



Herbst 2025 - noch buchbare Kurse

Sprachen

Spanisch

	Kurs-Nr.	Kursbezeichnung	Kursleitung	Kursbuch	Beginn	Uhrzeit	Dauer	Gebühr/TN a) ab 5 b) ab 8	Ort
2025									
B1	252084806	Mittelstufe I (mit fortgeschrittenen Kenntnissen)	Laura Kutscheid	Bien mirado, Hueber-Verlag	Mo., 08.09.25 Einstieg noch möglich!	18.15 – 19.45 Uhr	20 USt. (10 Term.)	a) 98 € b) 70 €	Wallmerod, Grundschule, Molsberger Str. 9

Beruf/EDV

Schutzgas MAG- und Elektroschweißen

Vermittlung von Grundkenntnissen der beiden Schweißverfahren in Theorie und Praxis.

252085801 Donnerstag, 30.10.2025, 19.00 h – 21.00 h

Kursort: Salz, Realschule Plus, Schulstr. 10

Kursumfang: 16 UE, 6 Abend/e Termin/e T

Kursgebühr: 145 € bei 4 TN inkl. Materialkosten - max. 4 TN

Kursleitung: Achim Wagner

Politik/Gesellschaft/Umwelt

Wie wollen wir in Zukunft und im Alter leben?

Wie wollen wir in Zukunft und im Alter leben?

Orientierungsseminar für Männer und Frauen: neue Wohnformen und ein mehr an Miteinander

In diesem Orientierungsseminar wollen wir unsere Wünsche nach einem guten Leben erforschen. Gerade für Frauen sind die Grundbedürfnisse nach einer angemessenen Rente, bezahlbarem Wohnraum und gesunder Ernährung nicht mehr gewährleistet.

Neue Wohnformen können Abhilfe schaffen, denn keiner will vereinsamt dahin leben oder in einer Einrichtung allein gelassen

werden. Mit einem Wir in die Zukunft gehen – wollen Sie das? Wir müssen uns heute darüber Gedanken machen wie wir in Zukunft und im Alter leben wollen. Dieses Seminar bietet den Raum auf konkrete Fragen eine Antwort zu finden nach einer Wohnform, die für uns passt.

252081801 Sonntag, 12.10.2025, 14.00 h – 17.00 h
Kursort: Wallmerod, Grundschule, Molsberger Str. 9
Kursumfang: 4,00 UE, 1 Termin
Kursgebühr: 20 € ab 5 TN, 14 € bei 8 TN - max. 8 TN
Arbeitsmittel: Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Schreibmaterial
Kursleitung: Anke Fergen

Was Zahlen über das Leben erzählen - Numerologie (Einführung) >>> NEU!

1, 2, 3... die Reise beginnt...in die Welt der Zahlen. Lernen Sie verstehen, was ein Geburtsdatum, eine Hausnummer, ein Tagesdatum, eine Jahreszahl usw. bedeuten und was Sie mit Ihrem Leben und Ihrem Erleben im Alltag zu tun haben. Schreiben Zahlen wirklich Geschichte(n)? Ein Kurstag mit Zahlenspielerien, mit zahlreichen Enthüllungen, ein Kurstag, an dem jede Minute zählt!

252081802 Samstag, 25.10.2025, 10.30 h – 14.15 h
Kursort: Wallmerod, Grundschule, Molsberger Str. 9
Kursumfang: 5,00 UE, 1 Termin
Kursgebühr: 25 € ab 5 TN, 18 € bei 8 TN - max. 8 TN
Arbeitsmittel: Bitte mitbringen: Schreibblock, Stift, bequeme Kleidung, Matte, Kissen, Decke
Kursleitung: Volker Höbel

Klimafreundliches Kochen – Gesund, lecker und nachhaltig >>> NEU!

