



Volkshochschule Wissen

Ursula Brenner • Rathausstraße 75 • 57537 Wissen

☎ 0 27 42/93 91 64 • Fax: 0 27 42/93 92 64

E-Mail: vhs@rathaus-wissen.de

Die Teilnahme an Kursen ist nur nach vorheriger Anmeldung bei der Verbandsgemeindeverwaltung (persönlich oder per E-Mail) möglich. Anmeldevordruck unter: www.vhswissen.de

Ausnahme sind **alle Schwimmkurse** und der **Amtliche Sportbootführerschein**, diese erfolgen ausschließlich über die Dozent*innen.

Für inhaltliche Informationen stehen die jeweiligen Dozent*innen gerne zur Verfügung.



Gesellschaft

Amtliche Sportbootführerschein See/Binnen (4100)

Theorie und Praxis nach DSV, beziehungsweise DMYV

Montag, 6. September,
18 bis 21 Uhr

bei Erreichen der
Mindestteilnehmerzahl
Jürgen Koslowski

☎ (0175)2737510 oder
techass@web.de

Der Sportbootführerschein Binnen ist vorgeschrieben zum Führen von Sportbooten auf den Binnenschiffahrtsstraßen mit einer Motorleistung von mehr als 11,03 KW (15 PS) bzw. 3,69 KW (5 PS) auf dem Rhein. Auch der Binnensegelschein wird angeboten und geprüft. Der Sportbootführerschein See wird im Küstenbereich (Salzwasser) benötigt und ist Voraussetzung für alle weiterführenden Führerscheine. Der Sportbootführerschein „See“ ist ein international anerkannter Führerschein.

Erfahrene Sportschiffer und Skipper garantieren die bestmögliche Ausbildung für das Erlangen der Sportbootführerschein See/Binnen. Der Kurs beinhaltet 20 Stunden Theorie sowie drei Einheiten Seemannschaft/Fahrstunden.

Wenn man beide Führerscheine macht, muss man nur eine praktische Prüfung ablegen und spart so Kosten und Prüfungsstress.

Das Mindestalter für die Teilnahme beträgt 16 Jahre.

Prüfungssichere Vorbereitung der Theorie und Praxis

Weitere Informationen und Preise finden Sie unter www.sailaway-info.de

- Kopernikus-Gymnasium, Pirzenthaler Straße 43 in Wissen

Weitere
Termine werden
auf der Homepage
www.sailaway-info.de
bekannt gegeben



vhs

Endlich wieder Lehre
statt Leere

Aufgrund der noch anhaltenden
Einschränkungen durch das Corona-Virus,
sich möglicherweise ändernden Hygiene- und
Abstandsregelungen im Laufe der nächsten Wochen und
Monaten ergibt sich auch für die Volkshochschulen eine
Planungsunsicherheit für alle Kurse und Veranstaltungen.
Alle Veranstaltungen sind unter Vorbehalt geplant, und wir
werden unsere Teilnehmenden regelmäßig über unsere
Website und die Presse informieren.

Sie haben Fragen zu unserem Angebot in Zeiten
der Coronapandemie? Bitte informieren Sie sich
immer aktuell bei Ihrer Volkshochschule –
hier erhalten Sie alle Infos zu Kursen
und Vorträgen.



Montag, 30. August,
17 bis 18 Uhr
jeweils montags und
freitags – 12 Termine
Beate Windhagen
55 €
ab 10 Teilnehmer*innen

Reaktives Walken (2150)

REAKTIV WALKING trainiert und formt effektiv den ganzen Körper. Es ist für jedermann/frau perfekt geeignet. Es ist einfach zu lernen, schonend für die Gelenke und bietet einen optimal dosierbaren Trainingseffekt durch die individuelle Befüllung der Hanteln. Die komplette Schulterpartie, die Rücken- und Bauchmuskulatur wird bis in die Tiefen mittrainiert. Speziell wird auch das Bindegewebe an den Oberarmen gestärkt. In der Kombination mit dem extra entwickelten Übungsprogramm für den Oberkörper mit den Hanteln, wird REAKTIV WALKING zu einer gesunden und sehr effektiven Trainingsform. Durch den Einsatz der Hanteln erfolgt ein reaktives Ganzkörpertraining. Reaktivtraining ist für jeden geeignet, der seine Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Schnelligkeit, und Koordination schonend und effektiv verbessern will.

- Treffpunkt: Parkplatz Alte Hütte in Wissen



Montag, 6. September,
17 bis 18 Uhr
10 Termine
Karin Wagener,
Fitnesstrainerin
☎ (02742) 911370 oder
info@vivalavida-fitness.de
45 €

Bauch – Rückenexpress (2100)

Vielseitige Kombinationsübungen der Bauchmuskulatur verhelfen zu einem strafferen Bauch. Er ist damit der direkte Gegenspieler der Wirbelsäulenmuskulatur und wirkt dem Hohlkreuz und Fehlhaltungen entgegen. Er gehört wie die Rückenmuskulatur zu den Muskeln, die für den aufrecht gehenden Menschen besonders wichtig sind. Eine gut trainierte Bauchmuskulatur erleichtert eine gute Körperhaltung. Gleichzeitig wird in diesem abwechslungsreichen Workout mit Kleingeräten die Rückenmuskulatur gekräftigt und gedehnt.

