismus, Antisemitismus und den Umgang mit dem „Anderen“. Miteinander diskutieren sie über ihre Ganz-, Halb- und Viertel-Identitäten, denn sie wissen, was es heißt, in unterschiedlichen Kulturen und Gesellschaften beheimatet zu sein.

*Özlem Topçu wurde 1977 als Tochter türkischer „Gastarbeiter“ in Flensburg geboren. Sie ist stellvertretende Leiterin des Auslandsressorts beim Spiegel.*

*Richard Schneider wurde als Kind ungarischer Holocaustüberlebender in München geboren. Von 2006 bis 2015 war er Chefkorrespondent im ARD-Studio Tel Aviv.*

**Kurs Nr. 222-12011**

**Montag, 14.11., 19.30 Uhr**

**kostenfrei**

**Özlem Topçu/ Richard Schneider**

## Die Barbaren sind die anderen

### Wie ein Denkmuster Geschichte prägt

Schon in der Antike haben Menschen andere als Barbaren abgewertet, um sich selbst aufzuwerten. Der Barbar war in der Regel der negative Gegenentwurf zum zivilisierten und kultivierten Hellenen oder Römer. Nur in wenigen Fällen wurde der Barbar als Folie für Idealisierungen verwendet, beispielsweise um dekadente Tendenzen in der eigenen Gesellschaft zu markieren. Und noch heute funktionieren diese Mechanismen bei der Zuschreibung von Eigen- und Fremdentitäten.

Der Althistoriker Mischa Meier geht der Frage nach, wie Identitätskonzepte wie das des Barbaren historisch entstanden sind, wozu sie mit welchen Folgen für die Betroffenen eingesetzt und wie diese Konzepte weitergeführt wurden.

*Mischa Meier lehrt Alte Geschichte in Tübingen.*

**Kurs Nr. 222-12012**

**Mittwoch, 16.11., 19.30 Uhr**

**kostenfrei**

**Mischa Meier**

## Macht Euch die Erde untertan

### Aufstieg und Fall einer Idee

Der Mensch, der sich als „Krone der Schöpfung“ wähnt und sich mit seiner wissenschaftlich-technologischen Eingriffsmacht „die Erde Untertan“ gemacht hat, schuf ein Modell der Zivilisation, das nicht zukunftsfähig ist. Diese Erzählung war zwar lange erfolgreich, sie kann aber offensichtlich nicht mehr stimmen. Daher müssen wir die DNA unserer Kultur ändern, weg von Naturbeherrschung und Eroberung, hin zu einer anderen Art zu leben, die weniger zerstört. Wir müssen einsehen, dass wir Teil der Natur sind und mit anderen natürlichen Systemen zusammenarbeiten.

Die Erde ist stärker als wir. Wir müssen den Menschen und die Gesellschaft neu denken.

*Philipp Blom ist Historiker und Schriftsteller.*

**Kurs Nr. 222-12013**

**Mittwoch, 23.11., 19.30 Uhr**

**kostenfrei**

**Philipp Blom**



## Troia: Geschichte und Mythos einer ewigen Stadt

Es gibt keinen anderen Ort, der wie Troia seit nunmehr fast 3.000 Jahren jede Generation aufs Neue fasziniert.

Seit den Epen Homers haben die Menschen ein Stadtprospekt und spannende Abenteuer vor Augen, wenn sie den Namen Troia hören. Und seit Schliemann eine Ruine entdeckt hat, der er den Namen Troia gab, gibt es einen Ort zu besichtigen.

Doch so klar, wie es scheint, ist es nicht. Troia ist reine Erfindung – ein Ort, den es nie gab. Diese überraschende Beobachtung soll im Vortrag erklärt werden.

*Martin Zimmermann lehrt Alte Geschichte an der LMU München und Mitglied der Bayerischen Akademie der Wissenschaften.*

**Kurs Nr. 222-12014**

**Sonntags, 27.11., 19.30 Uhr**

**kostenfrei**

**Martin Zimmermann**

## Die Menschenrechte: Geschichte, Philosophie, Konflikte

Was in der Allgemeinen Erklärung der Menschenrechte von 1948 so selbstverständlich klingt, ist bis heute für unzählige Menschen keine Wirklichkeit.

Der Vortrag beschreibt anschaulich die Geschichte der Menschenrechte, ihre philosophischen Grundlagen sowie die aktuellen Debatten: Gibt es ein Menschenrecht auf Frieden und Umweltschutz? Wie universal gelten die Rechte? Und in welchem Maße dürfen Gerichtshöfe für Menschenrechte die Gesetzgebung einzelner Staaten bestimmen?

*Angelika Nußberger (Rechtswissenschaftlerin und Slavistin an der Uni Köln) war von 2017 bis 2019 Vizepräsidentin am Europäischen Gerichtshof für Menschenrechte (EGMR).*

**Kurs Nr. 222-12017**

**Mittwoch, 14.12., 19.30 Uhr**

**kostenfrei**

**Angelika Nußberger**

vhs.wissen-live ist ein Online-Format. Sie erhalten die Zugangsdaten nach der Anmeldung unter [www.vhs-trier.de](http://www.vhs-trier.de).

## Überall, unbemerkt und unterschätzt: Wie unser Verhalten als Verbraucher gesteuert wird

Unternehmen und Medien versuchen, uns als Verbraucher gezielt zu steuern. Dies ist nichts Neues in der Konsumgesellschaft. Auch die Politik versucht, durch entsprechende Instrumente unser Verhalten zu beeinflussen. Dabei kommt seit einigen Jahren auch das Nudging zum Einsatz.

Dass aus Stupsen schnell Schubsen wird, hat vor allem mit der ständig anwachsenden Menge personenbezogener Daten von Konsumenten und immer intelligenter werdenden Algorithmen zu tun. Dadurch ergeben sich insbesondere im digitalen Bereich noch nie dagewesene, personalisierte Manipulationsmöglichkeiten von Verbrauchern.

Wie können wir unser Bewusstsein schärfen, dass wir als Konsumenten in vielen Bereichen manipuliert werden sollen und uns sogar dagegen wappnen? Darüber möchten wir mit Ihnen und unserer Expertin ins Gespräch kommen.

*Lucia Reisch ist Professorin an der University of Cambridge (UK).*

**Kurs Nr. 222-12015**

**Dienstag, 06.12., 19.30 Uhr**

**kostenfrei**

**Lucia Reisch**

## Vom Lateinischen zu den romanischen Sprachen

Wir wissen: Sprache ist stetem, wenn auch kaum merklichem Wandel unterworfen.

Im Falle der romanischen Sprachen sind wir in der glücklichen Situation, ihren Ursprung, das Lateinische, bestens zu kennen. Der Sprachwandel lässt sich also seit über 2000 Jahren „am lebenden Objekt“ beobachten, und wir können herausfinden, welche Mechanismen dabei am Werk sind. Dadurch hat die Erforschung der romanischen Sprachgeschichte Modellcharakter für die Art und Weise, wie Sprache sich verändert. Denn solche Mechanismen gestalten nicht nur das Lateinische zu romanischen Sprachen um, sondern sie entfalten ihre Wirkung auch woanders, nicht zuletzt im Deutschen.

*Rainer Schlösser war Professor für Romanische Sprachwissenschaft an der Universität Jena.*

**Kurs Nr. 222-12018**

**Mittwoch, 18.01., 19.30 Uhr**

**kostenfrei**

**Rainer Schlösser**

## Ein Jahr Bundesregierung – eine Bilanz

Die Politikwissenschaftlerin Ursula Münch und der Journalist Hans Moritz ziehen ein Jahr nach der Bundestagswahl eine Bilanz. Wie hat sich die Regierung innen- wie außenpolitisch geschlagen? Welche Partei konnte sich innerhalb der Regierung bei welchen Themen durchsetzen?

Gelang es den nicht an der Regierung beteiligten Parteien, eine wirkmächtige Opposition zu bilden?

*Ursula Münch ist Direktorin der Akademie für Politische Bildung in Tutzing.*

*Hans Moritz ist Chefredakteur des Erdinger Anzeiger (Münchener Merkur).*

**Kurs Nr. 222-12016**

**Donnerstag, 08.12., 19.30 Uhr**

**kostenfrei**

**Ursula Münch/Hans Moritz**

## A Master in the Making

### Anthonis van Dyck in der alten Pinakothek

*Mirjam Neumeister ist Sammlungsleiterin Flämische Barockmalerei in der Bayerischen Staatsgemäldesammlung.*

*Die Veranstaltung wird live aus der Alten Pinakothek in München gestreamt.*

**Kurs Nr. 222-12020**

**Donnerstag, 15.12., 19.30 Uhr**

**kostenfrei**

**Mirjam Neumeister**

## Ist Geschichte gestaltbar?

Die Idee, dass Menschen ihre Geschichte machen oder gestalten können, ist aus dem politischen Leben nicht verschwunden. Im Gegenteil scheint sie angesichts der akut gewordenen globalen Probleme wie dem Klimaschutz eine Art Wiedergeburt zu erleben. Regierungsvertreter und Politiker, wie Bürger und Aktivisten erheben den Anspruch, Geschichte zu gestalten. Dagegen ist die Vorstellung, dass sich menschliches Handeln nicht innerhalb einer vorgegebenen kosmischen Ordnung abspielt, verhältnismäßig jung: Sie ist ein Produkt der Aufklärung. Und unumstritten war sie zu keinem Zeitpunkt.

*Kurt Bayertz lehrte bis 2017 an der Universität Münster. Patrick Bahners ist Journalist im Feuilleton der FAZ.*

**Kurs Nr. 222-12019**

**Montag, 30.01., 19.30 Uhr**

**kostenfrei**

**Kurt Bayertz/Patrick Bahners**



## China heute

### China in der Geopolitik des 21. Jahrhunderts

Der Angriffskrieg Russlands gegen die Ukraine markiert einen grundlegenden Wandel der internationalen Ordnung. Das Zeitalter des Multilateralismus geht zu Ende, stattdessen wird globale Wirtschaftspolitik von Regionalisierung, Bilateralisierung und Re-Nationalisierung bestimmt. Der Aufstieg Chinas stellt in diesem Zusammenhang einen wesentlichen Aspekt dar. Chinas ökonomische Potenz und sein wachsendes Selbstbewusstsein haben zur Folge, dass Veränderung von außen nicht gelingen kann. Was folgt daraus für westliche Politik und Unternehmen?

*Eberhard Sandschneider war Professor an der FU Berlin; heute ist er Partner der Beratungsagentur Berlin Global Advisors.*

**Kurs Nr. 222-10101**

**Dienstag, 15.11., 19.30 - 21.30 Uhr**

**Domfreihof, R. 005**

**5,- EUR**

**Eberhard Sandschneider**

### Armutsbekämpfung in und von China

Seit Beginn der Reformen (1978) hat sich das „weltgrößte Entwicklungsland“ in einem beispiellosen Kraftakt als „Weltmeister in der Armutsminderung“ profiliert. Mit Fokus auf Chinas Armutspolitik der letzten vier Dekaden und am Beispiel bilateraler Zusammenarbeit auf diesem Gebiet soll gezeigt werden, dass Chinas Wirtschaftsaufstieg nicht isoliert betrachtet werden kann, will man nicht die wichtigsten Erfolgsfaktoren ignorieren, die seinen Weg vom Agrarland zum Wohlfahrtsstaat und multilateralen Akteur mitbestimmen.

*Ylva Monschein ist außerplanmäßige Professorin an der LMU München.*

**Kurs Nr. 222-10104**

**Dienstag, 17.01., 19.30 - 21.30 Uhr**

**Domfreihof, R. 005**

**5,- EUR**

**Ylva Monschein**

### Digitaler Alltag – Digitalisierung Made in China

Was macht den digitalen Alltag in China aus? Wo sind überall QR-Codes und Roboter im Einsatz? Welche Rolle spielt das Livestreaming im chinesischen E-Commerce? Wie sieht es im Hema Supermarkt aus und was ist die Ping An One Minute Clinic? Um diese und weitere Fragen zu den chinesischen Digitalisierungs- und Zukunftstrends geht es in diesem Vortrag.

*Alexandra Stefanov hat Sinologie und Transkulturelle Studien in Heidelberg (DE), Tianjin (CN) und Shanghai (CN) studiert. Sie ist Gründerin von China Impulse und Herausgeberin des Magazins „China im Blickpunkt“*

**Kurs Nr. 222-10102**

**Dienstag, 22.11., 19.30 - 21.30 Uhr**

**Domfreihof, R. 005**

**5,- EUR**

**Alexandra Stefanov**

### Konfuzius und Marx im 21. Jahrhundert

Nachdem der Konfuzianismus in China zur Zeit der sogenannten Kulturrevolution als Entwicklungshemmnis angegriffen wurde, fand seit den 80er Jahren eine vorsichtige Rückbesinnung auf die Tradition statt. Dieser Trend hat sich bis in die erste Dekade des 21. Jahrhunderts immer mehr verstärkt. Doch wie sieht es mit der Bewertung von Konfuzius aus, seit unter dem Parteivorsitzenden Xi Jinping Marxismus und Sozialismus wieder stärker in den Vordergrund gestellt werden? Auf diese Frage will der Vortrag von Hans van Ess eine Antwort geben.

*Hans van Ess hat seit 1998 einen Lehrstuhl für Sinologie an der LMU München.*

**Kurs Nr. 222-10105**

**Dienstag, 24.01., 19.30 - 21.30 Uhr**

**Domfreihof, R. 005**

**5,- EUR**

**Hans van Ess**

### Die chinesische Seidenstraßeninitiative

Welche Ziele verfolgt die VR China mit ihrer Seidenstraßeninitiative? Der Vortrag skizziert zunächst die Ziele, Strategien und Instrumente der Initiative in den beteiligten Weltregionen und fragt danach, wie die zahlreichen chinesischen Initiativen und Finanzierungsangebote aufgenommen und umgesetzt worden sind. Die Erfolge der Initiative werden oftmals überzeichnet. Chinas Streben nach Einfluss entlang der Seidenstraße wird mit einem erheblichen Kontrollverlust und neuen Abhängigkeiten der chinesischen Wirtschaft und Politik einhergehen.

*Sebastian Harnisch ist Professor an der Universität Heidelberg.*

**Kurs Nr. 222-10103**

**Dienstag, 29.11., 19.30 - 21.30 Uhr**

**Domfreihof, R. 005**

**5,- EUR**

**Sebastian Harnisch**

### Zur Außen- und Sicherheitspolitik Chinas

Chinas Außen- und Sicherheitspolitik, so eine gängige Interpretation, fordert die USA und den Westen umfassend heraus, z. B. durch seine Seidenstraßen-Initiative oder seine maritime Aufrüstung. Dieses Narrativ soll kritisch hinterfragt werden. Friedenspolitisch notwendig erscheint vor diesem Hintergrund eine Politik, die Verfeindungsprozesse nicht vorantreibt, Decoupling und Containment entgegentritt, China wo erforderlich sehr deutlich kritisiert, aber nicht dämonisiert, und Kooperationsformate mit China fortsetzt.

*Michael Staack lehrt an der Helmut-Schmidt-Universität/Universität der Bundeswehr Hamburg.*

**Kurs Nr. 222-10106**

**Dienstag, 31.01., 19.30 - 21.30 Uhr**

**Domfreihof, R. 005**

**5,- EUR**

**Michael Staack**

**Weitere  
Vorträge zu China  
siehe Seite 9 und 12**

Die Vortragsreihe China heute ist eine Kooperation zwischen der Deutsch-Chinesischen Gesellschaft Trier, dem Konfuzius-Institut Trier und der Volkshochschule Trier.



# Gesellschaft Politik | Gesellschaft

## Deutsch-französische Beziehungen nach den Wahlen

Das Ergebnis der französischen Präsidentschaftswahlen im Frühjahr 22 hat in Europa Erleichterung hervorgerufen. Die innenpolitische Lage Frankreichs ist allerdings nicht geklärt. Die starke Polarisierung durch populistische Bewegungen, sowie der Bedeutungsverlust der historischen Parteien und Gewerkschaften erschweren Kompromisse zu zentralen gesellschaftspolitischen Fragen. Die Brüche in der Gesellschaft bestehen fort. Wachsende Bevölkerungsteile fühlen sich durch die politischen Institutionen nicht mehr vertreten. Eine Schonfrist dürfte Macron zu Beginn seiner zweiten Amtszeit somit kaum haben.

*Werner Zettelmeier lehrt an der Université de Cergy-Pontoise.*

*Eine Kooperationsveranstaltung der Deutsch-Französischen Gesellschaft Trier und der vhs.*

**Kurs Nr. 222-10120**

**Dienstag, 20.09., 18.30 - 20.30 Uhr**

**Domfreihof, R. 005**

**kostenfrei**

**Werner Zettelmeier**

## Inflation im Fokus

### Hintergründe, Maßnahmen, Ausblick

Kaum ein Thema beschäftigt die Gesellschaft in diesen Tagen mehr als die steigende Inflation. Und kaum ein anderes Thema betrifft uns alle gleichermaßen und dirket.

Michael Schiff von der Hauptverwaltung Rheinland-Pfalz/Saarland der Deutschen Bundesbank in Mainz gibt in diesem Beitrag zur ökonomischen Bildung einen fundierten und sachlichen Überblick über das Thema.

**Kurs Nr. 222-14001**

**Freitag, 07.10., 18.00 - 19.30 Uhr**

**Domfreihof, R. 005**

**kostenfrei**

**Michael Schiff**

*Ein weiterer Vortrag mit Michael Schiff zum Thema Kryptowährung ist für Herbst 2022 in Planung; bitte beachten Sie die Tagespresse.*

## Antimuslimischer Rassismus

Seit den von Al-Quaida initiierten Terroranschlägen 9/11 etablierte rechte Propaganda Musliminnen und Muslimen zunehmend als Feindbild, was sich verstärkt in antimuslimischen Gewalttaten niederschlägt: Im Jahr 2020 wurden 1026 islamfeindliche Straftaten vom Bundesinnenministerium erfasst.

*Zwischen politikwissenschaftlichen Diskurs und persönlichen Erfahrungen spricht Mohamed Kushari, ein Trierer Aktivist und Vorstandsmitglied des Vereins Buntes Trier, über Islam-, Muslim:innenfeindlichkeit und antimuslimischen Rassismus in Deutschland. Der Vortrag ist eine Kooperationsveranstaltung von Buntes Trier und der VHS Trier*

**Kurs Nr. 222-12101**

**Dienstag, 27.09., 18.30 - 20.30 Uhr**

**Domfreihof, R. 005**

**kostenfrei**

**Mohamed Kushari**

## Bildung – Alles, was Mann/Frau wissen muss

Dies ist die Fortführung des gleichnamigen Kurses aus dem Vorsemester. Dr. Leonardy geht weiter in seiner Bearbeitung des Buches „Alles, was man wissen muss“ von Dietrich Schwanitz. Dieser Fortführungskurs beginnt mit dem Mittelalter.

*Auch Neueinsteiger sind willkommen, ein Neueinstieg an dieser Stelle ist möglich.*

*Eine neue Kursanmeldung ist für alle Interessierte unbedingt erforderlich.*

**Kurs Nr. 222-11002**

**Montags, 18.00 - 19.30 Uhr**

**03.10. bis 19.12., 8 Termine**

**Domfreihof, R. 108**

**120,- EUR**

**Heribert Leonardy**

## Neue alte Führung in China?

### Xi Jinping und der 20. Parteitag im Herbst 2022

Auf dem anstehenden 20. Parteitag der KP Chinas wird der amtierende Partei- und Staatschef Xi Jinping aller Voraussicht nach in seinen Ämtern bestätigt. Die enormen ökonomischen und sozialen Folgen der sogenannten „Null-Covid-Politik“ werden die chinesische Führung aber vermutlich zu personellen und programmatischen Veränderungen zwingen. Wiederholte lokale Proteste, wirtschaftliche Krisenzeichen, nach außen dringende Kritik und verwirrende politische Kommunikation zeichnen das Bild einer Führung unter Druck.

*Zu einem Vortrag mit anschließender Diskussion (u.a. mit Prof. Dr. Kristin Shi-Kupfer, Sinologie Trier) lädt das China Institut der Universität Trier (CIUT) in Kooperation mit der VHS Trier herzlich ein.*

**Kurs Nr. 222-10110**

**Montag, 17.10., 19.00 - 20.30 Uhr**

**Domfreihof, R. 005**

**kostenfrei**

**Kristin Shi-Kupfer**

## Impressum

**Herausgeber:** Stadt Trier  
Amt 43/1 - Volkshochschule  
Domfreihof 1b, 54290 Trier  
Telefon: (0651) 718-2437

**Redaktionell verantwortlich:**  
Rudolf Fries, Amtsleiter

**Gestaltung:** Volkshochschule Trier

**Druck:** Westdeutsche Verlags- und  
Druckerei GmbH, Kurhessenstraße 4-6  
64546 Mörfelden-Walldorf

**Vertrieb:** Verlag + Druck Linus Wittich KG,  
Europaallee 2, 54343 Föhren

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

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

**Erscheinungsweise:** Halbjährlich, kostenlose Verteilung an alle erreichbaren Trierer Haushalte. Auslage u. a. im Bürgeramt, in der Stadtbücherei, in der Kfz-Zulassungsstelle, im Theater und im Bildungs- und Medienzentrum.

**Auflage:** 60.000 Exemplare

**Erscheinungsdatum:** 06.09.2022

Foto Titelbid: © vhs Trier/Werner Hardt



## Theologisches Quartett Trier

### Gibt es einen Dialog auf Augenhöhe,

wenn die Bischöfe das letzte Wort haben?

„Dialog“ und „Augenhöhe“ sind allgegenwärtige Schlagworte im Kontext des „Synodalen Weges“. Sie unterstützen seine Anpreisung als „demokratisches Konstrukt“, mit dem angeblich Entscheidungen für Reformen in der katholischen Kirche beschlossen werden sollen. Die Bischöfe wollen so jene Glaubwürdigkeit zurückgewinnen, die sie durch ihr Versagen im Umgang mit den Priesterverbrechen an Kindern verloren haben. Ob der „Synodale Weg“ ist, was er vorgibt zu sein, oder ob er lediglich die Kommunikationsform spiegelt, die allein möglich ist in einem ständekirchlich-monarchischen Kommunikationsraum, soll kirchenrechtlich geprüft werden. Denn: Nur der unverstellte Blick befähigt zur Kritik.

*Norbert Lüdecke lehrte in Bonn und in Frankfurt a. M.*

**Kurs Nr. 222-19001**  
**Sonntag, 25.09., 11.00 - 13.00 Uhr**  
**Domfreihof, R. 005**  
**7,- EUR**  
**Norbert Lüdecke**

### Wie Glaubenslehren sich entwickeln

Über die Unveränderlichkeit oder die Entwicklungsfähigkeit der katholischen Glaubenslehre wird in diesen Tagen viel gestritten. Ambitionierten Reformanliegen des Synodalen Weges auf der einen Seite stehen auf der anderen Seite Stimmen gegenüber, die mahnen, dass der christliche Glaube nicht veränderbar sei. Solche Konflikte sind nicht neu. Die meisten Epochen der Christentumsgeschichte waren sich bewusst, dass der Glaube sich entwickelt hat. Aber wie? Gibt es Regeln dieser Entwicklung? Wo liegen die Grenzen, wo ist Raum zur Veränderung?

*Michael Seewald lehrt an der Universität Münster.*

**Kurs Nr. 222-19004**  
**Sonntag, 04.12., 11.00 - 13.00 Uhr**  
**Domfreihof, R. 005**  
**7,- EUR**  
**Michael Seewald**

### Zukunft mit Herz und Hirn

Spirituelle Ressourcen und politische Perspektiven

Die Krisen häufen sich. Erderwärmung, Artensterben und Raubbau an den Ressourcen schreiten weiter voran. Wir wissen das alles. Appelle an Einsicht und Vernunft bewirken aber wenig. Die moderne Hirnforschung zeigt, dass Menschen ihr Verhalten erst ändern, wenn sie von etwas „berührt“ werden. Hier können die Religionen einen wichtigen Beitrag leisten, denn sie sprechen auch das Herz an. Ihre spirituellen Erfahrungen motivieren zum Engagement für eine gerechtere und friedliche Welt. Der Vortrag lädt zu einer spirituellen Entdeckungsreise ein, begleitet von gesellschaftlichen Analysen.

*Günter Banzhaf ist ev. Theologe und Philosoph.*

**Kurs Nr. 222-19002**  
**Sonntag, 09.10., 11.00 - 13.00 Uhr**  
**Domfreihof, R. 005**  
**7,- EUR**  
**Günter Banzhaf**

### Nachbarschaft von Christen und Muslimen

Was bringt uns der Dialog?

Deutschland hat eine religiös und weltanschaulich plurale Gesellschaft, in der Muslime die drittgrößte Gruppe stellen nach Christen und Konfessionslosen. Doch wie ist es um das Miteinander bestellt zwischen Bereicherung, Irritation und Alltag? Ist es ein Miteinander oder nur ein Nebeneinander? Müsste es nicht mehr Dialoge geben? Und wozu? Was aber macht einen Dialog eigentlich aus? Der Referent wird diesen Fragen anhand von Beispielen nachgehen, um Impulse für ein kritisches wie belastbares Dialogverständnis zu geben.

*Henning Wrogemann lehrt an der evangelischen Kirchlichen Hochschule Wuppertal.*

**Kurs Nr. 222-19005**  
**Sonntag, 22.01., 11.00 - 13.00 Uhr**  
**Domfreihof, R. 005**  
**7,- EUR**  
**Henning Wrogemann**

### Welt aus den Fugen?

Entwicklungstrends in der internationalen Politik

Die internationalen Beziehungen sind durch eine Vielzahl von Krisen und Veränderungen geprägt. Inzwischen sind Grundannahmen des Völkerrechts sowie der Außen- und Sicherheitspolitik in Frage gestellt. Megatrends wie Globalisierung, Digitalisierung, Flüchtlingsströme sowie die Herausforderungen von Klimawandel und Pandemie bestärken den Eindruck einer aus den Fugen geratenen Welt.

Der Vortrag skizziert ausgewählte Entwicklungstrends und versucht, Orientierungspunkte zum Verständnis der internationalen Beziehungen herauszuarbeiten.

*Manuel Fröhlich ist Professor an der Universität Trier.*

**Kurs Nr. 222-19003**  
**Sonntag, 13.11., 11.00 - 13.00 Uhr**  
**Domfreihof, R. 005**  
**7,- EUR**  
**Manuel Fröhlich**

### Hat Jesus jemals gelacht?

Gedankliche und zeichnerische Skizzen zu Religion und Humor

Das Verhältnis von Humor und Religion ist kompliziert. Dem Bodenpersonal Gottes wird, katholisch und evangelisch, traditionell eine geradezu leidenschaftliche Humorlosigkeit unterstellt. In der jüngeren Vergangenheit haben religiöse Karikaturen und die Reaktionen darauf die Frage erneut aufgeworfen und für einige Brisanz gesorgt. Der Vortrag widmet sich dem Thema aus der Sicht des Kirchengeschichtlers, des Pfarrers und Theologen sowie des Cartoonisten, der oft selbst vor der Frage steht: Darf ich das?  
*Holger Pyka ist Pfarrer in Wuppertal-Elberfeld.*

**Kurs Nr. 222-19006**  
**Sonntag, 12.02., 11.00 - 13.00 Uhr**  
**Domfreihof, R. 005**  
**7,- EUR**  
**Holger Pyka**



# Gesellschaft 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. 222-10501**

**Mittwoch, 05.10., 18.00 - 19.30 Uhr**

**Domfreihof, R. 005**

**kostenfrei.**

**Peter Schuh, Caroline Klasen, und Günter Cramés**

## 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. 222-10502**

**Mittwoch, 12.10., 18.00 - 19.30 Uhr**

**Domfreihof, R. 005**

**kostenfrei**

**Peter Schuh, Dr. med. Franz-Josef Tentrup, Caroline Klasen, Günter Cramés**

## 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 oder ein Bevollmächtigter orientieren? Wie läuft das Verfahren zur Bestellung eines rechtlichen Betreuers?

**Kurs Nr. 222-10503**

**Mittwoch, 02.11., 18.00 - 19.30 Uhr**

**Domfreihof, R. 005**

**kostenfrei**

**Caroline Klasen, Günter Cramés**

## Entscheidungen für Betreute und Vollmachtgeber

### in Gesundheits-, Freiheits- und Wohnungsangelegenheiten

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 ebenso wie die Entscheidung über Umzug in ein Seniorenheim 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. 222-10504**

**Mittwoch, 09.11., 18.00 - 19.30 Uhr**

**Domfreihof, R. 005**

**kostenfrei**

**Günter Cramés, Caroline Klasen**

## Kleiner 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. Wann tritt die Unterhaltspflicht Angehöriger ein?

**Kurs Nr. 222-10507**

**Mittwoch, 23.11., 18.00 - 20.00 Uhr**

**Domfreihof, R. 005**

**kostenfrei**

**Günter Cramés, Caroline Klasen**

## 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. 222-10509**

**Mittwoch, 16.11., 18.00 - 19.30 Uhr**

**Domfreihof, R. 005**

**kostenfrei**

**Elke Ludig, Caroline Klasen, Günter Cramés**

## Online oder Vor-Ort teilnehmen? Sie entscheiden selbst!

Diese Veranstaltungen bieten wir hybrid an: Das bedeutet, die Vorträge finden in Präsenzform in Raum 5 in der vhs statt. Gleichzeitig werden sie auch direkt ins Internet übertragen. Sie entscheiden selbst, ob Sie zu uns kommen wollen, oder ob Sie online von zuhause aus teilnehmen können.

In jedem Falle ist eine Anmeldung erforderlich. Für eine hybride Teilnahme ist der Anmeldeschluß am Montag vor der Veranstaltung um 16.00 Uhr. Sie erhalten unmittelbar nach Ihrer schriftlichen Anmeldung zur hybriden Teilnahme von uns per Mail die Zugangsdaten. Auch von zuhause aus können Sie Fragen über die Chat-Funktion stellen.



## Recht | Lebenshilfe

### Drum prüfe, wie man sich bindet!

#### Mit Ehevertrag vorsorgen!

Der Ehe-/Lebenspartnerschaftsvertrag ist eine gute Möglichkeit, Streitigkeiten im Rahmen einer Trennung/Scheidung zu vermeiden und bei Gewerbetreibenden und Selbstständigen einen Schutz des betrieblichen Vermögens zu erreichen.

*Nicole Kürten, Fachanwältin für Familienrecht, erläutert welche Regelungsmöglichkeiten bestehen und auf welche Punkte geachtet werden sollte.*

**Kurs Nr. 222-15001**  
**Mittwoch, 12.10., 19.30 - 21.30 Uhr**  
**Domfreihof, R. 108**  
**kostenfrei**  
**Nicole Kürten**

### Scheidung und Erbe

#### Wie erben nur die, die ich auch bedenken will?

Wenn Getrenntlebende und Geschiedene nichts unternehmen, kann der Ex-Partner ihr Erbe werden. Selbst bei Erbeinsetzung der Kinder kann der Trennungspartner erben, wenn die Kinder vor ihm sterben. Wie kann ich also vorsorgen, damit die erben, die es auch sollen? Erbschaften und Schenkungen während der Ehe können sich auf den Zugewinnausgleich auswirken, die Erträge aus Erbschaften oder Schenkungen vor der Ehe ebenfalls ... Auch das ist ein Thema für diesen Abend.

**Kurs Nr. 222-15004**  
**Mittwoch, 11.01., 19.30 - 21.30 Uhr**  
**Domfreihof, R. 108**  
**kostenfrei**  
**Klaus Baden, Steuerberater**

### Erben und Vererben

#### Welche Besonderheiten sind bei Trennung oder Scheidung zu beachten?

Folgende Fragestellungen werden erörtert: Wie kann ich Erbverträge und gemeinschaftliche Testamente aus der Welt schaffen, deren Inhalt ich nicht mehr gelten lassen will? Wie kann ich den Trennungspartner enterben? Welche Gefahren birgt die Enterbung? Reicht das eigenhändige Testament aus und was wäre bei einem notariellen Testament zu beachten? Erbschaften und Schenkungen während der Ehe können sich auf den Zugewinnausgleich auswirken, die Erträge aus Erbschaften oder Schenkungen vor der Ehe ebenfalls.

**Kurs Nr. 222-15002**  
**Mittwoch, 16.11., 19.30 - 21.30 Uhr**  
**Domfreihof, R. 108**  
**kostenfrei**  
**Murat Aydin**

### Basiswissen und Tipps zum Umgang mit der Trennungssituation

Über das Thema Trennung/Scheidung bestehen noch immer häufig unrichtige Vorstellungen und Irrtümer über die anschließenden Rechte und Pflichten des Einzelnen. Der Vortrag soll über diese Irrtümer aufklären und helfen Fehler zu vermeiden. Denn nur wer gut informiert ist, kann auch vernünftig und ohne Streit über seine Vorstellungen reden.

**Kurs Nr. 222-15005**  
**Mittwoch, 08.03., 19.30 - 21.30 Uhr**  
**Domfreihof, R. 108**  
**kostenfrei**  
**Karin Adrian**

### Ehe und Partnerschaft aus, was bleibt?

Was bleibt mir, wenn ich mich von meinem Partner trenne am Ende wirklich? Wenn Paare heiraten und nichts Anderes festlegen, tritt automatisch der Güterstand der „Zugewinnngemeinschaft“ in Kraft. Welche Konsequenzen das hat, das erläutert dieser Vortrag.

**Kurs Nr. 222-15003**  
**Mittwoch, 08.02., 19.30 - 21.30 Uhr**  
**Domfreihof, R. 108**  
**kostenfrei**  
**Karin Adrian**

### Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation

#### Vortrag

„Worte können Fenster sein. Oder Mauern.“ Die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg fördert Klarheit und Empathie im Umgang mit sich und anderen. Sie ist übersichtlich, flexibel und in verschiedenen Lebensbereichen anwendbar. Im Vortrag lernen Sie die Basis der GFK, die sogenannten „Vier Schritte“, und die dazugehörigen Schlüsselunterscheidungen kennen.

**Kurs Nr. 222-17200**  
**Donnerstag, 06.10., 18.30 - 20.00 Uhr**  
**Domfreihof, R. 005**  
**5,- EUR**  
**Kristina Schulz**

### Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation

#### Seminar

Wir setzen uns mit den „Vier Schritten“ und den wichtigsten Unterscheidungen intensiver auseinander. Sie erwerben grundlegendes Rüstzeug, um die GFK im Alltag anzuwenden.

**Kurs Nr. 222-17201**  
**Donnerstags, 18.30 - 20.00 Uhr**  
**03.11. bis 08.12., 6 Termine**  
**Domfreihof, R. 108**  
**75,- EUR**  
**Kristina Schulz**

### Vorsorge und Erben

#### Ich erstelle meine Vorsorgemappe

Rechtsanwalt Stephan Wonnebauer erläutert die Themen Testamentsgestaltung, Erbschaftsteuer, Vorsorgevollmacht, Betreuungsvollmacht, Patientenverfügung, Bestattungsverfügung, Hinterbliebenenrente sowie Haftung der Angehörigen im Pflegefall.

Auf Basis dieser Anregungen sind die Teilnehmenden nach den drei Abenden in der

Lage, ihre persönliche Vorsorgemappe in Angriff zu nehmen.

**Kurs Nr. 222-10515**  
**Donnerstags, 19.00 - 21.45 Uhr**  
**19.01., 26.01. und 02.02., 3 Termine**  
**Domfreihof, R. 005**  
**45,- EUR**  
**Stephan Wonnebauer**



# Gesellschaft Recht | Lebenshilfe

## 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. Hierüber erfahren die Teilnehmer an diesem Vortragsabend Näheres.

**Kurs Nr. 222-17011**

**Donnerstag, 17.11., 19.00 - 20.30 Uhr**

**Domfreihof, R. 005**

**kostenfrei**

**Nicole Kürten, Julia Jäger**

## Kraftvoll und resilient in anspruchsvollen Zeiten

Erleben Sie in diesem Vortrag wie Sie Ihr seelisches Immunsystem (Resilienz) stärken können, um möglichst gut und widerstandsfähig durch anspruchsvolle Zeiten zu kommen.

Die positive Botschaft ist, dass wir unsere Resilienz in jedem Lebensalter erweitern können. Sie ist eine lösungsorientierte Haltung, die für den konstruktiven Umgang mit Veränderungen gut vorbereitet, die Stress reduziert und persönliche Entwicklung aktiviert.

*Yvonne Strupp (Resilienztrainerin) wird im Vortrag praktische Tipps vorstellen, wie es einfacher gelingen kann auch in anspruchsvollen Zeiten optimistisch und handlungsfähig zu bleiben.*

**Kurs Nr. 222-17014**

**Dienstag, 11.10., 18.00 - 19.30 Uhr**

**Domfreihof, R. 005**

**12,- EUR**

**Yvonne Strupp**

## Mediation am Arbeitsplatz und im beruflichen Kontext

Arbeitsplatzkonflikte sind für keinen leicht zu ertragen. Es entstehen Situationen von Arbeitsunfähigkeitszeiten bis hin zur ange-dachten Kündigung. Arbeitnehmer und Arbeitgeber haben es gleichermaßen schwer, eine Lösung zu finden. Eine Mediation kennt hier keine Verlierer und ist ein freiwilliges Verfahren. Die erarbeiteten Interessen und Bedürfnisse werden so berücksichtigt, dass die Beteiligten zu einer einvernehmlichen Lösung gelangen.

In diesem Vortrag erfahren Sie, wie eine Mediation aufgebaut ist und wie das Verfahren Ihnen helfen könnte, schwelende Konflikte anzugehen.

**Kurs Nr. 222-17012**

**Donnerstag, 24.11., 19.00 - 20.30 Uhr**

**Domfreihof, R. 005**

**kostenfrei**

**Martina Ribbert, Christiane Cluse**

## Die Seele stark machen

### Eine Auszeit mit Impulsen der RESILIENZ

Wie kann es gelingen sich in schwierigen Situationen immer wieder aufzurichten? Zahlreiche Wissenschaftler haben herausgefunden wie Resilienz und positive Psychologie dem Menschen helfen können, gestärkt durchs Leben zu gehen. Mit unterschiedlichen Übungen ist es möglich die eigene Resilienz weiter zu entwickeln und zu festigen, um ein gut gefülltes Schatzkästchen an Bewältigungsstrategien zu haben. Erleben sie in dieser Auszeit verschiedene Impulse, die es Ihnen ermöglichen Ihr Schatzkistchen zu füllen, aufzutanken und sich selbst zu stärken.

**Kurs Nr. 222-17015**

**Samstag, 19.11., 9.00 - 13.00 Uhr**

**Domfreihof, R. 005**

**50,- EUR**

**Yvonne Strupp**

## Berufliche Neuorientierung für Frauen

Gedanken zur beruflichen Veränderung, die besser zur aktuellen Situation passt, kommen immer öfter, manifestieren sich oder sind reizvoll. Gleichzeitig entstehen dabei jedoch viele Fragen.

In diesem Workshop erarbeiten Sie einen Plan für Ihre nächsten Schritte zur beruflichen Neuorientierung. Wir werden gemeinsam die aktuelle Situation analysieren und ein Ziel definieren, auf das Sie hinarbeiten können. Sie lernen Methoden kennen, mit denen Sie Ihre Talente und Fähigkeiten entdecken können und die Ihnen helfen sich zu organisieren, um die nächsten Schritte zu gehen.

**Kurs Nr. 222-17013**

**Samstag, 19.11., 9.00 - 13.00 Uhr**

**Domfreihof, Beletage**

**25,- EUR**

**Helena Rieder**

## Innehalten und entspannen

Vielleicht kennen Sie das: Gefangen in Routinen und Alltag; es fällt schwer, auszusteigen und abzuschalten. Derweil bräuchten die Systeme mal wieder einen Schub neuer Energie oder einfach nur mal ein Bad in Ruhe und wohltuender Entspannung.

Wir werden uns einige Stunden Zeit nehmen, die innere Uhr zu verlangsamen, aus- und aufzuatmen. In der stressorisch belastenden Corona-Zeit werden diese Fähigkeiten nochmals wesentlicher und erhöhen die Resilienz.

Einfache Übungen aus Meditation, Autogenem Training und Tai Chi werden helfen, wieder mehr „Zu-sich-zu-kommen“.

*Bitte mitbringen: Matte und Kissen*

**Kurs Nr. 222-17010**

**Samstag, 03.12., 12.00 - 18.00 Uhr**

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

**29,- EUR**

**Stefan Hartmann**



## Umwelt | Nachhaltigkeit

### Zu Fuß – 6.000 km Ingelheim – Jerusalem

Stefan Spangenberg berichtet in seinem Multivisions-Vortrag von seiner 6.000 km langen Strecke, die ihn 2018 zu Fuß durch 10 Länder auf 2 Kontinenten führt. Er berichtet von mit den Menschen entlang seines Weges und von ihrer Kultur.

Erfahren Sie in dem Vortrag von berührenden Begegnungen mit offenerherzigen und hilfsbereiten Menschen, von unberührter Natur, der eigenen Welt auf dem Berg Athos und lebensbedrohlichen Situationen mit wilden Hunden. Erleben Sie mit Spangenberg, wie es sich anfühlt, wenn ihm in Mazedonien von einem Herzspezialisten dringend geraten wird, die Reise abzubrechen und wie zermürbend es ist, tagelang im strömenden Regen ohne richtiges Quartier unterwegs zu sein.