Welche Möglichkeiten gibt es, das eigene Ess- und Kochverhalten im Alltag möglichst klimafreundlich zu gestalten? Diese und weitere Fragen sollen in diesem Kochkurs im Fokus stehen. Neben der Betrachtung unter den Gesichtspunkten von CO₂-Bilanzen, erlernen Sie auch den nachhaltigen Umgang mit Ressourcen und Lebensmitteln. Gemeinsam werden in Kleingruppen mehrere Gerichte zubereitet. Diese Veranstaltung findet in Zusammenarbeit mit dem örtlichen Klimaschutzmanagement statt. Saisonale und regionale Produkte werden zubereitet und im Anschluss zusammen verkostet. Während der Zubereitung kann gemeinsam diskutiert werden, welche Rolle regionale Produkte in der Küche einnehmen und wie viel CO₂ sich durch eine vegetarische oder vegane Ernährung einsparen lässt. Weitere Inhalte des Kurses sind mögliche Energiesparmaßnahmen in der Küche sowie die zunehmende Lebensmittelverschwendung. Zur Veranstaltung sind alle eingeladen, die ihr eigenes Essverhalten nachhaltiger gestalten möchten und neue Ideen und Alternativen für eine klimafreundliche Ernährung suchen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

252083815 >>> verschoben auf Freitag, 14.11.2025, 17.30 h – 21.00 h
Kursort: Salz, Realschule Plus, Schulstr. 10 (Küche)
Kursumfang: 3,5 Std., 1 Termin
Kursgebühr: 10 €
Arbeitsmittel: Bitte mitbringen: Schürze, Getränk(e), Messer, Dosen für Reste/Kostproben, Geschirrhandtuch
Kursleitung: Patrick George

Kultur/Kreativität

Nähen für Erwachsene und Kinder >>> Neu!

Wir zeigen Ihnen, wie eine Nähmaschine funktioniert. Sie erlernen die grundlegenden Nähtechniken an einfachen Teilen wie Deko, Kissen, Rock oder Kinderkleidung.

Bitte bringen Sie Ihre Nähmaschine mit!

Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

252082804..... Donnerstag, 02.10.2025, 17.00 h – 19.00 h
Kursort: Wallmerod, Grundschule, Molsberger Str. 9
Kursumfang: 12 Std., 6 Termine
Kursgebühr: 79 € ab 5 TN, 56 € bei 8 TN - max. 8 TN
Arbeitsmittel: Bitte mitbringen: Nähmaschine, Baumwollstoffe (uni und bunt), Nähgarn, Schere, Maßband, Stecknadeln
Kursleitung: Tina Göbel

Kreatives Malen

Das kreative Malen bietet eine großartige Möglichkeit wieder zu sich zu kommen, von den Belastungen im Alltag abzuschalten und aufzutanken. Wir lernen aus uns heraus Bilder entstehen zu lassen, ohne Erwartungen an uns selbst und das Ergebnis vorher zu kennen. Sie werden staunen, wie viel Freude es macht, mit anderen kreativ zu sein und die Einmaligkeit der entstehenden Bilder zu sehen. Auch AnfängerInnen im Malen sind herzlich willkommen.

252082802 Samstag, 8.11.2025, 14.00 – 16:15 h

Kursort: Wallmerod, Grundschule, Molsberger Str. 9

Kursumfang: 3,00 UE, 1 Termin

Kursgebühr: 15 € ab 5 TN, 11 € bei 8 TN - max. 8 TN

Arbeitsmittel: Bitte mitbringen: Pinsel für Acryl, Bleistifte/Buntstifte, Kreiden, Wachsmalstifte, Acrylfarben, Schürze
Wenn vorhanden: Papier und Leinwände für Acryl

Kursleitung: Anke Fergen

Silberschmiedeworkshop: Sei Deines Ringes eigener Schmied!

Der Ring der Kraft. Im Feuer geglüht, auf dem Amboss geschmiedet.

In diesem etwa vierstündigen Kurs lernen Sie, sich Ihren Ring aus massivem Feinsilber (Ag999) selbsttätig zu schmieden. Auf althergebrachte Weise mit Hammer und Amboss, entsteht unter Ihren Hammerschlägen ein perfekt angepasstes und unnachahmliches Unikat.