- Vivalavida, Blähausstraße 2 in Wissen



Je nach
Infektionslage wird der
Kurs eventuell als Online-
Kurs durchgeführt. Daher
unbedingt bei der Anmeldung
eine Mobil-Nummer
angeben.

Montag, 6. September,
18 bis 19 Uhr
12 Termine
Annette Roßbach
☎ (02681) 704554
40 €

Rückenfit: Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule (2121)

Den Rücken stark machen, den Körper in Balance bringen und sich geschmeidig bewegen. Die Gelenk schonende Gymnastik stabilisiert den Rücken, löst Verspannungen und sorgt für eine bessere Haltung, dabei steht auch Ihre individuelle Situation im Mittelpunkt. Sie lernen viele nützliche Tricks kennen, die Ihnen dabei helfen, Ihre Wirbelsäule zu Hause und am Arbeitsplatz zu entlasten. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Gut für alle, die ihrem Rücken etwas Gutes tun möchten. Auch für Menschen, die leichte Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule haben, Osteoporose oder Arthrose vorbeugen möchten, ist dieser Kurs ideal.

- Turnhalle der Grundschule, Schulstraße 12 in Wissen



**Achtung:
Begrenzte
Teilnehmerzahl**



Sprachen

Montag, 6. September,

19 bis 20.30 Uhr

12 Termine

Ana Nuñez Mertens

☎ (02742) 4242

60 € ab 8 Teilnehmenden

Spanisch Mittelstufe – A1/A2 (1210)

Teilnehmer*innen mit Grundkenntnissen sind hier richtig.

Ziel ist, die vorhandenen Grundlagen der Sprache aufzubauen und für alltägliche Situationen anzuwenden. Parallel zur Sprache ist es wichtig, die spanische Kultur, spanische Bräuche und die spanische Kulinarik zu kennen.

- Berufsbildende Schule, Hachenburger Straße 47 in Wissen

Dienstag, 7. September,

19 bis 20.30 Uhr

12 Termine

Ana Nuñez Mertens

☎ (02742) 4242

60 € ab 8 Teilnehmenden

Spanisch für Fortgeschrittene – A2/B1 (1220)

Für Teilnehmer*innen mit guten Kenntnissen. Dieser Kurs beschleunigt das Erlernen der Grammatik, die für ein gutes Gespräch in dieser Sprache erforderlich ist.

Es wird geübt frei zu sprechen, das Lesen von Lektüren und Unterhaltungen zu führen.

- Berufsbildende Schule, Hachenburger Straße 47 in Wissen

Mittwoch, 8. September,

19 bis 20.30 Uhr

12 Termine

Ana Nuñez Mertens

☎ (02742) 4242

60 € ab 8 Teilnehmenden

Spanisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse – A1 (1200)

In diesem Kurs lernen Sie in kleinen Schritten die Spanische Sprache: Grundvokabular, Aussprache die Artikel, die Konjugation von Verben und die Grundlagen für einfache Gespräche in Ihrem Urlaub und im täglichen Leben.

Es sind auch Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen willkommen.

- Berufsbildende Schule, Hachenburger Straße 47 in Wissen

Vormittagskurs

Englisch Mittelstufe – B1 (1110)

Donnerstag, 16. September,

10 bis 11.30 Uhr

12 Termine

Carol Oertel

☎ (02742) 1677

60 € ab 8 Teilnehmenden

Geeignet für Teilnehmende, die schon etwas Englisch gelernt haben und ihre Kenntnisse auffrischen oder ergänzen möchten. In einer entspannten Atmosphäre werden die Teilnehmer*innen motiviert, sich über Alltagsthemen in der englischen Sprache zu unterhalten.

Dabei wiederholen wir die wichtigsten Elemente der Grundgrammatik.

Neue Teilnehmende sind immer willkommen.

Lehrbuch: Great! B2 (Klett Verlag) plus eine Lektüre

- Walzwerkgebäude, Walzwerkstr. 24a, 57537 Wissen

Konversationskurs am Vormittag

Englisch Konversation – B2 (1120)

Donnerstag, 16. September,

8.30 bis 10 Uhr

12 Termine

Carol Oertel

☎ (02742) 1677

60 € ab 8 Teilnehmenden

Der Kurs wendet sich an Teilnehmer, die sich in der englischen Sprache gut unterhalten können und ihre Kenntnisse auffrischen oder erhalten möchten. Englische Texte wie Zeitungsartikel werden gelesen und es wird darüber in englischer Sprache diskutiert. Auch freie Diskussionen über aktuelle, kontroverse Themen sind immer sehr beliebt in diesem Kurs.

Der genaue Ablauf und Inhalt des Kurses richtet sich nach den Wünschen und Bedürfnissen der Kursteilnehmer.

Neue Teilnehmer sind willkommen am ersten Treffen zu „schnuppern“.

Zeitung: „Read on“

Zeitung: „Read on“

- Walzwerkgebäude, Walzwerkstr. 24a, 57537 Wissen

Bei zu geringer Teilnehmerzahl in den Kursen 1210 und 1220 werden diese Kurse eventuell zusammengelegt.