**Kurs Nr. 222-18001**  
**Donnerstag, 10.11., 19.00 - 21.30 Uhr**  
**Domfreihof, R. 005**  
**8,- EUR**  
**Stefan Spangenberg**

### Fahradexkursion zur Erkundung des Trierer Radwegenetzes

Im Rahmen der Fahrradexkursion, werden wir in einem knapp 3 km langen Bogen um die Trierer Innenstadt Verkehrswege praktisch erkunden und an kritischen Punkten nachsehen, wo es hakt – mit besonderem Fokus auf die Verkehrssicherheit.

Anschließend (18.00 Uhr) sind Sie zu einer Veranstaltung mit Informationen rund um den Fahrradverkehr eingeladen (AMG, Neustraße).

*Mitzubringen: eigenes verkehrssicheres Fahrrad (Warnweste und Fahrradhelm werden empfohlen)*

**Kurs Nr. 222-109001**  
**Donnerstag, 15.09., 17.00 - 18.00 Uhr**  
**Treffpunkt: Karl-Marx-Denkmal auf dem Stiftsplatz**  
**kostenfrei**  
**Hans-Jürgen Bucher**

### Die eigenen Eier erzeugen Kleine Hühnerhaltung für Privatleute

Sie beschäftigen sich mit der Haltung eigener Hühner. Sie möchten gerne ihre eigenen Lebensmittel erzeugen und haben die Faszination Hühner entdeckt. Geflügelhaltung im Kleinen muss aber auch artgerecht und tierfreundlich sein.

Damit der Start gelingt, bietet Axel Hilckmann ein Seminar für private Geflügelhalter an. Sie erhalten wertvolle Tipps sowie allgemeine Kenntnisse und praktische Fähigkeiten rund um die Hühnerhaltung. Inhalte: Wichtige Grundlagen zur Haltung, die Vorstellung verschiedener Rassen, Bedürfnisse des Geflügels, Stallbau und Stalleinrichtung, die richtige Fütterung, der Umgang mit Geflügel, Tierbeurteilung und vieles mehr.

**Kurs Nr. 222-10158**  
**Freitag, 25.11., 18.00 - 20.00 Uhr**  
**Domfreihof, R. 005**  
**30,- EUR**  
**Axel Hilckmann**

## Degustation

### Junge Mosel

In den letzten Jahren hat sich an der Mosel eine gut geschulte und engagierte Winzergeneration entwickelt und haben in der ältesten Weinbauregion Deutschlands innovative, fassettenreiche Weinstile entwickelt und die Besonderheit des Terroirs in den Vordergrund gerückt.

In diesem Seminar lernen sie neue Weintrends kennen, z. B. Orangewine und Naturwein. Sie verkosten Weine aus konventionellem und ökologischem Anbau in unterschiedlichen Weinstilen und typischen Rebsorten. Daneben erfahren sie spannendes über die Region und deren 2000jährige Kulturgeschichte.

*Nebenkosten: 20,- EUR (ca. 9 Weine namhafter Weingüter, Wasser und und Brot)*

**Kurs Nr. 222-10166**  
**Dienstag, 15.11., 19.00 - 21.15 Uhr**  
**Domfreihof, Beletage**  
**12,- EUR**  
**Hanne Krier**

### Dufte Sache – Riesling und seine Freunde

Riesling zählt zu den interessantesten Weißweinrebsorten der Welt. Daneben gibt es aber noch einige andere Rebsorten, die über ein großes Aromenspektrum verfügen und auch weniger geschulten Weintrinkern Spaß machen.

In diesem Seminar verkosten Sie eine Auswahl an Weinen der Bukettrebsorten Riesling, Muskateller, Traminer und Sauvignon Blanc aus Deutschland, Österreich, Elsass und Südtirol. Daneben erfahren sie einiges über Weinsensorik und die passende Weinauswahl beim festlichen Menü, was mit diesen Rebsorten garantiert Erfolgserlebnisse bringt.

*Nebenkosten: 20,- EUR (ca. 9 Weine namhafter Weingüter, Wasser und Brot)*

**Kurs Nr. 222-10170**  
**Dienstag, 17.01., 19.00 - 21.15 Uhr**  
**Domfreihof, Beletage**  
**12,- EUR**  
**Hanne Krier**

### Kulturelle Highlights und das Lebenselexier 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. Über bekannte aber auch unbekanntere Seiten des faszinierenden Landes erfahren Sie ausführlich in dem von Dias (PowerPoint-Präsentation) begleiteten Seminar.

*Nebenkosten: 30,- EUR/Person*

**Kurs Nr. 222-10168**  
**Sonntag, 11.09., 18.00 - 20.30 Uhr**  
**Zapotex, Pferdemarkt 1a, 54290 Trier**  
**12,- EUR**  
**Henrik Stöppler**

### Unabhängige Abfüller in Schottland

In diesem Seminar werden Whiskys unabhängiger Abfüller aus Schottland vorgestellt und verkostet.

*Nebenkosten: 30,- EUR/Person*

**Kurs Nr. 222-10169**  
**Sonntag, 06.11., 18.00 - 20.30 Uhr**  
**Zapotex, Pferdemarkt 1a, 54290 Trier**  
**12,- EUR**  
**Henrik Stöppler**

**Weitere  
Kurse zu Genussskultur  
siehe Seite 23**

Ausstellung im  
Herbst 2022



Vor mehr als **100 Jahre**n gegründet,

seit **75 Jahre**n ununterbrochen aktiv.

Die vhs Trier wurde - wie viele andere Volkshochschulen in Deutschland - im Jahr 1920 gegründet. Das ging seinerzeit auch auf die Weimarer Reichsverfassung von 1919 zurück. Im Jahr 1924 verliert sich jedoch die Spur der vhs Trier. Später, mit der Gründung des deutschen Volkswbildungswerkes in Bielefeld am 13. Januar 1935 wurden ohnehin alle Volkshochschulen von den Nationalsozialisten gleichgeschaltet. „Die Traditionslinie politischer Neutralität der Volkshochschule war damit abgeschnitten ... Das klassische Programm der überparteilichen Erwachsenenbildung zwischen Gymnastik, Englisch oder Stenographie wurden durch weltanschaulich geprägte Vorträge und Arbeitskreise mit den Themen Volk, Rasse, Militär und Nationalsozialismus verändert“ (DVV 2019:100 Jahre vhs).

Unmittelbar mit dem Ende des 2. Weltkrieges beginnen jedoch schon wieder erste Bemühungen zur Wiedereröffnung der Volkshochschulen in Deutschland, so etwa in Dresden, wo der Stadtrat am 30. Oktober 1945 die Einrichtung einer städtischen Volkshochschule beschließt. Sie startet im April 1946 mit ihrer Lehrtätigkeit.

Zehn Monate später, am 30. Januar 1947, ist es auch in Trier soweit. Keine zwei Jahre nach dem Ende des 2. Weltkrieges nimmt die vhs ihre Lehrtätigkeit wieder auf und arbeitet seitdem ununterbrochen. Konrad Bohr, vhs-Leiter von 1977 bis 1994, stellt in seinem Aufsatz „Die Geschichte der Trierer Volkshochschule 1947 – 1977“ fest: „Die knapp fünf Jahre umfassende „Frühgeschichte“ der vhs [1920 – 1924] spielte für ihre Neugründung 1947 keine Rolle ... Somit kann man die Behauptung aufstellen, daß es in Trier im Januar 1947 durchaus eine „Stunde Null“ gegeben hat, einen Neubeginn ohne belastende Momente.“

## Programmhefte der Volkshochschule Trier 1949 bis heute



1947 - 2022

## Fachbereich 2

# Kultur | Gestaltung

### Kultur macht stark

In unseren Angeboten der Kulturellen Bildung erlernen, erproben, entwickeln und erweitern Sie Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit. Nutzen Sie Kreativkurse, um Ihre Lern- und Erfahrungsräume zu erweitern. Persönliche und berufliche Interessen lassen sich dabei optimal miteinander verbinden. Im Bereich der kulturellen Medienbildung finden Sie Angebote, in denen Sie lernen, sich den vielfältigen Herausforderungen im Prozess der Digitalisierung der Gesellschaft zu stellen und sich in allen Lebensbereichen zu orientieren.

Kulturelle Bildung schafft in ihrer Offenheit für alle Bürgerinnen und Bürger Zugänge zur Kultur und ermöglicht gesellschaftliche Teilhabe, sie fördert Integration und Inklusion. „Gerade die sozialen, kreativen und kommunikativen Potenziale der kulturellen Erwachsenenbildung sind perspektivisch von großer und wachsender Bedeutung“, betont etwa auch die Enquete-Kommission „Kultur in Deutschland“ in ihrem Abschlussbericht.

Fachbereichsleitung:

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



## Literatur

Literaturkurs Jenseits von Moskau

### Katerina Poladjans Roman „Zukunftsmusik“

11. März 1985: Sechs Familien teilen sich eine sozialistische Gemeinschaftswohnung in einem baufälligen Mietshaus irgendwo in Sibirien, weit entfernt von der sowjetischen Hauptstadt, wo mit der Wahl Michail Gorbatschows zum Generalsekretär der KPdSU eine Zeitenwende eingeläutet wird. In ihrem Alltag begegnen sie den gesellschaftlichen Entwicklungen auf sehr unterschiedliche Weise.

Katerina Poladjan wurde 1971 in Moskau geboren und lebt seit Kindertagen in Deutschland. Ihr 2022 erschienener Roman „Zukunftsmusik“ enthält vielfältige literarische Bezüge und erinnert an Tolstoi und Tschekow, Gogol und Bulgakow. Obgleich die Handlung sich auf einzigen Tag vor über 37 Jahren beschränkt, öffnet „Zukunftsmusik“ einen weiten Echoraum bis hinein in die jüngste Gegenwart.

Lektüre: Katerina Poladjan: *Zukunftsmusik*. (S. Fischer Verlag 2022)

Kurs Nr. 222-20101

Dienstags, 08.11. bis 06.12.,  
10.30 - 12.00 Uhr, 5 Termine  
Domfreihof, R. 1  
35,- EUR  
Frauke Birtsch

Literaturkurs

### Frauenfiguren in der deutschen Literatur

neu

Neu entdeckt

Wer hat sich in der Schulzeit nicht schon durch vermeintliche Klassiker der Literatur im Deutschunterricht gequält und beschlossen, sie so schnell wie möglich nach der Schule zu vergessen? Sie bilden jedoch immer noch den Kanon am Gymnasium und sind es wert, neu entdeckt zu werden oder einer Überarbeitung standzuhalten.

Geben wir den Frauenfiguren einen neuen Auftritt: Fontanes Romane Effi Briest und Irrungen und Wirrungen, Goethes Gretchen in Faust, Schillers Maria Stuart, Goethes Lotte in Werther, Marie in Woyzeck... Die Liste kann beliebig verlängert werden... Wir wollen uns mit der Sichtweise der überwiegend männlichen Autoren auf ihre Frauenfiguren beschäftigen und auseinandersetzen.

Bitte lesen Sie vor dem ersten Termin „Die Leiden des jungen Werther“ (Ausgabe nach Wahl).

Kurs Nr. 222-20103

Donnerstags, 03.11. bis 01.12.,  
10.30 - 12.00 Uhr, 5 Termine  
Domfreihof, R. 1  
35,- EUR  
Cornelia Läßle

### AutorenForum Trier

Primäres Ziel des AutorenForums Trier ist es, die eigenen Fähigkeiten des literarischen Schreibens gemeinschaftlich weiterzuentwickeln. Deshalb bietet das AutorenForum Trier 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.

Für alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer gibt es die Möglichkeit, eigene Texte in unserer Bücherreihe „Blickwinkel“ zu veröffentlichen.

Eine Veranstaltung des Instituts LeseKultur ([www lese-kultur.com](http://www lese-kultur.com)) in Kooperation mit der VHS Trier.

Dozentin: Dr. Christine Reiter (Literaturwissenschaftlerin)

Information: Dr. Christine Reiter, [ctm@lese-kultur.com](mailto:ctm@lese-kultur.com), [www.autoren-heute.de](http://www.autoren-heute.de)

Kurs Nr. 222-20213

Samstag 24.09., 29.10., 26.11., 17.12.,  
28.01., 25.02., 10.00 - 13.00 Uhr  
Die Termine finden abwechselnd präsent/  
online statt, 6 Termine  
Domfreihof, R. 005  
85,- EUR  
Dr. Christine Reiter



# Kultur Literatur

## Kreatives Schreiben

Schreibübungen für alle Schreibbegeisterten

Zunächst erlernen Sie verschiedene Kreativitätstechniken, mit deren Hilfe Schreibblockaden vermieden werden und der Schreibfluss erhalten werden kann. Dann haben diejenigen, die ihre spontanen Textentwürfe im Laufe der Woche ausgearbeitet haben, Gelegenheit, ihre Erzählungen den übrigen Teilnehmerinnen und Teilnehmern vorzustellen, die die Texte dann in konstruktiver Weise besprechen.

Das Seminar eignet sich für Schreibanfänger, bietet aber auch für Fortgeschrittene eine wertvolle Ergänzung zu der Arbeit an eigenen Projekten.

*Eine Veranstaltung des Instituts LeseKultur in Kooperation mit der VHS Trier.*

*Dozentin: Dr. Christine Reiter (Literaturwissenschaftlerin)*

*Information: Dr. Christine Reiter, [ctm@lese-kultur.com](mailto:ctm@lese-kultur.com), [www.autoren-heute.de](http://www.autoren-heute.de)*

**Kurs Nr. 222-20214**

**Samstag, 12.11. (präsent), Samstag, 19.11. (online)**

**jeweils von 10.00 - 13.00 Uhr, 2 Termine**

**Domfreihof, R. 108**

**35,- EUR**

**Dr. Christine Reiter**



## Erinnerungsbücher über mein Leben

Eine Schreibwerkstatt für alle. Jede Lebensgeschichte ist wertvoll und einzigartig, daher ist ein Blick zurück vor allem im Alter eine schöne Beschäftigung.

Der Kurs ist auch für Angehörige gedacht, die die Lebensgeschichte ihrer Partner oder Eltern aufschreiben möchten.

**Kurs Nr. 222-20220**

**Samstag, 04.02., 04.03., 01.04., 29.04., 10.00 - 12.15 Uhr, 4 Termine**

**Museum am Dom, Remise**

**45,- EUR**

**Dr. Kathrin Baumeister**

*Anmeldeschluss: 03.03.2023*

## Sprechen

Sprechwerkstatt

### Mündliche Kommunikation und Rhetorik

In 3 Kurseinheiten trainieren Sie die Prinzipien der Kommunikation, sowie Aufbau und Durchführung einer Kurzrede. Sie erhalten Feedback zur Steigerung Ihrer persönlichen Wirkung und üben es, Ihre Sprechabsicht konzentriert und authentisch zu vermitteln. Kursmaterialien mit theoretischem Hintergrundwissen stehen zur Verfügung und vertiefen Ihr Verständnis. Begleitende Trainingseinheiten in den Bereichen Körpersprache, Codes, Stimme und Atem, helfen Ihnen, Sprechsituationen besser einzuschätzen, sich selbst stabil zu fühlen und Ihre Zielsetzung bestmöglichst zu verwirklichen.

Bitte bequeme Kleidung und Schuhe tragen.

*Die Dozentin hat an der Staatlichen Hochschule für Musik und Darstellende Kunst in Stuttgart Sprecherziehung studiert und langjährige Unterrichtserfahrung an Musik- und Schauspielschulen sowie in der Erwachsenenbildung.*

**Kurs Nr. 222-20425**

**Samstags, 15.10., 05.11, 19.11.,**

**11.00 - 14.00 Uhr, 3 Termine**

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

**95,- EUR**

**Susanne Lechler**

**Kurs Nr. 222-20426**

**Samstag, 11.02., 11.00 - 17.00 Uhr**

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

**65,- EUR**

**Susanne Lechler**

## Stilkunde

### „Die Moden wechseln, der Stil bleibt“

Ausgehend von diesem Zitat des großen französischen Couturiers Yves Saint Laurent spürt Nathalie 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.

*Die Referentin ist ausgebildete Farb- und Stilberaterin, Make-up Artist/Visagistin und Hut-Designerin.*

**Kurs Nr. 222-20041**

**Mittwoch, 07.12., 19.30 - 21.30 Uhr**

**Domfreihof, Beletage**

**5,- EUR**

**Nathalye Langner-Lebreton**

*Anmeldeschluss: 06.12.2022*

## Theater

vhs Theatergruppe

Spökes, die vhs Theatergruppe, sucht neue Mitspieler. Unser letztes Theaterstück war Residenz Schloss und Riegel. Möchtest du Spaß und Freude beim Schauspieltraining erleben? Unsere nächsten Aufführungen sind nach Fasching 2023. Willst auch du dabei sein?

**Kurs Nr. 222-20400**

**Montags, 26.09. bis 27.02.,**

**19.30 - 22.00 Uhr, 16 Termine**

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

**50,- EUR**

**Leandra Chytra**

### 5-Minuten-Make-up für den Alltag

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. 222-20011**

**Samstag, 05.11., 10.30 - 13.30 Uhr**

**Domfreihof, R. 101**

**25,- EUR**

**Nathalye Langner-Lebreton**

*Anmeldeschluss: 04.11.2022*



# Kunst und Kulturbetrachtungen

Virtueller Ausstellungsbesuch/Große Meister\*innen

## Donatello – Meisterwerke der italienischen Renaissance in Berlin

Im Rahmen einer einmaligen Kooperation der Staatlichen Museen Berlin mit der Fondazione Palazzo Strozzi, Florenz, den Musei del Bargello, Florenz, und dem Victoria & Albert Museum, London widmet die Berliner Gemäldegalerie dem herausragenden italienischen Renaissance-Bildhauer Donatello (ca. 1386-1466) bis zum 8. Januar 2023 erstmals eine eigene Ausstellung in

Deutschland mit rund 90 Arbeiten und zahlreichen Hauptwerken, die zuvor noch nie zusammen gezeigt wurden. Wir erkunden die Ausstellung virtuell - vielleicht als Anregung zu einem privaten Besuch in Berlin.

*Dies ist ein Hybrid-Vortrag. Er findet live im Vortragssaal und online in der VHS-Cloud statt.*

**Kurs Nr. 222-20600**

**Mittwoch, 21.09., 20.00 - 22.15 Uhr**

**Domfreihof, Beletage**

**5,- EUR**

**Dr. Michael Friedrich**

*Anmeldeschluss: 21.09.2022*

Neu entdeckt

## Jerg Ratgeb – deutsche Renaissance jenseits von Dürer

Die spektakuläre Malerei des weitgehend unbekanntes süddeutschen Malers Jerg Ratgeb (um 1480 - 1526), der 1526 als einer der Rädelsführer der Bauernaufstände hingerichtet wurde, zeigt, was zu Beginn des 16. Jahrhunderts jenseits der ganz auf Italien ausgerichteten Kunst Albrecht Dürers an expressiver Modernität möglich war. Im Zentrum des Vortrags steht der Herrenberger Altar als Hauptwerk einer alternativen deutschen Renaissance.

Dieser Vortrag dient der Vorbereitung unserer Jahres-Auftaktreise 2023 nach Frankfurt mit den großen Ausstellungen Marc Chagall, Niki de Saint Phalle und Guido Reni sowie

den Frankfurter Fresken Jerg Ratgeb's im ehemaligen Karmeliterkloster. Datum: 3. bis 5. Februar 2023. Infos, weitere Kunstreisen 2023 (Porto und Tallinn/Helsinki) und Anmeldung: [pellinger-reisestudio@t-online.de](mailto:pellinger-reisestudio@t-online.de).

*Dies ist ein Hybrid-Vortrag. Er findet live im Vortragssaal und online in der VHS-Cloud statt.*

**Kurs Nr. 222-20601**

**Mittwoch, 19.10., 20.00 - 22.15 Uhr**

**Domfreihof, Beletage**

**5,- EUR**

**Dr. Michael Friedrich**

*Anmeldeschluss: 19.10.2022*

Neu entdeckt

## Felix Nussbaum

Felix Nussbaum (1904-1944) gehört zu den jungen Maler\*innen der deutschen Neuen Sachlichkeit. Seine Karriere endet jäh, weil er Jude ist. Schon 1932 verliert er durch Brandstiftung einen Großteil seiner Werke. 1933 verlässt er Deutschland, ab 1940 versteckt er sich in Brüssel. Von dort wird er nach einer Denunziation 1944 mit einem der letzten Transporte ins KZ Auschwitz deportiert, wo er wahrscheinlich kurz vor der Befreiung des Lagers stirbt. Sein erhaltenes Werk entsteht überwiegend während der erzwungenen Emigration in Isolation und ex-

tremer psychischer Bedrängnis und ist ein herausragendes künstlerisches Dokument seiner Zeit.

*Dies ist ein Hybrid-Vortrag. Er findet live im Vortragssaal und online in der VHS-Cloud statt.*

**Kurs Nr. 222-20606**

**Mittwoch, 18.01., 20.00 - 22.15 Uhr**

**Domfreihof, Beletage**

**5,- EUR**

**Dr. Michael Friedrich**

*Anmeldeschluss: 18.01.2023*

Ikonen

## Der Schrein der Heiligen Drei Könige von Nikolaus von Verdun

Die Themenreihe „Ikonen“ stellt ikonische Einzelwerke der Kunstgeschichte vor und beleuchtet den Weg ihrer Wahrnehmung bis zur heutigen Bedeutung. Heute im Fokus: Der Dreikönigenschrein im Kölner Dom, der etwa zwischen 1190 und 1225 von Nikolaus von Verdun gefertigt wurde. Er gilt als das größte und künstlerisch an-

spruchvollste Reliquiar, das aus dem Mittelalter erhalten ist – mit goldenen Figuren, Edelsteinschmuck, Gemmen, Kameen und Emailschnitzereien verziert, die die christliche Heilsgeschichte von den Anfängen des Alten Testaments bis zum Jüngsten Gericht illustrieren.

*Dies ist ein Hybrid-Vortrag. Er findet live im Vortragssaal und online in der VHS-Cloud statt.*

**Kurs Nr. 222-20603**

**Mittwoch, 23.11., 20.00 - 22.15 Uhr**

**Domfreihof, Beletage**

**5,- EUR**

**Dr. Michael Friedrich**

*Anmeldeschluss: 23.11.2022*



# Kultur

## Kunst und Kulturbetrachtungen

### Schätze Cartier I

Dieser zweiteilige Vortrag erkundet die spannende Entwicklung des Pariser Juwelenhauses Cartier von seiner Gründung 1847 bis in die 1960er Jahre. Im Mittelpunkt stehen die künstlerische Entwicklung und ihre Einflüsse von südafrikanischen Diamantenminen bis zu indischen Maharadschas sowie ausgewählte Meisterwerke der europäischen Schmuckkunst des 19. und 20. Jahrhunderts und die Geschichten dahinter.

*Dies ist ein Hybrid-Vortrag. Er findet live im Vortragssaal und online in der VHS-Cloud statt.*

**Kurs Nr. 222-20604**

**Mittwoch, 07.12., 20.00 - 22.15 Uhr**  
**Domfreihof, Beletage**

**5,- EUR**

**Dr. Michael Friedrich**

*Anmeldeschluss: 07.12.2022*

### Cartier II

**Kurs Nr. 222-20605**

**Mittwoch, 14.12., 20.00 - 22.15 Uhr**  
**Domfreihof, Beletage**

**5,- EUR**

**Dr. Michael Friedrich**

*Anmeldeschluss: 14.12.2022*

### Abendspaziergang für Singles

Was verbindet Menschen mehr als gemeinsame Erlebnisse? Gerade für Singles ist ein größerer Freundes- und Bekanntenkreis wichtig, um Interessen zu teilen und sich auszutauschen. Genießen Sie die Herbststimmung in Trier bei einem Spaziergang durch die Altstadt mit Gitarrenmusik und spannenden Geschichten. Kleine Rätsel und Aufgaben, die miteinander gelöst werden, fördern das gegenseitige Kennenlernen. Wir treffen uns am Domfreihof im Raum Beletage und starten von dort zu unserem Spaziergang. Zum Abschluss werden wir im Weltladen Trier bei Getränk und Knabbereien noch gemütlich zusammensitzen.

*Die Gebühr beinhaltet ein Getränk und Knabbereien.*

**Kurs Nr. 222-20024**

**Mittwoch, 28.09., 18.00 - 21.00 Uhr**  
**Domfreihof, Beletage**

**28,- EUR**

**Dr. Kathrin Baumeister / Anja Geishecker**

### Die großen Meister\*innen Maria Lassnig

Entdecken Sie das spannende Werk der österreichischen Malerin Maria Lassnig (1919-2014), das sich vor allem durch eine für die unmittelbare Nachkriegszeit neuartige Darstellung von Körperlichkeit auszeichnet. Schon Ende der 1940er Jahre beschäftigt sich die physisch und psychisch hochempfindsame Künstlerin mit dem Konzept des „Körpergefühls“, in dem sie körperliche Wahrnehmungen visuell ausdrückt. Spannend!

*Dies ist ein Hybrid-Vortrag. Er findet live im Vortragssaal und online in der VHS-Cloud statt.*

**Kurs Nr. 222-20607**

**Mittwoch, 08.02., 20.00 - 22.15 Uhr**  
**Domfreihof, Beletage**

**5,- EUR**

**Dr. Michael Friedrich**

*Anmeldeschluss: 08.02.2023*

### St. Michael Mariahof – BauEinHaus

Die Kirche selbst ist ein Prunkstück unserer Stadt, ein Meisterwerk des 20. Jahrhunderts. Sie wurde genau auf diesen Stadtteil abgestimmt. Wegen ihrer auffallenden Stilgeschlossenheit ist diese Kirche ein bedeutendes Beispiel zeitgenössischer Kirchenkunst. Der Baukörper wurde 1969 von Konny Schmitz als weiträumige Stufenpyramide errichtet. Die Kirchenfenster-Fronten gestaltete Jakob Schwarzkopf. Im Hauptraum war Otto Herbert Hajek sowohl als Maler als auch als Bildhauer tätig.

Es geht um den Stadtteil Mariahof und die Kirche St. Michael. Eine ungewöhnliche Kirche, ein außergewöhnliches Beispiel moderner Architektur und eine in vielerlei Hinsicht eindrucksvolle Besichtigung!

*Der Kursort ist gut erreichbar mit der Stadtbuslinie 82.*

**Kurs Nr. 222-20020**

**Sonntag, 16.10., 15.45 - 17.00 Uhr**  
**Treffpunkt Kirchenvorplatz Mariahof**

**12,- EUR**

**Carmen Müller**

*Anmeldeschluss: 14.10.2022*

### Stadtgeschichte rund um das Haus Fetzenreich

Kommen Sie mit zu einem spannenden Rundgang durch das Viertel rund um Rindertanzstraße und Sichelstraße. Hier, im Schatten des Domes, haben viele spätere Jahrhunderte stadtbildarchäologische Spuren hinterlassen. Wir versuchen, die Schichten der Nutzung freizulegen und lenken den Blick auf die Details, die zu verschiedenen Zeiten Bedeutung hatten.

**Kurs Nr. 222-20608**

**Donnerstag, 13.10., 18.00 - 20.30 Uhr**  
**Treffpunkt: Parkplatz Rindertanzstraße**

**12,- EUR**

**Dr. Michael Friedrich**

*Anmeldeschluss: 07.10.2022*

### Luxemburg City und Kultur

Gemeinsam sind kulturelle Unternehmungen schöner. Daher ein Winterspaziergang durch die Stadt mit Besuch zweier Museen und eines Cafés. Nach einem kleinen Rundgang und Blick ins Tal geht es ins Casino, wo eine Ausstellung zu Adrien Vescovi auf uns wartet. Im Anschluss gehen wir durch die Stadt und (fakultativ) in ein Café und stärken uns für die Villa Vauban und John Constable's Landschaften (Oktobertermin) bzw. ihre ständige Sammlung (Februartermin).

*Anreise individuell (Treffpunkt Vorplatz Suerkess, Place de Metz 2) oder gemeinsam mit ÖPNV ab Trier (genaue Zeiten werden bei Anmeldung bekannt gegeben).*

*In der Gebühr sind keine Fahrtkosten enthalten, die Ausstellungen sind zu diesem Zeitpunkt kostenfrei.*

**Kurs Nr. 222-20614**

**Freitag, 07.10., 16.00 - 19.00 Uhr**  
**Treffpunkt: Luxemburg, Vorplatz Suerkess, Place de Metz 2**

**18,- EUR**

**Dr. Kathrin Baumeister**

*Anmeldeschluss: 04.10.2022*

**Kurs Nr. 222-20615**

**Freitag, 10.02., 16.00 - 19.00 Uhr**  
**Treffpunkt: Luxemburg, Vorplatz Suerkess, Place de Metz 2**

**18,- EUR**

**Dr. Kathrin Baumeister**

*Anmeldeschluss: 07.02.2023*



# Kunst und Kulturbetrachtungen

## Arboretum Park Härle

Dieses außergewöhnliche Ensemble entstand aus einem Villenpark, den der kunstsinnige Jurist Dr. Härle als Sommersitz erwarb. Er modernisierte und erweiterte Villa und Park und legte eine Sammlung exotischer Pflanzen an. Durch seine Töchter, vor allem durch die Gestaltung der Künstlerin Maria Härle, steht auf großen Teilen des Geländes ein ästhetisches Garten-Erleben im Zentrum. Heute kümmert sich die Stiftung um die Pflege.

Wir werden wahrscheinlich durch den

Landschaftsgärtner Michael Dreisvogl durch den Park geführt werden, der den Park seit 2001 leitet und für Erhalt und Gestaltung zuständig ist. Im Anschluss werden wir die Möglichkeit haben, das Gelände zu erkunden und zu fotografieren. Der Park ist normalerweise nicht der Öffentlichkeit zugänglich. Es wird um eine Spende für den Erhalt gebeten. Je nach Witterung besteht danach die Möglichkeit eines Besuchs des Museums König oder des Botanischen Gartens mit Orangerie in Bonn.

Bei ÖPNV-Nutzung: empfohlene Abfahrt in Trier 9.31 Uhr, empfohlen wird das RLP-Ticket, beste Rückfahrt ab Bonn HBF: 18.56/19.56 Uhr Ankunft Trier: 21:41/22:40 Uhr

Kurs Nr. 222-20617

Freitag, 30.09., 13.00 - 23.00 Uhr

Treffpunkt: Büchelstraße 40, 53227 Bonn  
20,- EUR

Anreise auf eigene Kosten  
Dr. Kathrin Baumeister

Anmeldeschluss: 28.09.2022

neu

## Genusskultur

### Winter-Special Braugeschichte

Ein Bierchen schmeckt nicht nur im Sommer und die Quelle des Herrenbrünnchens sprudelt auch in der Winterzeit. Nach einer Erläuterung des Herrenbrünnchens folgen wir auf einem kleinen Spaziergang dem Wasser und dem Bier. In der Palaststraße erwartet uns zum Abschluss eine Bierprobe in der Craftprotz Kreativbier-Bar.

In der Gebühr sind enthalten: die Führung, ein Bier, eine Brezel und eine Bierprobe.

Kurs Nr. 222-20029

Freitag, 04.11., 16.00 - 19.00 Uhr

Treffpunkt: Trier Herrenbrünnchen  
24,- EUR

Dr. Kathrin Baumeister

Kurs Nr. 222-20030

Freitag, 13.01., 16.00 - 19.00 Uhr

Treffpunkt: Trier Herrenbrünnchen  
24,- EUR

Dr. Kathrin Baumeister

### Die Heidsiecks

#### Eine westfälische Champagner-Dynastie

Die Bewohner von Borgholzhausen am Teutoburger Wald waren so fromm, dass der Ort noch heute „Pium“ genannt wird. Ausgerechnet der Sohn des biederen Pfarrers machte sich auf in die weite Welt, um das sündigste aller Getränke herzustellen: Champagner! 1785 gründete Florenz-Ludwig Heidsieck in Reims das erste deutsche Champagnerhaus. Bald unterstützten ihn etliche westfälische Verwandte. Einige von ihnen waren nicht weniger abenteuerlustig als er selbst: Sein Neffe Charles-Henri ritt auf einem weißen Hengst Napoleons Truppen vorweg nach Moskau, um mit den Siegern

zu feiern – wer auch immer das sein würde. Dessen Sohn Charles-Camille Heidsieck eroberte als „Champagne-Charlie“ den amerikanischen Markt. Heute berufen sich drei Firmen auf den Pionier Florenz-Ludwig: Heidsieck & Co. Monopole, Piper-Heidsieck und Charles Heidsieck.

Zusatzkosten für ein Glas Champagner 6 €.

Kurs Nr. 222-20035

Freitag, 20.01., 19.00 - 21.00 Uhr

Domfreihof, Beletage  
5,- EUR

Jens Baumeister

Anmeldeschluss: 19.01.2023

### Galettes und Buchweizen

Bei den Backvorträgen rückt ein Produkt oder eine Speise und seine Geschichte in den Fokus. Geschichte, Backvorführung und anschließende Geschmacksprobe harmonieren mit einem kleinen Plausch unter den Teilnehmerinnen und Teilnehmern. Heute: Buchweizen und Galettes. Die herzhaften Crêpes aus unserem Nachbarland. Schnell zubereitet, glutenfrei und auch Ei-frei sowie mit süßer Füllung möglich. Mit umfangreichen Erläuterungen und Kostproben zu Buchweizen.

Einlass ist ab 17 Uhr. Vorherige Anmeldung bei der VHS erforderlich.

In Kooperation mit Unverpackt/Liebling Trier

Kurs Nr. 222-20644

Montag, 26.09., 17.30 - 19.30 Uhr

Liebling Trier, Neustraße 88  
18,- EUR

Dr. Kathrin Baumeister

### Savillum

Backvortrag zur römischen Küche: Savillum: Sie wissen nicht, was das ist? Diese beliebte römische Speise war eine Vorgängerin unseres heutigen Käsekuchens. Als einer der beliebtesten Kuchen ist es einmal Zeit, dem Geheimnis und den Ursprüngen auf den Grund zu gehen: Ein römisches Savillum entsteht vor unseren Augen und wir tauchen in manche Frage der römischen Kochkunst ein. Lehnen Sie sich zurück, hören und schauen Sie der Zubereitung zu und probieren Sie das Ergebnis bei einem kleinen Plausch.

Eine Kooperation mit Unverpackt/Liebling Trier

Kurs Nr. 222-20647

Montag, 07.11., 17.30 - 19.30 Uhr

Liebling Trier, Neustraße 88  
18,- EUR

Dr. Kathrin Baumeister

Degustation  
Wein und Whisky  
siehe Seite 17



# Kultur Nähen

## Kreatives Nähen

für Anfängerinnen und Anfänger  
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 fachlich und in verständlicher Form erklärt. *Stoffe in vielen Farben und passendes Garn stehen Ihnen zur Verfügung.*

*Sie können auch eine tragbare Nähmaschine mitbringen.*

**Kurs Nr. 222-20900**

**Montags, 12.12. bis 27.02.,**

**18.00 - 20.30 Uhr, 9 Termine**

**Berufsbildende Schule – EHS – Nähen**

**90,- EUR**

**Inna Sabirova**

**Kurs Nr. 222-20902**

**Donnerstags, 29.09. bis 08.12.,**

**18.00 - 20.30 Uhr, 9 Termine**

**Berufsbildende Schule – EHS – Nähen**

**90,- EUR**

**Inna Sabirova**

## Kreatives Nähen

### Taschen nach individuellem Entwurf

Machen Sie sich oder Ihren Freundinnen ein schönes Geschenk! Taschen nähen, in ausgefallenen Formen und Material 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 Anfängerinnen und Anfänger mit Maschinenkenntnissen.

*Stoffe in vielen Farben und passendes Garn stehen Ihnen zur Verfügung.*

*Sie können auch eine tragbare Nähmaschine mitbringen.*

**Kurs Nr. 222-20905**

**Donnerstags, 15.12. bis 23.02.,**

**18.00 - 20.30 Uhr, 9 Termine**

**Berufsbildende Schule – 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 Anfängerinnen und Anfänger mit Kenntnissen ihrer Nähmaschine geeignet.

*Stoffe in vielen Farben und passendes Garn stehen Ihnen zur Verfügung.*

*Sie können auch eine tragbare Nähmaschine mitbringen.*

**Kurs Nr. 222-20903**

**Mittwochs, 28.09. bis 07.12.,**

**18.00 - 20.30 Uhr, 9 Termine**

**Bürgerhaus Trier-Nord, R.209a,**

**Hans-Eiden-Platz 3**

**90,- EUR**

**Inna Sabirova**

**Kurs Nr. 222-20904**

**Mittwochs, 14.12. bis 22.02.,**

**15.30 - 18.00 Uhr, 10 Termine**

**Bürgerhaus Trier-Nord, R.209a,**

**Hans-Eiden-Platz 3**

**100,- EUR**

**Inna Sabirova**

## Kreatives Nähen

### Kinderkleidung

Dieser Kurs ist für alle, die Kleidung und Accessoires für ihre Kleinsten selbst kreieren möchten. Wir nähen für Ihre Kleinen ganz individuelle Kleidung: Halstücher oder Stirnbänder, Babybodys oder Pumphosen aus Jersey. Gerade für die ganz Kleinen genügen für ein schönes Unikat schon ein paar Stoffreste. Für größere Kids nähen wir T-Shirts, Sweatshirts, Sweathose oder wunderschöne Mädchenkleider aus Jersey und anderen dehnbaren Stoffen. Baumwoll- oder Jersey Stoffe mit wunderschönen Kindermotiven sind vorhanden. Es stehen Ihnen auch Overlock-Nähmaschinen zur Verfügung. Grundkenntnisse sind erforderlich.

*Sie können auch eine tragbare Nähmaschine mitbringen*

**Kurs Nr. 222-20913**

**Mittwochs, 28.09. bis 07.12.,**

**15.30 - 18.00 Uhr, 9 Termine**

**Bürgerhaus Trier-Nord, R.209a,**

**Hans-Eiden-Platz 3**

**90,- EUR**

**Inna Sabirova**

## Kreatives Nähen

### Ein Rock nach Maß

Der Kurs wendet sich an Teilnehmerinnen und Teilnehmer 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 Teilnehmerinnen und Teilnehmer zu Hause fertigen können. Auf nähtechnische und schnitttechnische Fragen wird intensiv und individuell eingegangen.

*Dieser Kurs ist für Anfängerinnen und Anfänger nicht geeignet.*

*Stoffe in vielen Farben und passendes Garn stehen Ihnen zur Verfügung.*

*Sie können auch eine tragbare Nähmaschine mitbringen.*

**Kurs Nr. 222-20906**

**Montags, 26.09. bis 05.12.,**

**18.00 - 20.30 Uhr, 7 Termine**

**Berufsbildende Schule – EHS – Nähen**

**70,- EUR**

**Inna Sabirova**

**neu**

## Kreatives Nähen

### Pulli, Sweatshirt oder Winteraccessoires

Es kommt die kalte und ungemütliche Zeit und wir freuen uns über bequeme und kuschelige Pullis, Sweatshirts, Loops oder Mützen. In diesem Kurs nähen Sie diese Kleidungsstücke nach eigenem Entwurf. Weiche und warme Stoffe in vielen Farben und passendes Garn stehen Ihnen zur Verfügung. Sie können im Kurs auch eine Overlock-Nähmaschine benutzen. Grundkenntnisse sind erforderlich.

*Sie können auch eine tragbare Nähmaschine mitbringen*

**Kurs Nr. 222-20914**

**Mittwochs, 14.12. bis 22.02.,**

**18.00 - 20.30 Uhr, 10 Termine**

**Bürgerhaus Trier-Nord, R.209a,**

**Hans-Eiden-Platz 3**

**100,- EUR**

**Inna Sabirova**

**neu**

# 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, erste Erfolgserlebnis: Hotel-Kissenbezug mit Applikation nähen, alles zur Fehlerbehebung

*Für Näh-Anfängerinnen und Anfänger geeignet, auch für Kinder ab 12 Jahre*

*Bitte mitbringen: Ihre Nähmaschine mit Anleitung, Stoff für den Kissenbezug, passendes Nähgarn und Nähzubehör.*

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

**Kurs Nr. 222-20908**

**Montags, 07.11. bis 12.12.,**

**17.00 - 18.30 Uhr, 6 Termine**

**Bürgerhaus Trier-Nord, R.209a,**

**Hans-Eiden-Platz 3**

**36,- EUR**

**Anna Isaeva**

### Nähführerschein für Kinder

Kinder von 10-12 Jahren lernen in diesem Kurs ihre Nähmaschine kennen und erste Schritte der Nähkunst, Einstellungen und Stiche verstehen, machen Nähübungen auf Stoff und nähen ein Kuschelkissen in Herzform. Am Ende des Kurses erhalten die Kinder ihren Nähführerschein.

