

Volkshochschule Thalfang am Erbeskopf

Programm 2016

1. Halbjahr

Stand: Januar 2016

Volkshochschule Thalfangam Erbeskopf  
in der Kreisvolkshochschule Bernkastel-Wittlich

Träger	Verbandsgemeinde Thalfang am Erbeskopf
Vorsitzender	Bürgermeister Marc Hüllenkremer
Pädagogische Leitung	Kathrin Heinz Hauptstraße 34 54424 Thalfang Tel.: 06504/9556981 vhs@rathaus-thalfang.de
Geschäftsstelle	Verbandsgemeindeverwaltung Thalfang am Erbeskopf Saarstraße 7 54424 Thalfang Tel.: 06504/9140-0 Fax: 06504/8773
Bankverbindung	Sparkasse Mittelmosel EMH BLZ 587 512 30 - Nr. 40 000 523 IBAN: DE58587512300040000523 BIC: MALADE51BKS

## **Pädagogische MitarbeiterInnen:**

<b>Dozentinnen und Dozenten</b>	<b>Wohnort</b>	<b>Telefon</b>
Jean-Pierre Dumouchel(Französisch)	Thalfang	06504-1876
Hans-Georg Heinz(Qi Gong)	Trier	0651-5614851
Schwimmmeisterinnen des EGZ (Schwimmkurse)	Thalfang	06504-9140-310
Margaretha Schmidt (Rückenfitness)	Thalfang	06504-8729
Elisabeth Thees (Feldenkrais)	Horath	06504-8273
Petra Amarpreet Picko –Thies (Yoga)	Heidenburg	06509 - 9108305
Marianne Topheide (Nähkurs)	Heidenburg	06509 - 8637

## Allgemeine Hinweise

### **Anmeldungen:**

**Anmeldungen zu Kursen erbitten wir vor deren Beginn, d. h. spätestens zwei Tage vor der Kurseröffnung**, um die Durchführung gewährleisten zu können. Sie können schriftlich oder telefonisch beim pädagogischen Leiter oder beim/bei der Kursleiter/Kursleiterin hereingegeben werden.

Die Veranstaltungen der Volkshochschule (VHS) sind für jeden offen. Regelmäßige Teilnahme an den Lehrgängen kann bescheinigt werden. In jedem Arbeitsabschnitt werden zusätzliche Veranstaltungen angeboten, die nicht in diesem Programm enthalten sind; sie werden rechtzeitig im Amtsblatt der Verbandsgemeinde Thalfang am Erbeskopf „Thalfang Aktuell“ bekannt gegeben.

### **Gebühren:**

**Die angegebene Gebühr ist zu Beginn des Kurses fällig** und unter Angabe der Bezeichnung des Kurses und der Kursnummer entweder bei der Verbandsgemeindekasse Thalfang bar einzuzahlen oder zu überweisen. Bankverbindung siehe oben.

Teilnehmer, die ihre Zahlungsverpflichtungen nicht fristgemäß erfüllen, werden von den belegten Kursen ausgeschlossen.

**Wer trotz Anmeldung an einer Veranstaltung nicht teilnimmt, ist zur Zahlung der vollen Gebühr verpflichtet, sofern er sich nicht vorher bei der Volkshochschule abmeldet.**

### **Wichtiger Hinweis für alle Kurse, die in Talling stattfinden**

Mit Beschluss des Ortsgemeinderates erhebt die Ortsgemeinde Talling für die Nutzung der Räumlichkeiten des Gemeindehauses in ihrer Haushaltssatzung eine Gebühr in Höhe von €5,00 pro Stunde pro Kurs. Diese Nutzungsgebühr ist von der Volkshochschule Thalfang am Erbeskopf auf die Kursteilnehmer umzulegen. Wie hoch der jeweilige Anteil der Teilnehmer an der Nutzungsgebühr ist, kann erst zu Beginn des jeweiligen Kurses ermittelt werden, wenn fest steht, wie viele Teilnehmer der Kurs hat. Insofern wird eine nachträglich zu entrichtende Gebühr erhoben, die zusammen mit der Kursgebühr bei der Verbandsgemeindekasse zu zahlen ist.

### **Ermäßigungen:**

Die Volkshochschule gewährt für Kurse der Erwachsenenbildung folgende Ermäßigung:

- **25%** für Auszubildende, Schüler, Studenten, Wehrpflichtige und Zivildienstleistende

- **20%** für einen Ehepartner, der den gleichen Kurs belegt.

