vhs Kreis-Volkshochschule Westerwald e.V.

Volkshochschule

Kreis-Volkshochschule Westerwald e. V.
Peter-Altmeier-Platz 1, 56410 Montabaur
Anmeldung: Volker Höbel, Tel. 0171 9108868 wallmerod@vhs-ww.de
www.vhs.ww.de

>>> noch sind Plätze frei in folgenden bald beginnenden Kursen:

Englisch

	Kurs-Nr.	Kursbezeichnung	Kursleitung	Kursbuch	Beginn	Uhrzeit	Dauer	Gebühr/TN a) ab 8 b) ab 5	Ort
2023									
A1	232084802	Grundstufe I (ohne Vorkenntnisse)	Dennis Hanke	Great! 2nd Edition A1 Klett-Verlag	Do., **28.09.23**	19.30 – 21.00 h	30 USt. (15 Term.)	a) 90 € b) 129 €	Wallmerod, Grundschule Molsberger Str. 9

Entspannung/Körpererfahrung

Entspannung für Kinder von 6 – 8 Jahren
Nicht nur für Erwachsene, sondern gerade für die Kinder hat der Stress enorm zugenommen. In der Schule sind die Anforderungen sehr hoch. Die Unausgeglichenheit der Kinder ist in vielen Alltagssituationen spürbar und so soll dieser Kurs den Kindern ein gewisses Maß an Entspannung zurückgeben. In diesem Kurs lernen die Kinder unterschiedliche Methoden kennen um sich zu entspannen und etwas mehr Ruhe in den meist hektischen Alltag zu bringen.
232083804 Fr., 22.09.2023, 13.45 h – 14.30 h
Kursort: Hundsangen, Lohbachstube an der Turnhalle
Kursumfang: 10 USt. (10 Termine)
Kursgebühr: 30 € ab 8 TN, 43 € ab 5 TN, max. 10 TN
Arbeitsmittel: Matte, bequeme Kleidung, kleine Kuscheldecke & Kissen
Kursleitung: Bianka Neuroth

Entspannung für Kinder von 9 – 13 Jahren
Nicht nur für Erwachsene, sondern gerade für die Kinder hat der Stress enorm zugenommen. In Schule und Beruf sind die Anforderungen sehr hoch. Der Leistungsdruck wird immer größer und die Unausgeglichenheit der Kinder ist in vielen Alltagssituationen spürbar. So soll dieser Kurs ihnen ein gewisses Maß an Entspannung zurückgeben. Sie lernen unterschiedliche Methoden kennen um sich zu entspannen und etwas mehr Ruhe in den meist hektischen Alltag zu bringen.
232083805 Fr., 22.09.2023, 14.45 h – 15.45 h

Kursort: Hundsangen, Lohbachstube an der Turnhalle
Kursumfang: 10 ZeitSt. (10 Termine)
Kursgebühr: 40 € ab 8 TN, 58 € ab 5 TN, max. 10 TN
Arbeitsmittel: Matte, bequeme Kleidung, kleine Kuscheldecke & Kissen
Kursleitung: Bianka Neurot

Haltung und Bewegung

Wer rastet, der rostet …
Wer sich zu wenig bewegt, wird unbeweglich – und wer will das schon?
Funktionelle Dehn- und Kräftigungsübungen verhindern alltagsbedingte Gelenk- und Wirbelsäulenprobleme. In diesem Kurs lernen Sie, Ihre Vitalität zu erhalten. Ihre Muskulatur wird durch schonende Kräftigungs- und Stabilisationsübungen gestärkt. Außerdem werden regelmäßig sowohl das Gleichgewicht als auch die Koordination trainiert.
232083810 Di., 19.09.2023, 10.30 h – 11.30 h **>>> wird evtl. auf den 26.9. verschoben, bitte nachfragen!**
Kursort: VG Wallmerod, Sitzungssaal, Gerichtsstr. 1
Kursumfang: 10 ZeitSt. (10 Termine)
Kursgebühr: 40 € ab 8 TN, 58 € ab 5 TN, max. 10 TN
Arbeitsmittel: bequeme Kleidung, rutschfestes Schuhwerk
Kursleitung: Manuela Müller