*Bitte mitbringen: Eigene Nähmaschine mit Anleitung, Stoff für den Kissenbezug, pas-*

### Fortgeschrittenen-Kurs

In dem Kurs lernen Sie, 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 fehlenden Materialien und Werkzeuge können vor Ort im Kurs erworben werden.*

**Kurs Nr. 222-20909**

**Montags, 09.01. bis 13.02.,**

**17.00 - 18.30 Uhr, 6 Termine**

**Bürgerhaus Trier-Nord, R.209a,**

**Hans-Eiden-Platz 3**

**48,- EUR**

**Anna Isaeva**

*sendes Nähgarn und Nähzubehör.*

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

**Kurs Nr. 222-20912**

**Montag, 17.10. und Dienstag, 18.10.2022**

**09.00 - 14.15 Uhr, 2 Termine**

**Bürgerhaus Trier-Nord, R.209a,**

**Hans-Eiden-Platz 3**

**50,- 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 mit sicheren Nähmaschinenkenntnissen mit einfachen Projekten beginnen, beispielsweise mit Kissenhüllen, Tischdecken oder einfachen Röcken.

Sie lernen im Kurs unter anderem:

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

*Die Teilnahme an diesem Kurs ist auch für Näheinsteigende mit geringer Näherfahrung mit sicheren Nähmaschinenkenntnissen geeignet. Kenntnisse der Nähmaschine sind notwendig!!!*

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

**Kurs Nr. 222-20910**

**Samstag, 24.09., 05.11., 03.12., 07.01., 04.02.**

**16.30 bis 19.30 Uhr, 5 Termine**

**Bürgerhaus Trier-Nord, R.209a**

**Hans-Eiden-Platz 3**

**80,- EUR**

**Anna Isaeva**

**Kurs Nr. 222-20911**

**Samstag, 01.10., 12.11., 10.12., 14.01., 11.02.**

**16.30 bis 19.30 Uhr, 5 Termine**

**Bürgerhaus Trier-Nord, R.209a,**

**Hans-Eiden-Platz 3**

**80,- EUR**

**Anna Isaeva**



Maßanfertigung | Stoffverkauf



**nusia**

ANNA ISAEVA

Neustraße 62 | 54290 Trier

fon 0651-44 714 | mail@nusia.de

*Teilnehmer/innen an den vhs-Nähkursen erhalten einen Rabatt von 20% auf Stoffe im Fachgeschäft Nusia.*



# Kultur Malen und Zeichnen

## Aktzeichnen

Dieser Kurs hat zum Ziel, die menschliche Figur in ihren Proportionen, ihrer Räumlichkeit und ihrem Bezug zum Umraum und der Bekleidung richtig zeichnen zu lernen. Mit Bleistift, Kreide, Pinsel und Farbe nähern wir uns peu à peu spielerisch diesem Ziel. Denn Freude am Zeichnen ist die beste Voraussetzung um richtig „sehen“ und dann zeichnen zu lernen.

*Zeichnerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, dürfen aber auch vorhanden sein.*

*Ija Daubenspeck hat Kunstwissenschaften an der HbK Kassel studiert 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. 222-20701

**Freitags, 30.09. bis 02.12., 19.00 - 21.00 Uhr**  
8 Termine

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

**145,- EUR**

**Ija Daubenspeck**

### Kurs Nr. 222-20702

**Freitags, 06.01. bis 24.02., 19.00 - 21.00 Uhr**  
8 Termine

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

**145,- EUR**

**Ija Daubenspeck**

## Aktzeichnen

### Wochenend-Workshop

#### Kurs Nr. 222-20703

**Samstag 05.11. und Sonntag 06.11.2022,**  
**10.00-17.00 Uhr, 2 Termine**

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

**120,- EUR**

**Ija Daubenspeck**

## Kreatives Gestalten mit Acryl

### Erste Schritte in die Welt der Acrylfarben

Der Kurs richtet sich an Anfängerinnen und Anfänger, 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.

## Gegenständliches Zeichnen

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.

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

### Kurs Nr. 222-20706

**Mittwochs, 28.09. bis 30.11.,**

**19.00 - 21.00 Uhr, 8 Termine**

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

**89,- EUR**

**Ija Daubenspeck**

### Kurs Nr. 222-20707

**Mittwochs, 04.01. bis 22.02.,**

**19.00 - 21.00 Uhr, 8 Termine**

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

**89,- EUR**

**Ija Daubenspeck**

## Zeichnen I

### Erste Schritte für Anfängerinnen und Anfänger

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.*

*Der Dozent ist Kunstmaler und Kunstpädagog. Für weitere Informationen: [www.kunstschule-trier.de](http://www.kunstschule-trier.de)*

*Das Material wird gestellt. Die Kosten in Höhe von 15 EUR sind am ersten Kurstermin direkt an den Dozenten zu zahlen.*

### Kurs Nr. 222-20710

**Montags, 07.11. bis 21.11.,**

**17.30 - 20.30 Uhr, 3 Termine**

**Bürgerhaus Trier-Nord, R.208**

**Hans-Eiden-Platz 3**

**42,- EUR**

**Konstantin Henkin**

## Zeichnen II

### Die nächsten Schritte

Für Teilnehmerinnen und Teilnehmer 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 am ersten Kurstermin direkt an den Dozenten zu zahlen.*

### Kurs Nr. 222-20711

**Montags, 28.11. bis 12.12.,**

**17.30 - 20.30 Uhr, 3 Termine**

**Bürgerhaus Trier-Nord, R.208**

**Hans-Eiden-Platz 3**

**50,- EUR**

**Konstantin Henkin**



Volkshochschule  
Trier



# Malen und Zeichnen – Kalligrafie

## Jeder Mensch kann malen!

Inklusiver Malkurs in Kooperation mit der Lebenshilfe Trier

In diesem Malkurs geht es um individuelles Erleben der Farbenvielfalt und darum, innere und äußere Blockaden abzubauen. Ziel ist nicht die Perfektion, sondern Ruhe zu finden und mit Spaß den Beeinträchtigungen zu trotzen, Ängste und Zweifel abzubauen und sich mit Pinsel und Farbe auszudrücken. Gemalt kann werden, was Freude bringt, Landschaften, Menschen, Weltall oder ganz abstrakt. Der Kurs richtet sich an alle interessierten Menschen mit und ohne Beeinträchtigungen ab 16 Jahren. Die Teilnehmendenzahl ist auf 7 Personen begrenzt. Eine Betreuungsperson darf mitgebracht werden. Hanka Walter malt autodidaktisch, leitet bereits seit einigen Jahren einen Malkurs für beeinträchtigte Menschen beim DRK in Wittlich und ist auf deren besondere Bedürfnisse eingestellt. Malutensilien werden gestellt, bitte Malkittel mitbringen!

**Kurs Nr. 222-20716**

**Donnerstags, 06.10. bis 24.11.,**

**17.30 - 19.00 Uhr, 6 Termine**

**Bürgerhaus Trier-Nord, R.208**

**Hans-Eiden-Platz 3**

**65,- EUR**

**Hanka Walter**

## Kulturwandertag

### Zeichnen wie ein Profi

Wie kommt der Apfel aufs Papier? In diesem Workshop lernt ihr spielerisch und unter Anleitung von Ija Daubenspeck, Zeichnerin, Malerin und Bildhauerin, mit verschiedenen Zeichenmaterialien Früchte oder Blumen so darzustellen, dass sie fast wie echt aussehen.

*Anmeldung nur für Schulen im Rahmen der Kulturwandertage 2022 möglich.*

**Kurs Nr. 222-207207**

**Dienstag, 04.10., 10.00 - 12.15 Uhr**

**Domfreihof, Beletage**

**kostenfrei**

**Ija Daubenspeck**

## Cartoon-Workshop mit der Cartoonistin Ruth Hebler

Siehe Seite 6

## Kinderkurs

### Zeichnen und Malen für Kids

In den Herbstferien ab 9 Jahren

In diesem Kurs könnt ihr richtig wild drauf los kritzeln, 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 und Malen und Experimentieren, viel Papier, weiche Bleistifte, aber kein Radiergummi. Alles andere nach Absprache im Kurs.*

**Kurs Nr. 222-20704**

**Montag - Donnerstag, 24. - 27.10.2022,**

**14.30 - 16.45 Uhr, 4 Termine**

**Atelier Ija Daubenspeck, Paulinstrasse 77**

**72,- EUR**

**Ija Daubenspeck**

## Magie der Farben – Malkurs für Jugendliche und Erwachsene

In diesem Malkurs geht es um individuelles Erleben der Farbenvielfalt und darum, innere und äußere Blockaden abzubauen. Ziel ist nicht die Perfektion, sondern Ruhe zu finden und mit Spaß Neues auszuprobieren und bereits Bestehendes weiterzuentwickeln, Ängste und Zweifel abzubauen und sich mit Pinsel und Farbe auszudrücken. Gemalt werden kann, was Freude bringt, Landschaften, Menschen, Weltall etc. ... oder ganz abstrakt.

Der Kurs richtet sich an alle, die gern malen, aber auch erforschen wollen, ob das Malen ihnen Freude bringt und Spaß macht. Ich lade Sie ein, malen Sie mit, finden Sie Ruhe und haben Sie Spaß am kreativen Gestalten.

## Chinesische Kalligrafie

Die chinesische Kalligrafie ist eine Kunstrichtung, die in engem Zusammenhang mit der chinesischen Malerei steht. In der Kunst werden die Werkzeuge „Vier Schätze des Gelehrtenzimmers“ verwendet. Vom Kaiser bis zum Bauern, jeder Mensch kann diese Kunst erfassen und eigene kalligrafische Werke herstellen.

Die Inhalte des Kurses:

- Geschichte und Entwicklung der chinesischen Kalligrafie
- Vorstellung von Schreibwerkzeugen
- Technik und Übung der Kalligrafie
- Grundstrich der chinesischen Normalchrift
- Übung der chinesischen Kalligrafie

## Kinderkurs

### Weihnachtskarten mit Linoldruck

für Kinder ab 10

In diesem Workshop lernt ihr, wie man einen Linoldruck macht. Schöne Karten mit Landschafts- oder Weihnachtsmotiven oder anderen Motiven entstehen ganz nach euren Vorstellungen.

*Bitte Kleidung mitbringen, die schmutzig werden darf.*

*Materialkosten in Höhe von 10 € sind direkt an die Dozentin zu bezahlen.*

**Kurs Nr. 222-20705**

**Samstags, 19.11. bis 26.11.,**

**14.30 - 16.45 Uhr, 2 Termine**

**Atelier Ija Daubenspeck, Paulinstrasse 77**

**36,- EUR**

**Ija Daubenspeck**

neu

neu

*Hanka Walter malt autodidaktisch, leitet bereits seit einigen Jahren einen Malkurs für beeinträchtigte Menschen beim DRK in Wittlich und an der VHS Trier.*

*Das Material wird gestellt. Die Kosten in Höhe von 15 EUR sind am ersten Kurstermin direkt an die Dozentin zu zahlen.*

**Kurs Nr. 222-20717**

**Donnerstags, 12.01. bis 09.02.,**

**17.30 - 19.00 Uhr, 5 Termine**

**Bürgerhaus Trier-Nord, R.208,**

**Hans-Eiden-Platz 3**

**45,- EUR**

**Hanka Walter**

neu

Schriften werden vorgestellt, eine Initiale oder ein Spruch ausgearbeitet. Sie können gerne Ihre eigenen Schreibwerkzeuge mitbringen. Papier und Tusche werden gestellt.

**Kurs Nr. 222-20708**

**Dienstags, 18.15 - 20.30 Uhr**

**08.11. bis 06.12., 5 Termine**

**Domfreihof, R. 101**

**57,- EUR**

**Viktoria Kusnezov**



# Kultur Gestalten

## 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 pro Abend 7 Euro an die Dozentin zu entrichten. Die verwendete Blumenschale und der Steckigel können für ca. 55 Euro erworben werden.*

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

**Kurs Nr. 222-21000**  
**Freitags, 07.10., 04.11., 13.01., 24.02.,**  
**17.00 - 21.00 Uhr, 4 Termine**  
**Domfreihof, R. 108**  
**72,- EUR**  
**Martina Marx**

## Grundlagen des Goldschmiedens Schmuckgestaltung nach eigenem Entwurf

Einsteigende und Fortgeschrittene können die Grundtechniken wie Sägen, Feilen, Biegen, Schmieden und Löten erlernen und vertiefen. Fortgeschrittene lernen zusätzliche Techniken kennen. Stellen Sie ein individuelles Schmuckstück her.

*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 etc.)*

## Mein Zuhause – Meine Wohlfühloase

Sie schlafen schlecht, können nicht richtig abschalten? Sie fühlen sich zuhause nicht richtig wohl? Sie können sich im Home-Office nur schwer konzentrieren? Oder es herrscht ständig Chaos im Kinderzimmer? Sie möchten Ihr Zuhause umgestalten, aber Ihnen fehlt noch die entscheidende Idee? Zusammen erarbeiten wir individuelle Lösungen, wie Sie Ihre Räume mit einfachen Tricks positiv verändern können und sich eine Wohlfühloase schaffen.

Im ersten Termin hören Sie einen Vortrag

## Schnitzen und Instrumentenbau für Anfängerinnen und Anfänger und Fortgeschrittene

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/der steht zur Auswahl figürliches/abstraktvollplastisches oder ornamentales Arbeiten (Relief).

*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.*

**Kurs Nr. 222-20820**  
**Donnerstags, 10.11. bis 15.12.,**  
**18.30 - 20.00 Uhr, 6 Termine**  
**Trommelstudio Schöndorferstr. 22**  
**120,- EUR**  
**Engel Matthias Koch**

*ingesammelt. Edelmetalle und Edelsteine werden extra berechnet.*

**Kurs Nr. 222-21002**  
**Freitag, 04.11., 17.00 - 21.00 Uhr, Samstag**  
**05.11., 10.00 - 17.00 Uhr, 2 Termine**  
**Bürgerhaus Trier-Nord, R.208,**  
**Hans-Eiden-Platz 3**  
**85,- EUR**  
**Diana Prokot**

**Kurs Nr. 222-21003**  
**Freitag, 27.01., 17.00 - 21.00 Uhr, Samstag**  
**28.01., 10.00 - 17.00 Uhr, 2 Termine**  
**gleicher Ort**  
**85,- EUR**  
**Diana Prokot**

zu Innenarchitektur, Farbgestaltung, Raumwirkung und Möblierung, dann folgen zwei Workshops.

*Die Dozentin ist Architektin und Raumpsychologin.*

**Kurs Nr. 222-21010**  
**Mittwochs, 02.11. bis 16.11.,**  
**19.00 - 21.00 Uhr, 3 Termine**  
**Domfreihof, R. 107**  
**35,- EUR**  
**Janine Grumbach**  
**Anmeldeschluss: 27.10.2022**

## Schreinerkurs für Frauen Beistelltisch

Aus Massivholz wird mit Hilfe einfacher Elektrowerkzeuge ein zusammenklappbarer Blumentisch 29 cm x 27 cm (Höhe 38 cm) hergestellt. Der Kurs vermittelt die notwendigen Kenntnisse im Umgang mit der Pendelstichsäge, Bohrmaschine und Akkuschrauber, typische Arbeitsgänge wie exaktes Zuschneiden, Dübeln und Verschrauben, fachgerechtes Schleifen und Tipps zur Oberflächenbehandlung. Es sind keine Grundkenntnisse nötig. Sie lernen die entsprechenden Maschinen fachgerecht zu handhaben und nehmen am Ende des Kurses Ihr Möbelstück fertig montiert mit nach Hause.

*Die Kursleiterin ist ausgebildete Schreinerin. 29 EUR Materialkosten sind bar an die Kursleiterin zu zahlen.*

**Kurs Nr. 222-21008**  
**Samstag, 29.10., 10.00 - 17.00 Uhr**  
**Bürgerhaus Trier-Nord, R.209a,**  
**Hans-Eiden-Platz 3**  
**70,- EUR**  
**Lisa Vandea**

**Kurs Nr. 222-21009**  
**Sonntag, 30.10., 10.00 - 17.00 Uhr**  
**Bürgerhaus Trier-Nord, R.209a,**  
**Hans-Eiden-Platz 3**  
**70,- EUR**  
**Lisa Vandea**

## 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.

Alle Reparaturen werden ausführlich und für jedermann/frau verständlich erklärt, die benötigten Werkzeuge und Maschinen besprochen. Es sind keine Grundkenntnisse notwendig! Anschließend können Reparaturen unter Anleitung selbstständig im Kurs ausprobiert werden.

*Die Kursleiterin ist ausgebildete Schreinerin. 10 EUR Materialkosten sind bar an die Kursleiterin zu zahlen.*

**Kurs Nr. 222-21007**  
**Freitag, 28.10., 15.00 - 21.30 Uhr**  
**Bürgerhaus Trier-Nord, R.209a,**  
**Hans-Eiden-Platz 3**  
**70,- EUR**  
**Lisa Vandea**



# Fotografie

## Grundlagen der Fotografie

### Aufnahmetechnik und Bildgestaltung (digital und analog)

Sie lernen die Zusammenhänge zwischen Technik und Kreativität in der Fotografie kennen und eignen sich 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:

- Kamerahaltung und 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 und Literaturempfehlungen

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

#### Kurs Nr. 222-21123

**Freitag 07.10. 18.30 - 21.30 Uhr,**  
**Samstag 08.10. 09.00 - 16.00 Uhr,**  
**Sonntag 09.10. 09.00 - 12.00 Uhr,**  
**3 Termine**  
**Domfreihof, R. 106**  
**75,- EUR**  
**Werner Hardt**

#### Kurs Nr. 222-21124

**Freitag 27.01. 18.30 - 21.30 Uhr,**  
**Samstag 28.01. 09.00 - 16.00,**  
**Sonntag 29.01. 09.00 - 12.00 Uhr,**  
**3 Termine**  
**Domfreihof, R. 106**  
**75,- EUR**  
**Werner Hardt**

## Digital fotografieren

### Mit der Spiegelreflexkamera

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 Bildergebnisse 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?

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

#### Kurs Nr. 222-21128

**Dienstag und Mittwoch, 06.12., 07.12.,**  
**18.30 - 21.30 Uhr, 2 Termine**  
**Domfreihof, R. 106**  
**46,- EUR**  
**Werner Hardt**

### Wochenendkurse

**Kurs Nr. 222-21126**  
**Samstag, 15.10., 9.00 - 16.00 Uhr**  
**Domfreihof, R. 106**  
**46,- EUR**  
**Werner Hardt**

**Kurs Nr. 222-21127**  
**Samstag, 11.02., 9.00 - 16.00 Uhr**  
**Domfreihof, R. 106**  
**46,- EUR**  
**Werner Hardt**

## 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 Kamertechnik. 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 unbekanntenen 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).*

*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. 222-21129

**Sonntag, 11.12., 09.00 - 12.00 Uhr**  
**Treffpunkt: Domfreihof 1b, Eingang zur VHS**  
**20,- EUR**  
**Werner Hardt**

#### Kurs Nr. 222-21130

**Sonntag, 12.02., 09.00 - 12.00 Uhr**  
**Treffpunkt: Domfreihof 1b, Eingang zur VHS**  
**20,- EUR**  
**Werner Hardt**





# Kultur Musikkurse der vhs

## Bluesharp/Mundharmonika Workshop

Mundharmonika spielen lernen ohne Noten oder Theoriekenntnisse. Gelehrt wird das Spielen der Bluesharp/Mundharmonika, welche häufig im Blues, Pop, Rock, Country und in der Volksmusik gespielt wird. Klein, vielfältig einsetzbar und oft unterschätzt. Ein vollwertiges Instrument für die Hosentasche. Es werden Wissen rund um das Thema Mundharmonika/Bluesharp, über Atem- und Grundtechniken des Spielens erlernt.

*Bitte mitbringen: eine diatonische Richter-Mundharmonika, auch Bluesharp genannt in der Tonart „C“, eine diatonische Mundharmonika in „Richterstimmung“, die über zehn Kanzellen/Blasöffnungen verfügt. Z.B. von „C. A. Seydel“.*

*Ein entsprechendes Instrument kann vorab über unseren Dozenten vergünstigt bezogen werden. Er ist unter 0176 - 346 443 92 erreichbar*

**Kurs Nr. 222-21300**  
**Donnerstags, 03.11. bis 08.12.,**  
**17.30 - 19.45 Uhr, 5 Termine**  
**Online (von zuhause aus)**  
**90,- EUR**  
**Kay Steffens**  
*Anmeldeschluss: 02.11.2022*

## Spirituelle Lieder aus aller Welt

Das gemeinsame Singen von spirituellen Liedern und Mantren aus aller Welt ist ein freudiger und multikultureller Weg Ruhe und Energie aufzutanken. Die Lieder sind einfach, aber kraftvoll, so dass sie leicht mitgesungen werden können.

*Wer möchte, kann eine Trommel oder Rassel mitbringen.*

**Kurs Nr. 222-21312**  
**Sonntag, 06.11., 15.00 - 16.30 Uhr**  
**Karl-Berg-Musikschule, Raum V1**  
**9,- EUR**  
**Anja Geishecker / Michael Pizzardini**

**Kurs Nr. 222-21313**  
**Sonntag, 29.01., 15.00 - 16.30 Uhr**  
**Karl-Berg-Musikschule, Raum V1**  
**9,- EUR**  
**Anja Geishecker / Michael Pizzardini**

## Bluesharp/ Mundharmonika Weihnachtsworkshop

Mundharmonika spielen lernen ohne Noten oder Theoriekenntnisse. Gelehrt wird das Spielen der Bluesharp/ Mundharmonika, welche häufig im Blues, Pop, Rock, Country und in der Volksmusik gespielt wird. Klein, vielfältig einsetzbar und oft unterschätzt. Ein vollwertiges Instrument für die Hosentasche. Es werden Wissen rund um das Thema Mundharmonika/Bluesharp, über Atem- und Grundtechniken des Spielens erlernt.

*Bitte mitbringen: eine diatonische Richter-Mundharmonika, auch Bluesharp genannt in der Tonart „C“.*

**Kurs Nr. 222-21301**  
**Samstag, 10.12., 12.00 - 18.00 Uhr**  
**Online (von zuhause aus)**  
**48,- EUR**  
**Kay Steffens**  
*Anmeldeschluss: 08.12.2022*

## Heilsame Lieder

„Es gibt kein besseres und wirksameres Mittel das psychoemotionale Belastungen auflöst, Lebensmut stärkt und Selbstheilungskräfte reaktiviert als das Singen. Haben Sie Mut und probieren es einfach mal aus ...“ schreibt Prof. Dr. Dr. Hüther, Universität Göttingen.

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.

**Kurs Nr. 222-21309**  
**Sonntag, 09.10., 15.00 - 16.30 Uhr**  
**Karl-Berg-Musikschule, Raum V1**  
**9,- EUR**  
**Michael Pizzardini / Anja Geishecker**

**Kurs Nr. 222-21311**  
**Sonntag, 04.12., 15.00 - 16.30 Uhr**  
**Karl-Berg-Musikschule, Raum V1**  
**9,- EUR**  
**Michael Pizzardini / Anja Geishecker**

## Gitarrenkurs für Anfängerinnen und Anfänger

Lerne mit Spaß und ohne Leistungsdruck Gitarre spielen. Schon bald kannst du die ersten Lieder auf der Gitarre begleiten. Vorkenntnisse oder Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte das Lehrbuch: Let's play guitar, A. Espinosa, ISBN 978-3-86626-158-7 und eine Gitarre mitbringen.

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

**Kurs Nr. 222-21303**  
**Dienstags, 27.09. bis 20.12.,**  
**18.00 - 19.00 Uhr, 10 Termine**  
**Karl-Berg-Musikschule, Raum V4**  
**60,- EUR**  
**Anja Geishecker**  
**Kurs Nr. 222-21304**  
**Dienstags, 27.09. bis 20.12.,**  
**19.00 - 20.00 Uhr, 10 Termine**  
**Karl-Berg-Musikschule, Raum V4**  
**60,- EUR**  
**Anja Geishecker**

## Gitarrenworkshop für Fortgeschrittene

neu

Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits an Anfängerkursen teilgenommen haben und ihre Kenntnisse im Gitarrespielen vertiefen möchten. Inhalte sind dabei komplexere Liedbegleitung mit erweiterten Akkorden, Barré-Spiel, neue Zupf- und Schlagmuster auf der Gitarre, Zupfen von Liedmelodien.

*Der Dozent ist ausgebildeter Musiklehrer und verfügt über langjährige Erfahrung im Gitarrenunterricht mit Gruppen.*

*Bitte Gitarre mitbringen!*

**Kurs Nr. 222-21307**  
**Samstag 8.10. und Sonntag 9.10.,**  
**14.00 - 16.30 Uhr, 2 Termine**  
**Karl-Berg-Musikschule, Raum V4**  
**40,- EUR**  
**Gabriel Barreira**  
*Anmeldeschluss: 23.09.2022*

**Kurs Nr. 222-21308**  
**Samstags, 12.11. bis 26.11.,**  
**14.00 - 16.30 Uhr, 2 Termine**  
**Karl-Berg-Musikschule, Raum V4**  
**40,- EUR**  
**Gabriel Barreira**  
*Anmeldeschluss: 28.10.2022*



## Musikkurse der vhs

### Ukulele spielend einfach lernen

Das erste Lied nach drei Minuten!

Sie lernen in diesem Kurs Ukulele zu spielen und nach drei Minuten 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 Instrument für Menschen, die sich selbst oder andere beim Singen begleiten möchten.

*Sie müssen zum Kurs nichts mitbringen, außer vielleicht ein Lächeln. Ein Instrument kann zum Selbstkostenpreis für die Dauer des Kurses geliehen werden. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Fortgeschrittene Spieler/innen sind jedoch herzlich willkommen.*

**Kurs Nr. 222-21315**

**Samstag, 15.10., 10.00 - 16.00 Uhr**

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

**70,- EUR**

**Ralph Schäfer-Lösch**

### Afrikanisches Trommeln und Sprechtrommelspielen

für Anfängende und Fortgeschrittene

Rhythmus ist Leben und Leben ist Rhythmus. 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.

Das Eintauchen in die altüberlieferte rhythmische Vielfalt der traditionellen Musik Westafrikas lässt ungeahnte Dimensionen und Fähigkeiten in uns erwachen. Nach dem Erlernen und Verfeinern der verschiedenen Schlagtechniken stehen Rhythmen der Yoruba, Aschanti, Ewe und Ga auf dem Programm, Begleitung, Solo und Zusammenspiel.

Aufgelockert wird der Kurs durch einfache Bewegungs- und Rhythmusübungen.

**Kurs Nr. 222-21317**

**Dienstags, 08.11. bis 20.12.,**

**19.00 - 20.00 Uhr, 6 Termine**

**Trommelstudio Schöndorferstr. 22**

**70,- EUR**

**Engel Matthias Koch**

## Billard

neu

### Karambolage-Billard

Drei Bälle, keine Löcher: Karambolage ist die reduzierteste und zugleich ästhetischste Variante des Billard-Spiels. Die Bälle rotieren, schlagen einen Bogen, beschleunigen plötzlich oder laufen rückwärts. Die französische Spielart ist eine Mischung aus Pool und Schach. Manchmal wird der Stoß sogar zu einem kleinen Kunstwerk.

*Moderator des Workshops ist Sachbuchautor Jens Baumeister. Unterstützt wird er von Oberligameister Christian Bach; er demonstriert die Grundlagen des Spiels und zeigt einige Kabinettstückchen. Weiter unterstützt der mehrfache Landesmeister Ralf Simmer, der als Bundesliga-Schiedsrichter schon Partien zwischen WeltklassemSpielern geleitet hat. Neben praktischem Anschauungsunterricht wird er einige Geschichten zum Besten geben.*

**Kurs Nr. 222-20006**

**Donnerstag, 13.10. und Freitag, 14.10.,**

**18.30 - 21.30 Uhr, 2 Termine**

**Vereinslokal 1. BC Treveris,**

**Matthiasstraße 29**

**50,- EUR**

**Jens Baumeister**

### Doppelkopf-Kurs

Doppelkopf ist ein geselliges, vielseitiges und taktisches Kartenspiel. Es ist unterhaltsamer als Skat und unkomplizierter als Bridge. Weil man anfangs nicht einmal weiß, mit wem man spielt, bieten sich Möglichkeiten für Tricks und Finten. Natürlich könnten wir die offiziellen Regeln des Doko-Verbandes anwenden. Viel interessanter ist es aber, seine Regeln selbst zu erfinden – kreatives Hirnjogging sozusagen. Bestenfalls entstehen beim Doko kleine Glücksmomente in entspannter Atmosphäre. Es ist ein Kurs für Neu- und Wiedereinsteiger/innen sowie Leute, die schon lange Doppelkopf spielen und ein besseres Spielverständnis entwickeln möchten und etwas über die Geschichte des Spiels erfahren wollen.

*Mitzubringen: Ein Doppelkopfspiel (Französisches Blatt)*

**Kurs Nr. 222-20005**

**Dienstags, 24.01. bis 14.02.,**

**18.45 - 21.15 Uhr, 4 Termine**

**Domfreihof, Beletage**

**35,- EUR**

**Jens Baumeister**

## Bridge

### Bridge

für Anfängerinnen und Anfänger 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 noch dazu das weltweit bedeutendste. Wer dieses Spiel 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. 222-20001**

**Dienstags, 08.11. bis 17.01.,**

**17.00 - 18.30 Uhr, 10 Termine**

**Domfreihof, R. 108**

**97,- EUR**

**Antje Helmhold**

### Bridge

für Anfängerinnen und Anfänger mit Vorkenntnissen

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 Zeitvertreiber 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. 222-20002**

**Dienstags, 24.01. bis 11.04.,**

**17.00 - 18.30 Uhr, 10 Termine**

**Domfreihof, R. 108**

**97,- EUR**

**Antje Helmhold**

# Karl-Berg-Musikschule

## Neue Kurse für Kleinkinder und Eltern



**Die Musikmäuse I und II** für Mütter mit Babys im Alter von 4 – 11 und 12 – 18 Monaten

**Der Musikzirkus I und II** für Kleinkindern von 1 ½ – 3 und 3 – 4 ½ Jahren in Begleitung eines Elternteils.

Die kindgerechten und musikalisch-spielerisch angelegten Kurse laufen über ein halbes Jahr und finden einmal wöchentlich in der Musikschule statt. Der Unterrichtsinhalt umfasst u.a. das gemeinsame Singen, einfache Kniereitverse, Bewegungen und Tanzen, das Spiel mit einfachen Instrumenten wie Klanghölzer, Glöckchen und Rasseln oder einfach nur die Freude und Spannung am Hinhören. Durch das gemeinsame musikalische Spiel wird die Gesamtentwicklung der Kinder positiv und nachhaltig beeinflusst; Eltern erhalten Ideen und Anregungen auch für Zuhause.

Neben dem wöchentlichen Unterricht haben die Dozentinnen „besondere Momente“ geplant: freuen Sie sich auf beispielsweise einen zusätzlichen Termin für ein Kinder-Konzert, auf ein Treffen zum Instrumentenbau oder auch eine musikalische Weihnachtsfeier speziell für die Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer.

Die Kurse beginnen ab dem 12.09.2022 und finden an verschiedenen Tagen der Woche statt:

<b>Montag</b>	<b>10.00 - 10.50 Uhr</b>	<b>Frau Ciarelli</b>	<b>Musikmäuse 1</b>	<b>(4 – 11 Monate)</b>
<b>Montag</b>	<b>11.00 - 11.50 Uhr</b>	<b>Frau Ciarelli</b>	<b>Musikmäuse 2</b>	<b>(12 – 18 Monate)</b>
<b>Montag</b>	<b>14.30 - 15.20 Uhr</b>	<b>Frau Ciarelli</b>	<b>Musikzirkus 2</b>	<b>(3 – 4,5 Jahre)</b>
<b>Montag</b>	<b>15.25 - 16.15 Uhr</b>	<b>Frau Ciarelli</b>	<b>Musikzirkus 1</b>	<b>(1,5 – 3 Jahre)</b>
<b>Samstag</b>	<b>09.15 - 10.05 Uhr</b>	<b>Frau Jarosi-Müller</b>	<b>Musikzirkus 1</b>	<b>(1,5 – 3 Jahre)</b>
<b>Samstag</b>	<b>10.10 - 11.00 Uhr</b>	<b>Frau Jarosi-Müller</b>	<b>Musikzirkus 1</b>	<b>(1,5 – 3 Jahre)</b>
<b>Samstag</b>	<b>11.05 - 11.55 Uhr</b>	<b>Frau Jarosi-Müller</b>	<b>Musikzirkus 2</b>	<b>(3 – 4,5 Jahre)</b>

Eine Übersicht der Unterrichtsdaten und Kosten finden Sie unter [www.musikschule-trier.de](http://www.musikschule-trier.de)

Interessierte sind nach vorheriger Anmeldung herzlich willkommen zu den Kursangeboten und zu einer kostenlosen Probestunde.

## Unsere Angebote für Kinder ab 4 Jahren

Für jüngere Kinder ab 4 Jahren bietet die Musikschule zahlreiche Elementar- bzw. Grundkurse an, um sich spielerisch und kindgerecht in einem Musikangebot ausprobieren zu können:

Für Kinder von 4 – 6 Jahren bildet die musikalischen Früherziehung „Rasselbande“ eine ideale Grundlage für den ersten Musikunterricht. Anschließend können die Kinder ab 6 Jahren in verschiedenen Angeboten ihre Interessen verfolgen. Die Orientierungsstufe bietet einen Überblick über alle Instrumente und erste Grundlage der Musiktheorie. Wer schon direkt ein Instrument erlernen möchte, hat die Wahl zwischen der „Grundstufe Blockflöte“ oder der „Grundstufe Trommeln“ (7 – 9 Jahre)

Weitere Angebote sind:

- > die „Klavier-Kids“ (Klavierunterricht ab 5 Jahren)
- > die Suzuki-Geigenmethode (ab 4 Jahren)
- > die Musiktheatergruppe „Cantarella“ (Singen, Bewegungen und Schauspiel ab 7 Jahre).

## Musikalische Früherziehung an der Karl-Berg-Musikschule (4 – 6 Jahre)

In der „Musikalischen Früherziehung“ lernen die Kinder unter Anleitung von ausgebildeten und qualifizierten Musikpädagoginnen erste Grundlagen für eine musikalische Ausbildung kennen. Der kindgerechte und abwechslungsreiche Unterricht beinhaltet wichtige Aspekte der elementaren Musikausbildung:

das gemeinsame Singen neuer und bekannter Lieder, das Bewegen zur Musik und Erlernen von Tänzen, das Spiel auf Orff'schen und Perkussions-Instrumenten wie Xylophone, Glockenspiele, Trommeln, Klanghölzer u.a., erste theoretische Grundlagen oder ganz einfach die Freude am Hinhören.

Die Musikalische Früherziehung läuft über 2 Unterrichtsjahre und findet wöchentlich 45 bzw. 60 Minuten je nach Gruppengröße statt. Die Kosten belaufen sich auf 25 Euro monatlich.

Nach den Sommerferien finden Schnupperstunden statt, an denen Ihr Kind kostenfrei teilnehmen kann. Die Schnupperstunde ist unterteilt in 30 Min Schnupperzeit für die Kinder in dem Unterrichtsraum, sowie 15 Min Beratung für die Eltern im Freien auf dem Schulhof der Musikschule.

An folgenden Terminen finden die Kurse in der Turnhalle V1 im Nebengebäude, Paulinstr.42c statt:

<b>Montags 15.30 - 16.15 Uhr</b>	<b>Donnerstags 16.00 - 16.45 Uhr</b>	<b>Freitags 14.15 - 15.00 Uhr</b>
<b>Gisela Bitdinger</b>	<b>Gisela Bitdinger</b>	<b>Gisela Bitdinger</b>

Mittwochs finden Kurse in der Grundschule Tarforst, Am Trimmelter Hof 206, 54296 Trier statt:

**Mittwochs 16.15 - 17.00 Uhr**  
**Gisela Bitdinger**

# Karl-Berg-Musikschule

## Orientierungsstufe (6 – 8 Jahre)

Das Angebot Orientierungsstufe für Kinder von 6 – 8 Jahren findet ab September über ein Schuljahr einmal wöchentlich statt, die Inhalte sind als Weiterführung der Musikalischen Früherziehung und Vorbereitung auf Instrumentalunterricht angelegt. Die Kinder erhalten auf spielerischem Weg einen Einblick in die Grundlagen der Musik, Lied- und Bewegungsspiele werden angeboten und theoretische Grundlagen gemeinsam erarbeitet.

Ebenso lernen die Kinder alle Instrumente an der Musikschule kennen:

Leihinstrumente der Musikschule werden vorgestellt, die Kinder erhalten Informationen zur Bau- und Spielweise und Klangbeispiele runden das Gesamtbild ab. Zusätzlich werden die Instrumentalunterrichte der Lehrer/innen der Musikschule besucht und gewünschte Instrumente können in Schnupperangeboten ausprobiert werden.

Die Orientierungsstufe ist eine ideale Vorbereitung auf den weiteren Instrumental- oder Gesangsunterricht in kindgerechtem Rahmen. Das Unterrichtsangebot läuft über 1 Schuljahr und findet wöchentlich 45 bzw. 60 Minuten je nach Gruppengröße statt. Die Kosten belaufen sich auf 25 Euro monatlich.

An folgenden Terminen findet die Orientierungsstufe in der Turnhalle V1 im Nebengebäude, Paulinstr. 42c statt:

**Montags 14.30 - 15.15 Uhr**

**Mittwochs 16.30 - 17.15**

**Michael Zender**

**Michael Zender**

## Grundkurs Blockflöte (7 – 9 Jahre)

In diesem Kursangebot werden die Kinder im Gruppenunterricht an das Instrumentalspiel und kindgerecht an Notenlehre und Rhythmik herangeführt. Das geschieht mit und auf der Blockflöte, die sich sehr gut als Einstiegsinstrument für Kinder eignet.

Mit einfachen Fingerübungen zu Beginn werden die erste Schritte auf der Blockflöte spielerisch gezeigt. Später folgen bekannten Kinderlieder wie „Alle meine Entchen“ oder „Fuchs, du hast die Gans gestohlen“, was die Freude am Musizieren für die Kinder erhöht. Die Kinder lernen neben den ersten Tönen und Griffen auf der Blockflöte, auch erste Grundlagen der Musiklehre, wie z. B. die verschiedenen Notenwerte und Pausen.

Der Grundkurs Blockflöte ist ein Gruppenangebot für 2 – 4 Kinder und eine ideale Vorbereitung auf Blockflöten Einzelunterricht oder das Erlernen eines anderen Instrumentes.

Die Kosten belaufen sich auf 25 Euro monatlich, der Kurs findet in der Karl-Berg-Musikschule, Paulinstr. 42b statt.

**Mittwochs 17.00 - 17.45 Uhr**

**Monika Sproß**

## Grundkurs Trommeln (7 – 12 Jahre)

### Anfängerkurs Afrikanisches Trommeln für Kinder ab 7 Jahre

Rhythmus ist Leben und Leben ist Rhythmus ...

*Das Wort Rhythmus stammt aus dem Griechischen und bedeutet „Fließen“, regelmäßige Wiederkehr natürlicher Vorgänge, so wie ein- und ausatmen, unser Herzschlag, Tag und Nacht, Sommer und Winter, Gedeihen und Vergehen, Spannung und Entspannung und vieles mehr!*

Wenn du Interesse am Trommeln hast und dich fragst, wie setze ich die Handfläche richtig auf das Trommelfell auf, wie kommen verschieden hohe Trommelklänge zustande oder wie kann man mit einer Trommel ein „Lied“ spielen – dann bist du genau richtig in unserem Angebot „Grundstufe Trommeln“ für Kinder ab 7 Jahren.

In diesem Kurs lernst du zuerst die verschiedenen Schlagtechniken und Grundrhythmen auf Djemben und Trommeln kennen. Im weiteren Verlauf werden dann auch verschiedene Lieder – je nach Gruppengröße im Zusammenspiel mit Trommel, Glocke, Rassel und Basstrommel geübt. Neben der Freude und den schnellen „musikalischen Erfolgen“, wird durch die gleichmäßigen und gegengleichen Bewegungen der Hände die Koordination gefordert und gefördert.

In der Gruppe macht das Trommeln umso mehr Freude und du kannst schnell (einzeln und im Zusammenspiel) schöne Erfolgserlebnisse erzielen.

Die Kosten belaufen sich auf 25 Euro monatlich, die Trommeln werden für den Kurs von der Musikschule bereitgestellt.

**Donnerstags 16.15 - 17.00 Uhr**

**Leitung: Engel Matthias Koch**



KLASSIK



JAZZ & ROCK



MUSICAL

# Karl-Berg-Musikschule

## Die Klavier-Kids

Ein Angebot für Kinder von 4 – 6 Jahre

Die Kinder erlernen mit einer spielerischen und kindgerechten Pädagogik erste musikalische Kenntnisse. Mithilfe von bekannten Kinderliedern lernen sie das Instrument Klavier kennen, ergänzend werden Rhythmusübungen angeboten. Eingebunden in z. B. Klanggeschichten findet eine Gehör- und Stimmbildung statt und erste Kenntnisse der Notenlehre werden aufgezeigt.