Die Ermäßigung wird nur auf schriftlichen Antrag gewährt. Entsprechende Formulare sind bei der Geschäftsstelle der VHS erhältlich. Das Vorliegen der Voraussetzungen für die genannten Ermäßigung ist durch entsprechende Anlagen nachzuweisen.

### **Rückerstattung:**

Die Teilnehmergebühren werden in voller Höhe zurückerstattet, wenn eine angekündigte Gesamtveranstaltung nicht durchgeführt werden kann.

Die Teilnehmergebühren werden anteilmäßig zurückerstattet, wenn ein Teilnehmer aus nicht von ihm zu vertretenden Umständen (insbes. längere Krankheit oder berufliche Verpflichtungen) nicht in der Lage ist, weiter am Kurs teilzunehmen.

Kann ein Teilnehmer aus einem solchen Grund einen von ihm belegten Kurs von Beginn an nicht besuchen, ist auch hier eine volle Erstattung der Gebühren möglich.

Bricht ein Teilnehmer aus von ihm zu vertretenden Umständen den Besuch einer Veranstaltung ab, hat er **keinen Anspruch auf Rückerstattung der Teilnehmergebühr**.

Gleiches gilt bei Nichtteilnahme an einem Kurs, wenn keine rechtzeitige schriftliche Abmeldung erfolgt.

**Ferien:**

Grundsätzlich finden in den Ferien keine Veranstaltungen der VHS statt! Ausnahmen sind nur nach vorheriger Rücksprache mit der Pädagogischen Leitung, dem Hausmeister der Schule oder dem Träger möglich und sollten daher rechtzeitig angezeigt werden.

**Programm der Volkshochschule Thalfang am Erbeskopf 2016****1. Halbjahr**  
**Fremdsprachen****Französisch**

Rund 200 Millionen Menschen sprechen weltweit Französisch. In den Vereinten Nationen und in der Europäischen Union ist Französisch Amts- und Konferenzsprache. Die drei Städte mit den wichtigsten europäischen Institutionen sind französischsprachig: Straßburg, Luxemburg und Brüssel.

Luxemburg und Frankreich liegen für uns im Hunsrück geradezu im die Ecke. Französisch ist eine Sprache mit besonderem Charme: Viele Menschen verbinden mit ihr eine ganze Lebensphilosophie, ein eigenes Lebensgefühl – das Savoir-vivre.

Monsieur Jean-Pierre ist Muttersprachler und versteht es, seinen Schülern die französische Sprache mit viel Geduld und Sinn für Humor näher zu bringen. Geschichtliches und Anekdoten bereichern seinen Unterricht.