Ein unvergessliches Erlebnis auch für Paare oder auch als Geschenk für einen lieben Menschen.

Zum Abschluss können Sie Ihren Schatz als „Herr*in der Ringe“ mit nach Hause nehmen.

Es können auch Feinsilber-Amulette nach vorheriger Anmeldung geschmiedet werden!

Kursgebühr inkl. Feinsilbermaterialkosten

252082801 Samstag, 04.10.2025, 14.00 h – 18.00 h

Kursort: Wallmerod, Grundschule, Molsberger Str. 9

Kursumfang: 4 Std., 1 Termin

Kursgebühr: 85 € inkl. Feinsilbermaterialkosten - max. 8 TN

Kursleitung: Fred Struben

Alpe-Adria-Trail, Drei-Länder-Rundtour (Multivisionsshow)

Wenn die Tochter mit dem Papa - ein Reisebericht!

Janina und Günter Seiler wandern im Garten Eden durch die drei Länder Österreich, Italien, Slowenien.

Aufwärts 8.313 m, Abwärts 7.306 m - Strecke 165,5 km

Etappe 01 (alternativ) - Ferienregion Nationalpark Hohe Tauern

Etappe 01 Baumgartnerhöhe - Warmbad Villach

Etappe 02 Warmbad Villach - Feistritz/Gail

Etappe 03 Feistritz/Gail - Valbruna

Etappe 04 Valbruna - Tarvisio

Etappe 05 Tarvisio - Rifugio Zacchi

Etappe 06 Rifugio Zacchi - Kranjska Gora

252082803 Freitag, 21.11.2025, 19.00 h – 21.00 h

Kursort: Wallmerod, Scholze-Haus, Konrad-Adenauer-Str.2 b

Kursumfang: 2 Std., 1 Termin

Kursgebühr: 15 €

Kursleitung: Günter Seiler

Gesundheit – Bewegung/Entspannung/Körpererfahrung

Der Tanz des Lebens - einführender Workshop

Ein ganzheitliches Bewegungsangebot zur Gesundheitsvorsorge für alle Altersstufen – einführender Workshop

Der Tanz des Lebens biodanza = bios: das Leben, danza: der Tanz

Der Rhythmus bringt uns in Kontakt mit unserer Lebensfreude. Durch die Melodien erfahren Sie Harmonie und Wohlgefühl mit sich selbst und anderen. Dabei folgen Sie den Bewegungen nach der Musik. Es gibt keine vorgegebenen Tanzschritte, denn der Tanz ist eine Bewegung, die aus Ihnen persönlich entsteht und somit Lebensbewegung ist. Sie lernen wie Kommunikation und fließende Bewegungen Ihnen helfen, bessere und harmonischere Beziehungen aufzubauen sowie Einschränkungen im Körper und im Verstand abzubauen. Dieser Tanz hilft, festgefahrene Situationen vorzubeugen und in ein Leben einzutreten, das ein gutes Miteinander bringt.

252083817 Sonntag, 12.10.2025, 11.00 h – 13.15 h

Kursort: Wallmerod, Scholze-Haus, Konrad-Adenauer-Str.2 b
252083816 Samstag, 8.11.2025, 11.00 h – 13.15 h
Kursort: Wallmerod, Grundschule, Molsberger Str. 9
Kursumfang: 3,00 UE, 1 Vormittag
Kursgebühr: 15 € ab 5 TN, 11 € ab 8 TN
Kursleitung: Anke Fergen

Gedankenhygiene für ein erfüllendes Leben nutzen!

Heute schon ein Gehirnsoftware-Update gemacht?