Der Unterricht basiert auf der visuell-taktilen Wahrnehmung des Kindes. Der Unterricht kann im Einzel- oder in Gruppenunterricht durchgeführt werden und findet einmal wöchentlich für 30 oder 45 Minuten statt. Die Kosten richten sich nach der Schul- und Entgeltregelung der Musikschule. Weitere Infos unter [www.musikschule-trier.de](http://www.musikschule-trier.de)

## Cantarella

Ein kreativer Spaß für Kinder und Jugendliche von 5 – 17 Jahren

Idee dieses Angebotes ist die Förderung und Entwicklung von individueller, künstlerischer Neigungen und schöpferischer Fähigkeiten durch Singen, Sprechen, Schauspiel, Körperbewegung, Improvisationsspiel, Körpersprache und Fantasie.

Das Repertoire des Kindermusiktheaters begeistert Kinder und Jugendliche gleichermaßen. Es umfasst Volks- und Kinderlieder ebenso wie Erzählspiele, musikalische Märchen oder Musiktheaterstücke. Der Unterricht findet immer mittwochs in verschiedenen altersbezogenen Gruppen ab 4 Kindern statt. Am Ende des Schuljahres präsentieren die Kinder das Erlernte in einem Kindermusical.

**Leitung:** Angela Händel

**Termin:** Freitag 16.30 - 17.15 Uhr für Kinder von 7 bis 10 Jahre und Freitag 14.15 - 15.15 Uhr für Jugendliche ab 11 Jahre

**Ort:** Karl-Berg-Musikschule, Paulinstr. 42 b, 54292 Trier

**Kursgebühr:** 15 Euro monatlich

## Chorwerkstatt für Erwachsene

Sie haben Freude am Singen, wollen Ihre Stimme fachkundig anleiten lassen und vielseitige Chorliteratur kennen lernen, aber die terminlichen Verpflichtungen halten Sie bisher von einer Chormitgliedschaft ab? Dann sind Sie hier richtig. Die Chorwerkstatt für Erwachsene ist ein ganzjähriges Unterrichtsangebot. Die wöchentliche Probe beinhaltet regelmäßige, intensive Stimmbildung, die Sie zu einer sicheren Atemführung und einem guten, gesunden Stimmsitz anleiten wird. Dadurch werden Sie stimmtechnisch auf die anschließenden Chorstücke vorbereitet. Unter professioneller Anleitung werden Sie Chorliteratur unterschiedlicher Stilrichtungen kennen lernen und erarbeiten. Voraussetzung sind neben der regelmäßigen Teilnahme, Erfahrungen im Umgang mit der Singstimme und musikalische Basiskenntnisse. Eine individuelle Stimmberatung findet zu Beginn des Unterrichtes statt.

**Leitung:** Monica Sproß/Richard Ufer

**Termin:** Mittwoch 19.30 - 20.45 Uhr

**Ort:** Karl-Berg-Musikschule, Paulinstr. 42 b, 54292 Trier

**Kursgebühr:** 15 Euro monatlich

## Ensemble für erwachsene Neu- bzw. Wiedereinsteigerinnen und -einsteiger

Unser Kursangebot einer Musiziergruppe für Erwachsene richtet sich an Spielerinnen und Spieler, die sich noch etwas unsicher auf ihrem Instrument fühlen oder ihr Instrument nach langer Zeit wieder in die Hand nehmen möchten und das Musizieren in einer Gruppe anhand einfacher Kammermusikliteratur erfahren wollen. Dabei stehen das gemeinsame Musikerleben, eine gute persönliche Erfahrung und Fragen „wie funktioniere ich mit meinem Instrument in der Gruppe?“ im Vordergrund. Ohne Vorgaben oder hohen künstlerischen Anspruch werden in angenehmer Atmosphäre ebenfalls Grundlagen wie Rhythmus, Intonation und musikalische Interaktion vermittelt.

**Termin:** Dienstags, 19.15 - 20.00 Uhr

**Ort:** Raum 3.04 in der Karl-Berg-Musikschule, Paulinstr. 42 b, 54292 Trier

**Leitung:** Barbara Konder

**Kursgebühr:** Für externe Spieler/innen 15 Euro monatlich, Musikschüler/innen können kostenlos teilnehmen

## „Generationenorchester“ für MusikerInnen von 15 – 70 Jahren!

Die Karl-Berg-Musikschule bietet mit dem „Generationenorchester“ die Möglichkeit, dass verschiedene Generationen (einer Familie) gemeinsam in einem Orchester musizieren können. In entspannter und lockerer Atmosphäre studieren die Orchestermitglieder Werke verschiedener Epochen und Gattungen ein, z.B. „Peter und der Wolf“ von S. Prokofjew, „Hänsel und Gretel“ von E. Humperdinck oder auch Filmmusiken wie „Fluch der Karibik“.

Interessierte sind herzlich zu einer Schnupper-Probe eingeladen, willkommen sind Blechbläser, Holzbläser und Streicher jeden Alters. Die Teilnahme ist kostenfrei und ein Einstieg jederzeit möglich,

Voranmeldung unter der Tel.-nr. 0651-718 1442 oder [musikschule@trier.de](mailto:musikschule@trier.de).

**Leitung:** N.N./Diana Lenertz

**Termin:** Donnerstags 18.30 - 20.00 Uhr

**Ort:** Kammermusiksaal 2.08, Karl-Berg-Musikschule, Paulinstr. 42 b, 54292 Trier

**Kursgebühr:** kostenfrei

## Fachbereich 3

# Gesundheit

### vhs macht gesünder!

Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. Gesundheitskompetenz ist unerlässlich, wenn Sie Ihre Gesundheit eigenverantwortlich stärken möchten. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen und sich ausgewogen ernähren können. Erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen

erfolgreich zu überwinden. Das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig.

Die aktuelle Forschung weist immer wieder auf den positiven Einfluss von Emotionalität, Stressbewältigung, ausgewogener Ernährung und Bewegung für das Gelingen von Lernprozessen hin. Die Angebote der Gesundheitsbildung an Volkshochschulen berücksichtigen seit langem diese Erkenntnisse. Sachinformationen und Lernen werden mit allen Sinnen verknüpft, gelernt wird handlungsorientiert und unter Berücksichtigung biografischer Anknüpfungspunkte ... wichtige Voraussetzungen für die Lust auf das Abenteuer des lebenslangen Lernens.



Fachbereichsleitung: Rita Brockhaus, Tel. 0651-718 1431, [rita.brockhaus@trier.de](mailto:rita.brockhaus@trier.de)

## Prävention / Prophylaxe

### Naturngesunde, kariesfreie Zähne von Anfang an

#### Förderung der Zahngesundheit von Babys und Kleinkindern

##### Informationsveranstaltung für Eltern

Eltern erhalten Antworten zu Themen wie Zähneputzen ab dem ersten Zahn, erster Zahnarztbesuch, Schnuller und Trinkgewohnheiten, (Zahn-)gesundes Essen und Trinken, Fluoride

**Kurs Nr. 222-30302**

**Donnerstag, 29.09., 19.30 - 21.00 Uhr**

**Bürgerhaus Trier-Nord, R.201**

**kostenfrei**

**Gabi Baumeister**

**Kurs Nr. 222-30301**

**Donnerstag, 03.11., 19.00 - 20.30 Uhr**

**Domfreihof, R. 1**

**kostenfrei**

**Gabi Baumeister**

### Baby- und Kleinkindschlaf verstehen

Einschlafen, durchschlafen, weiterschlafen. Gar nicht so einfach für ein Baby/Kleinkind. Aber warum ist das so? Und warum hört man als Mama/Papa so oft Sprüche wie: Schläft dein Kind noch nicht durch? Wieso lässt du dein Kind nicht einfach mal schreien? Sollte dein Kind nicht besser in seinem eigenen Bettchen schlafen? Und dann kommt man ins Grübeln ...

In diesem Vortrag geht es unter anderem um folgende Themen:

- Nächtliches Aufwachen
- Schlafassoziationen
- Schlafregressionen
- Bettchenzeit: richtiger Zeitpunkt
- Abendroutine

Am Ende des Vortrags besteht die Möglichkeit, Fragen zu stellen.

*Lisa Ziepke ist Mama von 2 Kindern und zertifizierter Schlafcoach (nach Miriam Ende); sie möchte Eltern die Unsicherheit nehmen, indem sie ihnen hilft, das Schlafverhalten ihres Kindes zu verstehen.*

**Kurs Nr. 222-16101**

**Montag, 07.11., 19.30 - 21.00 Uhr**

**Domfreihof, R. 005**

**5,- EUR**

**Lisa Ziepke**

### Glücklich einschlafen – zufrieden aufwachen

Einschlafen, durchschlafen, weiterschlafen. Wenn das nur so einfach wäre.

Es gibt viele Babys/Kleinkinder die Schwierigkeiten mit dem Schlafen haben.

In dieser Zeit begegnen Eltern leider viel zu oft Sprüche wie: Ach ja, das kenne ich, da mussten wir alle mal durch. Dann lass dein Kind doch einfach mal schreien. Es muss lernen sich selbst zu beruhigen. Du verwöhnst dein Kind viel zu sehr.

Und dann stellt man sich die Frage: ist an den Sprüchen vielleicht doch etwas Wahres dran?

In diesem Vortrag geht es unter anderem um folgende Themen:

- Schlafhygiene
- Innere Uhr
- Schlafprobleme bei Babys/Kleinkindern
- Schlafphasen/Wachphasen
- Schlafzyklus

Am Ende des Vortrags besteht die Möglichkeit, Fragen zu stellen.

**Kurs Nr. 222-16102**

**Montag, 05.12., 19.30 - 21.00 Uhr**

**Domfreihof, R. 005**

**5,- EUR**

**Lisa Ziepke**

*Beide Vorträge können unabhängig gehört werden.*



# Gesundheit Tanzsport

## Salsa Workshop für Anfängerinnen und Anfänger ohne Vorkenntnisse

Jeden 2. Samstag im Monat gibt's einen Salsa Workshop mit Paulo Calderon. Im Workshop lernen Sie neben dem Grundschrift sämtliche wichtigen Grundlagen für das Tanzen von Figurenkombinationen. Eine Tanzpartnerin oder einen Tanzpartner anzumelden ist sinnvoll, aber kein Muss.

*Anmeldung vor Kursbeginn ist zwingend erforderlich! Bitte bequeme Kleidung mitbringen!*

**Dozent: Paolo Calderon**

**Kurs Nr. 222-30004**

**Samstag, 08.10., 15.00 - 18.00 Uhr**  
Karl-Berg-Musikschule, Raum V1  
16,- EUR

**Kurs Nr. 222-30005**

**Samstag, 12.11., 15.00 - 18.00 Uhr**  
Karl-Berg-Musikschule, Raum V1  
16,- EUR

**Kurs Nr. 222-30006**

**Samstag, 10.12., 15.00 - 18.00 Uhr**  
Karl-Berg-Musikschule, Raum V1  
16,- EUR

**Kurs Nr. 222-30007**

**Samstag, 14.01., 15.00 - 18.00 Uhr**  
Karl-Berg-Musikschule, Raum V1  
16,- EUR

**Kurs Nr. 222-30008**

**Samstag, 11.02., 15.00 - 18.00 Uhr**  
Karl-Berg-Musikschule, Raum V1  
16,- EUR

## Tanzen 60+

### für Anfängerinnen und Anfänger ohne Vorkenntnisse

Klassische Standard Tänze und die beliebtesten lateinamerikanische Tanzarten Salsa, Merengue, Chachacha in einem Kurs. Tanzen und Leben bewegen, tanzen und Lebensfreude tanken.

*Für Singles und Paare geeignet*

**Kurs Nr. 222-30027**

**Freitags, 15.30 - 16.30 Uhr**  
**23.09. bis 09.12., 10 Termine**  
Tanzschule Dance in Trier  
82,- EUR

**Helder Rodrigues**

### für Fortgeschrittene

*Für Singles und Paare geeignet*

**Kurs Nr. 222-30028**

**Freitags, 16.30 - 17.30 Uhr**  
**23.09. bis 09.12., 10 Termine**  
Tanzschule Dance in Trier  
82,- EUR

**Helder Rodrigues**

**Kurs Nr. 222-30029**

**Freitags, 16.30 - 17.30 Uhr**  
**06.01. bis 10.03., 10 Termine**  
Tanzschule Dance in Trier  
82,- EUR

**Helder Rodrigues**

## Zeit zu zweit mit Diskofox

Der Discofox ist einer der beliebtesten Tänze Deutschlands und ganz Europas.

Seinen Ursprung hatte der Tanz in den 1960er Jahren in den USA, wo er aus dem Foxtrott hervorging und erlangte spätestens mit dem Film „Saturday Night Fever“ Weltruhm.

Nehmen Sie sich Zeit zu zweit und erleben Sie Spaß beim Tanzen mit Helder Rodrigues. Lernen Sie in entspannter Atmosphäre neue tanzbare Figuren.

*Für alle Levels geeignet – nur mit Tanzpartner/in*

**Kurs Nr. 222-30030**

**Freitags, 17.30 - 18.30 Uhr**  
**23.09. bis 09.12., 10 Termine**  
Tanzschule Dance in Trier  
82,- EUR

**Helder Rodrigues**

## 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, 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.

*Helder Rodrigues ist zertifizierter ZUMBA®-Fitness-Trainer der Tanzschule „DANCE in“.*

**Kurs Nr. 222-30026**

**Dienstags, 18.00 - 19.00 Uhr**  
**27.09. bis 20.12., 10 Termine**  
Tanzschule Dance in Trier  
82,- EUR

**Helder Rodrigues**

## Bootsport

### Vorbereitungskurs

### UKW-Sprechfunkzeugnis für den Binnenschiffahrtfunk (UBI) und Short Range Certificate (SRC)

Das UKW-Sprechfunkzeugnis für den Binnenschiffahrtfunk (UBI) ist für alle Schiffe erforderlich, auf denen sich Binnenfunkgeräte befinden. Sobald sich ein Binnenfunkgerät an Bord eines Schiffes befindet, sind Sie Betreiber einer Funkstelle. Deshalb muss eine Person an Bord im Besitz eines entsprechenden Funkzeugnisses sein.

Das Short Range Certificate (SRC) benötigt jede Schiffsführerin und jeder Schiffsführer einer See gehenden Yacht in deutschen Hoheitsgewässern.

Wir bilden den SRC u. UBI an modernen UKW-Sprechfunk-Geräten der Firma ICOM aus. Voraussetzungen für beide Funkzeugnisse: Mindestalter 15 Jahre 9 Monate, Antrag SRC und Antrag UBI, je ein Passbild, Kopie des gültigen Personalausweises, bei Minderjährigen: Unterschrift der Eltern (auf Antrag)

*Prüfung voraussichtlich am 03.12.2022; die Prüfungsgebühr ist gesondert zu entrichten*

**Kurs Nr. 222-30002**

**Montags, 19.00 - 21.00 Uhr**  
**17.10. bis 28.11., 6 Termine**  
Domfreihof, Beletage  
300,- EUR

**Thomas Fries / Klaus Wiechers**

### Prüfung

**Samstag, 03.12., 8.30 - 12.30 Uhr**  
Domfreihof, R. 005

**Die Prüfungsgebühr ist gesondert zu entrichten.**



## 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.

### Pilates für Anfängerinnen und Anfänger

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.

**Kurs Nr. 222-30250**  
Dienstags, 19.30 - 20.30 Uhr  
20.09. bis 29.11., 10 Termine  
Schammatdorfzentrum Gymnastikraum  
72,- EUR  
Angelika Kiebel

**Kurs Nr. 222-30251**  
Dienstags, 19.30 - 20.30 Uhr  
06.12. bis 14.02., 10 Termine  
Schammatdorfzentrum Gymnastikraum  
72,- EUR  
Angelika Kiebel

**Kurs Nr. 222-30253**  
Montags, 19.15 - 20.15 Uhr  
10.10. bis 13.02., 14 Termine  
Schammatdorfzentrum Gymnastikraum  
98,- EUR  
Anette Irsfeld

**Kurs Nr. 222-30252**  
Montags, 18.30 - 19.30 Uhr  
05.09. bis 05.12., 10 Termine  
Karl-Berg-Musikschule, Raum V1  
72,- EUR  
Petra Fruböse

**Kurs Nr. 222-30255**  
Montags, 18.30 - 19.30 Uhr  
12.12. bis 13.02., 8 Termine  
Karl-Berg-Musikschule, Raum V1  
56,- EUR  
Petra Fruböse

*Petra Fruböse ist zertifizierte Pilatetrainerin*

### Pilates energy & flow

#### Das einzigartige Training für neues Körperbewusstsein

Pilates energy & flow orientiert sich in seinem Ablauf an den fünf Elementen der Traditionellen Chinesischen Medizin (Erde, Holz, Feuer, Metall und Wasser). Alle Übungen sind energetisch, anatomisch, muskulär, organisch und physiologisch durchdacht. Das Training legt den Grundstein für die (Wieder)Herstellung oder Beibehaltung von Gesundheit, Wohlbefinden sowie körperlicher und mentaler Beweglichkeit. Durch die gezielte Übungsauswahl und die exakte Durchführung der Übungen werden auf Dauer schädigende Bewegungsmuster aufgebrochen und das Haltungs- und Bewegungsbild langfristig verbessert. Im Element Feuer wird ein kurzer Ausdaueranteil den Körper mit Energie versorgen. Die Übungen werden ohne Hilfsmittel im Atemfluss auf der Matte durchgeführt.

Bitte bringen Sie eine Fitnessmatte, ein Handtuch und etwas zu trinken mit.

**Kurs Nr. 222-30228**  
Freitags, 9.30 - 10.30 Uhr  
30.09. bis 10.02., 16 Termine  
Karl-Berg-Musikschule, Raum V1  
90,- EUR  
Anette Irsfeld

**Kurs Nr. 222-30230**  
Donnerstags, 19.45 - 20.45 Uhr  
29.09. bis 09.02., 16 Termine  
Karl-Berg-Musikschule, Raum V4  
90,- EUR  
Anette Irsfeld

### Pilates für Wiedereinsteigende und Fortgeschrittene

**Kurs Nr. 222-30256**  
Montags, 19.35 - 20.35 Uhr  
05.09. bis 05.12., 10 Termine  
Karl-Berg-Musikschule, Raum V1  
72,- EUR  
Petra Fruböse

**Kurs Nr. 222-30257**  
Montags, 19.35 - 20.35 Uhr  
12.12. bis 13.02., 8 Termine  
Karl-Berg-Musikschule, Raum V1  
56,- EUR  
Petra Fruböse

#### After-Work

### Yogilates – Yoga meets Pilates

„Yogilates“ genannt, ist der perfekte Mix aus Yoga und Pilates, das einerseits die Entspannung durch Yogaübungen und andererseits die Kräftigung der Rücken-, Bauch- und Beckenmuskulatur und damit eine Steigerung der eigenen Fitness bietet. Es kombiniert Übungen, die den stressgeplagten Menschen unserer Zeit sowohl körperlich als auch mental stärken. Die Dehnungs-, Beweglichkeits- und Kräftigungsübungen aus dem Hatha-Yoga werden kombiniert mit Übungen, die die Körpermitte, das sog. Powerhouse, aktivieren. So vermittelt Yogilates Entspannung wie auch Beweglichkeit und fördert die Körperspannung. Für alle, die etwas für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden tun wollen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Matte, Handtuch und Getränk

**Kurs Nr. 222-30260**  
Mittwochs, 17.30 - 18.45 Uhr  
28.09. bis 15.02., 18 Termine  
Schammatdorfzentrum Gymnastikraum  
171,- EUR  
Ulla Dworski

**Kurs Nr. 222-30261**  
Mittwochs, 19.00 - 20.15 Uhr  
28.09. bis 15.02., 18 Termine  
Schammatdorfzentrum Gymnastikraum  
171,- EUR  
Ulla Dworski



# Gesundheit Yoga

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.

## Hatha Yoga

Es ist nie zu spät, mit Yoga anzufangen! Dabei spielt es keine Rolle, wie alt Sie sind, ob Sie beweglich sind oder wie gut Sie entspannen können. Die Bewegungsabläufe, Achtsamkeits- und Meditationsübungen lassen sich für Einsteigerinnen und Einsteiger 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 Saalschlappchen*

### Mit Leandra Chytra (Kurs-ID KU-ST-MDT6YP)

#### Kurs Nr. 222-30130

Samstags, 10.00 - 11.30 Uhr  
24.09. bis 10.12., 10 Termine  
Turnhalle Heiligkreuz  
89,- EUR

#### Kurs Nr. 222-30131

Samstags, 10.00 - 11.30 Uhr  
07.01. bis 18.03., 10 Termine  
Turnhalle Heiligkreuz  
89,- EUR

#### Kurs Nr. 222-30132

Dienstags, 18.05 - 19.35 Uhr  
27.09. bis 20.12., 10 Termine  
Familienzentrum Forum Feyen  
Gymnastikraum  
89,- EUR

#### Kurs Nr. 222-30133

Dienstags, 19.45 - 21.15 Uhr  
27.09. bis 20.12., 10 Termine  
Familienzentrum Forum Feyen  
Gymnastikraum  
89,- EUR

#### Kurs Nr. 222-30134

Dienstags, 18.05 - 19.35 Uhr  
03.01. bis 14.03., 10 Termine  
Familienzentrum Forum Feyen  
Gymnastikraum  
89,- EUR

#### Kurs Nr. 222-30135

Dienstags, 19.45 - 21.15 Uhr  
03.01. bis 14.03., 10 Termine  
Familienzentrum Forum Feyen  
Gymnastikraum  
89,- EUR

#### Kurs Nr. 222-30136

Donnerstags, 18.00 - 19.30 Uhr  
13.10. bis 05.01., 10 Termine  
Kita Trimmelter Hof Mehrzweckraum  
89,- EUR

#### Kurs Nr. 222-30137

Donnerstags, 19.45 - 21.15 Uhr  
13.10. bis 05.01., 10 Termine  
Kita Trimmelter Hof Mehrzweckraum  
89,- EUR

#### Kurs Nr. 222-30138

Donnerstags, 18.00 - 19.30 Uhr  
12.01. bis 23.03., 10 Termine  
Kita Trimmelter Hof Mehrzweckraum  
89,- EUR

#### Kurs Nr. 222-30139

Donnerstags, 19.45 - 21.15 Uhr  
12.01. bis 23.03., 10 Termine  
Kita Trimmelter Hof Mehrzweckraum  
89,- EUR

### Mit Anja Geishecker

#### Kurs Nr. 222-30152

Montags, 18.30 - 20.00 Uhr  
14.11. bis 30.01., 10 Termine  
Karl-Berg-Musikschule, Raum V4  
89,- EUR

#### Kurs Nr. 222-30153

Montags, 20.10 - 21.40 Uhr  
14.11. bis 30.01., 10 Termine  
Karl-Berg-Musikschule, Raum V4  
89,- EUR

## Hatha Yoga Sanft (Mit Anja Geishecker)

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. 222-30156

Dienstags, 9.00 - 10.15 Uhr  
11.10. bis 10.01., 10 Termine  
Karl-Berg-Musikschule, Raum V1  
74,- EUR

#### Kurs Nr. 222-30157

Dienstags, 10.20 - 11.35 Uhr  
11.10. bis 10.01., 10 Termine  
Karl-Berg-Musikschule, Raum V1  
74,- EUR

#### Kurs Nr. 222-30158

Dienstags, 11.40 - 12.55 Uhr  
11.10. bis 10.01., 10 Termine  
Karl-Berg-Musikschule, Raum V1  
74,- EUR

#### Kurs Nr. 222-30162

Montags, 18.30 - 20.00 Uhr  
06.02. bis 08.05., 10 Termine  
Karl-Berg-Musikschule, Raum V4  
89,- EUR

#### Kurs Nr. 222-30163

Montags, 20.10 - 21.40 Uhr  
06.02. bis 08.05., 10 Termine  
Karl-Berg-Musikschule, Raum V4  
89,- EUR

#### Kurs Nr. 222-30166

Dienstags, 9.00 - 10.15 Uhr  
17.01. bis 28.03., 10 Termine  
Karl-Berg-Musikschule, Raum V1  
74,- EUR

#### Kurs Nr. 222-30167

Dienstags, 10.20 - 11.35 Uhr  
17.01. bis 28.03., 10 Termine  
Karl-Berg-Musikschule, Raum V1  
74,- EUR

#### Kurs Nr. 222-30168

Dienstags, 11.40 - 12.55 Uhr  
17.01. bis 28.03., 10 Termine  
Karl-Berg-Musikschule, Raum V1  
74,- EUR

*All diese Kurse mit Anja Geishecker*



## Yoga

### Hatha Yoga für Seniorinnen und Senioren

für Frauen und Männer

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

*Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und Decke*

**Kurs Nr. 222-30151**

**Montags, 17.20 - 18.20 Uhr**

**14.11. bis 30.01., 10 Termine**

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

**59,- EUR**

**Anja Geishecker**

**Kurs Nr. 222-30154**

**Montags, 17.20 - 18.20 Uhr**

**06.02. bis 08.05., 10 Termine**

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

**59,- EUR**

**Anja Geishecker**

### Hatha Yoga für alle - vom Einstieg bis zur Mittelstufe

Dieser Kurs kombiniert Elemente aus verschiedenen Stilen: Iyengar, Jesudian, Vinyasa und Yin Yoga.

**Kurs Nr. 222-30160**

**Mittwochs, 19.30 - 21.00 Uhr**

**05.10. bis 07.12., 10 Termine**

**Online (von zuhause aus)**

**89,- EUR**

**Claudia Lange**

**Kurs Nr. 222-30161**

**Mittwochs, 19.30 - 21.00 Uhr**

**11.01. bis 15.03., 10 Termine**

**Online (von zuhause aus)**

**89,- EUR**

**Claudia Lange**

### Gentle Flow Yoga

Im Gentle Flow Yoga werden klassische Körperhaltungen (Asanas) zu immer wieder neuen harmonischen Bewegungsabfolgen zusammengestellt. Sanfte Bewegungsabfolgen sorgen für Entspannung und neue Kraft. Verspannungen und Blockaden werden gelöst, während der gesamte Körper mobilisiert und gedehnt wird.

*Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke*

**Kurs Nr. 222-30171**

**Mittwochs, 18.00 - 19.15 Uhr**

**11.01. bis 15.02., 6 Termine**

**Turnhalle Heiligkreuz**

**42,- EUR**

**Birgit Leiendecker**

**Kurs Nr. 222-30172**

**Mittwochs, 19.30 - 20.45 Uhr**

**11.01. bis 15.02., 6 Termine**

**Turnhalle Heiligkreuz**

**42,- EUR**

**Birgit Leiendecker**

### Yin Yoga Für Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit und ohne Vorkenntnisse

Die Übungen werden ohne muskuläre Anspannung durchgeführt und auch der Atem soll dabei ganz ruhig und mühelos fließen, wir beobachten ihn nur. Jede Position wird etwa 3 bis 5 Minuten gehalten. Diese passiven Dehnungen helfen Verklebungen und Verkürzungen in den faszialen Strukturen auf sanfte Weise zu lösen. Yin Yoga kann Schmerzen reduzieren, die Beweglichkeit fördern und den Energiefluss der Meridiane harmonisieren. Eingelagerte Giftstoffe können mobilisiert und abtransportiert werden.

*Bitte mitbringen: Yogamatte, Yogarolle oder dickes längliches Kissen, ein paar Yogablöcke, Decke, warme Kleidung für Endentspannung*

**Kurs Nr. 222-30177**

**Mittwochs, 19.30 - 20.45 Uhr**

**11.01. bis 15.03., 10 Termine**

**Gymnastikhalle Nelson Mandela RS+**

**74,- EUR**

**Nicole Steffen**

**Kurs Nr. 222-30179**

**Mittwochs, 19.30 - 20.45 Uhr**

**28.09. bis 14.12., 10 Termine**

**Gymnastikhalle Nelson Mandela RS+**

**74,- EUR**

**Nicole Steffen**

### Vinyasa Flow Yoga

**Für Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit Vorkenntnissen**

Charakteristisch für diesen dynamischen, oft auch schweißtreibenden Yogastil ist die Synchronisierung von Asanas und intensiver Atmung (Ujjayi) in fließenden Übergängen (Flow) mit Musik.

*Bitte mitbringen: Gute Yogamatte, 2 Blöcke*

**Kurs Nr. 222-30178**

**Mittwochs, 18.00 - 19.15 Uhr**

**28.09. bis 14.12., 10 Termine**

**Gymnastikhalle Nelson Mandela RS+**

**74,- EUR**

**Nicole Steffen**

**Kurs Nr. 222-30180**

**Mittwochs, 18.00 - 19.15 Uhr**

**11.01. bis 15.03., 10 Termine**

**Gymnastikhalle Nelson Mandela RS+**

**74,- EUR**

**Nicole Steffen**

### Lachyoga-Workshop

Die Entstehung des Lachyogas und warum es so wichtig ist zu Lachen, werden in diesem Workshop vermittelt, sowie viele, leicht erlernbare Lachyoga-Übungen, abgerundet durch Lockerungs-, Entspannungs- und Yoga-Atemübungen.

*Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Laufsocken oder Schlappchen, Gymnastikmatte und/oder Decke, evtl. Kissen für die Entspannung sowie die Bereitschaft, sich auf spielerische und spaßige Lachyoga-Übungen einzulassen.*

**Kurs Nr. 222-30159**

**Samstag, 15.10., 15.00 - 16.30 Uhr**

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

**9,- EUR**

**Anja Geishecker**

### Yoga für den Rücken

**Siehe Seite 42 in diesem Heft**



# Gesundheit Entspannung

## Autogenes Training

**Kurs-ID KU-ST-3GUVT7**

Autogenes Training (AT), auch konzentrierte Selbstentspannung genannt, ist eine wissenschaftlich überprüfte Methode, sich selbst bewusst tief und nachhaltig zu entspannen. Ruhe, Erholung und eine Zunahme an innerer Gelassenheit helfen bei der Bewältigung nervöser Anspannung, bei Konzentrationsschwierigkeiten 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.

*Der zertifizierte Kurs wird von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst. Die Leitung hat Dipl.-Psych. Stefan Hartmann.*

*Achtung: Ein Einstieg nach Kursbeginn ist nur nach Rücksprache mit dem Dozenten möglich.*

**Kurs Nr. 222-30101**  
**Mittwochs, 19.30 - 21.00 Uhr**  
**05.10. bis 08.02., 8 Termine**  
**Karl-Berg-Musikschule, Raum V1**  
**100,- EUR**

**Kurs Nr. 222-30102**  
**Mittwochs, 19.30 - 21.00 Uhr**  
**14.12. bis 08.02., 8 Termine**  
**Karl-Berg-Musikschule, Raum V1**  
**100,- EUR**

## Qi Gong

**für Anfängerinnen und Anfänger**

Qi Gong bedeutet: Übungen zur Pflege und Stärkung der Lebensenergie. Die meditativen Bewegungsformen wirken entschleunigend und stressreduzierend und stärken die Lebensfreude. Die achtsam ausgeführten Übungen stärken die Wahrnehmung der inneren Kraftzentren und stabilisieren.

Das harmonische Zusammenspiel von Körper und Geist und die Massage der inneren Organe durch die vertiefte Atmung, die Aktivierung der Energieleitbahnen (Meridiane) können Blutdruckschwankungen, Schmerzkrankungen und vielen weiteren psychosomatischen Symptomen entgegenwirken.

In diesem Kurs erlernen wir die 18 Harmonieübungen des klassischen Tai Chi Qi Gong, die Harmonieübungen zur Jahreszeit Frühling sowie spezielle Dehnungsübungen und Aktivierungsübungen der Meridiane.

*Bitte kommen Sie zu diesem Kurs in bequemer lockerer Kleidung und leichten Gymnastik- oder Sportschuhen*

**Kurs Nr. 222-30118**  
**Freitags, 18.00 - 19.30 Uhr**  
**04.11. bis 20.01., 10 Termine**  
**Karl-Berg-Musikschule, Raum V1**  
**89,- EUR**  
**Angelika Kiebel**

**Kurs Nr. 222-30119**  
**Freitags, 18.00 - 19.30 Uhr**  
**27.01. bis 14.04., 10 Termine**  
**Karl-Berg-Musikschule, Raum V1**  
**89,- EUR**  
**Angelika Kiebel**

## Tai Chi

**Für Anfängerinnen und Anfänger**

Yin und Yang im Gleichgewicht - Bewegungen, die Körper und Geist entspannen und unser Wohlbefinden fördern. Sie lernen durch den Energiefluss Qi die innere Kraft und Ausdauer zu stärken. Dies kann zum Abbau muskulärer Verspannungen, Lockerung der Gelenke, Geschmeidigkeit sowie Beweglichkeit und Elastizität der Wirbelsäule führen.

*Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und flache Sportschuhe.*

**Kurs Nr. 222-30149**  
**Donnerstags, 19.45 - 21.00 Uhr**  
**05.01. bis 16.03., 10 Termine**  
**Karl-Berg-Musikschule, Raum V1**  
**72,- EUR**  
**Johannes Nett**

**Kurs Nr. 222-30150**  
**Donnerstags, 19.45 - 21.00 Uhr**  
**29.09. bis 15.12., 10 Termine**  
**Karl-Berg-Musikschule, Raum V1**  
**72,- EUR**  
**Johannes Nett**

## Abschalten, entspannen, bei sich ankommen

In diesem Kurs lernen Sie unterschiedliche Entspannungsmethoden/-übungen kennen. Ihre Achtsamkeit wird sensibilisiert. Die innere Ruhe, erhöhte Konzentrationsfähigkeit und eine bessere Stressbewältigung im Alltag werden gefördert. Die Balance zwischen Körper und Geist wird verbessert.

*Bitte mitbringen: Isomatte/Unterlage und eine leichte Decke*

**Kurs Nr. 222-30104**  
**Dienstags, 19.15 - 20.25 Uhr**  
**08.11. bis 03.01., 8 Termine**  
**Karl-Berg-Musikschule, Raum V1**  
**70,- EUR**  
**Susanne Düntzer**

**Kurs Nr. 222-30105**  
**Dienstags, 19.15 - 20.25 Uhr**  
**10.01. bis 07.03., 8 Termine**  
**Karl-Berg-Musikschule, Raum V1**  
**70,- EUR**  
**Susanne Düntzer**

## Progressive Muskelrelaxation

**Zeit für sich**

Ziel dieser Methode ist es, Spannungszustände in der Muskulatur zu lokalisieren und diese durch bewusstes Entspannen zu lockern. Das ist eine Erholung für Körper und Geist, denn durch dieses körperaktive Verfahren wird eine psychische und physische Entspannung ermöglicht.

Durch systematische An- und Entspannung der Muskulatur können Sie Ihr Körpergefühl verbessern, verspannte Muskeln lockern und mehr Gelassenheit erreichen. Das Verfahren ist leicht erlernbar.

*Der Kurs ist für Neu- und Wiedereinsteiger geeignet.*

*Bitte warme und bequeme Kleidung anziehen und was zum Trinken mitbringen.*

**Kurs Nr. 222-30106**  
**Dienstags, 10.15 - 11.00 Uhr**  
**06.09. bis 29.11., 10 Termine**  
**Schammatdorfzentrum Gymnastikraum**  
**60,- EUR**  
**Bianka Ehlscheid**

**Kurs Nr. 222-30107**  
**Dienstags, 10.15 - 11.00 Uhr**  
**03.01. bis 14.02., 7 Termine**  
**Schammatdorfzentrum Gymnastikraum**  
**42,- EUR**  
**Bianka Ehlscheid**



## Bewegungssport

### Bewegungs- und 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. 222-30202

**Donnerstags, 20.00 - 22.00 Uhr**

**29.09. bis 23.02., 18 Termine**

**Gymnastikhalle Pfalzel, Pfalzgrafenstr. 49**

**120,- EUR**

**Harry Kacprowski**

### Allround Zirkeltraining

Crossfit, Functional Training, Hiit und weitere Fitnesstrends finden sich in diesem Kurs wieder. Hier wird sowohl draußen als auch in der Halle trainiert. Nach einem intensiven Lauf- oder Fitnessprogramm wird die Trainingseinheit mit Yogilates abgeschlossen.

*Benötigt werden: Wetterangepasste Sportkleidung, Stirnlampe, Sportschuhe für die Halle und Laufschuhe für draußen, Fitnessmatte, Getränk*

#### Kurs Nr. 222-30210

**Dienstags, 18.00 - 19.00 Uhr**

**08.11. bis 14.02., 12 Termine**

**Turnhalle Heiligkreuz**

**74,- EUR**

**Anne Henkes**

#### Kurs Nr. 222-30211

**Dienstags, 19.00 - 20.00 Uhr**

**08.11. bis 14.02., 12 Termine**

**Turnhalle Heiligkreuz**

**74,- EUR**

**Anne Henkes**

### 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.*

#### Kurs Nr. 222-30204

**Montags, 18.00 - 19.00 Uhr**

**26.09. bis 13.02., 15 Termine**

**Schammatdorfzentrum Gymnastikraum**

**114,- EUR**

**Ulla Dworski**

### GYROKINESIS® Workout einer neuen Dimension

Die intensive Wirkung dieses ganzheitlichen Trainings entsteht durch das gleichzeitige Dehnen und Kräftigen des Körpers und der Koordination der Übungssequenzen.

Durch die regelmäßige Mobilisierung der Wirbelsäule werden Verspannungen der Muskulatur abgebaut und für die Aufrichtung von innen gesorgt. Beweglichkeit und Koordination werden verbessert. Der Sehnen- und Bandapparat wird gekräftigt und das fasziale Gewebe flexibel gehalten. *Karin Sattler ist zertifizierte GYROKINESIS® Trainerin*

*Bitte mitbringen: Gymnastik-/Yogamatte sowie Trinkwasser*

#### Kurs Nr. 222-30212

**Donnerstags, 19.00 - 20.00 Uhr**

**29.09. bis 15.12., 10 Termine**

**Familienzentrum Forum Feyen**

**Gymnastikraum**

**56,- EUR**

**Karin Sattler**

#### KursNr. 222-30213

**Donnerstags, 19.00 - 20.00 Uhr**

**05.01. bis 23.02., 8 Termine**

**Familienzentrum Forum Feyen**

**Gymnastikraum**

**45,- EUR**

**Karin Sattler**

### Allround Fitnessstraining

In diesem Kurs werden der Muskelaufbau und die Stärkung von Muskulatur und Gelenken angestrebt. Dazu trainieren wir gemeinsam im altbewährten Stil "Bauch-Beine-Po" und sorgen für eine angemessene Rücken- und Ganzkörperfitness. Die Trainingseinheiten werden durch moderne Übungen aus dem Pilates und Yoga ergänzt.