**Verbindliche Anmeldung beim Dozent persönlich 06504- 1876**

**Französisch für Anfänger 1. Semester I Kursnr.:66**

**Beginn:** Mittwoch, 20. Januar 2016 von 19:00 Uhr bis 20:30 Uh

**Dauer:** 8 Veranstaltungen

**Ort:** Schulzentrum Thalfang

**Kursgebühr:** 48 €

**Dozent:** Jean-Pierre Dumouchel

**Lehrwerk:** Rendez-vous 1 Verlag Cornelsen

**Französisch für Anfänger 1. Semester I Kursnr.:67**

**Beginn:** Mittwoch, 06. April 2016 von 19:00 Uhr bis 20:30 Uhr

**Dauer:** 8 Veranstaltungen

**Ort:** Schulzentrum Thalfang

**Kursgebühr:** 48 €

**Dozent:** Jean-Pierre Dumouchel

**Lehrwerk:** Rendez-vous 1 Verlag Cornelsen

**Französisch für Anfänger 4. Semester I Kursnr.: 68**

**Beginn:** Dienstag, 19. Januar 2016 von 19:00 Uhr bis 20:30 Uhr

**Dauer:** 8 Veranstaltungen

**Ort:** Schulzentrum Thalfang

**Kursgebühr:** 48 €

**Dozent:** Jean-Pierre Dumouchel

**Lehrwerk:** Rendez-vous 1 Verlag Cornelsen

**Französisch für Anfänger 4. Semester II Kursnr.: 69**

**Beginn:** Dienstag, 05. April 2016 von 19:00 Uhr bis 20:30 Uhr

**Dauer:** 8 Veranstaltungen

**Ort:** Schulzentrum Thalfang

**Kursgebühr:** 48 €

**Dozent:** Jean-Pierre Dumouchel

**Lehrwerk:** Rendez-vous 1 Verlag Cornelsen

**Französisch für Fortgeschrittene 6. Semester I Kursnr.: 70**

**Beginn:** Montag, 18. Januar 2016 von 18:30 Uhr bis 20:00 Uhr

**Dauer:** 8 Veranstaltungen

**Ort:** Schulzentrum Thalfang

**Kursgebühr:** 48 €

**Dozent:** Jean-Pierre Dumouchel

**Lehrwerk:** Rendez-vous 1 Verlag Cornelsen

**Französisch für Fortgeschrittene 6. Semester II Kursnr.: 71**

**Beginn:** Montag, 04. April 2016 von 18:30 Uhr bis 20:00 Uhr

**Dauer:** 8 Veranstaltungen

**Ort:** Schulzentrum Thalfang

**Kursgebühr:** 48 €

**Dozent:** Jean-Pierre Dumouchel

**Lehrwerk:** Rendez-vous 1 Verlag Cornelsen

**Gymnastik – Gesundheitserziehung - Entspannung**

**Qi Gong**

Qi Gong ist eine jahrtausende alte Bewegungs- und Bewußtseinsübung, die das Qi (Lebenskraft) in uns aktiviert und in den Meridianen fließen läßt. Die Übungen des Qi Gong sind fester Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin und eine ganzheitliche Methode um Lebensqualität und Wohlbefinden zu steigern. Sie stellen eine harmonische Verbindung zwischen Körper, Aufmerksamkeit und Atem dar. Dadurch werden Körper, Geist und Seele gleichermaßen angesprochen.

Das Fünf-Elemente-Qi-Gong nach Dr. med. Sie Lukas Kasenda entspricht den Wandlungsphasen der chinesischen Philosophie. Auf sanfte Weise führen die Übungen zu innerem Gleichgewicht.

Muskeln und Gelenke werden durch schonende Belastung trainiert, Gleichgewichtssinn und Koordination geschult.

**Verbindliche Anmeldung bei der VHS - Leitung unter 06504 - 9556981**

**Januarkurs in Breit Kursnr.: 76****Beginn:** Montag, 11. Januar 2016 von 19:00 Uhr bis 20:30 Uhr**Dauer:** 9 Veranstaltungen**Ort:** Bürgerhaus in Breit**Kursgebühr:** 54 €**Dozent:** Hans-Georg Heinz**Maximale Teilnehmerzahl:** 14 Personen**Kundalini Yoga**

Kundalini Yoga ist ein dynamisches Yoga das Bewegung, Atmung und Meditation miteinander verbindet. Der Unterricht besteht aus in sich geschlossenen Übungsreihen, die alle auf unterschiedliche Bereiche des Körpers wirken und die die eigenen Kräfte, das Durchhaltevermögen und die innere Stabilität fördern, um Herausforderungen in Beruf und Alltag mit mehr Gelassenheit zu bewältigen. Im Yoga sind die eigene Wahrnehmung und die persönlichen Grenzen entscheidend - deshalb eignet es sich für jede und jeden, unabhängig von Alter oder körperlicher Fitness.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Wasser oder Tee zum Trinken, eine Unterlage und eine Decke.

**Verbindliche Anmeldung bei der Dozentin persönlich unter 06509 - 9108305****Bitte den wichtigen Hinweis bezüglich der Gebühren beachten:****s.o. „allgemeine Hinweise -> Gebühren“!****Januarkurse****Yoga I - Vormittagskurs Kursnr.: 77****Beginn:** Dienstag, 12. Januar von 10:00 Uhr bis 11:30 Uhr**Dauer:** 8 Veranstaltungen**Kursgebühr:** 48€**Ort:** Gemeindesaal Talling**Dozentin:** Petra Amarpreet Picko – Thies**Maximale Teilnehmerzahl:** 14 Personen**Yoga II – früher Abendkurs Kursnr.: 78****Beginn:** Mittwoch, 13. Januar von 18:00 Uhr bis 19:30 Uhr**Dauer:** 8 Veranstaltungen**Kursgebühr:** 48€**Ort:** Gemeindesaal Talling**Dozentin:** Petra Amarpreet Picko – Thies**Maximale Teilnehmerzahl:** 14 Personen**Yoga III – später Abendkurs Kursnr.: 79****Beginn:** Mittwoch, 13. Januar 2016 von 20:00 Uhr bis 21:30 Uhr**Dauer:** 8 Veranstaltungen**Kursgebühr:** 48€**Ort:** Gemeindesaal Talling**Dozentin:** Petra Amarpreet Picko – Thies**Maximale Teilnehmerzahl:** 14 Personen**Yoga IV – Vormittagskurs Kursnr.: 80****Beginn:** Donnerstag, 14. Januar 2016 von 10:00 Uhr bis 11:30 Uhr**Dauer:** 8 Veranstaltungen**Kursgebühr:** 48€