Bei Handy, PC & Co sind Sie tägliche Updates gewohnt – wie sieht es mit Ihrem Gehirn aus, das zweifelsfrei der beste Computer aller Zeiten ist? In diesem Kurs spüren Sie alte, überholte Denkmuster auf, die Ihr Leben Tag für Tag behindern. Sie eignen sich das Handwerkszeug an, um den Rohstoff Nr.1, die schöpferische Kraft des Denkens, zu nutzen. Sie trainieren auf spielerische Art die Gedanken, die die eigene Wirklichkeit schaffen. Die Rolle negativer Gedanken kommt in den Blickpunkt. Erst, wenn Sie ihren Wert beim Lösen von Stress und Spannung verstehen und annehmen, können positive Denkpulse wirklich greifen. Sanfte Achtsamkeitsübungen unterstützen Sie bei der Neugestaltung eines erfüllenden Geisteslebens. Das Ziel: Achtsamkeit, Lebensqualität und Lebensfreude im Alltag ganz praktisch zu fördern.

2. Termin nach Vereinbarung

252083809 Samstag, 04.10.2025, 10.30 h – 14.15 h (bitte nachfragen, Termin wird evtl. auf 22.11. verschoben)
Kursort: Wallmerod, Grundschule, Molsberger Str. 9
Kursumfang: 10,00 UE, 2 Tag/e
Kursgebühr: 49 € ab 5 TN, 35 € ab 8 TN
Arbeitsmittel: Bitte mitbringen: Schreibblock, Stift, bequeme Kleidung, Matte, Kissen, Decke
Kursleitung: Volker Höbel

Sonderkurse & Fahrten

Astronomische Wanderung

Begleiten Sie uns auf eine faszinierende Nachtwanderung und entdecken Sie den Sternenhimmel in seiner ganzen Pracht! Auf einer rund 5 km langen Strecke erkunden wir den Himmel mit bloßem Auge, Ferngläsern und einem tragbaren Teleskop. Gemeinsam identifizieren wir bekannte Sternbilder, beobachten Planeten, Nebel und Sternhaufen und lernen, wie man sich mit den Sternen orientieren kann. Neben spannenden astronomischen Fakten erwarten Sie auch faszinierende Geschichten rund um die Himmelskörper. Diese Wanderung ist ideal für alle, die sich für den Kosmos interessieren und die Nacht aus einer neuen Perspektive erleben möchten. Die Veranstaltung findet nur bei sternenklarem Himmel statt. Sollte am festgelegten Termin der Himmel nicht klar sein, wird die Wanderung auf einen Ausweichtermin verschoben. Falls an allen Terminen kein klarer Himmel vorliegt, entfällt die Veranstaltung. Sie werden einen Tag zuvor telefonisch oder per E-Mail verständigt, ob die Wanderung stattfindet, verschoben wird oder ausfällt.

Ausweichtermin 1: Sa., 20.09.2025, 20.00 bis 23.00 Uhr

Ausweichtermin 2: Fr., 26.09.2025, 20.00 bis 23.00 Uhr

Ausweichtermin 3: Sa., 27.09.2025, 20.00 bis 23.00 Uhr

252011101 19.09.2025, 20:00 h - 23:00 h

Kursort: Bellinghen, am Bahnübergang Ende Waldstraße

Kursumfang: 4 UE, 1 Termin

Kursgebühr: 29,00 €, ab 8 TN – max. 16 TN

Arbeitsmittel: Fernglas (falls vorhanden), warme Kleidung und warmes, festes Schuhwerk

Kursleitung: Wolfgang Hofer

Anmeldung: Kreis-vhs Hauptstelle, Tel. 02602 / 124-420 oder www.vhs-ww.de

Kfz-Pannenkurs für Frauen - in Zusammenarbeit mit der Gleichstellungsstelle

Schon Kleinigkeiten können ein Auto zum Stillstand bringen, oft können Pannen aber auch leicht behoben werden. Ob Radwechsel, Überprüfen von Flüssigkeitsständen, Lampenersatz, das richtige Abschleppen oder der korrekte Umgang mit dem Starthilfekabel. In diesem Kurs treten Sie unter fachkundiger Leitung selbst in Aktion und lernen, kleinere Pannen sicher zu meistern und einfache Wartungsarbeiten selbstständig durchzuführen.