*Benötigt werden: Sportschuhe für die Halle oder Turnschlappchen, Fitnessmatte, Faszienrolle, Getränk*

#### Kurs Nr. 222-30206

**Montags, 18.00 - 19.00 Uhr**

**07.11. bis 30.01., 10 Termine**

**Gymnastikhalle Nelson Mandela RS+**

**64,- EUR**

**Anne Henkes**

#### Kurs Nr. 222-30207

**Montags, 19.00 - 20.00 Uhr**

**07.11. bis 30.01., 10 Termine**

**Gymnastikhalle Nelson Mandela RS+**

**64,- EUR**

**Anne Henkes**

### 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. 222-30216

**Donnerstags, 18.25 - 19.25 Uhr**

**03.11. bis 09.02., 14 Termine**

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

**75,- EUR**

**Friederike Puhl**



# Gesundheit Bewegungssport – Rückenfit

## Senioren gymnastik

### Gruppe St. Matthias

Ganzheitliches Training für Senioren, das neben körperlichem Training auch kognitive Kompetenzen übt. Die Übungen werden im Sitzen und teils im 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. 222-30217

**Donnerstags, 9.00 - 10.00 Uhr**

**17.11. bis 09.03., 15 Termine**

**Pfarrsaal St. Matthias**

**75,- EUR**

**Veronika Sicksch**

### Kurs Nr. 222-30218

**Donnerstags, 10.10 - 11.10 Uhr**

**17.11. bis 09.03., 15 Termine**

**Pfarrsaal St. Matthias**

**75,- EUR**

**Veronika Sicksch**

## Easy Step & Workout

Kurz vorm Schlafen gehen, den Stress des Tages bei einer Runde Step & Workout vergessen. In 45 Minuten arbeiten wir die großen Muskelgruppen einmal durch und nutzen dabei das Step für ein kurzes, einfaches Ausdauertraining

*Bitte bringen Sie ein Step, eine Fitnessmatte, ein Handtuch und etwas zu trinken mit.*

### Kurs Nr. 222-30254

**Montags, 20.15 - 21.00 Uhr**

**10.10. bis 13.02., 14 Termine**

**Schammatdorfzentrum Gymnastikraum**

**78,- EUR**

**Anette Irsfeld**

## Yoga für den Rücken

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 rückenge-rechten Yoga wird zu schwache Bauch- und Rückenmuskulatur wiederaufgebaut, die Flexibilität der Wirbelsäule wird

## Funktionelles Ganzkörpertraining ab 50

### für Frauen und Männer

Angeboten wird ein gesundheitsorientiertes Ganzkörpertraining mit Musik. Das Programm gliedert sich in zwei Teile. Erst 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 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 der Außenmauer vorbei zur Halle.*

*Bitte Matte, Handtuch und Getränk mitbringen*

### Kurs Nr. 222-30221

**Donnerstags, 19.00 - 20.30 Uhr**

**29.09. bis 02.02., 15 Termine**

**AMG große Sporthalle**

**133,- EUR**

**Elfie Schwarz**

## Rückenfit

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. 222-30232

**Montags, 18.30 - 19.30 Uhr**

**26.09. bis 13.02., 14 Termine**

**Turnhalle Heiligkreuz**

**86,- EUR**

**Bianka Ehlscheid**

### Kurs Nr. 222-30233

**Montags, 19.30 - 20.30 Uhr**

**26.09. bis 13.02., 14 Termine**

**Turnhalle Heiligkreuz**

**86,- EUR**

**Bianka Ehlscheid**

### Kurs Nr. 222-30234

**Montags, 20.30 - 21.30 Uhr**

**26.09. bis 13.02., 14 Termine**

**Turnhalle Heiligkreuz**

**86,- EUR**

**Bianka Ehlscheid**

### Kurs Nr. 222-30241

**Donnerstags, 18.30 - 19.30 Uhr**

**29.09. bis 09.02., 16 Termine**

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

**96,- EUR**

**Anette Irsfeld**

### Kurs Nr. 222-30181

**Freitags, 19.45 - 21.15 Uhr**

**04.11. bis 20.01., 10 Termine**

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

**89,- EUR**

**Angelika Kiebel**

### Kurs Nr. 222-30182

**Freitags, 19.45 - 21.15 Uhr**

**27.01. bis 14.04., 10 Termine**

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

**89,- EUR**

**Angelika Kiebel**



# Ernährung

Gesundheit und Harmonie aus dem Kochtopf

## Indisch, vegetarischer Kochkurs für Einsteigerinnen und Einsteiger

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 ca. 8 EUR sind in der Kursgebühr nicht enthalten. Bitte einen Behälter für Lebensmittel und ein Geschirrtuch mitbringen!*

**Kurs Nr. 222-30701**  
**Donnerstag, 13.10., 18.30 - 21.30 Uhr**  
 Medard Förderschule, Schulungsküche  
 20,- EUR  
 Theo Kuhn  
 Anmeldeschluss: 07.10.2022

**Kurs Nr. 222-30702**  
**Dienstags, 18.30 - 21.30 Uhr**  
 22.11. bis 06.12., 3 Termine  
 Medard Förderschule, Schulungsküche  
 58,- EUR  
 Theo Kuhn  
 Anmeldeschluss: 18.11.2022

**Kurs Nr. 222-30703**  
**Donnerstags, 18.30 - 21.30 Uhr**  
 26.01. bis 09.02., 3 Termine  
 Medard Förderschule, Schulungsküche  
 58,- EUR  
 Theo Kuhn  
 Anmeldeschluss: 20.01.2023

## Der Herbst hält Einzug

Wir kochen was die Natur uns im Herbst zu bieten hat: Kohl in verschiedenen Variationen, Maronen, Kürbis und, und, und. Es entsteht ein buntes und abwechslungsreiches Menü aus Vor-, Haupt- und Nachspeise und ein paar kleinen Überraschungen. In fröhlicher Runde verzehren wir unser Menü bei einem Glas Rotwein.

*Lebensmittelkosten von 13 – 18 EUR sind in der Kursgebühr nicht enthalten. Bitte bringen Sie Messer, Geschirrtuch, Behälter für übriggebliebenes und eigenes, nichtalkoholisches Getränk mit.*

*Nach dem Anmeldeschluss entstehen immer Gebühr und Umlage*

**Kurs Nr. 222-30750**  
**Mittwoch, 09.11., 18.00 - 21.00 Uhr**  
 Medard Förderschule, Schulungsküche  
 22,- EUR  
 Anne Thiel  
 Anmeldeschluss: 04.11.2022

## Variationen von der Kartoffel

Brat-, Pell- und Salzkartoffeln – die Kartoffel hat wesentlich mehr zu bieten als diese traditionsreichen Zubereitungsformen. Wir stellen an diesem Abend die Kartoffel in den Mittelpunkt und kochen vielfältige Drei-Gänge-Gerichte. Wir verzehren unsere Mahlzeit in geselliger Runde bei einem Glas Wein.

*Lebensmittelkosten von 14 – 18 EUR sind in der Kursgebühr nicht enthalten.*

*Bitte bringen Sie Messer, Geschirrtuch, Behälter für übriggebliebenes und eigenes, nichtalkoholisches Getränk mit.*

*Nach dem Anmeldeschluss entstehen immer Gebühr und Umlage*

**Kurs Nr. 222-30754**  
**Mittwoch, 25.01., 18.00 - 21.00 Uhr**  
 Medard Förderschule, Schulungsküche  
 22,- EUR  
 Anne Thiel  
 Anmeldeschluss: 20.01.2023

## Wärmende Wintersuppen

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 14 – 17 EUR sind in der Kursgebühr nicht enthalten.*

*Bitte bringen Sie Messer, Geschirrtuch, Behälter für übriggebliebenes und eigenes, nichtalkoholisches Getränk mit.*

*Nach dem Anmeldeschluss entstehen immer Gebühr und Umlage*

**Kurs Nr. 222-30752**  
**Mittwoch, 07.12., 18.00 - 21.00 Uhr**  
 Medard Förderschule, Schulungsküche  
 22,- EUR  
 Anne Thiel  
 Anmeldeschluss: 02.12.2022



**Haus der Gesundheit**  
 Trier/Trier-Saarburg e.V.

Paulinstraße 60 | 54292 Trier  
 Tel.: 0651 436 2217 | Fax: 0651 436 2219  
 info@hausdergesundheit-trier.de | www.hdg-trier.de

Öffnungszeiten: Mo. + Mi. + Do. 8:30 - 15:00 Uhr  
 Di. + Fr. 8:30 - 13:30 Uhr

www.hdg-trier.de



# Gesundheit Ernährung

## Fisch und Meeresfrüchte – Gesundheit aus dem Meer

Es gibt viele Gründe, warum wir weniger Fleisch essen sollten – einer davon ist sicherlich der, dass das Meer eine gesunde und schmackhafte Alternative für uns bereithält.

Lassen Sie sich überraschen von der Vielfältigkeit der Fischküche und verwöhnen Sie Ihren Gaumen mit edlen Fischgerichten. Wir bereiten innerhalb eines Drei-Gänge-Menüs einen Salat und verschiedene Vor- und Hauptspeisen zu, bei denen der Fisch im Mittelpunkt steht.

*Anschließend verzehren wir unsere Gerichte bei einem Glas Weißwein.*

*Lebensmittelkosten von 17 – 20 EUR sind in der Kursgebühr nicht enthalten.*

*Bitte bringen Sie Messer, Geschirrtuch, Behälter für übriggebliebenes und eigenes, nichtalkoholisches Getränk mit.*

*Nach dem Anmeldeschluss entstehen immer Gebühr und Umlage.*

**Kurs Nr. 222-30751**

**Mittwoch, 30.11., 18.00 - 21.00 Uhr**

**Medard Förderschule, Schulungsküche**

**22,- EUR**

**Anne Thiel**

*Anmeldeschluss: 25.11.2022*

## Männer am Herd

### Anfängerkurs

Dieser Kurs richtet sich an alle Kocheinsteiger. 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 15 – 18 EUR sind in der Kursgebühr nicht enthalten.*

*Bitte bringen Sie Messer, Geschirrtuch, Behälter für übriggebliebenes und eigenes, nichtalkoholisches Getränk mit.*

*Nach dem Anmeldeschluss entstehen immer Gebühr und Umlage.*

**Kurs Nr. 222-30755**

**Mittwoch, 08.02., 18.00 - 21.00 Uhr**

**Medard Förderschule, Schulungsküche**

**22,- EUR**

**Anne Thiel**

*Anmeldeschluss: 03.02.2023*

## Männer am Herd

### Aufbaukurs

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 15 – 18 EUR sind in der Kursgebühr nicht enthalten.*

*Bitte bringen Sie Messer, Geschirrtuch, Behälter für übriggebliebenes und eigenes, nichtalkoholisches Getränk mit.*

*Nach dem Anmeldeschluss entstehen immer Gebühr und Umlage.*

**Kurs Nr. 222-30756**

**Mittwoch, 22.02., 18.00 - 21.00 Uhr**

**Medard Förderschule, Schulungsküche**

**22,- EUR**

**Anne Thiel**

*Anmeldeschluss: 17.02.2023*

## Willkommen bei den Römern

Das römische Leben ist uns, insbesondere in unserer Stadt, durch viele archäologische Entdeckungen, durch Funde von Kochgeräten und Aufbewahrungsgegenständen, durch filmische Darstellungen von Gelagen bei Hofe überliefert.

Doch wie ernährten sich unsere Stadtgründer? Was kochten die römischen Hausfrauen? Welche Nahrungsmittel konnten sie zubereiten? Wie wirkten sich das „reiche“ Leben und der Expansionsdrang unserer Vorfahren auf die Ernährung aus?

Wir bereiten an diesem Abend ein römisches Mahl zu, mit Lebensmitteln, die bereits vor 2.000 Jahren bekannt waren und lassen uns zurückfallen in römisches Leben, wie es hätte sein können...

*Wir verzehren unsere Gerichte bei einem Becher Met.*

*Lebensmittelkosten von 15 – 18 EUR sind in der Kursgebühr nicht enthalten.*

*Bitte bringen Sie Messer, Geschirrtuch, Behälter für übriggebliebenes und eigenes, nichtalkoholisches Getränk mit.*

*Nach dem Anmeldeschluss entstehen immer Gebühr und Umlage.*

**Kurs Nr. 222-30753**

**Mittwoch, 11.01., 18.00 - 21.00 Uhr**

**Medard Förderschule, Schulungsküche**

**22,- EUR**

**Anne Thiel**

*Anmeldeschluss: 06.01.2023*



## Fachbereich 4 Sprachen

### In der Welt zu Hause

Die zunehmende Internationalisierung von Wirtschaft und Kultur, die wachsende Mobilität in Europa und sich verstärkende Migrationsbewegungen erfordern immer bessere Sprachkenntnisse und interkulturelle Kompetenzen. Die herkunftssprachliche und fremdsprachliche Kompetenz gehören zu den vom Europarat empfohlenen Schlüsselkompetenzen des lebensbegleitenden Lernens.

Vor allem unterstützen die Volkshochschulen die Menschen dabei, das sprachpolitische Ziel „Erlernen der Muttersprache plus zweier weiterer Sprachen“ zu erreichen und damit das Zusammenwachsen Europas zu fördern. Fremdsprachen gehören zu einer erfolgreichen Biographie. 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.



Fachbereichsleitung:

Rita Brockhaus, Tel. 0651-718 1431, [rita.brockhaus@trier.de](mailto:rita.brockhaus@trier.de)

### Klassifizierung der Sprachkenntnisse

Das Kurssystem der Fremdsprachen richtet sich nach dem gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen, der in ganz Europa gilt. Sechs Stufen beschreiben die Fertigkeiten einer Kursteilnehmerin oder eines Kursteilnehmers. Oberstes Lernziel in diesen Beschreibungen wie auch in unseren Kursen ist die Kommunikationsfähigkeit. Schauen Sie in den Stufenbeschreibungen, welcher Kurs für Sie geeignet ist. Im Zweifelsfall machen Sie bitte von unserer Sprachberatung Gebrauch.

#### Elementare Sprachverwendung

##### 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. 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 geläufige Dinge geht. Kann mit einfachen Mitteln die eigene Herkunft und Ausbildung, die direkte Umgebung und Dinge im Zusammenhang mit unmittelbaren Bedürfnissen beschreiben.

**Grundbausteinprüfung möglich**

#### Selbständige Sprachverwendung

##### B1 – Aufbaustufe

Kann die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge geht. Kann die meisten Situationen bei Reisen bewältigen. Kann sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessen äußern und über Erfahrungen und Ereignisse berichten, Hoffnungen und Ziele beschreiben und zu Plänen und Ansichten kurze Erklärungen geben.

**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.

#### Kompetente Sprachverwendung

##### 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 mühelos verstehen, was er/sie liest oder hört. Kann Informationen aus verschiedenen schriftlichen und mündlichen Quellen zusammenfassen und dabei Begründungen und Erklärungen in einer zusammenhängenden Darstellung wiedergeben. Kann sich spontan, sehr flüssig, genau ausdrücken und auch bei komplexeren Sachverhalten feinere Bedeutungsnuancen deutlich machen.



# Sprachen

## Beratung und Einstufung

Nutzen Sie die Möglichkeit, sich bei Ihrer Kursauswahl kostenlos beraten zu lassen. Es ist Ihr Vorteil, wenn Sie in einer möglichst homogenen Lerngruppe arbeiten. So kommen Sie zügiger voran.

Die Beratungen sind kostenlos. Die Anmeldung ist erforderlich.

### Präsenz-Beratung

Donnerstag, 08.09.22, Domfreihof, R. 5

#### Englisch

Kurs Nr. 222-40602 – 17.00 - 17.45 Uhr  
Kurs Nr. 222-40603 – 18.00 - 18.45 Uhr

#### Französisch

Kurs Nr. 222-40801 – 17.00 - 17.45 Uhr  
Kurs Nr. 222-40802 – 18.00 - 18.45 Uhr

### Online-Beratung

Donnerstag, 15.09.22

Wir senden Ihnen nach der Anmeldung per E-Mail einen LINK. Den LINK müssen Sie nur anklicken und können dann mit dem Dozenten / der Dozentin sprechen. Bitte nutzen Sie ein Gerät (PC, Laptop, Tablet) mit Micro und Kamera. (ein Problem? – Tel. 0651/718-1435)

#### Englisch

Kurs Nr. 222-40600 – 17.00 - 18.00 Uhr  
Kurs Nr. 222-40601 – 18.00 - 19.00 Uhr

#### Französisch

Kurs Nr. 222-40800 – 17.00 - 18.00 Uhr  
Kurs Nr. 222-40803 – 18.00 - 19.00 Uhr

#### Italienisch

Kurs Nr. 222-40900 – 17.00 - 18.00 Uhr  
Kurs Nr. 222-40901 – 18.00 - 19.00 Uhr

#### Russisch

Kurs Nr. 222-41900 – 17.00 - 19.00 Uhr

#### Spanisch

Kurs Nr. 222-42200 – 17.00 - 18.00 Uhr  
Kurs Nr. 222-42201 – 18.00 - 19.00 Uhr

Zudem:

Wenn Sie sich eine halbe Stunde Zeit nehmen, können Sie sich auch bequem zu Hause einstufen [www.sprachtest.de](http://www.sprachtest.de)

## Arabisch

Für Anfängerinnen und Anfänger ohne Vorkenntnisse

### A1.1 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.

Ziel dieses Kurses ist es, Grundkenntnisse der arabischen Sprache zu vermitteln. Wir befassen uns im Laufe des Kurses auch mit der Schrift. Begleitet durch historische und kulturelle Erklärungen ermöglicht dieser Kurs einen ersten Einstieg in die arabische Sprache und Kultur.

**Kurs Nr. 222-40501**  
**Mittwochs, 19.30 - 21.00 Uhr**  
**28.09. bis 01.02., 16 Termine**  
**Domfreihof, R. 1**

**95,- EUR**  
(Staffelgebühr: 4 TN = 133 €; 5 TN = 124 €; 6 TN = 114 €; 7 TN = 105 €; ab 8 TN = 95 €)  
**Khaled Elgawady**

Für Fortgeschrittene

### B1 Arabisch

#### Konversation

Sie haben Vorkenntnisse auf gutem A2 Niveau. In diesem Kurs wollen wir nun das Verstehen und Sprechen üben, so dass es Ihnen leichter fällt, Gespräche auf Arabisch zu führen.

Ein Teil des Kurses wird vor Ort, ein Teil online (vhs.cloud) durchgeführt – vierzehntägig

**Kurs Nr. 222-40510**  
**Dienstags, 19.00 - 21.00 Uhr**  
**27.09. bis 14.02., 10 Termine**  
**Domfreihof, R. 101**

**80,- EUR**  
(Staffelgebühr: 4 TN = 116 €; 5 TN = 108 €; 6 TN = 100 €; 7 TN = 91 €; ab 8 TN = 80 €)  
**Khaled Elgawady**



**Nachhaltig  
seit 1825.**

Weil's um mehr als Geld geht.



**Sparkasse Trier**



## Englisch



© Foto: vhs Trier/Rudolf Fries

### Beratung und Einstufung

#### Online-Beratung

**Donnerstag, 15.09.22**  
**Kurs Nr. 222-40600 – 17.00 - 18.00 Uhr**  
**Kurs Nr. 222-40601 – 18.00 - 19.00 Uhr**

#### Präsenz-Beratung

**Donnerstag, 08.09.22; Domfreihof, R. 5**  
**Kurs Nr. 222-40602 – 17.00 - 17.45 Uhr**  
**Kurs Nr. 222-40603 – 18.00 - 18.45 Uhr**

### Für Wiedereinsteigerinnen und Wiedereinsteiger

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. 6

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. 222-40610**

**Mittwochs, 18.00 - 19.30 Uhr**

**28.09. bis 01.02., 16 Termine**

**Berufsbildende Schule - Wirtschaft, B18**  
**95,- EUR**

*(Staffelgebühr: 4 TN = 166 €; 5 TN = 143 €; 6 TN = 128 €; 7 TN = 109 €; ab 8 TN = 95 €)*

**Cornelia Läßle**

### B1 Englisch Wiedereinstieg

#### Intensivkurs

You have learnt some English but have not had the opportunity to practise it much? Then this is the occasion for you to grasp! The focus in this one-week intensive course will be on use, not knowledge, and you will find yourself hearing and speaking English from the first minute onward. A large variety of activities – in class and at home, individual and in pairs – will give you the chance to try out your English and find out how much you can actually do with your English although it may not be perfect. Grammar, vocabulary, spelling and pronunciation will come in through the back door.

*Am Ende des Kurses erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung. Ein B1-Zertifikat kann nur durch Bestehen einer entsprechenden telc-Prüfung erlangt werden. – s. www.telc.net*

*Umlage für Kopien ist in der Kursgebühr enthalten*

*Meldefrist 03.02.23 – nach Meldefrist kein Kursrücktritt*

**Kurs Nr. 222-40615**

**Mo - Fr, 13. - 17.02.23**

**09.00 - 12.00 Uhr, 5 Termine**

**Domfreihof, R. 1**

**62,- EUR**

*(Staffelgebühr: 4 TN = 103 €; 5 TN = 89 €; 6 TN = 80 €; 7 TN = 68 €; ab 8 TN = 62 €)*

**N.N.**

### Für Anfängerinnen und Anfänger ohne Vorkenntnisse

### A1 Englisch

#### Let's Enjoy English A1.1, ab Lekt. 1

ISBN 978-3-12-501630-9

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.

**Kurs Nr. 222-40620**

**Dienstags, 10.45 - 12.15 Uhr**

**27.09. bis 07.02., 16 Termine**

**Domfreihof, R. 108**

**95,- EUR**

*(Staffelgebühr: 4 TN = 166 €; 5 TN = 143 €; 6 TN = 128 €; 7 TN = 109 €; ab 8 TN = 95 €)*

**Ewa Kruczek-Steiger**

### Mit Vorkenntnissen

### A1 Englisch

#### Let's Enjoy English. First Steps, ab Lekt. 2

ISBN 978-3-12-501631-6

Kurs Nr. 222-40622

**Dienstags, 18.00 - 19.30 Uhr**

**27.09. bis 07.02., 16 Termine**

**Berufsbildende Schule - Wirtschaft, B120**  
**95,- EUR**

*(Staffelgebühr: 4 TN = 166 €; 5 TN = 143 €; 6 TN = 128 €; 7 TN = 109 €; ab 8 TN = 95 €)*

**Danyel Beck**

### A2 Englisch

#### Headway English A2 , ab Lekt. 1

ISBN 978-0-19-474131-6

Der Kurs ist für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen auf dem Niveau A2, wobei es sich in dem Kurs um Vertiefung und Festigung von bisher schon Erlerntem handelt.

**Kurs Nr. 222-40630**

**Montags, 10.30 - 12.00 Uhr**

**10.10. bis 13.02., 14 Termine**

**Domfreihof, R. 108**

**83,- EUR**

*(Staffelgebühr: 4 TN = 145 €; 5 TN = 125 €; 6 TN = 112 €; 7 TN = 95 €; ab 8 TN = 83 €)*

**Eva Schilling**

**Zur Erläuterung der  
 Staffelgebühren  
 siehe Seite 51.**



# Sprachen Englisch

Mit Vorkenntnissen

## A2 Englisch

**Network Now A2.2, ab Lekt. 1**

ISBN 978-3-12-606593-1

**Kurs Nr. 222-40631**

**Dienstags, 18.00 - 19.30 Uhr**

**27.09. bis 07.02., 16 Termine**

**Berufsbildende Schule – Wirtschaft, B12**

**95,- EUR**

*(Staffelgebühr: 4 TN = 166 €; 5 TN = 143 €;*

*6 TN = 128 €; 7 TN = 109 €; ab 8 TN = 95 €)*

**Amanda Martha Boyce**

## B1 Englisch

**Let's Talk Now B1, ab Lekt. 7**

ISBN 978-3-12-605556-7

**Kurs Nr. 222-40646**

**Mittwochs, 10.30 - 12.00 Uhr**

**02.11. bis 08.02., 14 Termine**

**Domfreihof, R. 107**

**83,- EUR**

*(Staffelgebühr: 4 TN = 145 €; 5 TN = 125 €;*

*6 TN = 112 €; 7 TN = 95 €; ab 8 TN = 83 €)*

**Ursula Vogel**

## A2 Englisch

**Network Now A2.2, ab Lekt. 4**

ISBN 978-3-12-606593-1

**Kurs Nr. 222-40632**

**Mittwochs, 10.30 - 12.00 Uhr**

**28.09. bis 01.02., 16 Termine**

**Domfreihof, R. 5**

**95,- EUR**

*(Staffelgebühr: 4 TN = 166 €; 5 TN = 143 €;*

*6 TN = 128 €; 7 TN = 109 €; ab 8 TN = 95 €)*

**Maria Löns**

## B1 Englisch

**Headway English B1+, Lekt. 9**

ISBN 978-0-19-474147-7

Wir lesen gleichzeitig einen 137-seitigen Lernkrimi, der Grammatik- und Wortschatzaufgaben enthält.

Murderous Network. Lernkrimi (3 Kurzkrimis). ISBN 978-3-8174-1956-2.

**Kurs Nr. 222-40645**

**Donnerstags, 9.00 - 10.30 Uhr**

**29.09. bis 02.02., 16 Termine**

**Domfreihof, R. 107**

**95,- EUR**

*(Staffelgebühr: 4 TN = 166 €; 5 TN = 143 €;*

*6 TN = 128 €; 7 TN = 109 €; ab 8 TN = 95 €)*

**N.N.**

## B1 Englisch

**Network Now B1.1, ab Lekt. 4**

ISBN 978-3-12-605122-4

**Kurs Nr. 222-40643**

**Dienstags, 9.00 - 10.30 Uhr**

**27.09. bis 07.02., 16 Termine**

**Domfreihof, R. 108**

**95,- EUR**

*(Staffelgebühr: 4 TN = 166 €; 5 TN = 143 €;*

*6 TN = 128 €; 7 TN = 109 €; ab 8 TN = 95 €)*

**Ewa Kruczek-Steiger**

## 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. 222-40640**

**Montags, 18.00 - 19.30 Uhr**

**26.09. bis 13.02., 15 Termine**

**Berufsbildende Schule - Wirtschaft, B17**

**89,- EUR**

*(Staffelgebühr: 4 TN = 156 €; 5 TN = 134 €;*

*6 TN = 120 €; 7 TN = 102 €; ab 8 TN = 89 €)*

**Cornelia Läßle**

Für Fortgeschrittene

## B2 Englisch

**New Headway Upper-Intermediate, ab Lekt. 1**

ISBN 978-0-19-477182-5

**Kurs Nr. 222-40650**

**Dienstags, 19.30 - 21.00 Uhr**

**27.09. bis 07.02., 16 Termine**

**Berufsbildende Schule – Wirtschaft, B12**

**95,- EUR**

*(Staffelgebühr: 4 TN = 166 €; 5 TN = 143 €;*

*6 TN = 128 €; 7 TN = 109 €; ab 8 TN = 95 €)*

**Amanda Martha Boyce**

## 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. 222-40651**

**Donnerstags, 19.00 - 20.30 Uhr**

**29.09. bis 02.02., 16 Termine**

**Domfreihof, R. 101**

**95,- EUR**

*(Staffelgebühr: 4 TN = 166 €; 5 TN = 143 €;*

*6 TN = 128 €; 7 TN = 109 €; ab 8 TN = 95 €)*

**Veronika Horwath**

## C1 Englisch

**Face2Face second edition advanced, ab Lekt. 1**

ISBN 9783125403345

**Kurs Nr. 222-40660**

**Montags, 18.30 - 20.00 Uhr**

**26.09. bis 13.02., 15 Termine**

**Berufsbildende Schule – Wirtschaft, B16**

**89,- EUR**

*(Staffelgebühr: 4 TN = 156 €; 5 TN = 134 €;*

*6 TN = 120 €; 7 TN = 102 €; ab 8 TN = 89 €)*

**Liliya Rissling**



## Englisch

Für Fortgeschrittene

### C1 English

**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.

*Unterrichtsmaterial: Kopien aus englischsprachigen Zeitungen und kurze literarische Texte (short story)*

**Kurs Nr. 222-40661**

**Donnerstags, 10.30 - 12.00 Uhr**

**29.09. bis 05.01., 12 Termine**

**Domfreihof, Beletage**

**71,- EUR**

*(Staffelgebühr: 4 TN = 124 €; 5 TN = 107 €; 6 TN = 96 €; 7 TN = 82 €; ab 8 TN = 71 €)*

**Marlene zur Nieden**

### C1 English

**The world of short stories**

Do you want to improve your English? In this class you will be able to enhance your conversational skills by discussing short stories from all over the world with other participants. We will also talk about newspaper articles as well as everything else that catches our interest, from politics to everyday life and culture.

**Kurs Nr. 222-40662**

**Mittwochs, 9.00 - 10.30 Uhr**

**02.11. bis 08.02., 14 Termine**

**Domfreihof, R. 107**

**83,- EUR**

*(Staffelgebühr: 4 TN = 145 €; 5 TN = 125 €; 6 TN = 112 €; 7 TN = 95 €; ab 8 TN = 83 €)*

**Ursula Vogel**

Für den Beruf

### B2 English

**Business English Conversation – Weekend**

Do you have difficulty communicating in English in the modern world of business? Could you do with some practice? In this course you will be able to practise speaking and writing about business topics of your choice, in order to attain the necessary confidence and ability to communicate fluently. The level of English required for the course would be equivalent to 4 years of school English.

*Meldefrist Freitag, 16.09.22*

**Kurs Nr. 222-40670**

**Samstags, 9.00 - 12.00 Uhr**

**24.09. bis 19.11., 6 Termine**

**Domfreihof, R. 1**

**71,- EUR**

*(Staffelgebühr: 4 TN = 124 €; 5 TN = 107 €; 6 TN = 96 €; 7 TN = 82 €; ab 8 TN = 71 €)*

**Liliya Rissling**

**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.





# Sprachen Französisch



© Foto: vhs Trier/Rudolf Fries

## Beratung und Einstufung

### Online-Beratung

**Donnerstag, 15.09.22**  
Kurs Nr. 222-40800 – 17.00 - 18.00 Uhr  
Kurs Nr. 222-40803 – 18.00 - 19.00 Uhr

### Präsenz-Beratung

**Donnerstag, 08.09.22; Domfreihof, R. 5**  
Kurs Nr. 222-40801 – 17.00 - 17.45 Uhr  
Kurs Nr. 222-40802 – 18.00 - 18.45 Uhr

### Für Wiedereinsteigerinnen und Wiedereinsteiger

Die folgenden Kurse eignen sich für Teilnehmer/innen, die einmal 3 – 4 Jahre Französisch gelernt haben und mangels Gebrauch nun das Gefühl haben, zu viel wieder vergessen zu haben. Hier können Sie intensiv und rasch ihre Kenntnisse auffrischen und vertiefen.

### B1 Französisch Wiedereinstieg

**Reprise, ab Lekt. 1**  
ISBN 978-3-19-003380-5  
**Kurs Nr. 222-40805**  
Dienstags, 18.00 - 19.30 Uhr  
27.09. bis 07.02., 16 Termine  
Berufsbildende Schule – Wirtschaft, B8  
95,- EUR  
(Staffelgebühr: 4 TN = 166 €; 5 TN = 143 €;  
6 TN = 128 €; 7 TN = 109 €; ab 8 TN = 95 €)  
Catherine Giarra

### B1 Französisch Wiedereinstieg

**Reprise, ab Lekt. 8**  
ISBN 978-3-19-003380-5  
**Kurs Nr. 222-40806**  
Donnerstags, 18.00 - 19.30 Uhr  
29.09. bis 02.02., 16 Termine  
Berufsbildende Schule – Wirtschaft, B8  
95,- EUR  
(Staffelgebühr: 4 TN = 166 €; 5 TN = 143 €;  
6 TN = 128 €; 7 TN = 109 €; ab 8 TN = 95 €)  
Innocent Nsengimana

### Für Anfängerinnen und Anfänger ohne Vorkenntnisse

### A1 Französisch

Chapeau ! A1, ab Lekt.  
1, Kursbuch + Arbeitsbuch,  
ISBN 978-3-19-003434-5

**Kurs Nr. 222-40810**  
Montags, 10.30 - 12.00 Uhr  
26.09. bis 13.02., 15 Termine  
Domfreihof, R. 107  
89,- EUR  
(Staffelgebühr: 4 TN = 156 €; 5 TN = 134 €;  
6 TN = 120 €; 7 TN = 102 €; ab 8 TN = 89 €)  
N.N.

**Kurs Nr. 222-40811**  
Donnerstags, 19.30 - 21.00 Uhr  
29.09. bis 02.02., 16 Termine  
Berufsbildende Schule - Wirtschaft, B8  
95,- EUR  
(Staffelgebühr: 4 TN = 166 €; 5 TN = 143 €;  
6 TN = 128 €; 7 TN = 109 €; ab 8 TN = 95 €)  
Innocent Nsengimana

**Kurs Nr. 222-40812**  
Donnerstags, 18.00 - 19.30 Uhr  
29.09. bis 02.02., 16 Termine  
Berufsbildende Schule - Wirtschaft, B12  
95,- EUR  
(Staffelgebühr: 4 TN = 166 €; 5 TN = 143 €;  
6 TN = 128 €; 7 TN = 109 €; ab 8 TN = 95 €)  
Christelle Nana

### A1 Französisch

### Intensivkurs für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Chapeau ! A1, ab Lekt. 1, Kursbuch + Arbeitsbuch, ISBN 978-3-19-003434-5  
In diesem Kurs können Sie sich den Lernstoff eines Standardkurses in kurzer Zeit aneignen, wenn Sie regelmäßig teilnehmen und aktiv mitarbeiten.  
Am Ende der Stufe A1 können Sie andere begrüßen und sich vorstellen, sehr einfache Unterhaltungen (z. B. über Ihre Herkunft, Familie, Ihren Beruf) führen, Fragen stellen (z. B. in Geschäften, auf der Straße, am Bahnhof, auf dem Flughafen) und einfache Wegbeschreibungen geben.

**Kurs Nr. 222-40814**  
Montags, 18.30 - 21.00 Uhr  
07.11. bis 17.11., 8 Termine  
Berufsbildende Schule – Wirtschaft, B118  
80,- EUR  
(Staffelgebühr: 4 TN = 145 €; 5 TN = 125 €;  
6 TN = 112 €; 7 TN = 95 €; ab 8 TN = 80 €)  
Karen von Lillienkiold-Bieber



Qualitätstestiert  
bis 02.11.2023



## Französisch

Mit Vorkenntnissen

### A1 Französisch

**Chapeau ! A1, ab Lekt. 2**

*Kursbuch + Arbeitsbuch*  
ISBN 978-3-19-003434-5

**Kurs Nr. 222-40824**

**Montags, 19.30 - 21.00 Uhr**

**26.09. bis 13.02., 15 Termine**

**Berufsbildende Schule – Wirtschaft, B18**  
**89,- EUR**

*(Staffelgebühr: 4 TN = 156 €; 5 TN = 134 €;  
6 TN = 120 €; 7 TN = 102 €; ab 8 TN = 89 €)*

**France de Chaignon**

### A1 Französisch

**Chapeau ! A1, ab Lekt. 5**

*Kursbuch + Arbeitsbuch*  
ISBN 978-3-19-003434-5

**Kurs Nr. 222-40825**

**Dienstags, 19.30 - 21.00 Uhr**

**27.09. bis 07.02., 16 Termine**

**Berufsbildende Schule – Wirtschaft, B18**  
**95,- EUR**

*(Staffelgebühr: 4 TN = 166 €; 5 TN = 143 €;  
6 TN = 128 €; 7 TN = 109 €; ab 8 TN = 95 €)*

**Bettina Kufferath-Sieberin**

### A1 Französisch

**Chapeau ! A1, ab Lekt. 6**

*Kursbuch + Arbeitsbuch*  
ISBN 978-3-19-003434-5

**Kurs Nr. 222-40826**

**Mittwochs, 18.00 - 19.30 Uhr**

**28.09. bis 01.02., 16 Termine**

**Berufsbildende Schule – Wirtschaft, B12**  
**95,- EUR**

*(Staffelgebühr: 4 TN = 166 €; 5 TN = 143 €;  
6 TN = 128 €; 7 TN = 109 €; ab 8 TN = 95 €)*

**Christelle Nana**

### A1 Französisch

**Chapeau ! A1, ab Lekt. 9**

*Kursbuch + Arbeitsbuch*  
ISBN 978-3-19-003434-5

**Kurs Nr. 222-40827**

**Dienstags, 18.00 - 19.30 Uhr**

**27.09. bis 07.02., 16 Termine**

**Berufsbildende Schule – Wirtschaft, B18**  
**95,- EUR**

*(Staffelgebühr: 4 TN = 166 €; 5 TN = 143 €;  
6 TN = 128 €; 7 TN = 109 €; ab 8 TN = 95 €)*

**Bettina Kufferath-Sieberin**

### A1 Französisch

**Chapeau ! A1, ab Lekt. 9**

*Kursbuch + Arbeitsbuch*  
ISBN 978-3-19-003434-5

**Kurs Nr. 222-40828**

**Montags, 9.00 - 10.30 Uhr**

**26.09. bis 13.02., 15 Termine**

**Domfreihof, R. 107**  
**89,- EUR**

*(Staffelgebühr: 4 TN = 156 €; 5 TN = 134 €;  
6 TN = 120 €; 7 TN = 102 €; ab 8 TN = 89 €)*

**N.N.**

### A1 Französisch

**On y va!, ab Lekt. 9**

ISBN 978-3-19-103325-5

**Kurs Nr. 222-40829**

**Montags, 10.30 - 12.00 Uhr**

**26.09. bis 13.02., 15 Termine**

**Domfreihof, R. 101**  
**89,- EUR**

*(Staffelgebühr: 4 TN = 156 €; 5 TN = 134 €;  
6 TN = 120 €; 7 TN = 102 €; ab 8 TN = 89 €)*

**France de Chaignon**

### B1 Französisch

**Chapeau! B1, ab Lekt. 1**

ISBN 978-3-19-143434-2

**Kurs Nr. 222-40831**

**Mittwochs, 19.30 - 21.00 Uhr**

**28.09. bis 01.02., 16 Termine**

**Berufsbildende Schule - Wirtschaft, B12**  
**95,- EUR**

*(Staffelgebühr: 4 TN = 166 €; 5 TN = 143 €;  
6 TN = 128 €; 7 TN = 109 €; ab 8 TN = 95 €)*

**Christelle Nana**

### B1 Französisch

**On y va!, ab Lekt. 3**

**Aktualisierte Ausgabe**

**Lehr- und Arbeitsbuch mit komplettem**  
**Audiomaterial**

ISBN 978-3-19-103354-5

**Kurs Nr. 222-40832**

**Donnerstags, 10.45 - 12.15 Uhr**

**29.09. bis 02.02., 16 Termine**

**Domfreihof, R. 101**  
**95,- EUR**

*(Staffelgebühr: 4 TN = 166 €; 5 TN = 143 €;  
6 TN = 128 €; 7 TN = 109 €; ab 8 TN = 95 €)*

**France de Chaignon**

### B1 Französisch

**Wiederholung und Vertiefung**

*Ein neues Lehrwerk wird am ersten Kurstag*  
*besprochen.*

Ziel ist die aktive Teilnahme an Diskussionen. Verbesserung der Aussprache, Wortschatzerweiterung sowie Wiederholung und Übung grammatikalischer Strukturen sind Bestandteile des Kurses. Wir diskutieren über Texte aus der „Revue de la Presse“ und darüber, was die Teilnehmer interessiert. (Chansons, Karikaturen, Kurzgeschichten ...)

**Kurs Nr. 222-40833**

**Dienstags, 10.45 - 12.15 Uhr**

**27.09. bis 07.02., 16 Termine**

**Domfreihof, R. 101**  
**95,- EUR**

*(Staffelgebühr: 4 TN = 166 €; 5 TN = 143 €;  
6 TN = 128 €; 7 TN = 109 €; ab 8 TN = 95 €)*

**France de Chaignon**

### Staffelgebühren bei Sprachkursen

Kurse können in der Regel nur stattfinden, wenn mindestens 8 Personen daran teilnehmen. Sprachkurse können wir aber auch mit weniger Personen bei höherer Kursgebühr durchführen. Dafür wird die Kursgebühr nach der Anzahl der Teilnehmenden gestaffelt neu berechnet (so genannte Staffelgebühr). Die Staffelgebühren sind bei den betreffenden Kursen angegeben. Aus organisatorischen Gründen buchen Sie den Kurs zunächst zur regulären Kursgebühr. Diese bleibt bei 8 und mehr Teilnehmenden unverändert. Sollte bei Kursbeginn die erforderliche Mindestanzahl nicht erreicht werden, bieten wir allen Teilnehmenden an, den Kurs mit verkleinerter Lerngruppe und zu leicht erhöhten Kursgebühren dennoch durchzuführen. Wenn Sie nicht mit den veränderten Konditionen einverstanden sind, können Sie vor Beginn des zweiten Unterrichtstages von Ihrer Kursteilnahme zurücktreten. Der Kursrücktritt ist der vhs-Geschäftsstelle allerdings umgehend anzuzeigen.



# Sprachen Französisch

Für Fortgeschrittene

## B2 Französisch

**Entre nous 4, ab Lekt. 1**

ISBN 978-3-12-530277-8

**Kurs Nr. 222-40850**

**Donnerstags, 19.30 - 21.00 Uhr**

**29.09. bis 02.02., 16 Termine**

**Berufsbildende Schule - Wirtschaft, B12  
95,- EUR**

*(Staffelgebühr: 4 TN = 166 €; 5 TN = 143 €;  
6 TN = 128 €; 7 TN = 109 €; ab 8 TN = 95 €)*

**Christelle Nana**

## B2 Französisch

**Cours de Conversation**

Videoaufzeichnungen, Filme und aktuelle Texte stehen im Vordergrund und dienen als Impulse für Diskussionen in französischer Sprache.

**Kurs Nr. 222-40851**

**Dienstags, 9.00 - 10.30 Uhr**

**27.09. bis 07.02., 16 Termine**

**Domfreihof, R. 5**

**95,- EUR**

*(Staffelgebühr: 4 TN = 166 €; 5 TN = 143 €;  
6 TN = 128 €; 7 TN = 109 €; ab 8 TN = 95 €)*

**Hans-Georg Müller**

## 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. 222-40852**

**Mittwochs, 9.00 - 10.30 Uhr**

**28.09. bis 04.01., 12 Termine**

**Domfreihof, R. 101**

**71,- EUR**

*(Staffelgebühr: 4 TN = 124 €; 5 TN = 107 €;  
6 TN = 96 €; 7 TN = 82 €; ab 8 TN = 71 €)*

**Marlene zur Nieden**

Konversation

## 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. 222-40880**

**Dienstags, 10.45 - 12.15 Uhr**

**27.09. bis 07.02., 16 Termine**

**Domfreihof, R. 5**

**95,- EUR**

*(Staffelgebühr: 4 TN = 166 €; 5 TN = 143 €;  
6 TN = 128 €; 7 TN = 109 €; ab 8 TN = 95 €)*

**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.

**Kurs Nr. 222-40881**

**Donnerstags, 9.00 - 10.30 Uhr**

**29.09. bis 02.02., 16 Termine**

**Domfreihof, R. 101**

**95,- EUR**

*(Staffelgebühr: 4 TN = 166 €; 5 TN = 143 €;  
6 TN = 128 €; 7 TN = 109 €; ab 8 TN = 95 €)*

**Hans-Georg Müller**

## C1 Französisch

**Kurs Nr. 222-40882**

**Dienstags, 19.30 - 21.00 Uhr**

**27.09. bis 07.02., 16 Termine**

**Berufsbildende Schule – Wirtschaft,  
B121**

**95,- EUR**

*(Staffelgebühr: 4 TN = 166 €; 5 TN = 143 €;  
6 TN = 128 €; 7 TN = 109 €; ab 8 TN = 95 €)*

**France de Chaignon**



# Schatzkammer

Wissenschaftliche Bibliothek der Stadt Trier / Stadtarchiv

HOCHKARÄTIGE AUSSTELLUNG MIT WECHSELNDEN EXPONATEN

Einen virtuellen Rundgang finden Sie unter: [my.matterport.com/show/?m=DbZVWoyXWQR](http://my.matterport.com/show/?m=DbZVWoyXWQR)



[www.stadtbibliothek-weberbach.de/schatzkammer/](http://www.stadtbibliothek-weberbach.de/schatzkammer/)  
Weberbach 25 · 54290 Trier · Tel.: 0651 718 1427/1429

Öffnungszeiten: **Di. – So. und Feiertage 10 – 17 Uhr,**  
Montag geschlossen



## Italienisch



© Foto: pexels.com

### Beratung und Einstufung

#### Online-Beratung

**Donnerstag, 15.09.22**

**Kurs Nr. 222-40900 – 17.00 - 18.00 Uhr**

**Kurs Nr. 222-40901 – 18.00 - 19.00 Uhr**

Für Wiedereinsteigerinnen und Wiedereinsteiger

#### A1 Italienisch

##### Immersione nell'Italiano

Bevor das Semester wieder richtig losgeht, tauchen wir ein paar Vormittage ein ins Italienische und wiederholen Lerninhalte des Niveaus A1.