**Ort:** Gemeindesaal Talling  
**Dozentin:** Petra Amarpreet Picko – Thies  
**Maximale Teilnehmerzahl:** 14 Personen

### Feldenkrais

Die Feldenkrais-Methode ist ein sanfter aber sehr wirkungsvoller Weg, um einen bewussten Umgang mit dem eigenen Körper zu erlernen. Unter fachkundiger Anleitung achtsam ausgeführte leichte Bewegungen geben dem Nervensystem Gelegenheit, Alternativen zu gewohnten Bewegungsmustern zu erspüren und zu erlernen. Hierdurch werden neben einer verbesserten Beweglichkeit auch funktionale Verbesserungen bei Schmerzen und Bewegungseinschränkungen, Abbau von Stress und Verspannungen sowie verbesserte Haltung und Koordination erreicht.

Der Kurs wird geleitet von Elisabeth Thees, Gilde-lizenzierte Feldenkrais-Lehrerin. Beide Kurse sind sowohl für Anfänger als auch für Feldenkrais-Erfahrene geeignet. Sie benötigen eine Unterlage (Matte oder Decke), warme und bequeme Kleidung sowie warme Socken.

**Verbindliche Anmeldung bei der Dozentin persönlich unter 06504 – 954072**

**Bitte den wichtigen Hinweis bezüglich der Gebühren beachten:**

**s.o. „allgemeine Hinweise -> Gebühren“!**

#### **Februarkurs I Kursnr.: 72**

**Beginn:** Donnerstag, 11. Februar 2016 von 18:30 Uhr bis 20:00 Uhr

**Dauer:** 6 Veranstaltungen

**Ort:** Gemeindesaal Talling

**Kursgebühr:** 36€

**Dozentin:** Elisabeth Thees

#### **Februarkurs II Kursnr.: 73**

**Beginn:** Donnerstag, 11. Februar 2016 von 20:00 Uhr bis 21:30 Uhr

**Dauer:** 6 Veranstaltungen

**Ort:** Gemeindesaal Talling

**Kursgebühr:** 36€

**Dozentin:** Elisabeth Thees

#### **Aprilkurs I Kursnr.: 74**

**Beginn:** Donnerstag, 28. April 2016 von 18:30 Uhr bis 20:00 Uhr

**Dauer:** 6 Veranstaltungen

**Ort:** Gemeindesaal Talling

**Kursgebühr:** 36€

**Dozentin:** Elisabeth Thees

#### **Aprilkurs II Kursnr.: 75**

**Beginn:** Donnerstag, 28. April 2016 von 20:00 Uhr bis 21:30 Uhr

**Dauer:** 6 Veranstaltungen

**Ort:** Gemeindesaal Talling

**Kursgebühr:** 36€

**Dozentin:** Elisabeth Thees



## Kurse im Erholungs- und Gesundheitszentrum Thalfang

**Informationen zu allen Kursen im Erholungs- und Gesundheitszentrum Thalfang können während der Öffnungszeiten unter Tel. 06504 – 9140 - 310 erfragt werden. Auch die verbindliche Anmeldung erfolgt unter dieser Telefonnummer.**

Die Kurse werden vom Schwimmmeisterpersonal des Bades durchgeführt.

Die Dozenten der Kurse sind: Matthias Falz, Mark Molitor, Kathrin Heinz und Miriam Wagner.

### **EGZ-Kurse auf Nachfrage:**

#### **Aquajogging**

**Dozentin:** Kathrin Heinz

#### **Babyschwimmen**

Im Rahmen dieses Kurses besteht auch die Möglichkeit Videos und Bilder zu machen. Pro Video entstehen Kosten in Höhe von 1,50€.

**Beginn:** Dienstag von 9:30 Uhr bis 10:30 Uhr

**Dauer:** 10 Veranstaltungen

**Kursgebühr:** 31€

#### **Anfängerschwimmkurse für Kinder**

Der Schwimmkurs richtet sich an Kinder ab 5 Jahren. Weil der Kurs sehr nachgefragt ist, sollte die Anmeldung etwa 1 Jahr im Voraus erfolgen.

**Beginn:** Es werden 3 Kurse zu jeweils unterschiedlichen Zeiten angeboten:

- Dienstag und Donnerstag von 14:00 Uhr bis 15:00 Uhr

- Mittwoch und Freitag von 14:00 Uhr bis 15:00 Uhr

- Samstag von 13:00 Uhr bis 14:00 Uhr

**Dauer:** 10 Veranstaltungen

**Kursgebühr:** 31€