252011107 15.11.2025, 09:00 h - 13:00 h

Kursort: Montabaur, Berufsbildende Schule, Von-Bodelschwingh-Staße 33

Kursumfang: 5,33 UE, 1 Termin/e

Kursgebühr: 29 €, ab 5 TN, 19 € ab 8 TN - max .10 TN

Arbeitsmittel: Bitte Kleidung anziehen, die schmutzig werden kann.

Kursleitung: Jörg Franke

Anmeldung: Kreis-vhs Hauptstelle, Tel. 02602 / 124-420 oder www.vhs-ww.de

Onlinekurse

Webinar-Reihe für Frauen: Worte, Wirkung, Wandel

Die Sprache verändert sich. Ständig. Hilft uns der Wandel der Sprache die Welt zu verändern? Reicht es zu gendern und wir werden plötzlich gleichberechtigt? Ist das realitätsnah? Zu diesen und vielen weiteren Fragen teilt Renate Welkenbach ihre Erkenntnisse aus Kommunikationspsychologie, Kognitionswissenschaften und Neurolinguistik. Sie lernen, welchen Einfluss Sprache auf die Wahrnehmung der Wirklichkeit hat und warum strukturelle Veränderung so schwerfällt. Dazu bekommen Sie konkret Impulse zu sprachlichen Mitteln und Methoden, die aktiv zu Verständigung und gutem Miteinander beitragen... und dabei geht es um viel mehr als inklusive Formulierung.

Die Dozentin ist Beraterin, Coach, Gestalterin, Sprecherin und Trainerin

252111103 08.10.2025, 19:00 h - 21:15 h

Kursort: Online-Kurs, Zoom

Kursumfang: 2 UE, 1 Termin

Kursgebühr: gebührenfrei

Kursleitung: Renate Welkenbach

Anmeldung: Kreis-vhs Hauptstelle, Tel. 02602 / 124-420 oder www.vhs-ww.de

KlimaWissen: Welche Heizung passt zu mir?

Was sind die gesetzlichen Neuerungen beim Heizungstausch und wann entsteht für Verbraucher Handlungsdruck? Dazu werden die Handlungsoptionen je nach Alter der vorhandenen Heizung, die Vor- und Nachteile der aktuell auf dem Markt verfügbaren Heizungsvarianten sowie die für den Heizungstausch verfügbaren Fördermittel erläutert.

252111116 01.10.2025, 18:00 h - 20:00 h

Kursort: Online-Kurs, Zoom

Kursumfang: 2,67 UE, 1 Abend

Kursgebühr: gebührenfrei

Kursleitung: Elisabeth Foit (Verbraucherzentrale), Patrick Lembgen (Klimamangement VG Ransbach-Baumbach)

Anmeldung: Kreis-vhs Hauptstelle, Tel. 02602 / 124-420 oder www.vhs-ww.de

KlimaWissen: Heizen mit Wärmepumpe

Der Vortrag erläutert welche Anforderungen das Gebäude und die Heizkörper erfüllen sollten, damit die Wärmepumpe als neue Heizung in Frage kommt. Dabei wird auch auf die Fördermittel und Kombinationsmöglichkeiten von Wärmepumpe und Photovoltaik-Anlage eingegangen.

252111117 05.11.2025, 18:00 h - 20:00 h

Kursort: Online-Kurs, Zoom

Kursumfang: 2,67 UE, 1 Abend

Kursgebühr: gebührenfrei

Kursleitung: Bernhard Andre (Verbraucherzentrale), Anica Breiden (Klimamanagement VG Wirges)

Anmeldung: Kreis-vhs Hauptstelle, Tel. 02602 / 124-420 oder www.vhs-ww.de

Livestream - vhs.wissen live: Ordnung - und was wir von ihr zu halten haben

Es ist merkwürdig! Einerseits verbringen wir große Teile unseres Lebens damit, Ordnung zu schaffen.

So geben wir uns Mühe, verschiedene Lebensmittel so zu kombinieren, dass ein ‚ordentliches‘ Mittagessen daraus entsteht. Und wir ärgern uns, wenn die Ordnung gestört ist: wenn das monatliche Gehalt nicht auf dem Konto oder der Zug nicht pünktlich ist.