**Kurs Nr. 222-40903**

**Mi - Fr, 21. - 23.09.22**

**09.00 - 12.15 Uhr (15 min. Pause), 3 Termine**

**Domfreihof, R. 107**

**36,- EUR**

*(Staffelgebühr: 4 TN = 63 €; 5 TN = 54 €; 6 TN = 49 €; 7 TN = 41 €; ab 8 TN = 36 €)*

**Loredana Pellegrino**

Für Anfängerinnen und Anfänger ohne Vorkenntnisse

#### A1 Italienisch

##### Nuovo Espresso 1, ab Lekt. 1

*ISBN 978-3-19-205438-9*

**Kurs Nr. 222-40910**

**Donnerstags, 9.00 - 10.30 Uhr**

**29.09. bis 02.02., 16 Termine**

**Domfreihof, R. 1**

**95,- EUR**

*(Staffelgebühr: 4 TN = 166 €; 5 TN = 143 €; 6 TN = 128 €; 7 TN = 109 €; ab 8 TN = 95 €)*

**Francesca Bernardino**

Mit Vorkenntnissen

#### A1 Italienisch

##### Nuovo Espresso 1, ab Lekt. 6

*ISBN 978-3-19-205438-9*

**Kurs Nr. 222-40911**

**Donnerstags, 19.30 - 21.00 Uhr**

**29.09. bis 02.02., 16 Termine**

**Berufsbildende Schule – Wirtschaft, B9**

**95,- EUR**

*(Staffelgebühr: 4 TN = 166 €; 5 TN = 143 €; 6 TN = 128 €; 7 TN = 109 €; ab 8 TN = 95 €)*

**Francesca Bernardino**

#### A2 Italienisch

##### Nuovo Espresso 2, ab Lekt. 1

*ISBN 978-3-19-205439-6*

**Kurs Nr. 222-40920**

**Donnerstags, 18.00 - 19.30 Uhr**

**29.09. bis 02.02., 16 Termine**

**Berufsbildende Schule – Wirtschaft, B9**

**95,- EUR**

*(Staffelgebühr: 4 TN = 166 €; 5 TN = 143 €; 6 TN = 128 €; 7 TN = 109 €; ab 8 TN = 95 €)*

**Francesca Bernardino**

#### A2 Italienisch

##### Nuovo Espresso 2, ab Lekt. 4

*ISBN 978-3-19-205439-6*

**Kurs Nr. 222-40922**

**Dienstags, 18.00 - 19.30 Uhr**

**27.09. bis 07.02., 16 Termine**

**Berufsbildende Schule – Wirtschaft, B9**

**95,- EUR**

*(Staffelgebühr: 4 TN = 166 €; 5 TN = 143 €; 6 TN = 128 €; 7 TN = 109 €; ab 8 TN = 95 €)*

**Maria Bremm**

#### A2 Italienisch

##### Nuovo Espresso 2, ab Lekt. 8

*ISBN 978-3-19-205439-6*

**Kurs Nr. 222-40923**

**Dienstags, 10.30 - 12.00 Uhr**

**27.09. bis 07.02., 16 Termine**

**Domfreihof, R. 107**

**95,- EUR**

*(Staffelgebühr: 4 TN = 166 €; 5 TN = 143 €; 6 TN = 128 €; 7 TN = 109 €; ab 8 TN = 95 €)*

**Loredana Pellegrino**

#### B1 Italienisch

##### Nuovo Espresso 3, ab Lekt. 5

*ISBN 978-3-19-205440-2*

**Kurs Nr. 222-40930**

**Donnerstags, 8.45 - 10.15 Uhr**

**29.09. bis 02.02., 16 Termine**

**Domfreihof, R. 108**

**95,- EUR**

*(Staffelgebühr: 4 TN = 166 €; 5 TN = 143 €; 6 TN = 128 €; 7 TN = 109 €; ab 8 TN = 95 €)*

**Loredana Pellegrino**

Zur Erläuterung der  
Staffelgebühren  
siehe Seite 51.



# Sprachen Italienisch

Für Fortgeschrittene

## B2 Italienisch

**Su e giù per lo Stivale**

*Lehrwerk: Qua e là per l'Italia. ISBN 978-3-19-005412-1*

Intraprenderemo insieme un viaggio attraverso l'Italia alla scoperta di peculiarità, cultura, tradizioni e gastronomia delle diverse regioni italiane. Converseremo e condivideremo le esperienze di viaggio e di incontri vissuti nel Bel Paese. Attraverso il manuale e i materiali integrativi, scritti e audiovisivi, ripeteremo e approfondiremo strutture grammaticali ed arricchiremo il lessico.

**Kurs Nr. 222-40941**

**Mittwochs, 9.00 - 10.30 Uhr**

**28.09. bis 01.02., 16 Termine**

**Domfreihof, Beletage**

**95,- EUR**

*(Staffelgebühr: 4 TN = 166 €; 5 TN = 143 €; 6 TN = 128 €; 7 TN = 109 €; ab 8 TN = 95 €)*

**Loredana Pellegrino**

**Kurs Nr. 222-40944**

**Donnerstags, 10.30 - 12.00 Uhr**

**29.09. bis 02.02., 16 Termine**

**Domfreihof, R. 108**

**95,- EUR**

*(Staffelgebühr: 4 TN = 166 €; 5 TN = 143 €; 6 TN = 128 €; 7 TN = 109 €; ab 8 TN = 95 €)*

**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. 222-40945**

**Mittwochs, 10.45 - 12.15 Uhr**

**28.09. bis 01.02., 16 Termine**

**Domfreihof, R. 108**

**95,- EUR**

*(Staffelgebühr: 4 TN = 166 €; 5 TN = 143 €; 6 TN = 128 €; 7 TN = 109 €; ab 8 TN = 95 €)*

**Loredana Pellegrino**

Konversation

## C1 Italienisch

**Italiano da parlare: colpito e affondato!**

È un corso di conversazione libera in lingua italiana. L'obiettivo è „rompere il ghiaccio“ della lingua italiana, divertendosi con simpatia. Saranno proposti temi di discussione attraverso articoli e suggestioni culturali. Potrete usare la vostra conoscenza dell'italiano per passare allegri incontri online che vi condurranno a padroneggiare la lingua e il costume italiano. Lavoreremo per raggiungere il livello potenziale C1.

**Kurs Nr. 222-40950**

**Montags, 19.00 - 20.30 Uhr**

**26.09. bis 27.02., 16 Termine**

**Online (von zuhause aus)**

**95,- EUR**

*(Staffelgebühr: 4 TN = 133 €; 5 TN = 124 €; 6 TN = 114 €; 7 TN = 105 €; ab 8 TN = 95 €)*

**Glauco Trebbi**

# Japanisch

## A1 Japanisch

**Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse**

**Japanisch, bitte! neu, ab Lekt. 1**

*ISBN 978-3-12-606971-7*

In diesem Kurs werden Grundkenntnisse 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. 222-41003**

**Mittwochs, 18.00 - 20.00 Uhr**

**28.09. bis 01.02., 16 Termine**

**Domfreihof, R. 107**

**125,- EUR**

*(Staffelgebühr: 4 TN = 175 €; 5 TN = 163 €; 6 TN = 150 €; 7 TN = 138 €; ab 8 TN = 125 €)*

**Elena Werner**

# Niederländisch

## A1 Niederländisch

**Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse**

**Taal vitaal nieuw, ab Lekt. 1**

*ISBN 978-3-19-005481-7*

**Kurs Nr. 222-41401**

**Mittwochs, 19.30 - 21.00 Uhr**

**28.09. bis 01.02., 16 Termine**

**Domfreihof, R. 101**

**95,- EUR**

*(Staffelgebühr: 4 TN = 133 €; 5 TN = 124 €; 6 TN = 114 €; 7 TN = 105 €; ab 8 TN = 95 €)*

**Neeltje Maria Jostock**

# Norwegisch

## B1 Norwegisch

**Für Fortgeschrittene**

Dieser Kurs ist für die geeignet für Teilnehmer/innen, die einen A2 Kurs abgeschlossen oder vergleichbare Vorkenntnisse der norwegischen Sprache haben.

Wir werden Grammatik wiederholen, aktuelle Artikel aus norwegischen Zeitungen/Zeitschriften lesen und besprechen, und weiter im Buch „Kurt“ von Erlende Loe lesen. Ziel ist es, die Kommunikationsfähigkeit auf Norwegisch zu verbessern und zu erweitern.

**Kurs Nr. 222-41501**

**Dienstags, 18.00 - 19.30 Uhr**

**27.09. bis 20.12., 10 Termine**

**Berufsbildende Schule – Wirtschaft, B122**

**59,- EUR**

*(Staffelgebühr: 4 TN = 83 €; 5 TN = 77 €; 6 TN = 71 €; 7 TN = 65 €; ab 8 TN = 59 €)*

**Marit Kjølrsrud**



## Luxemburgisch

Für Anfängerinnen und Anfänger ohne Vorkenntnisse

### A1 Luxemburgisch

**Alles an der Rei – Lëtzebuergesch fir de Beruff an den Alldag, ab Lekt. 1**

ISBN 978 2 87963 993 2

Es handelt sich bei diesem Kurs um einen Anfängerkurs ohne Vorkenntnisse. Durchgenommen werden die Begrüßung, die Hilfsverben Haben und Sein, die regelmäßigen Verben und die geläufigen unregelmäßigen Verben im Präsens, die Zahlen, die Uhrzeiten sowie ein Basiswortschatz für den täglichen Gebrauch. Auch das Sprechen wird geübt, mit einfachen Sätzen, verneinenden Sätzen und Fragesätzen.

**Kurs Nr. 222-42601**

**Montags, 18.00 - 19.30 Uhr**

**26.09. bis 13.02., 15 Termine**

**Berufsbildende Schule – Wirtschaft, B9**

**89,- EUR**

(Staffelgebühr: 4 TN = 156 €; 5 TN = 134 €; 6 TN = 120 €; 7 TN = 102 €; ab 8 TN = 89 €)

**Henri Muller**

**Kurs Nr. 222-42602**

**Mittwochs, 19.30 - 21.00 Uhr**

**28.09. bis 01.02., 16 Termine**

**Berufsbildende Schule – Wirtschaft, B9**

**95,- EUR**

(Staffelgebühr: 4 TN = 166 €; 5 TN = 143 €; 6 TN = 128 €; 7 TN = 109 €; ab 8 TN = 95 €)

**Henri Muller**

**Kurs Nr. 222-42603**

**Donnerstags, 18.00 - 19.30 Uhr**

**29.09. bis 02.02., 16 Termine**

**Berufsbildende Schule – Wirtschaft, B16**

**95,- EUR**

(Staffelgebühr: 4 TN = 166 €; 5 TN = 143 €; 6 TN = 128 €; 7 TN = 109 €; ab 8 TN = 95 €)

**Henri Muller**

Mit Vorkenntnissen

### A2 Luxemburgisch

**Alles an der Rei – Lëtzebuergesch fir de Beruff an den Alldag, ab Lekt. 7**

**Kurs Nr. 222-42611**

**Montags, 19.30 - 21.00 Uhr**

**26.09. bis 13.02., 15 Termine**

**Berufsbildende Schule – Wirtschaft, B9**

**89,- EUR**

(Staffelgebühr: 4 TN = 156 €; 5 TN = 134 €; 6 TN = 120 €; 7 TN = 102 €; ab 8 TN = 89 €)

**Henri Muller**

**Kurs Nr. 222-42612**

**Mittwochs, 18.00 - 19.30 Uhr**

**28.09. bis 01.02., 16 Termine**

**Berufsbildende Schule - Wirtschaft, B9**

**95,- EUR**

(Staffelgebühr: 4 TN = 166 €; 5 TN = 143 €; 6 TN = 128 €; 7 TN = 109 €; ab 8 TN = 95 €)

**Henri Muller**

Fortgeschrittene

### B1/ B2 Luxemburgisch

**Lëtzebuergesch fir Fortgeschritt**

Mat der Hëllef vun authentesch Texter aus der Lëtzebuerg Press a literareschen Texter soll de Vokabulär ausgebaut ginn an d'Fäegkeet ze kommunizéieren soll trainéiert ginn.

**Kurs Nr. 222-42620**

**Donnerstags, 19.30 - 21.00 Uhr**

**29.09. bis 02.02., 16 Termine**

**Berufsbildende Schule – Wirtschaft, B16**

**95,- EUR**

(Staffelgebühr: 4 TN = 133 €; 5 TN = 124 €; 6 TN = 114 €; 7 TN = 105 €; ab 8 TN = 95 €)

**Henri Muller**

## Schwedisch

### A1 Schwedisch

**Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse**

**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. 222-42002**

**Dienstags, 18.00 - 19.30 Uhr**

**04.10. bis 14.02., 15 Termine**

**Berufsbildende Schule - Wirtschaft, B16**

**89,- EUR**

(Staffelgebühr: 4 TN = 125 €; 5 TN = 116 €; 6 TN = 107 €; 7 TN = 98 €; ab 8 TN = 89 €)

**Christina Rydner**

### A1 Schwedisch

**Mit Vorkenntnissen**

**Javisst! aktuell, ab Lekt. 11**

ISBN 978-3-19-105405-2

Fortsetzungskurs mit neuem Lehrbuch; das wird am ersten Termin besprochen.

**Kurs Nr. 222-42010**

**Mittwochs, 18.00 - 19.30 Uhr**

**05.10. bis 15.02., 15 Termine**

**Berufsbildende Schule - Wirtschaft, B16**

**89,- EUR**

(Staffelgebühr: 4 TN = 125 €; 5 TN = 116 €; 6 TN = 107 €; 7 TN = 98 €; ab 8 TN = 89 €)

**Christina Rydner**

### C1 Schwedisch

**Konversation - Für Fortgeschrittene**

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. 222-42030**

**Dienstags, 19.30 - 21.00 Uhr**

**04.10. bis 14.02., 15 Termine**

**Berufsbildende Schule – Wirtschaft, B16**

**89,- EUR**

(Staffelgebühr: 4 TN = 125 €; 5 TN = 116 €; 6 TN = 107 €; 7 TN = 98 €; ab 8 TN = 89 €)

**Christina Rydner**



# Sprachen

## Neugriechisch | Polnisch | Ukrainisch

### A1 Neugriechisch

Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse  
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. 222-41201

Mittwochs, 19.30 - 21.00 Uhr

28.09. bis 01.02., 16 Termine

Berufsbildende Schule – Wirtschaft, B122  
95,- EUR

(Staffelgebühr: 4 TN = 133 €; 5 TN = 124 €;  
6 TN = 114 €; 7 TN = 105 €; ab 8 TN = 95 €)

Angeliki Kalogeraki

### A1 Neugriechisch

Für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen  
Jassu!

ISBN 978-3-12-528890-4

Wenn Sie schon ein wenig Griechisch sprechen, dann können Sie in diesem Kurs sicherer werden, besser sprechen lernen und Ihren Wortschatz erweitern!

Kurs Nr. 222-41210

Montags, 19.30 - 21.00 Uhr

26.09. bis 13.02., 15 Termine

Berufsbildende Schule – Wirtschaft, B122  
89,- EUR

(Staffelgebühr: 4 TN = 125 €; 5 TN = 116 €;  
6 TN = 107 €; 7 TN = 98 €; ab 8 TN = 89 €)

Angeliki Kalogeraki

### B1 Neugriechisch

Epikoinoniste Ellinika 2, Wiederholung und  
Vertiefung mit dem Lehrwerk

zusätzlich Lektüre: *xenodohio atlantis*.

ISBN 9789607914149

Leseverstehen, Hörverstehen, mündlicher  
Ausdruck / Rollenspiele/ Redemittel

Kurs Nr. 222-41231

Mittwochs, 18.00 - 19.30 Uhr

28.09. bis 01.02., 16 Termine

Berufsbildende Schule – Wirtschaft, B122  
95,- EUR

(Staffelgebühr: 4 TN = 133 €; 5 TN = 124 €;  
6 TN = 114 €; 7 TN = 105 €; ab 8 TN = 95 €)

Angeliki Kalogeraki

Für Fortgeschrittene

### B2 Neugriechisch

Epikoinoniste Ellinika 2

Wiederholung und Vertiefung

ISBN 978-3889750747

zusätzlich Lektüre: *Enan Avgousto stis  
Spetses*. ISBN 9783190053162

Aktive Konversation über aktuelle Themen  
des griechischen Lebens wie Musik, Kino,  
Literatur und Kunst; Lesen in Medien und  
in der modernen griechischen Literatur.

Kurs Nr. 222-41241

Montags, 18.00 - 19.30 Uhr

26.09. bis 13.02., 15 Termine

Berufsbildende Schule – Wirtschaft, B122  
89,- EUR

(Staffelgebühr: 4 TN = 125 €; 5 TN = 116 €;  
6 TN = 107 €; 7 TN = 98 €; ab 8 TN = 89 €)

Angeliki Kalogeraki

Wir suchen

qualifizierte  
Dozentinnen  
und Dozenten

für alle unsere Fachbereiche.

Gerade im Fachbereich  
Fremdsprachen suchen wir  
Verstärkung in den gängigen  
Sprachen, die an der Trierer  
Volkshochschule unterrichtet  
werden.

Rufen Sie uns an oder schreiben  
Sie uns!

0651 - 718 2437

vhs@trier.de

## Polnisch

### A1 Polnisch

Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse  
Witam! aktuell, ab Lekt. 1

ISBN 978-3-19-105369-7

Dieser Kurs vermittelt lebendige Alltagssprache durch spielerische Übungen, trainiert Aussprache und berücksichtigt die aktuelle Situation des heutigen Polen.

Kurs Nr. 222-41701

Mittwochs, 19.30 - 21.00 Uhr

28.09. bis 01.02., 16 Termine

Berufsbildende Schule – Wirtschaft, B121  
95,- EUR

(Staffelgebühr: 4 TN = 133 €; 5 TN = 124 €;  
6 TN = 114 €; 7 TN = 105 €; ab 8 TN = 95 €)

Anna Schankweiler

## Ukrainisch

### A1 Ukrainisch

Für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen

Einblicke in Sprache und Kultur

In diesem Kurs bekommen Sie einen ersten Einblick in die Sprache und lernen, kurze Unterhaltungen zu führen. Zudem erfahren Sie etwas über das Land und die Menschen, die dort leben.

Voraussetzung ist die Buchstabenkenntnis  
Die Umlage für Kopien ist in der Gebühr  
enthalten

Kurs Nr. 222-41990

Dienstags, 18.30 - 20.30 Uhr

27.09. bis 31.01., 15 Termine

Domfreihof, R. 107

119,- EUR

(Staffelgebühr: 4 TN = 167 €; 5 TN = 155 €;  
6 TN = 143 €; 7 TN = 131 €; ab 8 TN = 119 €)

Liliya Rissling



Volkshochschule  
Trier



## 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

An diesem Termin können Sie die Russisch-Dozentin, Frau Doskovski, kennenlernen und mit ihr über die Kurse, Interessen und Kursziele sprechen. Nutzen Sie die Möglichkeit, sich bei Ihrer Kursauswahl beraten zu lassen. Anmeldung erforderlich.

**Kurs Nr. 222-41900**  
**Donnerstag, 15.09., 17.00 - 19.00 Uhr**  
**Online (von zuhause aus)**  
**kostenfrei**  
**Antonina Doskovski**

### Mit Vorkenntnissen

#### A1 Russisch

Otlitschno! aktuell A1, ab Lekt. 4

**Kurs Nr. 222-41905**

**Donnerstags, 19.30 - 21.00 Uhr**

**29.09. bis 02.02., 16 Termine**

**Berufsbildende Schule – Wirtschaft, B122**  
**95,- EUR**

*(Staffelgebühr: 4 TN = 133 €; 5 TN = 124 €;  
 6 TN = 114 €; 7 TN = 105 €; ab 8 TN = 95 €)*

**Antonina Doskovski**

#### A2 Russisch

Otlitschno! aktuell A2, ab Lekt. 5

*ISBN 978-3-19-204478-6*

**Kurs Nr. 222-41911**

**Montags, 18.00 - 19.30 Uhr**

**26.09. bis 13.02., 15 Termine**

**Berufsbildende Schule – Wirtschaft, B121**  
**89,- EUR**

*(Staffelgebühr: 4 TN = 125 €; 5 TN = 116 €;  
 6 TN = 107 €; 7 TN = 98 €; ab 8 TN = 89 €)*

**Antonina Doskovski**

#### A1 Russisch

**Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse**

**Otlitschno! aktuell A1, ab Lekt. 1**

*ISBN 978-3-19-204477-9*

**Kurs Nr. 222-41902**

**Montags, 19.30 - 21.00 Uhr**

**26.09. bis 13.02., 15 Termine**

**Berufsbildende Schule – Wirtschaft, B121**  
**89,- EUR**

*(Staffelgebühr: 4 TN = 125 €; 5 TN = 116 €;  
 6 TN = 107 €; 7 TN = 98 €; ab 8 TN = 89 €)*

**Antonina Doskovski**

#### A2 Russisch

Otlitschno! A2, ab Lekt. 11

**Kurs Nr. 222-41920**

**Donnerstags, 18.00 - 19.30 Uhr**

**29.09. bis 02.02., 16 Termine**

**Berufsbildende Schule – Wirtschaft, B122**  
**95,- EUR**

*(Staffelgebühr: 4 TN = 133 €; 5 TN = 124 €;  
 6 TN = 114 €; 7 TN = 105 €; ab 8 TN = 95 €)*

**Antonina Doskovski**

#### A2 Russisch

**Einführung in die Konversation**

Wir wollen über Literatur, Kunst und Musik, Geschichte und Politik sprechen. Dabei erarbeiten und vertiefen wir unseren Wortschatz und üben Hörverstehen und freies Sprechen.

**Kurs Nr. 222-41922**

**Dienstags, 18.00 - 19.30 Uhr**

**08.11. bis 10.01., 5 Termine**

**Berufsbildende Schule – Wirtschaft, B107**  
**30,- EUR**

*(Staffelgebühr: 4 TN = 42 €; 5 TN = 39 €;  
 6 TN = 36 €; 7 TN = 33 €; ab 8 TN = 30 €)*

**Antonina Doskovski**

Museum  
Karl-Marx-Haus Trier

## Von Trier in die Welt

**Karl Marx, seine Ideen und  
ihre Wirkung bis heute**

**KARL  
MARX  
HAUS**

**FRIEDRICH  
EBERT  
STIFTUNG**

#karlmarxhaus  
www.karl-marx-haus.de



# Sprachen Spanisch



© Foto: vhs Trier/Rudolf Fries

## Beratung und Einstufung

### Online-Beratung

Donnerstag, 15.09.22

Kurs Nr. 222-42200 – 17.00 - 18.00 Uhr

Kurs Nr. 222-42201 – 18.00 - 19.00 Uhr

### A1 Spanisch

Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Con gusto nuevo A1, ab Lekt. 1

ISBN 978-3-12-514671-6

Kurs Nr. 222-42205

Dienstags, 18.00 - 19.30 Uhr

27.09. bis 07.02., 16 Termine

Berufsbildende Schule – Wirtschaft, B17

95,- EUR

(Staffelgebühr: 4 TN = 166 €; 5 TN = 143 €;

6 TN = 128 €; 7 TN = 109 €; ab 8 TN = 95 €)

Judith Tamayo Cosme Schuh

Kurs Nr. 222-42206

Montags, 9.00 - 10.30 Uhr

26.09. bis 13.02., 15 Termine

Domfreihof, R. 108

89,- EUR

(Staffelgebühr: 4 TN = 156 €; 5 TN = 134 €;

6 TN = 120 €; 7 TN = 102 €; ab 8 TN = 89 €)

Fernando Santos

### A1 Spanisch

Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Ferienkurs Entrada al español

Lehrwerk: *Entrada al español*. ISBN 978-3-464-20567-9, Bitte bringen Sie das Lehrwerk zum ersten Kurstag mit.

Ein ganzheitlicher und spielerischer Einstieg in die spanische Sprache für Lernerinnen und Lerner ohne Vorkenntnisse.

Meldefrist Freitag, 07.10.22 – nach Meldefrist kein Kursrücktritt

Kurs Nr. 222-42203

Mo, Di, Do, Fr, 17. - 28.10.22

9.00 - 12.15 Uhr (15 min Pause), 8 Termine

Domfreihof, R. 107

95,- EUR

(Staffelgebühr: 4 TN = 166 €; 5 TN = 143 €;

6 TN = 128 €; 7 TN = 109 €; ab 8 TN = 95 €)

Judith Tamayo Cosme Schuh

## Mit Vorkenntnissen

### A1 Spanisch

Con gusto nuevo A1, ab Lekt. 4

Kurs Nr. 222-42210

Dienstags, 18.00 - 19.30 Uhr

27.09. bis 07.02., 16 Termine

Berufsbildende Schule – Wirtschaft, B15

95,- EUR

(Staffelgebühr: 4 TN = 166 €; 5 TN = 143 €;

6 TN = 128 €; 7 TN = 109 €; ab 8 TN = 95 €)

Ricardo Bueno

### A1 Spanisch

Con gusto nuevo A1, ab Lekt. 7

Kurs Nr. 222-42211

Donnerstags, 19.30 - 21.00 Uhr

29.09. bis 02.02., 16 Termine

Berufsbildende Schule – Wirtschaft, B15

95,- EUR

(Staffelgebühr: 4 TN = 166 €; 5 TN = 143 €;

6 TN = 128 €; 7 TN = 109 €; ab 8 TN = 95 €)

Ricardo Bueno

### A1 Spanisch

Con gusto nuevo A1, ab Lekt. 7

Kurs Nr. 222-42212

Mittwochs, 19.30 - 21.00 Uhr

28.09. bis 01.02., 16 Termine

Berufsbildende Schule – Wirtschaft, B18

95,- EUR

(Staffelgebühr: 4 TN = 166 €; 5 TN = 143 €;

6 TN = 128 €; 7 TN = 109 €; ab 8 TN = 95 €)

Judith Tamayo Cosme Schuh

### A2 Spanisch

Con gusto nuevo A2, ab Lekt. 1

ISBN 978-3-12-514677-8

Kurs Nr. 222-42220

Donnerstags, 18.00 - 19.30 Uhr

29.09. bis 02.02., 16 Termine

Berufsbildende Schule – Wirtschaft, B15

95,- EUR

(Staffelgebühr: 4 TN = 166 €; 5 TN = 143 €;

6 TN = 128 €; 7 TN = 109 €; ab 8 TN = 95 €)

Ricardo Bueno

### A2 Spanisch

Perspectivas ¡Ya!, ab Lekt. 7

ISBN 978-3-464-20489-4

Kurs Nr. 222-42221

Mittwochs, 9.00 - 10.30 Uhr

28.09. bis 21.12., 11 Termine

Domfreihof, R. 1

65,- EUR

(Staffelgebühr: 4 TN = 114 €; 5 TN = 98 €;

6 TN = 88 €; 7 TN = 75 €; ab 8 TN = 65 €)

Doveli Gutierrez Hernandez

### A2 Spanisch

Perspectivas ¡Ya!, ab Lekt. 14

Kurs Nr. 222-42223

Mittwochs, 10.45 - 12.15 Uhr

28.09. bis 21.12., 11 Termine

Domfreihof, R. 1

65,- EUR

(Staffelgebühr: 4 TN = 114 €; 5 TN = 98 €;

6 TN = 88 €; 7 TN = 75 €; ab 8 TN = 65 €)

Doveli Gutierrez Hernandez



## Spanisch

### A2 - B1 Spanisch Workshop

#### Brettspiele auf Spanisch

Verbessern Sie Ihre Kommunikationsfähigkeiten, fast ohne es zu merken.

**Kurs Nr. 222-42224**

**Mittwochs, 18.00 - 19.30 Uhr**

**02.11. bis 30.11., 5 Termine**

**Domfreihof, R. 1**

**30,- EUR**

*(Staffelgebühr: 4 TN = 53 €; 5 TN = 45 €; 6 TN = 41 €; 7 TN = 35 €; ab 8 TN = 30 €)*

**Marta Jiménez Rodríguez**

### B1 Spanisch

**Con gusto B1, ab Lekt. 9**

*ISBN 978-3-12-515010-2*

**Kurs Nr. 222-42232**

**Donnerstags, 18.00 - 19.30 Uhr**

**29.09. bis 02.02., 16 Termine**

**Berufsbildende Schule - Wirtschaft, B17**

**95,- EUR**

*(Staffelgebühr: 4 TN = 166 €; 5 TN = 143 €; 6 TN = 128 €; 7 TN = 109 €; ab 8 TN = 95 €)*

**Marta Jiménez Rodríguez**

### B2 Spanisch

**Conversación en español**

*Lehrwerk Bitácora 3 Nueva edición (B1)*

*ISBN 978-3-12-515699-9*

**Kurs Nr. 222-42244**

**Mittwochs, 19.30 - 21.00 Uhr**

**28.09. bis 01.02., 16 Termine**

**Berufsbildende Schule – Wirtschaft, B17**

**95,- EUR**

*(Staffelgebühr: 4 TN = 166 €; 5 TN = 143 €; 6 TN = 128 €; 7 TN = 109 €; ab 8 TN = 95 €)*

**Marta Jiménez Rodríguez**

### C1 Spanisch

**Conversación**

**Tema a tema C1/C2, ab Lekt. 9**

*ISBN 978-84-9081-321-8*

**Kurs Nr. 222-42262**

**Donnerstags, 10.45 - 12.15 Uhr**

**29.09. bis 22.12., 11 Termine**

**Domfreihof, R. 107**

**65,- EUR**

*(Staffelgebühr: 4 TN = 114 €; 5 TN = 98 €; 6 TN = 88 €; 7 TN = 75 €; ab 8 TN = 65 €)*

**Doveli Gutierrez Hernandez**

### B1 Spanisch

**Con gusto nuevo B1, ab Lekt. 1**

*ISBN 978-3-12-514684-6*

**Kurs Nr. 222-42230**

**Dienstags, 8.45 - 10.15 Uhr**

**27.09. bis 07.02., 16 Termine**

**Domfreihof, R. 107**

**95,- EUR**

*(Staffelgebühr: 4 TN = 166 €; 5 TN = 143 €; 6 TN = 128 €; 7 TN = 109 €; ab 8 TN = 95 €)*

**Fernando Santos**

### B1 Spanisch

**Revisión y consolidación de la lengua española en el nivel B1**

**Kurs Nr. 222-42233**

**Mittwochs, 18.00 - 19.30 Uhr**

**28.09. bis 01.02., 16 Termine**

**Berufsbildende Schule - Wirtschaft, B8**

**95,- EUR**

*(Staffelgebühr: 4 TN = 166 €; 5 TN = 143 €; 6 TN = 128 €; 7 TN = 109 €; ab 8 TN = 95 €)*

**Fernando Santos**

### B2 Spanisch

**Los secretos mejor guardados de la historia y el arte en España**

**Kurs Nr. 222-42261**

**Montags, 9.00 - 10.30 Uhr**

**26.09. bis 09.01., 10 Termine**

**Domfreihof, R. 1**

**59,- EUR**

*(Staffelgebühr: 4 TN = 103 €; 5 TN = 89 €; 6 TN = 80 €; 7 TN = 68 €; ab 8 TN = 59 €)*

**Marta Jiménez Rodríguez**

### C1 Spanisch

**Conversación**

Este curso es para personas con buenos conocimientos de español y ganas de hablar. Leemos y comentamos textos literarios cortos, artículos de prensa actuales y otros textos de interés general, repasando al mismo tiempo la gramática.

**Kurs Nr. 222-42263**

**Montags, 18.00 - 19.30 Uhr**

**26.09. bis 13.02., 15 Termine**

**Berufsbildende Schule – Wirtschaft, B15**

**89,- EUR**

*(Staffelgebühr: 4 TN = 156 €; 5 TN = 134 €; 6 TN = 120 €; 7 TN = 102 €; ab 8 TN = 89 €)*

**Fernando Santos**

### B1 Spanisch

**Con gusto nuevo B1, ab Lekt. 3**

**Kurs Nr. 222-42231**

**Montags, 19.30 - 21.00 Uhr**

**26.09. bis 13.02., 15 Termine**

**Berufsbildende Schule – Wirtschaft, B12**

**89,- EUR**

*(Staffelgebühr: 4 TN = 156 €; 5 TN = 134 €; 6 TN = 120 €; 7 TN = 102 €; ab 8 TN = 89 €)*

**Ricardo Bueno**

### Für Fortgeschrittene

### B2 Spanisch

**Con gusto nuevo B2, ab Lekt. 1**

*ISBN 978-3-12-514688-4*

En este curso seguimos aprendiendo el idioma español leyendo y hablando de diversos temas.

**Kurs Nr. 222-42240**

**Montags, 18.00 - 19.30 Uhr**

**26.09. bis 13.02., 15 Termine**

**Berufsbildende Schule - Wirtschaft, B12**

**89,- EUR**

*(Staffelgebühr: 4 TN = 156 €; 5 TN = 134 €; 6 TN = 120 €; 7 TN = 102 €; ab 8 TN = 89 €)*

**Ricardo Bueno**

Zur Erläuterung der  
Staffelgebühren  
siehe Seite 51.

### C1 Spanisch

**Club de lectura con «El infinito en un junco»**

Ha llegado el momento de disfrutar de todo lo aprendido y dejarse embriagar por el asombroso mundo de las palabras. Leeremos juntos el mejor libro del año 2020 en España en la categoría de no ficción. La historia de los libros contada con erudición, amenidad, sentido del humor y elegancia por Irene Vallejo, una creadora brillante y llena de sensibilidad.

**Kurs Nr. 222-42266**

**Montags, 10.30 - 12.00 Uhr**

**26.09. bis 09.01., 10 Termine**

**Domfreihof, R. 1**

**59,- EUR**

*(Staffelgebühr: 4 TN = 103 €; 5 TN = 89 €; 6 TN = 80 €; 7 TN = 68 €; ab 8 TN = 59 €)*

**Marta Jiménez Rodríguez**

**Sozialdienst katholischer Frauen**

**WIR SIND DA**  
- engagiert für andere  
- aktiv im Betreuungsverein



**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  
Krahnensstraße 33 - 34  
54290 Trier  
Tel.: 0651 9499-0  
skf@skf-trier.de  
www.skf-trier.de



SOZIALDIENST KATHOLISCHER FRAUEN 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

Bitte beachten Sie die Vortragsveranstaltungen in Kooperation mit SKF und SKM Seite 14!

### Staffelgebühren bei Sprachkursen

Kurse können in der Regel nur stattfinden, wenn mindestens 8 Personen daran teilnehmen. Sprachkurse können wir aber auch mit weniger Personen bei höherer Kursgebühr durchführen. Dafür wird die Kursgebühr nach der Anzahl der Teilnehmenden gestaffelt neu berechnet (so genannte Staffelgebühr).

Die Staffelgebühren sind bei den betreffenden Kursen angegeben. Aus organisatorischen Gründen buchen Sie den Kurs zunächst zur regulären Kursgebühr. Diese bleibt bei acht und mehr Teilnehmenden unverändert. Sollte bei Kursbeginn die erforderliche Mindestanzahl nicht erreicht werden, bieten wir allen Teilnehmenden an, den Kurs mit verkleinerter Lerngruppe und zu leicht erhöhten Kursgebühren dennoch durchzuführen. Wenn Sie nicht mit den veränderten Konditionen einverstanden sind, können Sie vor Beginn des zweiten Unterrichtstages von Ihrer Kursteilnahme zurücktreten.

Der Kursrücktritt ist der vhs-Geschäftsstelle allerdings umgehend anzuzeigen.

## Fachbereich 4

# 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 und die berufsbezogene Deutschförderung des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge.



Fachbereichsleitung:

Dr. Manuela Zeilinger-Trier

Tel. 0651-718 1437, manuela.zeilinger@trier.de

## Kostenlose Einstufung und 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.

**Kurs Nr. 222-40400**

**Donnerstag, 08.09., 15.30 - 17.30 Uhr**

**Domfreihof, R. 108**

**Kurs Nr. 222-40401**

**Donnerstag, 22.09., 15.30 - 17.30 Uhr**

**Domfreihof, R. 108**

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 Kurse für Selbstzahlerinnen und Selbstzahler

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.

Kursgebühr pro Modul: 400,- EUR für Selbstzahler/innen, 220,- EUR für BAMF-Teilnehmer/innen mit Kostenbeitrag

### A1.1 Deutsch als Fremdsprache Integrationskurs

*Kursbuch + Arbeitsbuch Schritte plus neu 1 mit Audio-CD (Hueber, ISBN 301081-0)*

montags - freitags

8.30 - 12.45 Uhr, 20 Termine

Bürgerhaus Trier-Nord, 2. Stock

Hans-Eiden-Platz 3

Kurs Nr. 222-404011

05.09. - 30.09.2022

Kurs Nr. 222-404021

18.11. - 15.12.2022

Kurs Nr. 222-404031

25.01. - 27.02.2023

### A1.2 Deutsch als Fremdsprache Integrationskurs

*Kursbuch + Arbeitsbuch Schritte plus neu 2 mit Audio-CD (Hueber, ISBN 601081-7)*

montags - freitags

8.30 - 12.45 Uhr, 20 Termine

Bürgerhaus Trier-Nord, 2. Stock

Hans-Eiden-Platz 3

Kurs Nr. 222-404012

04.10. - 16.11.2022

Kurs Nr. 222-404022

16.12.2022 - 23.01.2023

Kurs Nr. 222-404032

01.03. - 28.03.2023

### A2.1 Deutsch als Fremdsprache Integrationskurs

*Kursbuch + Arbeitsbuch Schritte plus neu 3 mit Audio-CD (Hueber, ISBN 301083-4)*

montags - freitags

8.30 - 12.45 Uhr, 20 Termine

Bürgerhaus Trier-Nord, 2. Stock

Hans-Eiden-Platz 3

Kurs Nr. 221-404053

05.09. - 30.09.2022

Kurs Nr. 221-404033

19.09. - 02.11.2022

Kurs Nr. 222-404013

18.11. - 15.12.2022

Kurs Nr. 222-404023

25.01. - 27.02.2023

## Intensivkurse – Deutsch als Fremdsprache

Integrationskurse für BAMF –Teilnehmer/innen und Kurse für Selbstzahlerinnen und Selbstzahler

### A2.2 Deutsch als Fremdsprache Integrationskurs

*Kursbuch + Arbeitsbuch Schritte plus neu 4 mit Audio-CD (Hueber, ISBN 601083-1)*

montags - freitags

8.30 - 12.45 Uhr, 20 Termine  
Bürgerhaus Trier-Nord, 2. Stock  
Hans-Eiden-Platz 3

Kurs Nr. 221-404054

04.10. - 16.11.2022

Kurs Nr. 221-404034

03.11. - 30.11.2022

Kurs Nr. 222-404014

16.12.2022 - 23.01.2023

Kurs Nr. 222-404024

01.03. - 28.03.2023

### B1.1 Deutsch als Fremdsprache Integrationskurs

*Kursbuch + Arbeitsbuch Schritte plus neu 5 mit Audio-CD (Hueber, ISBN 301085-8)*

montags - freitags

8.30 - 12.45 Uhr, 20 Termine  
Bürgerhaus Trier-Nord, 2. Stock  
Hans-Eiden-Platz 3

Kurs Nr. 221-404075

05.09. - 30.09.2022

Kurs Nr. 221-404055

18.11. - 15.12.2022

Kurs Nr. 221-404035

01.12.2022 - 06.01.2023

Kurs Nr. 222-404015

25.01. - 27.02.2023

### B1.2 Deutsch als Fremdsprache Integrationskurs

*Kursbuch + Arbeitsbuch Schritte plus neu 6 mit Audio-CD (Hueber, ISBN 601085-5)*

montags - freitags

8.30 - 12.45 Uhr, 20 Termine  
Bürgerhaus Trier-Nord, 2. Stock  
Hans-Eiden-Platz 3

Kurs Nr. 221-404016

05.09. - 30.09.2022

Kurs Nr. 221-404076

04.10. - 16.11.2022

Kurs Nr. 221-404056

16.12.2022 - 23.01.2023

Kurs Nr. 221-404036

09.01. - 03.02.2022

Kurs Nr. 222-404016

01.03. - 28.03.2023

## Integration

### Orientierungskurs

für BAMF-Teilnehmer/innen

Deutschland – Geschichte, Rechtsordnung, Kultur

*ACHTUNG: Gesonderte Anmeldung für die Prüfung*

montags - freitags

8.30 - 12.45 Uhr, 20 Termine  
Bürgerhaus Trier-Nord, 2. Stock  
Hans-Eiden-Platz 3

Kurs Nr. 221-404017

04.10. - 16.11.2022

Kurs Nr. 221-404077

18.11. - 15.12.2022

Kurs Nr. 221-404057

25.01. - 27.02.2023

Kurs Nr. 221-404037

06.02. - 09.03.2023

## Integration

### „Leben in Deutschland“

*Test für BAMF-Teilnehmer/innen nur mit Orientierungskurs buchbar*

Kurs Nr. 221-404018

16.11.2022

Anmeldeschluss 11.10.2022

Kurs Nr. 221-404078

15.12.2022

Anmeldeschluss 18.11.2022

Kurs Nr. 221-404058

27.02.2023

Anmeldeschluss 31.01.2023

Kurs Nr. 221-404038

09.03.2023

Anmeldeschluss 09.02.2023



Qualitätstestiert  
bis 02.11.2023

## Feriensprachkurse

Deutsch als Fremdsprache für schulpflichtige Kinder 1. – 4. bzw. 5. – 10. Schuljahr

Initiiert und gefördert durch das Land Rheinland-Pfalz.