Andererseits hat Ordnung keinen guten Ruf. Sie gilt als langweilig oder repressiv, während das Chaos als interessant und reizvoll erscheint. - In dem Vortrag wird es um zwei Fragenkomplexe gehen:

1. Was ist überhaupt Ordnung? Ist sie tatsächlich notwendig oder können wir auf sie auch verzichten? Kommen wir besser ohne sie aus?

2. Und woher kommt die beschriebene Wertungsdiskrepanz? Warum streben wir allenthalben Ordnung an, empfinden sie aber oft als lästig?

Kurt Bayertz ist emeritierter Professor für Praktische Philosophie an der Westfälischen Wilhelms-Universität Münster. Sein Buch »Der aufrechte Gang. Eine Geschichte des anthropologischen Denkens« wurde 2013 mit dem Tractatus-Preis für philosophische Essayistik ausgezeichnet.

252111121 30.09.2025, 19:30 h - 21:00 h

Kursort: Online-Kurs, [vhs.wissen.live](https://www.vhs.wissen.live)

Kursumfang: 2 UE, 1 Termin
Kursgebühr: gebührenfrei
Kursleitung: Kurt Bayertz
Anmeldung: Kreis-vhs Hauptstelle, Tel. 02602 / 124-420 oder www.vhs-ww.de

Livestream - vhs.wissen live: Gefährliche Rivalitäten: Wirtschaftskriege

Dass die bislang geltende Weltordnung an ihr Ende gekommen ist, zeigt sich nicht nur an zunehmenden Kriegen und Eskalationen, sondern auch an sich verschärfenden Handelskonflikten – am dramatischsten und weitreichendsten zwischen China und den USA, vor allem aber mit Russland.

In dem Vortrag zeigt der Wirtschaftshistoriker Professor Werner Plumpe, wie die Geschichte immer schon von wirtschaftlichen Rivalitäten geprägt war, die nicht selten in offene Kriege mündeten – von der Eroberung der Neuen Welt und den Anfängen der Globalisierung über das Zeitalter des Kolonialismus, die Entstehung von Nationalstaaten und die bipolare Weltordnung des Kalten Kriegs bis in die hypervernetzte Welt von heute. Ob Gold, Öl, Baumwolle, Kakao oder Getreide: Die Suche nach lukrativen Rohstoffen zieht sich wie ein Band durch die Jahrhunderte, und immer zeugt sie davon, dass sich ökonomische Interessen auf komplexe Weise mit Fragen nationaler Identität, kulturellen Ideen und machtpolitischen Strategien überlagern.

Werner Plumpe lehrte bis 2022 Wirtschafts- und Sozialgeschichte an der Goethe Universität Frankfurt am Main. Zwischen 2008 und 2012 leitete er als Vorsitzender den Verband der Historiker und Historikerinnen Deutschlands.

252111122 08.10.2025, 19:30 h - 21:00 h

Kursort: Online-Kurs, vhs.wissen.live

Kursumfang: 2 UE, 1 Termin

Kursgebühr: gebührenfrei

Kursleitung: Werner Plumpe

Anmeldung: Kreis-vhs Hauptstelle, Tel. 02602 / 124-420 oder www.vhs-ww.de

Klimaschutz mit Messer und Gabel

Unser Essen hat einen großen Einfluss auf das Klima. Treibhausgase entstehen, wenn Lebensmittel erzeugt, transportiert und verarbeitet werden. Essen und Klimaschutz hängen also eng zusammen. In einem Web-Seminar informiert die Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz, wie man klimafreundlich einkaufen und essen und seine persönliche Klimabilanz verbessern kann. Schon kleine Schritte können wirken, deshalb fängt Klimaschutz bereits beim Frühstück an.

Ernährungsexpertin Katrin Deußen vermittelt in einem interaktiven Online-Format einfach umsetzbare Alltagstipps für eine klimagesunde Ernährung. Dabei geht sie auch auf Regionalität, Saisonalität, Lebensmittelverschwendung und das Thema Klimalabel im Supermarkt ein.

252111145 06.10.2025, 18:00 h - 19:30 h

Kursort: Online Kurs

Kursumfang: 2 UE, 1 Termin

Kursgebühr: gebührenfrei

Kursleitung: Katrin Deußen

Anmeldung: Kreis-vhs Hauptstelle, Tel. 02602 / 124-420 oder www.vhs-ww.de

Fast Fashion und Elektroschrott: Nachhaltiger konsumieren ist möglich!

Immer das neuste Smartphone und ein frisches Outfit für jede Party, obwohl der Kleiderschrank schon aus allen Nähten platzt und sich in der Schublade die aussortierten digitalen Geräte stapeln? Das ist Alltag in deutschen Haushalten. Dabei schadet unser sorgloser Umgang mit Kleidung oder Elektronikgeräten der Umwelt, dem Klima und den Menschen, die die Produkte für uns produzieren.

Ruth Preywich, Expertin für nachhaltigen Konsum bei der Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz, informiert in einem Vortrag über den ökologischen Fußabdruck von Fast Fashion und digitalen Geräten, stellt staatliche Lösungsversuche vor und gibt Verbraucher*innen konkrete Alternativen zum schnellen Neukauf und zur fachgerechten Entsorgung an die Hand.

252111146 08.10.2025, 18:00 h - 19:30 h

Kursort: Online Kurs

Kursumfang: 2 UE, 1 Termin

Kursgebühr: gebührenfrei

Kursleitung: Ruth Preywich

Anmeldung: Kreis-vhs Hauptstelle, Tel. 02602 / 124-420 oder www.vhs-ww.de

VRO: Die ePA (elektronische Patientenakte): Ihr selbstbestimmter Umgang damit

Im Jahr 2025 startete nach einigen Testläufen die „ePA für alle“ als weiterer Schritt in die Digitalisierung des Gesundheitswesens. Noch herrscht viel Verwirrung. Dieses Webinar geht unter anderem den Fragen nach: Warum wird eine ePA eingeführt und ist sie Pflicht? Was wird in der ePA gespeichert, von wem und wer bestimmt das? Und welche technischen Voraussetzungen braucht man als Patient*in?

Die Veranstaltung findet ausschließlich virtuell über die Konferenzplattform Zoom statt. Interessierte müssen daher über ein Laptop mit Kamera und Mikrophon verfügen.

Die Webinarreihe wird im Rahmen des Projekts "DigiNetz" durch das Ministerium für Arbeit, Soziales, Transformation und Digitalisierung gefördert und ist eine Kooperation der VRO - vhs regional online.

Bitte melden Sie sich direkt bei der durchführenden vhs Hünsrcück an: www.vhs-hunsrueck.de oder Tel.: 06763 / 910155

252205002 23.09.2025, 18:00 h - 19:30 h

Kursort: Online Kurs, Webinar

Kursumfang: 2 UE, 1 Termin

Kursgebühr: gebührenfrei

Kursleitung: Rudolf Hoidn

Livestream - vhs.wissen live: Der Sternenhimmel und die Schöpfungsmythen

Mit ihrer ungeheuren Einbildungskraft haben die Menschen in den Sternen ihre ältesten Kunstwerke geschaffen und dadurch ihre Kulturen dargestellt. In diesem Vortrag werden Sternenhimmel aus verschiedenen Kulturen, Zeiten und Kontinenten vorgestellt: von den Alten Ägyptern bis zu den australischen Aborigines, aus China, Indien und Tahiti, von den Inuit, Buschleuten und den Tuareg. Unser Großer Wagen war für die Maya ein göttlicher Papagei, für die Inka der einbeinige Gott des Gewitters, für die Inuit ein Elch, für die Araber eine Totenbahre. Die Sternbilder dienten jeder Kultur als «Bilderbuch» ihrer Götter, Helden, Tiere, Pflanzen und wichtigsten Objekte, deren Bedeutung die Sternsagen erzählen. Sie waren damit jeweils aufs engste mit den eigenen Schöpfungsmythen verknüpft. Raoul Schrott nimmt uns im Vortrag mit auf eine Welt- und Zeitreise zu historischen und indigenen Kulturen, um uns von ihren Sternenhimmeln und deren unterschiedliche Bedeutungen und Funktionen zu erzählen. Raoul Schrott studierte Literatur- und Sprachwissenschaft in Innsbruck, Norwich, Paris und Berlin, arbeitete 1986/87 als letzter Sekretär für Philippe Soupault in Paris und als Universitätslektor in Neapel. Sein lyrisches und erzählerisches Werk wurde mit zahlreichen Preisen ausgezeichnet.