Zielgruppe: Kinder, die kein oder so gut wie kein Deutsch sprechen und die seit weniger als einem Jahr eingereist sind. Kinder, die schon länger in Deutschland leben oder bereits einen Ferienkurs besucht haben, können teilnehmen, wenn noch Plätze frei 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. Der Kurs ist kostenfrei. Fahrtkosten für die Schüler/innen werden nicht übernommen.*

*Die Kurse finden in den Schulferien statt. Die genauen Termine werden den Schulen rechtzeitig mitgeteilt.*

*Weitere Informationen:  
<https://migration.bildung-rp.de/ferien-sprachkurse/informationen-fuer-schulen-und-eltern.html>*



## 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 kontinuierlich auf den Arbeitsmarkt vorbereitet. Jeder Kurs schließt mit einer Zertifikatsprüfung ab.

Wer kann teilnehmen?

Sie müssen arbeitssuchend gemeldet sein und/oder beziehen 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. 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 Kursen 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>

### Berufsbezogener Deutschsprachkurs B2 (500 UE)

**Kurs Nr. 222-40491**

**07.09.2022 bis 10.02.2023**

**montags - freitags,**

**08.30 - 12.45 Uhr, 100 Termine**

**Bürgerhaus Trier-Nord, R.206a**

**kostenfrei**

*Eine Teilnahme als Selbstzahler/in ist nicht möglich!*

### Berufsbezogener Deutschsprachkurs B2 (400 UE)

**Kurs Nr. 222-40492**

**07.09.2022 bis 16.01.2023**

**montags - freitags**

**08.30 - 12.45 Uhr, 80 Termine**

**Bürgerhaus Trier-Nord, R.206b**

**kostenfrei**

*Eine Teilnahme als Selbstzahler/in ist nicht möglich!*

### C1 Basiskurs

**Kurs Nr. 222-40493**

**12.09.2022 bis 18.01.2023**

**montags - freitags**

**8.30 - 12.45 Uhr**

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

**Kostenfrei**

*Eine Teilnahme als Selbstzahler/in ist nicht möglich!*

## Alphabetisierung für Migrantinnen und Migranten

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, wir leiten jede/n Einzelne/n zum Schreiben an. Der Unterricht findet in 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.

Antragsformulare finden Sie unter <http://www.integration-in-deutschland.de>

*Bei Eigenbeitrag ist Ratenzahlung möglich. Sprechen Sie mit den Mitarbeiter/innen der Geschäftsstelle*

**Kurs Nr. 221-60710**

**(ab Modul 6)**

**26.10.2022 - 10.02.2023**

**montags bis freitags,**

**08.30 - 12.45 Uhr,**

**Karl-Berg-Musikschule**

**Paulinstraße 42 b/c**

**Kurs Nr. 222-60710**

**(ab Modul 1)**

**04.10.2022 - 13.09.2023**

**montags bis freitags,**

**08.30 - 12.45 Uhr,**

**900 Termine**

**Karl-Berg-Musikschule**

**Paulinstraße 42 b/c**

**Kurs Nr. 231-60730**

**(Wiederholermodule)**

**01.03. - 20.06.2023**

**montags bis freitags,**

**08.30 - 12.45 Uhr,**

**60 Termine**

**Karl-Berg-Musikschule**

**Paulinstraße 42 b/c**

## Sprechwerkstatt – Aussprachetraining

**Deutsch als Zweitsprache und für alle, die ihr Hochdeutsch trainieren wollen**

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

*Die Dozentin hat an der Staatlichen Hochschule für Musik und Darstellende Kunst in Stuttgart Sprecherziehung studiert und langjährige Unterrichtserfahrung an Musik- und Schauspielschulen sowie in der Erwachsenenbildung.*

**Kurs Nr. 222-40480**

**Samstag, 03.12., 11 - 15 Uhr, 1 Termin**

**Domfreihof, R. 1**

**45,- EUR**

**Susanne Lechler**

**Anmeldeschluss: 02.12.2022**



# Sprachen

## Deutsch als Fremdsprache am Abend

### A1.1 Deutsch als Fremdsprache

**Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse**

*Kursbuch und Arbeitsbuch Menschen A1.1 (Hueber, ISBN 301901-3 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. 222-40460**

**montags u. mittwochs**

**26.09.2022 - 15.02.2023**

**18.30 - 20.00 Uhr, 33 Termine**

**Bürgerhaus Trier-Nord, R.209b**

**Hans-Eiden-Platz 3**

**182,- EUR**

**Petra Poenaru-Sava**

### A1.2 Deutsch als Fremdsprache

**für 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. 222-40461**

**dienstags u. donnerstags,**

**27.09.2022 - 09.02.2023**

**18.30 - 20.00 Uhr, 33 Termine**

**Bürgerhaus Trier-Nord, R.209b**

**Hans-Eiden-Platz 3**

**182,- EUR**

**Rochan Alo-Hesso**

### A2.1 Deutsch als Fremdsprache

**für 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. 222-40462**

**dienstags u. donnerstags,**

**27.09.2022 - 09.02.2023**

**18.30 - 20.00 Uhr, 33 Termine**

**Bürgerhaus Trier-Nord, R.207**

**Hans-Eiden-Platz 3**

**182,- EUR**

**Olena Müller**

### A2.2 Deutsch als Fremdsprache

*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. 222-40463**

**dienstags u. donnerstags,**

**27.09.2022 - 09.02.2023**

**18.30 - 20.00 Uhr, 33 Termine**

**Bürgerhaus Trier-Nord, R.206b**

**Hans-Eiden-Platz 3**

**182,- EUR**

**Abdel Hamid Abou Elnaga**

### B1.1 Deutsch als Fremdsprache

*Lehrbuch und Arbeitsbuch Menschen B1.1 (ISBN 978-3-19-361903-7 und 978-3-19-311903-2)*

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. 222-40464**

**montags u. mittwochs,**

**26.09.2022 - 15.02.2023**

**18.00 - 20.15 Uhr, 33 Termine**

**Bürgerhaus Trier-Nord, R.210**

**Hans-Eiden-Platz 3**

**273,- EUR**

**Dorothee Kaiser**

### B1.2 Deutsch als Fremdsprache

*Lehrbuch und Arbeitsbuch Menschen B1.2 (Hueber, ISBN 561903-5 und 511903-0)*

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. 222-40465**

**montags u. mittwochs,**

**26.09.2022 - 15.02.2023**

**18.00 - 20.15 Uhr, 33 Termine**

**Bürgerhaus Trier-Nord, R.206a**

**Hans-Eiden-Platz 3**

**273,- EUR**

**Thorsten Dörr**

### B2.1 Deutsch als Fremdsprache

Dieser Kurs eignet sich nur für fortgeschrittene Teilnehmer/innen mit Sprachkenntnissen entsprechend einer abgeschlossenen Grundstufe (B1).

*Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.*

**Kurs Nr. 222-40466**

**dienstags u. donnerstags,**

**27.09.2022 - 09.02.2023**

**18.30 - 20 Uhr, 33 Termine**

**Bürgerhaus Trier-Nord, R.206a**

**Hans-Eiden-Platz 3**

**182,- EUR**

**Petra Poenaru-Sava**

### B2.2 Deutsch als Fremdsprache

*Lehrbuch Einfach weiter (Telc, ISBN 946447-33-7) ab Lektion 8.*

Dieser Kurs eignet sich besonders für Teilnehmer/innen, die im letzten Semester am B2.1-Kurs teilgenommen haben oder über vergleichbare Kenntnisse verfügen. Sie bereiten sich in diesem Kurs gezielt auf die Prüfung ZD B2 (telc) vor.

**Kurs Nr. 222-40467**

**mittwochs u. freitags,**

**28.09.2022 - 15.02.2023**

**18.30 - 20.45 Uhr, 34 Termine**

**Bürgerhaus Trier-Nord, R.206b**

**Hans-Eiden-Platz 3**

**281,- EUR**

**Liliya Risling**

### C1 Deutsch als Fremdsprache

Dieser Kurs eignet sich nur für weit fortgeschrittene Teilnehmer/innen, die einen B2-Kurs besucht oder ein vergleichbares Niveau haben. Es können mündliche sowie schriftliche Fertigkeiten verbessert werden, wobei der Kurs keine Prüfungsvorbereitung anbietet. Auf Wünsche der Teilnehmenden kann dennoch eingegangen werden.

*Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.*

**Kurs Nr. 222-40468**

**Montags, 18.30 - 20.45 Uhr**

**26.09. bis 06.02., 14 Termine**

**Bürgerhaus Trier-Nord, R.206b**

**Hans-Eiden-Platz 3**

**118,- EUR**

**Andrea Raitzel**



## Prüfungsvorbereitung

### Vorbereitung auf den DTZ

Der Kurs bereitet auf 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*

**Samstag 08.30 - 13.30 Uhr, 2 Termine**  
**Bürgerhaus Trier-Nord, R.205**  
**35,50 EUR**

**Kurs Nr. 222-404280**  
**17.09. und 24.09.2022**

*Anmeldeschluss: 15.09.2022*

**Kurs Nr. 222-404282**  
**12.11. und 19.11.2022**

*Anmeldeschluss: 10.11.2022*

**Kurs Nr. 222-404284**  
**14.01. und 21.01.2023**

*Anmeldeschluss: 12.01.2022*

### Vorbereitung auf das Zertifikat Deutsch B1

Der Kurs bereitet auf die Prüfung Zertifikat Deutsch B1 vor: Teilnehmer/innen mit Sprachkenntnissen auf Niveau B1 lernen die einzelnen Testteile und den Prüfungsablauf kennen.

*Umlage für Kopien ist in der Gebühr enthalten*

**Samstag 08.30 - 13.30 Uhr, 2 Termine**  
**Bürgerhaus Trier-Nord, R.205**  
**35,50 EUR**

**Kurs Nr. 222-404288**  
**08.10. und 15.10.2022**

*Anmeldeschluss: 06.10.2022*

**Kurs Nr. 222-404289**  
**04.02. und 11.02.2023**

*Anmeldeschluss: 02.02.2023*

### Vorbereitung auf die Prüfung telc Deutsch 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*

**Samstag 08.30 bis 13.30 Uhr, 2 Termine**  
**Bürgerhaus Trier-Nord, R.206b**  
**45,- EUR**

**Kurs Nr. 222-404291**  
**08.10. und 15.10.2022**

*Anmeldeschluss: 06.10.2022*

**Kurs Nr. 222-404292**  
**04.02. und 11.02.2023**

*Anmeldeschluss: 02.02.2023*

## Sprachprüfungen

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,- EUR.

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.

### Prüfung telc Deutsch A1

*Die Prüfungsgebühr beträgt 114 EUR.*

**Samstag, 01.10.2022**

*Anmeldefrist Donnerstag, 08.09.2022*

**Samstag 26.11.2022**

*Anmeldeschluss: 03.11.2022*

**Samstag 28.01.2023**

*Anmeldeschluss: 04.01.2023*

### Prüfung Zertifikat Deutsch/ telc Deutsch B1

**Samstag, 05.11.2022**

*Anmeldeschluss: 06.10.2022*

**Freitag, 17.02.2023**

*Anmeldeschluss: 26.01.2023*

### Prüfung telc Deutsch B2

**Samstag, 05.11.2022**

*Anmeldefrist Donnerstag, 06.10.2022*

**Freitag, 17.02.2023**

*Anmeldeschluss: 26.01.2023*

### Prüfung telc Deutsch C1 Hochschule

**Samstag, 05.11.2022**

*Anmeldeschluss Donnerstag, 06.10.2022*

**Freitag, 20.01.2023**

*Anmeldeschluss: 20.12.2022*

### Deutsch-Test für Zuwanderer A2-B1 (BAMF)

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. Selbstzahler zahlen die Prüfungsgebühr von 144 EUR.*

*Achtung: Auch vor dem offiziellen Anmeldeschluss kann die Prüfung bereits ausgebucht sein!*

**Samstag, 01.10.2022**

*Anmeldefrist 04.08.2022*

**Samstag, 26.11.2022**

*Anmeldefrist 13.10.2022*

**Samstag, 28.01.2023**

*Anmeldefrist 20.12.2022*

**Samstag, 11.02.2023**

*Anmeldefrist 12.01.2023*

## Einbürgerungstest

*Testteilnehmende melden sich bei der vhs zu einem Prüfungstermin an.*

*Die vhs nimmt vom Testteilnehmer die Kostenpauschale von 25,- Euro bei der Anmeldung entgegen.*

*ACHTUNG – WICHTIG: Alle Teilnehmenden müssen zum Prüfungstermin (vor Beginn der Prüfung) ein geeignetes Dokument zur Identitätsfeststellung vorlegen: Das sind ausschließlich amtliche Ausweisdokumente mit Lichtbild.*

Hier können Sie sich vorbereiten:  
<https://www.einbuengerungstest-online.eu/einbuengerungstest/rp/>

**Samstag 12.11.2022**

*Anmeldefrist 13.10.2022*

**Samstag 07.01.2023**

*Anmeldeschluss: 15.12.2022*

**Samstag 11.03.2023**

*Anmeldeschluss: 14.02.2023*



Volkshochschule  
 Trier

## Fachbereich vhs Spezial

Neben den klassischen Fachbereichen widmet sich die Trierer Volkshochschule – oft in temporären Projekten – ganz speziellen Bildungsthemen und -anforderungen. vhs Spezial hat entweder bestimmte Zielgruppen im Blick, wie z. B. Kinder und Jugendliche bei der „Jungen vhs“ oder sie widmet sich konkreten Bildungsherausforderungen, wie etwa bei der Unterstützung von Schulen, um coronabedingte Rückstände aufzuholen. Dabei nutzt die Volkshochschule die umfassende Erfahrung der letzten 75 Jahre sowie die vielfältigen Kooperationsbeziehungen innerhalb des Bildungs- und Medienzentrums (z. B. zur Stadtbücherei, der Musikschule oder dem Kommunalen Bildungsmanagement) oder in die Trierer Bildungslandschaft. Unterstützung findet die vhs hier immer wieder durch lokale Stiftungen oder über EU-, Bundes- oder Landesprogramme zur Finanzierung dieser Angebote.



### Fachbereichsleitung:

Anja Weiter, Tel. 0651-718 1439, [anja.weiter@trier.de](mailto:anja.weiter@trier.de)

## Additive Lernangebote

An allen allgemeinbildenden und berufsbildenden Schulen können zusätzliche qualitativ hochwertige Bildungsangebote mit Unterrichtsbezug zur Aufarbeitung von Lernrückständen durch die Volkshochschulen stattfinden. Die Volkshochschulen und die Schulen kooperieren hierzu auf Basis einer Rahmenvereinbarung, die das Ministerium für Bildung mit dem Verband der Volkshochschulen abgeschlossen hat. Ziel ist es, während der Schulzeit zusätzlich zum Pflichtunterricht additive Lernangebote für Schülerinnen und Schüler insbesondere zur Förderung der Basiskompetenzen in Mathematik und Deutsch zu unterbreiten. Die Kooperationspartner können je nach den Bedürfnissen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer aber auch zusätzliche fachliche Schwerpunkte setzen. Nachdem die Schule und die Volkshochschule sich auf eine Kooperation verständigt haben, können entsprechende Kurse durch die Volkshochschule beim Ministerium für Bildung beantragt werden. Vorgesehen ist, dass die Kooperationspartner sich in Fragen der Organisation und Durchführung verständigen. Die Kursleitung der Volkshochschule und die Lehrkräfte der teilnehmenden Schülerinnen und Schüler stimmen sich zu den konkreten Inhalten, dem erforderlichen Lehr- und Lernmaterial und den Methoden ab.

## LiF – Lernen in Ferien

Unter dem Dach des Landesprogramms CHANCEN@lernen.rlp ist LiF – Lernen in Ferien – ein Angebot, durch das Kinder und Jugendliche sowohl fachliche als auch überfachliche Kompetenzen während der unterrichtsfreien Zeit üben, vertiefen und wiederholen können.

LiF ist ein Ferienprogramm des Ministeriums für Bildung in Kooperation mit den Volkshochschulen. Es bietet Kindern und Jugendlichen kostenlose und wohnortnahe Unterstützungsangebote. LiF-Angebote finden in der Regel einwöchig statt und umfassen täglich zwischen drei und fünf Unterrichtseinheiten à 45 Minuten.

Kursleitungen der Volkshochschulen unterstützen und fördern Schülerinnen und Schüler aller Klassenstufen und Schulformen vor allem in den Fächern Deutsch, Mathematik und Fremdsprachen in schulischen oder anderen zentral gelegenen Räumlichkeiten. Die Initiative zu LiF geht in der Regel von den Schulen aus. Durch die Absprachen zwischen Volkshochschulen und Schulen entsteht eine sinnvolle Verzahnung mit dem Unterricht, die Kindern und Jugendlichen bedarfsorientiertes Wiederholen von Lerninhalten ermöglicht, Familien entlastet und einen wichtigen Beitrag zur Bildungsgerechtigkeit leistet.

## talentCAMPus

Die talentCAMPus-Projekte richten sich an Kinder und Jugendliche zwischen 9 und 18 Jahren und finden in den Schulferien statt. Sie sind häufig eine Mischung aus Sprachförderangeboten und kultureller Bildung, können aber auch politische Themen einbeziehen. Sie werden ganztägig durchgeführt und dauern in der Regel ein bis zwei Wochen. Ein gemeinsames Mittagessen, gerne begleitet von Bewegungs- und Entspannungsangeboten, ist fester Bestandteil des Tagesablaufs. Am Ende der Ferienprojekte findet häufig eine Abschlussveranstaltung statt.

Ein talentCAMPus wird immer von mehreren lokalen Bündnispartnern gemeinsam vor Ort umgesetzt. Jeder Bündnispartner bringt seine Expertise, sein Netzwerk und sein Know-How in das gemeinsame Projekt mit ein. Antragssteller beim Programm „Kultur macht stark. Bündnisse für Bildung“ ist hier die vhs Trier.

Interesse an den  
Programmen?  
Sprechen Sie mich an:  
Anja Weiter  
Tel. 0651-718 1439  
[anja.weiter@trier.de](mailto:anja.weiter@trier.de)

### Fit für den Beruf

Die sich immer schneller verändernde Arbeitswelt stellt den Einzelnen und die Gesellschaft vor besondere Herausforderungen. Daher ist die berufliche Weiterbildung unverzichtbarer und zentraler Bestandteil unserer Arbeit. Sie setzt an bei Kompetenzen wie der Lernfähigkeit oder den Sprachkenntnissen und reicht bis zu abschlussbezogenen Qualifizierungslehrgängen. Der kompetente Umgang mit Informationstechnologie und den

Neuen Medien stellt einen Schwerpunkt des Programmbereichs „Digitale Welt | Beruf“ dar,

um eine Orientierung in der zunehmenden

Digitalisierung aller Lebens- und Arbeitsbe-

reiche zu geben. Ebenfalls stark vertreten sind

Lehrgänge für die berufliche Weiterentwicklung

in kaufmännischen und technischen Bereichen.

Veranstaltungen zu Schlüsselqualifikationen, die berufli-

che und persönliche Kompetenzen (Rhetorik, Selbstmarketing,

Kreativitätstrainings) stärken, runden das Angebot ab.

**Fachbereichsleitung:**

**Rita Brockhaus, Tel. 0651-718 1431, [rita.brockhaus@trier.de](mailto:rita.brockhaus@trier.de)**



## Digitale Welt 50+

### 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.

Anmeldung erforderlich

Kurs Nr. 222-50001

Donnerstag, 15.09., 9.00 - 10.00 Uhr

Domfreihof, R. 101

Kostenfrei

Alexander Lindemann

Kurs Nr. 222-50002

Donnerstag, 15.09., 10.00 - 11.00 Uhr

Domfreihof, R. 101

Kostenfrei

Alexander Lindemann

### 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 vieles 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.*

Anmeldung erforderlich

Kurs Nr. 222-50004

Donnerstag, 15.09., 11.00 - 12.00 Uhr

Domfreihof, R. 101

5,- EUR

Alexander Lindemann

### 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 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?

*Wir empfehlen diesen Kurs als solide Grundlage für alle weiterführenden 50+ Kurse.*

Kurs Nr. 222-50008

Di - Fr, 04. - 07.10.22

09.00 - 12.15 Uhr (15 min. Pause)

4 Termine

Domfreihof, R. 106

92,- EUR

Alexander Lindemann



# Digitale Welt | Beruf

## Digitale Welt 50+

### Android-Smartphone und Tablet 50+

#### 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. Streaming bzw. Download Hörbücher. 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 sich nach Kräften gegenseitig unterstützen. Mit Anleitung des Dozenten hilft jeder jedem.

*Eigenes Smartphone, Ladekabel (Stromanschluss) und USB-Kabel (Handy zum PC)*

**Hinweis: Diese Kurse eignen sich nicht für iPhone-Nutzer!**

**Kurs Nr. 222-50012**

**Mo - Do, 19. - 22.09.22**

**09.00 - 12.15 Uhr (15 min. Pause), 4 Termine**

**Domfreihof, R. 101**

**92,- EUR**

**Alexander Lindemann**

**Kurs Nr. 222-50013**

**Mo - Do, 12. - 15.12.22**

**09.00 - 12.15 Uhr (15 min. Pause), 4 Termine**

**Domfreihof, R. 106**

**92,- EUR**

**Alexander Lindemann**

### Surfen im Web 50+

#### Grundlagen

Lernen Sie in diesem Kurs die weite Welt des Internets kennen. Im Kurs üben Sie in Ruhe viele Möglichkeiten, es zu nutzen. Eine Vielzahl von Informationen und Auskünften lässt sich über das Internet abrufen.

Inhalte:

- Wie kann ein Zugang zum Internet hergestellt werden?
- Was ist ein Browser und wie gehe ich damit um?
- Wie finde ich Informationen im Internet
- Suchmaschinen?
- Ebay & Jobdoo usw.

*Vorausgesetzt werden Basiskenntnisse im Umgang mit dem PC.*

**Kurs Nr. 222-50014**

**Mo - Do, 09. - 12.01.23**

**09.00 - 12.15 Uhr (15 min. Pause), 4 Termine**

**Domfreihof, R. 106**

**92,- EUR**

**Alexander Lindemann**

## Alltag digital

### Komoot für Anfänger

Komoot ist ein sehr beliebter Routenplaner für Wanderer und Radfahrer für Outdoor-Aktivitäten.

Dieser Kurs gibt Ihnen eine Einführung in die Möglichkeiten von Komoot. Dazu werden wir eine kleine Tour zu Fuß durch die Trierer Innenstadt bequem auf dem PC planen und später mit der Komoot-App auf dem Smartphone abrufen. Sie werden lernen, wie Sie die App auf Ihrem Smartphone installieren, sich bei Komoot registrieren und Kartenmaterial herunterladen. Auch werden wir erweiterte Funktionen wie den Im- und Export von Routen sowie die Social-Media-Funktionen behandeln.

Am Ende des Kurses beherrschen Sie die Grundlagen von Komoot und können eigene Touren planen und selbständig weitere Funktionen erkunden.

**Kurs Nr. 222-50017**

**Samstag, 24.09., 9.00 - 12.15 Uhr**

**Domfreihof, R. 107**

**23,- EUR**

**Paul Briesch**

### Fehlersuche für Laien

#### Hilfe zur Selbsthilfe!

„Mein Computer geht nicht!“ ist eine der häufigsten Fehlerbeschreibungen durch Laien. Und genauso allumfassend wie nichtssagend! Bei Kundendienst oder Hotline muss man schon konkretere Angaben machen. Aber, viele Probleme kann man sogar selbst beheben.

In diesem Kurs lernen Sie Fehler(-meldungen) zu erkennen, zu verstehen und zu beheben; die Nutzung systemeigener Tools oder solcher aus dem Internettools (Diagnose / Reparatur). Aber auch Schadensbegrenzung bei Datenverlust und Datenrettung ist ein Schwerpunktthema.

Themen aus der Gruppe können evtl. auch aufgenommen werden (lernen am konkreten Fall).

*Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse und erste Erfahrungen mit Software / Treiberinstallationen.*

**Kurs Nr. 222-50023**

**Mo + Mi, 07. - 16.11.22**

**18.00 - 21.15 Uhr, 4 Termine**

**Domfreihof, R. 106**

**80,- EUR**

**Klaus Reubert**

### Kennwortverwaltung: Ist mein Passwort sicher?

Sichere Passwörter anlegen und verwalten Die meisten Menschen haben so viele Passwörter, dass ein „das Passwort merke ich mir“ nicht mehr ausreicht. In Zeiten der sogenannten „Zwei-Faktor-Authentifizierung“ ist es daher wichtig, sorgfältig mit diesen „digitalen Schlüsseln“ umzugehen. Sonst ist man schnell Stunden oder Tage mit unnötigen Passwortsuch- bzw. Wiederherstellungsaktionen beschäftigt. Auch bei der Wahl der Passwörter muss einiges beachtet werden.

Kursinhalte:

- Was ist ein sicheres Passwort?
- Aufbewahren von Passwörtern (Passwortmanager)
- Passwörter automatisch für die nächste Nutzung speichern?

*In der Veranstaltung wird auf die Fragen der Teilnehmer/innen eingegangen.*

**Kurs Nr. 222-50110**

**Freitag, 04.11., 18.30 - 21.30 Uhr**

**Domfreihof, R. 106**

**23,- EUR**

**Werner Hardt**

# Digitale Welt | Beruf

## Der (Wieder)Einstieg in die digitale Welt



### Beratungsabend EDV (in Präsenz und online)

„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 ist auch für diese Veranstaltung unbedingt erforderlich.

Wir informieren Sie auch über das flexible Lernen im Web-Seminar.

Web-Seminare sind Seminare per Videokonferenz für kleinere Gruppen, an denen Sie über Ihren Computer teilnehmen können. Sie loggen sich einfach mit Headset und Webcam in den virtuellen Seminarraum ein und sehen und hören alle anderen Teilnehmer und den Dozenten. Sehr rasch empfinden Sie diese Zusammenarbeit wie in einem echten Seminarraum. Am Anfang wird der Dozent Sie kurz mit der Technik vertraut machen.

Sie brauchen dafür jedoch nicht mehr in die VHS anzufahren und einen Parkplatz zu suchen, sondern können vom Büro, von zu Hause aus oder wo immer Sie sind, am Kurs teilnehmen und effizient lernen.

Nach Bedarf können die Web-Seminare geplant werden.

Bitte vorab anmelden!

**Kurs Nr. 222-50100**

**Donnerstag, 15.09., 17.00 - 18.00 Uhr**

**Domfreihof, R. 106**

**Kostenfrei**

**Werner Hardt**

**Kurs Nr. 222-50101**

**Donnerstag, 15.09., 18.00 - 19.00 Uhr**

**Domfreihof, R. 106**

**Kostenfrei**

**Werner Hardt**

**Kurs Nr. 222-50102**

**Donnerstag, 15.09., 19.00 - 20.00 Uhr**

**Online (von zuhause aus)**

**Kostenfrei**

**Werner Hardt**

### PC Auffrischung

#### Wieder-Einsteigerinnen und Einsteiger

Sie möchten nach einer Auszeit gut vorbereitet wieder in die Arbeitswelt einsteigen, sich vielleicht beruflich verändern, v.a. erst einmal wieder Ihre - etwas dahin geschwundenen – 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.

Inhalte:

- 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

**Kurs Nr. 222-50117**

**Mo - Do, 23. - 26.01.23**

**09.00 - 12.15 Uhr (15 min. Pause), 4 Termine**

**Domfreihof, R. 106**

**92,- EUR**

**Alexander Lindemann**

### MS Office – Fit fürs Büro

Kursinhalte:

- 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*

**Kurs Nr. 222-50122**

**Dienstags, 9.00 - 12.15 Uhr**

**08.11. bis 06.12., 5 Termine**

**Domfreihof, R. 106**

**105,- EUR**

**Christoph Wegmann**

### MS Office – Fit fürs Büro

#### Wochenend Kompakt

*Wie oben*

**Kurs Nr. 222-50153**

**Sa / So, 14./15.01.23**

**9.00 - 16.00 (60 min. Pause), 2 Termine**

**Domfreihof, R. 106**

**92,- EUR**

**Werner Hardt**

### MS Outlook Einführung

Lernziele: Outlook kennenlernen, Grundlegende Techniken, E-Mails gestalten, senden, empfangen, E-Mail-Erstellung automatisieren, E-Mails verwalten, Ordnung im Postfach, Kontakte verwalten, Adressbuch nutzen, Termine eintragen und bearbeiten, Kalender drucken, anpassen und senden, Besprechungen organisieren, Aufgaben verwalten, Ordner und Elemente verwalten, Zugriff und Berechtigungen erteilen, Hinweise zu Datenschutz

**Kurs Nr. 222-50121**

**Mi, Do 02. - 03.11.22**

**09.00 - 12.15 Uhr (15 min Pause), 2 Termine**

**Domfreihof, R. 106**

**46,- EUR**

**Christoph Wegmann**

### MS Outlook Einführung

#### Kompaktkurs

Lernziele: Outlook 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, Termine eintragen und bearbeiten, 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. 222-50124**

**Samstag, 07.01., 9.00 - 16.00 Uhr**

**Domfreihof, R. 106**

**46,- EUR**

**Werner Hardt**



# Digitale Welt | Beruf

## MS Outlook – MS Word

Ich hab's im Griff:

### Outlook effektiv nutzen

Die Arbeit im Büro, Selbst- und Zeitmanagement gehören heute fast zu jedem Arbeitsplatz. Sie sind unter Termindruck, gleichzeitig wird eine hohe Flexibilität und Jonglieren mit einer Vielzahl unterschiedlicher Projekte und Aufgaben verlangt. Da den Überblick zu behalten ist nicht immer leicht. Reduzieren Sie unnötigen Stress im Büroalltag indem Sie Outlook mit seinen Möglichkeiten nutzen.

Inhalte:

- Terminmanagement mit Microsoft Outlook: Ordnung als Erfolgsstrategie – mit Farbe zum schnellen Überblick
- E-Mails: Vom Umgang mit der Flut bis hin zum leeren Posteingang.
- E-Mails schreiben: einfach, prägnant, strukturiert und persönlich
- Abläufe, Ablage und Archivierung
- Priorisieren und auf Wiedervorlage legen: Outlook Aufgaben und automatisierte Erinnerungen
- Verbindung Mails, Aufgaben und Termine
- Outlook im Team und zum Wissensmanagement nutzen

**Kurs Nr. 222-50123**

**Sa, 05.11.22**

**9.00 - 16.00 Uhr (60 min Pause), 1 Termine  
Online (von zuhause aus)**

**46,- EUR**

**Claudia Lange**

### Einführung in MS Word

Ziel ist das sichere Beherrschen der grundlegenden Funktionen von Word, die ein schnelles Gestalten von Textdokumenten erlauben.

Inhalte u. a.:

- Benutzeroberfläche,
- Texteingabe und -korrektur,
- Zeichen- und Absatzformatierung,
- Sonderzeichen einfügen,
- Aufzählung und einfache
- Nummerierung,
- Rechtschreib- und Grammatikprüfung, Autokorrektur und Silbentrennung,
- Seitenlayout,
- Druck,
- Speicheroptionen,
- PDF,
- OneDrive

*Voraussetzung: Windows Grundkenntnisse*

**Kurs Nr. 222-50150**

**Di, Mi, Do, 27. - 29.09.22**

**09.00 - 12.15 Uhr (15 min Pause), 3 Termine**

**Domfreihof, R. 106**

**69,- EUR**

**Christoph Wegmann**

**Kurs Nr. 222-50151**

**Mittwochs, 9.00 - 12.15 Uhr**

**09.11. bis 23.11., 3 Termine**

**Domfreihof, R. 106**

**69,- EUR**

**Christoph Wegmann**

### Einführung in MS Word I und II

Der sichere Umgang mit dem Textverarbeitungsprogramm Word ist für berufliche und private Zwecke nicht mehr wegzudenken. Dieser Kurs macht Sie mit den wichtigsten Funktionen vertraut.

Lerninhalte:

- Programmstart, Grundeinstellungen
- Textdateien erstellen und bearbeiten: Dateien erstellen, öffnen und speichern
- Texteingabe und -bearbeitung: Text verschieben und kopieren; suchen und ersetzen von Text
- Formatieren von Texten, Textüberarbeitung, Rechtschreibkontrolle
- Mit Tabulatoren arbeiten
- Seitenlayout, Kopf- und Fußzeilen
- Seitenansicht, Drucke

Ggf.:

- Erstellen von Serienbriefen und Etiketten
- Schnellbausteine, Textbausteine und Autotext
- Tabellen

Praktische Übungen auf modernen Personal Computern vertiefen die erworbenen Kenntnisse.

*Voraussetzung: Windows Grundkenntnisse*

**Kurs Nr. 222-50152**

**Montags, 18.30 - 21.00 Uhr**

**07.11. bis 05.12., 5 Termine**

**Domfreihof, R. 107**

**96,- EUR**

**Werner Hardt**

## Tabellenkalkulation mit MS Excel

### Einführung mit Christoph Wegmann

Sie lernen Excel anzuwenden und Tabellen ansprechend zu gestalten.

Inhalte u. a.: Handhabung des Excel-Arbeitsbildschirms, Aufbau und Aufbereitung von Tabellen und Mappen, Einfache Rechenoperationen, Formatieren von Tabellen, elementare statistische Funktionen, Ausfüllen von Datenreihen, relative und absolute Zelladressierung, Druckvorbereitung

*Voraussetzung: EDV-Grundlagen*

**Kurs Nr. 222-50136**

**Di, Mi, Do 11. - 13.10.22**

**09.00 - 12.15 Uhr (15 min Pause), 3 Termine**

**Domfreihof, R. 106**

**69,- EUR**

**Kurs Nr. 222-50137**

**Donnerstags, 9.00 - 12.15 Uhr**

**10.11. bis 24.11., 3 Termine**

**Domfreihof, R. 106**

**69,- EUR**

### Grundlagen mit Werner Hardt

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.*

**Kurs Nr. 222-50132**

**Mittwochs, 18.30 - 21.00 Uhr**

**28.09. bis 02.11., 4 Termine**

**Domfreihof, R. 106**

**77,- EUR**

**Kurs Nr. 222-50135**

**Mittwochs, 18.30 - 21.00 Uhr**

**01.02. bis 22.02., 4 Termine**

**Domfreihof, R. 106**

**77,- EUR**



## Tabellenkalkulation mit MS Excel

### MS Excel II – Aufbau

Dieses Seminar ist für Anwender und Anwenderinnen gedacht, 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. 222-50133**

**Mittwochs, 18.30 - 21.00 Uhr**

**23.11. bis 21.12., 4 Termine**

**Domfreihof, R. 106**

**77,- EUR**

**Werner Hardt**

### MS Excel III – Fortgeschrittene

Dieses Seminar ist für Anwender und Anwenderinnengedacht, 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. 222-50134**

**Mittwochs, 18.30 - 21.00 Uhr**

**04.01. bis 25.01., 4 Termine**

**Domfreihof, R. 106**

**77,- EUR**

**Werner Hardt**

### Excel Spezial

**Große Listen mit Excel gestalten, durchsuchen, auswerten**

Erlernen Sie, wie Sie in MS Excel große Datenmengen und lange Listen verwalten. Lernen Sie diese rasch und effizient an Ihre Bedürfnisse anzupassen und mit weiteren Berechnungsfeldern zu ergänzen, zu durchsuchen und auszuwerten.

Kursinhalte

- Arbeitsoberfläche und Mappenkonzept
- Navigation im Tabellenblatt
- Erstellen, Formatieren und Gestalten von Tabellen
- Zellen, Zeilen, Spalten einfügen und löschen, Ausblenden von Tabelleninhalten
- Zahlen- und Datenformate
- Speichern und Dateiformate
- Arbeiten mit Formeln und Zellbezügen
- Summenfunktion
- Einfache Listen- und Filterfunktionen

**Kurs Nr. 222-50138**

**Samstag, 17.12., 9.00 - 13.00 Uhr**

**Domfreihof, R. 106**

**29,- EUR**

**Werner Hardt**

## Präsentation mit MS PowerPoint

### PowerPoint Grundkurs

Überall dort, wo Sie Informationen ansprechend darstellen wollen, ist PowerPoint unerlässlich; es eignet sich sowohl für Firmenpräsentationen, Projektberichte und Produktpräsentationen als auch zur Illustration von Seminar- und Schulungsinhalten und für den privaten Bereich.

Themen

- Die Programmoberfläche (Ansichtseinstellungen)
- Grundlagen der Präsentationserstellung und -bearbeitung
- Erstellen von Präsentationsfolien mit unterschiedlichen Layouts: Texte, Absätze, Listen, Tabellen, Diagramme
- Zeichenobjekte erzeugen und gestalten
- Präsentationen und Begleitmaterial drucken (Handzettel, Notizen, etc. ...)
- Einfügen und Bearbeiten 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.

Auf Wunsch werden die Programme Prezi und Impress kurz vorgestellt. Beides sind kostenlose Programme zur Erstellung von Präsentationen. Impress gehört zum kostenlosen Paket OpenOffice und Prezi ist ein internetbasiertes Präsentationsprogramm mit dem die Präsentationen auch veröffentlicht werden können.

*Voraussetzungen:*

*Grundkenntnisse Windows und Word*

**Kurs Nr. 222-50140**

**Fr, 11.11, 18.30 - 21.30 Uhr**

**Sa, 12.11., 9.00 - 16.00 Uhr (60 min. Pause),**

**2 Termine**

**Domfreihof, R. 106**

**69,- EUR**

**Werner Hardt**

### Überzeuge mit tollen Präsentationsfolien

Der beste Inhalt nützt wenig, wenn er nicht ansprechend und zielgruppengerecht aufgearbeitet wird. Welche Schriftart und Größe ist gut lesbar? Welches Bildmaterial eignet sich am besten? Wie erstellt man ein ansprechendes und übersichtliches Layout? Unter anderem auf diese Fragen geht die Dozentin im Kurs ein.

Eingeladen sind alle, die eine digitale Präsentation mit Folien, zum Beispiel für einen Kurs, Workshop oder ein Projekt erstellen müssen. Gerade auch für Lehrende und (VHS-) Dozent\*innen empfehlenswert. Eigene Folien/aktuelle Präsentationen sollen unbedingt mitgebracht werden, damit sie vor Ort im Workshop überarbeitet werden können.

**Kurs Nr. 222-21101**

**Samstag, 04.02., 11.30 - 17.00 Uhr**

**Domfreihof, R. 107**

**33,- EUR**

**Michaela Faber**



# Digitale Welt | Beruf

## Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop CS6

### Photoshop – 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 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

*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*

**Kurs Nr. 222-50191**

**Donnerstags, 18.30 - 21.30 Uhr**

**06.10. bis 10.11., 4 Termine**

**Domfreihof, R. 106**

**92,- EUR**

**Werner Hardt**

### Photoshop Elements

#### Wochenendkurs

Inhalte:

- Programmaufbau, Paletten und Werkzeuge, Dateiformat, 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.