252111123 16.10.2025, 19:30 h - 21:00 h

Kursort: Online-Kurs, vhs.wissen.live

Kursumfang: 2,00 UE, 1 Termin

Kursgebühr: kostenfrei

Gesundheit Online

Kurzurlaub-einfach zu Hause! Eine Reise zu wohliger Beweglichkeit (Online-Kurs)

Sensomotorische Übungen nach Beate Hagen & Thomas Hanna, Schüler von Moshe Feldenkrais

Lernen Sie vergessene Muskeln wiederzuentdecken und intelligent aufzubauen! Muskeln bleiben in Dauerspannung, die selbst im Schlaf nicht nachlässt, wenn sie durch Stress oder Gewohnheit ständig reflexmäßig aktiviert sind. Im Lauf der Zeit resultieren daraus Bewegungsschmerz, Schwächegefühl, Müdigkeit, Gelenk- und Bandscheibenprobleme, Skoliosen, Fibromyalgie, Burnout... Sensomotorische Übungen machen zuerst die Bereiche der Anspannung wieder bewusst – auf sanfte, angenehme Art! Dies ermöglicht dem Gehirn ein neues sensorisches Feedback: Entspannung folgt spontan. Traumatisierte, blockierte Bereiche öffnen sich wieder, Selbstheilungskräfte kommen ins Fließen. Ziel ist - unabhängig vom Alter: ein ganzheitliches wohliges Körpergefühl zusammen mit dem Rückgewinnen der Kontrolle über die Muskulatur. Achtsamkeit, Beweglichkeit, Lebensqualität und Lebensfreude nehmen zu.

252113101 25.09.2025, 20:00 h - 21:30 h >>> Einstieg noch möglich!

Kursort: Online-Kurs, vhs.cloud

Kursumfang: 20 UE, 10 Abend/e

Kursgebühr: 98,00 €,

Arbeitsmittel: Bitte bereithalten: Bequeme Kleidung, Matte, Kissen, Decke

Kursleitung: Volker Höbel

Anmeldung: Kreis-vhs Hauptstelle, Tel. 02602 / 124-420 oder www.vhs-ww.de

Yoga BackBalance online - Starker Rücken @home

Tun Sie Ihrem Rücken etwas Gutes - ganz entspannt von zu Hause aus. In diesem Online-Kurs erwarten Sie moderne Yoga-Übungen, die Ihre Rückenmuskulatur kräftigen, Verspannungen lösen und für mehr Beweglichkeit sorgen. Sie üben in Ihrem gewohnten Umfeld. Sie brauchen dafür nur einen ruhigen Raum ohne Ablenkung und etwas Basis-Equipment. Der Kurs umfasst 5 Termine - ideal, um einen leichten und nachhaltigen Einstieg ins Yoga für die Rückengesundheit zu finden. Für die Teilnahme benötigen Sie lediglich einen Laptop, PC oder ein Tablet mit stabiler Internetverbindung sowie Kamera und Mikrofon.

252193912 10.10.2025, 18:00 h - 19:00 h

Kursort: vhs.cloud

Kursumfang: 6,67 UE, 5 Termin/e

Kursgebühr: 33,00 €

Arbeitsmittel: Bitte bereithalten: Stabiler Stuhl, ein großes Handtuch, ein Theraband und idealerweise zwei Yogablöcke
(alternativ zwei dicke Handtücher)

Kursleitung: Jennifer Decker