*Auch für Anwendervon Photoshop, Corel-PhotoPaint oder PaintShopPro geeignet. Im Kurs arbeiten wir mit Adobe Photoshop Elements 13.*

*PC-Grundkenntnisse notwendig.*

**Kurs Nr. 222-50195**

**Fr, 09.12., 18.30 - 21.30 Uhr**

**Sa, 10.12., 9.00 - 16.00 Uhr (60 min. Pause),**

**2 Termine**

**Domfreihof, R. 106**

**69,- EUR**

**Werner Hardt**

### Photoshop - 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 Anwender von älteren Photoshop Versionen geeignet.*

**Kurs Nr. 222-50192**

**Donnerstags, 18.30 - 21.30 Uhr**

**05.01. bis 26.01., 4 Termine**

**Domfreihof, R. 106**

**92,- 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.

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. Die Termine können nach Absprache im Kurs geändert werden.*

**Kurs Nr. 222-50196**

**Freitags, 18.30 - 21.30 Uhr**

**06.01. bis 20.01., 3 Termine**

**Domfreihof, R. 106**

**69,- EUR**

**Werner Hardt**

### Photoshop Spezial – Ebenen

Ebenen, Einstellungsebenen, Ebenenmasken und Smart Filter in Adobe Photoshop bieten viele Möglichkeiten, Bildobjekte freizustellen oder Bilder zu korrigieren oder zu verfremden, ohne das Originalbild dabei unwiederbringlich zu verändern.

Inhalte:

- Unterbelichtete Bilder aufhellen oder überbelichtete abdunkeln durch duplierte Ebenen
- Korrekturen von Helligkeit, Kontrast und Farbe mit Einstellungsebenen
- Bildobjekte freistellen oder ausblenden mit Ebenenmasken
- Ebenenstile und Smartfilter

*Voraussetzungen: Kenntnisse mit Photoshop Ebenen und Auswahltechniken. Auch für Macintosh-Anwender geeignet.*

**Kurs Nr. 222-50194**

**Samstag, 26.11., 9.00 - 16.00 Uhr**

**Domfreihof, R. 106**

**46,- EUR**

**Werner Hardt**

**Bei Interesse bieten wir auch eine Einführung in Adobe Illustrator CS6 an. Bitte sprechen Sie uns an!**

### Adobe Photoshop Lightroom

#### Grundlagen - Wochenendkurs

Inhalte wie 222-50196

**Kurs Nr. 222-50197**

**Fr, 02.12., 18.30 - 21.30 Uhr**

**Sa, 03.12., 9.00 - 16.00 Uhr (60 min. Pause),**

**2 Termine**

**Domfreihof, R. 106**

**69,- EUR**

**Werner Hardt**



## Medienkompetenz

### Sicheres Bezahlen im Internet

Online-Shopping boomt. Wie kann ich bei einem Kauf im Internet bezahlen? Was sind die Vor- und Nachteile der verschiedenen Bezahlssysteme? Was passiert mit meinen Daten? Sie lernen direkt am PC die verschiedenen Online-Zahlungssysteme kennen. Sie erfahren, wie Sie sie sinnvoll nutzen können, wie Sie sich vor Risiken schützen und welche Rechte Sie als Käufer/-in haben. Am Ende werden Sie den für Sie besten Zahlungsweg auswählen können.

*Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse*

**Kurs Nr. 222-50160**

**Freitag, 18.11., 18.30 - 21.30 Uhr**

**Domfreihof, R. 106**

**23,- EUR**

**Werner Hardt**

### Videokonferenzen – Onlinemeeting-Tools

#### Einführung und Überblick

Spätestens seit Corona sind Online-Meetings aus dem (Berufs-)Leben nicht mehr wegzudenken. Aber welches Tool eignet sich für wen? Im Vortrag werden für Einsteiger/-innen verschiedene Tools (u.a. Zoom, Jitsi, Teams, Google Hangouts, BigBlueButton, Skype) in ihrem Funktionsumfang vorgestellt. Die jeweiligen Stärken und Schwächen bzw. Vor- und Nachteile der Meeting - Tools werden besprochen.

**Kurs Nr. 222-50161**

**Freitag, 16.12., 18.30 - 21.30 Uhr**

**Domfreihof, R. 106**

**23,- EUR**

**Werner Hardt**

### vhs.cloud

#### Einführung in den „virtuellen“ Kursraum

Die vhs.cloud ist die Lernplattform für Volkshochschulen in Deutschland.

Volkshochschulen können in der vhs.cloud "virtuelle" Kurse einrichten. Dabei kann es sich um Kurse handeln, die Präsenzkurse um einige Online-Angebote ergänzen oder auch um Kurse, die überwiegend oder ausschließlich online durchgeführt werden. An diesem Vormittag gehen wir gemeinsam in die vhs.cloud und bewegen uns im „virtuellen“ Kursraum. Sie brauchen keine Voraussetzungen, hier finden Sie Anleitung, Ihre Fragen werden beantwortet: alles ganz einfach - schauen Sie rein!

**Kurs Nr. 222-50163**

**Freitag, 30.09., 18.30 - 21.30 Uhr**

**Domfreihof, R. 106**

**23,- EUR**

**Werner Hardt**

### Eigene Flyer und Plakate

#### Gestaltung für Nicht-Grafiker/innen

Flyer und Plakate gehören als wichtiges Werbemittel zu fast jeder Art von Veranstaltung. Gerade für kleinere Veranstaltungen und bei geringen Budgets, können diese auch selbst gestaltet werden.

Ziel ist es, die wichtigsten Basics zur Gestaltung zu vermitteln. Anhand von praktischen Beispielen und Übungen lernen wir das Gestalten von Flyern und Plakaten.

Nicht-Grafiker/innen beschäftigen sich oft mit elementaren Fragen: Welches Programm kann ich am besten für die Gestaltung von Flyern verwenden? Welches Format sollte der Flyer haben und welche Vorgaben muss ich für den Druck beachten? Welche Informationen müssen drauf?

Weitere Lerninhalte sind rechtliche Fragen und Urheberrecht.

*Sie arbeiten mit dem was Sie haben: die praktische Umsetzung an Ihrem eigenen Laptop*

Eigene Beispiele können mitgebracht werden, um gemeinsam daran zu arbeiten.

**Kurs Nr. 222-50155**

**Sa, 04.03.23**

**9.00 - 16.00 Uhr (60 min Pause), 1 Termine**

**Domfreihof, R. 107**

**46,- EUR**

**Claudia Lange**

### Webseite erstellen – WordPress für Einsteiger

WordPress ist weltweit gesehen das am meisten genutzte CMS (Content-Management-System) zur Erstellung von Websites. Es ist einfach zu bedienen und bietet viele gelungene Design-Vorlagen und viele kleine Erweiterungen, mit denen man eine Homepage für fast jeden Bereich interessant und aktuell gestalten kann.

In dem Kurs für absolute Anfängerinnen und Anfänger im Bereich WordPress, erstellen wir Schritt für Schritt eine Homepage.

Weitere Kursinhalte:

- Registrierung von Domain und Webspace
- Ersteinrichtung eines CMS
- Kategorien erstellen
- Beiträge erstellen
- Designs und Layout

*Voraussetzungen: Grundkenntnisse in Windows, Office und Internet. Es werden keine Programmierkenntnisse benötigt.*

**Kurs Nr. 222-50173**

**Sa /So, 19. /20.11. 22**

**9.00 - 16.00 (60 min. Pause), 2 Termine**

**Domfreihof, R. 106**

**92,- EUR**

**Werner Hardt**

*Bei Interesse bieten wir auch gerne ein Einsteiger-Webinar an. Bitte sprechen Sie uns an!*

### Instagram-Designkurs

Instagram ist einer der wichtigsten Marketingkanäle für Selbstständige und Unternehmen. Richtig eingesetzt, bringt das Soziale Netzwerk zahlreiche neue Kunden, stärkt die Kundenbindung und fördert den Umsatz. Im Kurs Instagram Design wird Ihr Profil einem visuellen Rundumcheck unterzogen und der Ist-Zustand ermittelt. In 3 Modulen werden die umfangreichen Möglichkeiten von Instagram – insbesondere in Bezug auf Ihr Unternehmen – besprochen. Sie erhalten Einblicke in die Contenterstellung und -bearbeitung, lernen, Ihren Instagram Feed entsprechend Ihrer Zielgruppe zu gestalten und eigene professionelle Inhalte zu erstellen.

*Der Kurs richtet sich in erster Linie an Selbstständige und Unternehmen, aber auch Influencer und alle, die Freude an Instagram haben und ihrem Instagram Feed das höchstmögliche Potential entlocken möchten.*

**Kurs Nr. 222-21100**

**Samstag, 05.11., 11.30 - 17.00 Uhr**

**Online (von zuhause aus)**

**33,- EUR**

**Michaela Faber**



# Digitale Welt | Beruf Digitale Technik

## Photovoltaik & Batteriespeicher

Ertragsprognose – Planung – Technik – Kosten – Förderung

Sie interessieren sich für Photovoltaik zur Energieversorgung und möchten herausfinden, wie sie diese optimal nutzen können? Sie möchten Kosten und Erträge abschätzen? Dann ist dieser Kurs optimal für sie. Hier bekommen sie hilfreiche Informationen zu den Themen Planung, Technik, Kosten und Förderung einer Photovoltaikanlage. Der aktuelle Stand der Technik, die Rahmenbedingungen aber auch die Rentabilität werden beleuchtet und auf einer sachlichen und wissenschaftlichen, dennoch verständlichen Ebene erklärt. Je nach Zeit und Interesse wird auch auf die fachgerechte Montage eingegangen und wir werden darüber diskutieren, ob sich ein Energiespeicher lohnt. Der Kurs ist also eine optimale Grundlage, falls sie selbst mit dem Gedanken spielen, eine Photovoltaik Anlage zu installieren.

**Kurs Nr. 222-50030**

**Do / Fr, 01.12./ 02.12.22**

**18.00 - 20.15 Uhr, 2 Termine**

**Online (von zuhause aus)**

**35,- EUR**

**Falko Jahn**

**Kurs Nr. 222-50031**

**Do / Fr, 02.02./ 03.02.23**

**18.00 - 20.15 Uhr, 2 Termine**

**Online (von zuhause aus)**

**35,- EUR**

**Falko Jahn**

## Einführung in den 3D-Druck

Immer wieder wird in den Medien über den Einsatz von 3D-Druck in der Technik und Medizin, aber auch im privaten Bereich, berichtet.

In diesen Kurs werden Sie lernen, wie ein 3D-Drucker funktioniert und was man damit machen kann. Sie erhalten unter anderem am ersten Kurstag eine kleine Einführung in Tinkercad, einem kostenlosen Programm, mit dem Sie schnell und einfach Ihre Idee in eine dreidimensionale Konstruktion umsetzen können, die später vom 3D-Drucker ausgedruckt werden wird.

Am zweiten Kurstag werden Sie erfahren, wie Sie Ihren selbstkonstruierten Gegenstand aus Tinkercad als 3D-Datei exportieren und mit einem weiteren Programm zur Weitergabe an den Drucker vorbereiten. Während Ihr Gegenstand gedruckt wird, erfahren Sie, was beim Kauf eines eigenen 3D-Druckers zu beachten ist und bei welchen Dienstleistern 3D-Drucke in Auftrag gegeben werden können, wenn man keinen Drucker kaufen möchte.

Auch werden wir uns Datenbanken im Internet mit fertig konstruierten 3D-Modellen anschauen, die kostenlos heruntergeladen werden können.

Am Ende des Kurses halten Sie ein selbst konstruiertes und gedrucktes Teil in der Hand und haben eine gute Vorstellung über die Möglichkeiten und aber auch Grenzen des 3D-Drucks.

**Kurs Nr. 222-50170**

**Samstags, 9.00 - 12.15 Uhr**

**05.11. bis 12.11., 2 Termine**

**Domfreihof, R. 106**

**46,- EUR**

**Paul Briesch**

## Was ist das Internet der Dinge – Internet of Things (IoT)?

Das Internet of Things (IoT) ist die Bezeichnung für das Netzwerk physischer Objekte („Things“), die mit Sensoren, Software und anderer Technik ausgestattet sind, um diese mit anderen Geräten und Systemen über das Internet zu vernetzen, sodass zwischen den Objekten Daten ausgetauscht werden können. Diese Geräte reichen von normalen Haushaltsgegenständen bis hin zu anspruchsvollen Industriewerkzeugen (<https://www.oracle.com/de/internet-of-things/what-is-iiot/>)

In diesem Kurs werden wir ein kleines Projekt bearbeiten, um einen Überblick über die Möglichkeiten des Internet der Dinge zu bekommen.

Wir werden gemeinsam einen Minicomputer programmieren, ohne dass dazu vorherige Programmierkenntnisse notwendig sind. Dieser winzige Computer kann dann in Abhängigkeit von z. B. der Raumhelligkeit oder Temperatur eine fernsteuerbare Steckdose ein- oder ausschalten.

Wenn Sie Ihr Smartphone mitbringen, lernen Sie, wie Sie mit diesem die Steckdose auch aus der Ferne über das Internet schalten können.

Am Ende des Kurses werden Sie eine konkrete Vorstellung vom Internet der Dinge haben und vielleicht weitere Ideen haben, bei dem Ihnen das IoT das Leben leichter machen kann und die Sie als nächstes selber umsetzen möchten.

Grundlegende Kenntnisse im Umgang mit Computer und Smartphone sind hilfreich.

**Kurs Nr. 222-50180**

**Freitag, 18.11., 18.30 - 21.00 Uhr**

**Domfreihof, R. 107**

**19,- EUR**

**Paul Briesch**



seniorenbüro:TRIER

## 20 % Nachlass bei der VHS mit der Seniorenkarte

Mit der gültigen „Seniorenkarte 2022“ erhalten Seniorinnen und Senioren auf eine Saisonkarte des Süd- oder Nordbades eine Ermäßigung. Außerdem gewährt die Volkshochschule Trier bei Vorlage einen 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 Vergünstigungen bei verschiedenen Partnern. Eine Übersicht der Partner erhalten Sie im Seniorenbüro.

Wichtig zur Beantragung: Bitte bringen Sie ein Lichtbild und Ihren Personalausweis mit!

Man erhält die Karte bei:

SENIORENBÜRO TRIER

Kochstraße 1 a (Ecke Christophstraße)

54290 Trier

Tel. 0651 - 7 55 66

[kontakt@seniorenbuero-trier.de](mailto:kontakt@seniorenbuero-trier.de)

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

ÖFFNUNGSZEITEN

Montag bis Freitag von 10 bis 12 Uhr

Donnerstag von 10 bis 16 Uhr



## Fortbildung | Berufseinstieg

### Computerschreiben in 4 Stunden

Wer professionell Computerschreiben kann, profitiert in vielen Bereichen. In diesem modernen Kurs lernen Sie Computerschreiben blind mit 10 Fingern – und das in nur 2 Treffen zu je 2 Stunden! Bei dieser Lernmethode werden Erkenntnisse aus der Gehirnforschung und Gedächtnistraining genutzt und miteinander verbunden.

Lernen Sie ganzheitlich und spielerisch mit interessanten Hörgeschichten, einprägsamen Bildern und beruhigender Musik. Kein stures Einhämmern auf die Tasten - im Gegenteil: Mit dieser Methode macht es einfach Spaß, Tippen zu lernen!

Begleitend zum Unterricht erhält jeder ein Kursheft und einen Zugang zu einem sehr guten Online-Tipptrainer zum Trainieren von Tempo und Genauigkeit. Der Kurs ist schon ab 9 Jahren geeignet.

**Kurs Nr. 222-50701**

**Do, 29.09. und Fr 07.10.22**  
**18.00 - 20.00 Uhr, 2 Termine**  
 Domfreihof, R. 106  
 87,- EUR  
 Annette Lang

**Kurs Nr. 222-50703**

**Dienstags, 16.00 - 18.00 Uhr**  
**08.11. bis 15.11., 2 Termine**  
 Domfreihof, R. 106  
 87,- EUR  
 Annette Lang

**Kurs Nr. 222-50705**

**Donnerstags, 18.00 - 20.00 Uhr**  
**08.12. bis 15.12., 2 Termine**  
 Domfreihof, R. 106  
 87,- EUR  
 Annette Lang

**Kurs Nr. 222-50707**

**Mittwochs, 16.00 - 18.00 Uhr**  
**18.01. bis 25.01., 2 Termine**  
 Domfreihof, R. 106  
 87,- EUR  
 Annette Lang

### Welcher Job passt zu mir und wie bekomme ich ihn?

Für Wiedereinsteiger/innen in den Job, oder die, die einen zum ersten mal suchen

Inhalte:

- Analyse der eigenen Interessen, Talente und Eigenschaften
- Suche im Internet nach Jobmöglichkeiten und Filtern der wichtigen Informationen für mich
- Perspektivenwechsel: Welchen Mitarbeiter sucht mein zukünftiger Chef?
- Erarbeiten von Bewerbungsunterlagen

*Bitte einen Stick mitbringen*

**Kurs Nr. 222-50601**

**Mi, Do 30.11. - 01.12.22**  
**09.00 - 12.15 Uhr (15 min Pause), 2 Termine**  
 Domfreihof, R. 106  
 46,- EUR  
 Christoph Wegmann

### Test Maschinenschreiben am PC

Mit 10 Fingern blind Computerschreiben zu können ist die Voraussetzung für professionelles Arbeiten am Computer. 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.

Beachten Sie bitte, dass nur das Schreiben mit 10-Finger-System bewertet werden kann und nicht allein die Fähigkeit, schnell zu schreiben.

Ein Schreibtest dauert 10 Minuten, woraus die Anschläge pro Minute berechnet werden. Nach der Auswertung des Tests erhalten Sie die Teilnahmebescheinigung per Post zugestellt.

*Wer vorab den Kurs „Computerschreiben in 2 x 2 Stunden“ belegt hat, erhält 25 % Rabatt auf den Preis des Schreibtests.*

*Preis pro Schreibtest incl. Teilnahmebescheinigung 30 Euro*

**Kurs Nr. 222-50702**

**Freitag, 07.10., 20.00 - 20.30 Uhr**  
 Domfreihof, R. 106  
 30,- EUR  
 Annette Lang

**Kurs Nr. 222-50704**

**Dienstag, 15.11., 18.00 - 18.30 Uhr**  
 Domfreihof, R. 106  
 30,- EUR  
 Annette Lang

**Kurs Nr. 222-50706**

**Donnerstag, 15.12., 20.00 - 20.30 Uhr**  
 Domfreihof, R. 106  
 30,- EUR  
 Annette Lang

**Kurs Nr. 222-50708**

**Mittwoch, 25.01., 18.00 - 18.30 Uhr**  
 Domfreihof, R. 106  
 30,- EUR  
 Annette Lang



# Digitale Welt | Beruf Weiterbildung | MINT | BNE

## Haus der kleinen Forscher

Grundlagenseminar zum  
pädagogischen Ansatz

In dem Grundlagenseminar erfahren Sie unter anderem die Entwicklungsgrundlagen des Lernens und setzen sich mit Ihrem Bild vom Kind auseinander. Sie vertiefen Ihr Wissen über die Begleitung der Kinder beim „Denkenlernen“ in gemeinsamen Entdeckungs- und Forschungssituationen.

*Auch für pädagogische Fach- und Lehrkräfte, die bereits mit dem pädagogischen Konzept der Stiftung in Berührung gekommen sind, bietet das Seminar neue Anregungen, Möglichkeiten zur Selbstreflexion und viele Anlässe zum Austausch.*

*Zielgruppe: pädagogische Fach- und Lehrkräfte aus Kitas und Grundschulen*

**Kurs Nr. 222-51001**

**Montag, 10.10., 9.00 - 12.00 Uhr**

**Domfreihof, R. 005**

**25,- EUR**

**Claudia Meurer**



## Informatik entdecken – ohne Computer

Sortieren, strukturieren, analysieren, Lösungen für Probleme finden – in der Fortbildung erfahren Sie, dass informatische Bildung viel mit diesen Fähigkeiten zu tun hat und auch ohne Computer möglich ist. Sie erforschen Pixelbilder, Geheimbotschaften und entdecken regelmäßige Abfolgen im Alltag. Bei bestimmten Fortbildungselementen erfahren Sie den Einsatz elektronischer Geräte und reflektieren über das Für und Wider dieses Einsatzes.

Die Fortbildung sensibilisiert Sie dafür, Informatik in Alltagssituationen wahrzunehmen. Sie bietet Ihnen viele Anregungen, um die Kinder für informatische Bildung zu begeistern und ihre informatischen Fähigkeiten zu stärken – auch ganz ohne elektronische Geräte.

*Zielgruppe: pädagogische Fach- und Lehrkräfte aus Kitas und Grundschulen*

**Kurs Nr. 222-51002**

**Donnerstag, 10.11., 9.00 - 16.00 Uhr**

**Domfreihof, R. 005**

**35,- EUR**

**Claudia Meurer**

## Forschen zu Licht, Farben und Sehen – Optik entdecken

Unsere tägliche Erfahrungswelt bietet eine Menge spannender Anknüpfungspunkte, dem Thema „Licht, Farben, Sehen“ nachzugehen: In der Dämmerung wandern zum Beispiel lange Schatten mal vor und mal hinter uns und Sonnenbrillen verändern unsere Farbwahrnehmung.

In der Fortbildung haben Sie die Gelegenheit, ein eigenes Projekt zum Thema „Licht, Farben, Sehen“ zu entwickeln. Von der Themenfindung bis zur Abschlusspräsentation erkunden Sie beispielsweise bunte Discolichter oder die Farben der Natur. Sie überlegen in der Gruppe, wie Sie das Erlebte in den Alltag Ihrer Einrichtung übertragen und wie Sie die Kinder beim Lernen in Projekten am besten begleiten.

*Zielgruppe: pädagogische Fach- und Lehrkräfte aus Kitas und Grundschulen*

**Kurs Nr. 222-51004**

**Donnerstag, 02.02., 9.00 - 16.00 Uhr**

**Domfreihof, R. 005**

**35,- EUR**

**Annette Hoef**

## Konsum umdenken – entdecken, spielen, selber machen

**Für pädagogische Fach- und Lehrkräfte**

Was brauchen wir, was wollen wir und was macht uns glücklich? Diese Fragen können mit Kindern bereits in der Kita und der Grundschule aufgegriffen werden - sozusagen: Konsum umdenken.

Unsere Konsumgesellschaft hat bereits seit der Geburt der Jungen und Mädchen großen Einfluss auf ihren Lebensalltag. Auch Werbung macht vor ihnen nicht halt. Durch den eigenen Lebensstil und bewusstes Konsumverhalten kann jedoch jede und jeder Einzelne eine nachhaltige Entwicklung der Gesellschaft befördern. Wie gestaltet man entsprechende Lernangebote im Rahmen einer Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE)?

In dieser Fortbildung befassen Sie sich mit etwas, was die Kinder gern und jeden Tag tun: dem Spielen. Sie werfen gemeinsam einen Blick darauf, welche Werte die Mädchen und Jungen dabei entwickeln können, mit welchen Themen und Materialien sie sich dabei beschäftigen und welche Rolle der nachhaltige Konsum dabei einnimmt. Was können Sie zusammen mit den Kindern dazu entdecken? Welche Spielsachen lassen sich selbst herstellen oder wozu kann man die Dinge noch nutzen? Worüber lässt sich philosophieren? Um dafür gut gewappnet zu sein, setzen Sie sich auch mit Ihrer eigenen Haltung zu nachhaltigem Konsum auseinander.

*Zielgruppe: pädagogische Fach- und Lehrkräfte aus Kitas und Grundschulen*

**Kurs Nr. 222-51003**

**Montag, 28.11., 9.00 - 16.00 Uhr**

**Domfreihof, R. 005**

**35,- EUR**

**Annette Hoef**

# Der Kleine Forscher-Raum im Turm Jerusalem

- ein außerschulischer Lernort des Bildungs- und Medienzentrums der Stadtverwaltung Trier für

## MINT | Fokus digitale Bildung

„MINT“-Forscherrunden  
für Kitas + Grundschulen



nach dem Konzept der Stiftung  
„Haus der kleinen Forscher“

**Forscherrunden zu den Themen:** Wasser, Luft, Sprudelgas, Mathematik Technik, Magnete, der Körper, Strom + Energie, Optik, Akustik, MINT ist überall, Mikroskopieren, Bildung für nachhaltige Entwicklung, weitere Themen nach Absprache

### Digitale Bildung für Kitas:

Informatik ohne Computer, spielerisches Kennenlernen von informatischen Themen und digitalen Medien:

- Mikroskopieren mit digitalen Mikroskopen
- Einführung in die Programmierung von Bee Bots
- Einführung in den 3D-Druck mit 3D-Stiften



**Kostenfreie Angebote für Kitas und Grundschulen**



Digitale Bildung  
für Schüler\*innen“



### Dashbot-Führerschein (8-14 Jahre):

Programmierung der Dashbots mit dem iPad

### Calliope mini (ab 8 Jahre):

Einführung in die Programmierung mit Open Roberta NEPO

### Lego Spikes - Übungswerkstatt (ab 9 Jahre):

Bau eines Roboters und Programmierung

### 3D-Druck (ab 9 Jahre):

3D-Design in TinkerCAD mit 3D-Ausdruck

### Begleitung und Workshops für KiTec

Begleitung und Workshops für IT2School

**Kostenfreie AGs für Schulen, kostenfreie Workshops**



### Kontakt und weitere Infos:

Der Kleine Forscher-Raum im EG des Turm Jerusalem

Domfreihof 1b, 54290 Trier

Dr. Claudia Meurer (claudia.meurer@trier.de)

Instagram: hausderkleinenforschertrier

## Fachbereich 6

# Grundbildung

### Eine zweite Chance wahrnehmen

Analphabetismus ist im Land der Dichter und Denker immer noch ein Tabuthema. Mehr als 12,1 Prozent der erwerbsfähigen Bevölkerung in Deutschland (18-64 Jahre) gelten als funktionale Analphabet/innen. Das entspricht einer Größenordnung von 6,4 Millionen Menschen. Das heißt, dass diese Menschen zwar einzelne Sätze lesen oder schreiben können, 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. Um hier Unterstützung zu leisten, bieten die Volkshochschulen Alphabetisierungskurse an. Sie gehören bundesweit zu den größten Kursanbietern in diesem Bereich für Deutschsprachige. In Rheinland-Pfalz fördert das Land 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.



### Fachbereichsleitung:

Dr. Manuela Zeilinger-Trier, Tel. 0651-718 1437, manuela.zeilinger@trier.de

## Alphabetisierung

### Deutsch für Deutsche

#### Lesen und Schreiben verbessern

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.

*Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Kurse erhalten bei regelmäßiger Teilnahme einen kostenlosen Nutzerpass für die Stadtbücherei am Domfreihof.*

#### Kurs Nr. 222-60702

montags u. mittwochs, 15.08. - 21.12.

17.00 - 18.30 Uhr, 35 Termine

Bürgerhaus Trier-Nord, R.205

kostenfrei

Heike Körner

#### Kurs Nr. 222-60701

montags u. mittwochs, 15.08. - 21.12.

18.30 - 20.00 Uhr, 35 Termine

Bürgerhaus Trier-Nord, R.201

kostenfrei

Heike Körner

### Alphabetisierung für Migrantinnen und Migranten

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, wir leiten jede/n Einzelne/n zum Schreiben an. Der Unterricht findet in 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.*

*Antragsformulare finden Sie unter <http://www.integration-in-deutschland.de>*

#### Kurs Nr. 222-60710

montags bis freitags, 04.10.2022 - 13.09.2023

8.30 - 12.45 Uhr, 200 Termine

Karl-Berg-Musikschule

Verwaltungsgebäude, Raum V2

#### Unsere Bitte:

Da viele Betroffene vielleicht aus Angst vor der Öffentlichkeit sich scheuen, diesem Problem ins Auge zu sehen, möchten wir Sie bitten, auf unser Angebot aufmerksam zu machen.

Infos erhalten Sie unter Tel. 0651/718 - 1437.

Der Einstieg in laufende Kurse ist jederzeit möglich.

# Allgemeine Geschäftsbedingungen

## 1. Allgemeines

Diese Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) gelten für alle Kurse (Veranstaltungen) der Volkshochschule (vhs), auch für solche, die im Wege der elektronischen Datenübermittlung durchgeführt werden. Studienreisen und Exkursionen, die einen Dritten als Veranstalter und Vertragspartner ausweisen, sind keine Veranstaltungen der vhs. Insoweit tritt die vhs nur als Vermittler auf. Kurse können sowohl in Präsenzform als auch in Online-Formaten durchgeführt werden. Onlineunterricht ist dem Präsenzunterricht gleichgesetzt. Findet ein Kurs online statt, wird hierauf im Programm hingewiesen. Die Ankündigung von Veranstaltungen ist unverbindlich; aus sachlichen Gründen sind Änderungen möglich. Bei Terminänderungen, -ausfall usw. benachrichtigen wir Sie umgehend.

## 2. Anmeldung

Eine schriftliche Anmeldung ist unabdingbare Voraussetzung für die Kursteilnahme. Benutzen Sie hierfür unser Anmeldeformular. Sie können sich auch online auf unserer Internetseite [www.vhs-trier.de](http://www.vhs-trier.de) anmelden. Sie erhalten eine Anmeldebestätigung. Die Anmeldung ist nur in Verbindung mit einer Bankeinzugsermächtigung oder Barzahlung gültig. Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs registriert. Unvollständige Anmeldungen können nicht berücksichtigt werden. Für Einzelveranstaltungen mit Abendkasse ist in der Regel keine vorherige Anmeldung erforderlich, ansonsten wird im Programm/Aushang/Internet auf die Anmeldung hingewiesen.

## 3. Kurswechsel

Nur in begründeten Fällen und nur nach persönlicher Absprache mit der Geschäftsstelle ist ein Kurswechsel möglich. Bitte Anmeldebestätigung mitbringen.

## 4. 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 Kursgebühr zu entrichten. Sprachkurse können in Ausnahmefällen auch mit einer geringeren Teilnehmezahl als acht Personen durchgeführt werden. Um dies zu ermöglichen, wird die Kursgebühr nach der Teilnehmezahl gestaffelt berechnet (Staffelgebühr). Die am zweiten Unterrichtstag im Kurs festgestellte Teilnehmezahl ist für die Festsetzung der Staffelgebühr verbindlich. Eine nachträgliche Änderung der Teilnehmezahl hat keine Auswirkung mehr auf die Höhe der Kursgebühr. Die Kursgebührenstaffelung wird im Programm/Aushang/Internet veröffentlicht. Barzahlung ist bei Kursen mit Staffelgebühr nicht möglich.

## 5. Ermäßigungen

Gegen Vorlage der entsprechenden Nachweise gewähren wir folgende Ermäßigungen:

- Arbeitslosengeldempfängern (mit Leistungsbescheid) 20 %
- Schwerbehinderten (ab GdB 50) 20 %
- Senioren/Seniorinnen mit Seniorenkarte (2 Kurse/Jahr) 20 %
- Teilnehmende mit der SolidarKarte Trier (pro Person und Kurs) 20 %

Die Ermäßigung muss bei Anmeldung beantragt werden, nachträgliche Ermäßigungen werden grundsätzlich nicht gewährt. Ermäßigungen können in Kursen, die nur unter Aufzahlung stattfinden können, nicht gewährt werden.

## 6. Ratenzahlungen

In begründeten Einzelfällen ist eine Ratenzahlung nach einer persönlichen Vereinbarung in der Geschäftsstelle möglich. Bitte Personalausweis oder eine Meldebestätigung mitbringen.

## 7. Teilnahmebescheinigung

Auf Wunsch werden nach Beendigung des Kurses Teilnahmebescheinigungen über den Kursbesuch ausgestellt, für die eine Gebühr von 2,50 EUR erhoben wird. Werden auf Wunsch des/der Teilnehmenden Bescheinigungen mit Leistungsbeschreibung ausgestellt, werden hierfür 5,- EUR Gebühr erhoben. 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 berechnen wir den aktuellen Preis der Post.

## 8. Rücktritt durch die vhs

Die vhs behält sich die Verlegung und Absage von Kursen vor. Für Kurse, die nicht zustande kommen, werden bereits entrichtete Gebühren zurückgezahlt. Weitergehende Ansprüche sind ausgeschlossen. Kurse können in der Regel nur stattfinden, wenn mindestens acht Personen daran teilnehmen. Auf Wunsch der Teilnehmenden kann ein Kurs auch mit weniger Personen durchgeführt werden, wenn die Angemeldeten mit einem anteiligen Aufpreis einverstanden sind oder wenn im Einvernehmen mit den Teilnehmenden, bei gleicher Gebühr, die Laufzeit verkürzt wird. Wird die Mindestteilnehmezahl nicht erreicht und kommt es auch nicht zu einer Aufzahlung oder zur Kürzung der Kurstage, kann die vhs vom Vertrag zurücktreten. Die vhs kann ferner unter den Voraussetzungen des § 314 BGB außerordentlich kündigen, sofern insbesondere ein wichtiger Grund im Sinne der Vorschrift vorliegt.

## 9. Abmeldung/Widerruf durch Teilnehmende

Ein Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Abmeldung/Widerruf. Die Abmeldung/der 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. Ab Veranstaltungsbeginn ist auch innerhalb der 14tägigen Abmelde-/Widerrufsfrist ein kostenfreier Rücktritt nicht mehr möglich. Ist im Programm ein Anmeldeschluss angegeben, gilt dieser auch als letzter Abmeldetermin. Erfolgt die/der Abmeldung/Widerruf nach Veranstaltungsbeginn oder nach Anmeldeschluss, ist die gesamte Gebühr fällig.

Bei Abmeldungen von Kochkursen am Veranstaltungstag werden zusätzlich Lebensmittelkosten berechnet. Diese werden mit einer eventuellen Rückerstattung der bereits entrichteten Kursgebühren verrechnet. Im Falle einer begründeten Ausnahme wird nach Vorlage der Anmeldebestätigung und eines Nachweises über die Gründe die anteilige Kursgebühr abzüglich einer Bearbeitungsgebühr in Höhe von 10,- EUR zurückerstattet. Die Rückzahlung erfolgt unbar. Ausnahmen sind eine längerfristige Krankheit oder der Wohnungswechsel aus beruflichen Gründen. Als Nachweis legen Sie bitte ein Attest bzw. eine Bescheinigung des Arbeitgebers und der Meldebehörde vor. Bei besonders gelagerten Härtefällen kommt nach Prüfung durch die vhs ebenfalls eine Erstattung abzüglich der Bearbeitungsgebühr in Betracht.

## 10. Teilnahme an Hybrid- und Onlinekursen

Zur Teilnahme an Hybrid- und Onlinekursen sind nur die bei der Buchung namentlich gespeicherten Personen berechtigt. Die zur Teilnahme Berechtigten dürfen weder dritten Personen Zugang zu den Veranstaltungen gewähren noch gemeinsam mit dritten Personen an den Hybrid- und Onlinekursen teilnehmen. Die Teilnehmenden von Hybrid- und Onlinekursen sind nicht berechtigt, die Veranstaltungen aufzuzeichnen und/oder zu speichern und/oder zu vervielfältigen und/oder zu verbreiten und/oder über das Internet öffentlich zugänglich zu machen und/oder in jeder sonstigen Form in Bild und/oder Ton zu veröffentlichen.

## 11. Haftungsfragen

Die Teilnahme an den Veranstaltungen der vhs geschieht auf eigene Gefahr. Bei Personen-, Sach-, Vermögensschäden und anderen Verlusten tritt eine Haftung der vhs 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 eine behördliche Datenschutzbeauftragte bestellt, die die Dienststellen der Stadtverwaltung bei der Sicherstellung des Datenschutzes unterstützt.

Datenschutzbeauftragte 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 Zusatzangaben 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. Bei von Ihnen gebuchten Kursen, die die vhs.cloud nutzen, werden Ihr Name, Vorname und Ihre E-Mail-Adresse an den Deutschen Volkshochschul-Verband e. V. (DVV) übermittelt, damit Sie sich für Ihren Kurs in die vhs.cloud einloggen können. Die Datenschutzerklärung des DVV zur vhs.cloud ist auf der Internetseite [www.vhs.cloud](http://www.vhs.cloud) veröffentlicht.

Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Bezug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift, Geburtsjahr) an eine Vollstreckungsstelle zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.



Volkshochschule  
Trier

## 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.

### Kontakt:

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)

# Ihre Volkshochschule Trier



**Rudolf Fries**

Leiter der vhs  
Pädagogischer Mitarbeiter  
Politik und Gesellschaft  
Tel. 0651-718 2437  
rudolf.fries@trier.de



**Rita Brockhaus**

Stellvertretende Leiterin der vhs  
Pädagogische Mitarbeiterin  
Gesundheit, Fremdsprachen,  
Digitale Welt und Beruf  
Tel. 0651-718 1431  
rita.brockhaus@trier.de



**Dr. Manuela Zeilinger-Trier**

Pädagogische Mitarbeiterin  
Kultur und Gestaltung,  
Deutsch als Fremdsprache,  
Integration, Grundbildung  
Tel. 0651-718 1437  
manuela.zeilinger@trier.de



**Anja Weiter**

Pädagogische Mitarbeiterin  
Projekte, Schulkooperationen,  
Junge vhs  
Tel. 0651-718 1439  
anja.weiter@trier.de



**Heinz Schwarz**

Geschäftsführer der vhs  
Qualitätsmanagement  
Tel. 0651-718 1432  
heinz.schwarz@trier.de



**Ulrike Esch**

Geschäftsstelle der vhs  
Tel. 0651-718 2437  
ulrike.esch@trier.de



**Petra Resch**

Geschäftsstelle der vhs  
Rechnungsstelle  
Tel. 0651-718 2437  
petra.resch@trier.de



**Ute Berens**

Geschäftsstelle der vhs  
Tel. 0651-718 2437  
ute.berens@trier.de



**Regina Luy**

Geschäftsstelle der vhs  
Tel. 0651-718 2437  
regina.luy@trier.de



**Markus Schmitt**

EDV / Online-Veranstaltungen  
Tel. 0651-718 1435  
markus.schmitt2@trier.de



**Achim Schoßau**

Technik  
Tel. 0651-718 2435  
achim.schossau@trier.de



**Paul Briesch**

Technik  
Tel. 0651-718 2434  
paul.briesch@trier.de

## Anmeldeformular

Bitte pro Person ein Anmeldeformular vollständig und in Blockschrift ausfüllen. Pflichtangaben sind mit Stern gekennzeichnet. Ich melde mich für die folgenden Kurse verbindlich an:

Kursnummer*	Kurstitel*	Datum Kursbeginn*
1.		
2.		
3.		

Sofern es sich um einen **Hybrid-Kurs** handelt, möchte ich online teilnehmen.

Name*	Vorname*	Geschlecht (m/w/d)*
Straße und Hausnummer*	PLZ*	Ort*
Telefon*	E-Mail*	Geburtsdatum*

Ich erkenne die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) der Volkshochschule Trier an, die im Programmheft und auf der Homepage ([www.vhs-trier.de](http://www.vhs-trier.de)) veröffentlicht sind. Ich erkläre mich damit einverstanden, dass die von mir angegebenen Daten gemäß den Datenschutzbestimmungen verwendet werden.

Datum*	Unterschrift*
--------	---------------

## SEPA-Lastschriftmandat

**Gläubiger-ID-Nummer: DE2ZZZ00000004811**

\_\_\_\_\_ Mandatsreferenz (wird von der vhs ausgefüllt)

Die Angabe der IBAN und BIC-Nummer ist zwingend erforderlich. Eine Rückgabe des Lastschrift-Mandats ist nur im Original, nicht als Fax oder E-Mail zulässig. Bitte beachten Sie auch, dass Abbuchungen von einem Sparkonto nicht möglich sind.

Name*	Vorname*
Straße*, Hausnummer*	PLZ* Ort*
Kreditinstitut*	BIC* IBAN*

Ich ermächtige die Stadt Trier, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Stadtverwaltung Trier auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Die Ermächtigung gilt als Rahmenmandat für alle Kurse der Volkshochschule Trier (wiederkehrende Zahlungen). Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. Ich erkläre mich mit einer Verkürzung der 14tägigen Frist für die Vorabinformation auf bis zu 1 Tag vor Fälligkeit einverstanden. Die Lastschriften erfolgen jeweils am 5. des Folgemonats nach Beginn des jeweiligen Kurses bzw. der Veranstaltung in Höhe der jeweiligen Kursgebühr. Fällt das Fälligkeitsdatum auf ein Wochenende oder einen Feiertag, verschiebt sich diese auf den ersten folgenden Werktag.

Datum*	Unterschrift*
--------	---------------

Senden Sie das Anmeldeformular mit Ihren beiden Unterschriften für Anmeldung und SEPA-Lastschriftmandat per Post, Mail oder Fax oder geben Sie es in der Geschäftsstelle ab: Volkshochschule Trier, Domfreihof 1b, 54290 Trier, E-Mail [vhs@trier.de](mailto:vhs@trier.de), Fax: 0651-7181438, Tel.: 0651-7182437.

Wir suchen  
**qualifizierte  
Dozentinnen  
und Dozenten**

für alle unsere Fachbereiche.

Gerade im Fachbereich  
Fremdsprachen suchen wir  
Verstärkung in den gängigen  
Sprachen, die an der Trierer  
Volkshochschule unterrichtet  
werden.

**Rufen Sie uns an oder  
schreiben Sie uns!**

**0651 - 718 2437**

**vhs@trier.de**



Volkshochschule  
Trier

# Feierlaune?

## HERRES Werkverkauf!



**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

[www.herres-sekt.com](http://www.herres-sekt.com)



# HERRES

House of sparkling



Schuhe zum Leben

# Berg

im Laden erleben  
 Neustraße 58 | Trier  
 online stöbern,  
 reservieren, shoppen  
[Schuhe-zum-Leben.de](http://Schuhe-zum-Leben.de)

