



Sprachen

Englisch

KA406.001 Englisch - Niveau B1 für Fortgeschrittene

Onlinekurs

Ingrid Protze

10 Abende, 18.01.2022 - 05.04.2022

Dienstag, 18:30 - 20:00 Uhr

Online (VHS-Cloud)

Gebühr Onlinekurs ab 6 TN: 72,00 € (gültig bis 10 Teilnehmende)

Lesen, Diskutieren, Verständigung im Alltag und auf Reisen. Gelesen wird „When Hitler Stole Pink Rabbit“ von Judith Kerr (englischer Originaltext) – wir sind bei Kapitel 9. Zusätzlich arbeiten wir mit dem Lehrbuch „Go for it!“ B1, **ab Lektion 5**.

Wer Spaß daran hat, Englisch zu sprechen und wer mehr Sicherheit beim Sprechen gewinnen und seine Kenntnisse erweitern und vertiefen möchte, ist herzlich willkommen.

Dieser Kurs verwendet die VHS Cloud als Informations- und Lernplattform. Neu hinzukommende Teilnehmer können sich gerne an die Kursleiterin wenden, wenn sie weitere Informationen oder Hilfe bei der Einrichtung des Teilnehmerzugangs zur VHS Cloud benötigen.

Lektüre: Judith Kerr: When Hitler Stole Pink Rabbit, Reclam Fremdsprachentexte, ISBN: 978-3-15-009076-3

Lehrwerk: Go For It! B1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-002940-2

KA406.002 Englisch - Niveau A2 für Fortgeschrittene

Onlinekurs

Ingrid Protze

10 Abende, 18.01.2022 - 05.04.2022

Dienstag, 20:00 - 21:30 Uhr

Online (VHS-Cloud)

Gebühr Onlinekurs ab 6 TN: 72,00 € (gültig bis 10 Teilnehmende)

Wer mit Vorkenntnissen Englisch lernen oder lange nicht genutzte Sprachkenntnisse auffrischen möchte, ist herzlich willkommen. Die Verständigung auf Reisen und im Alltag steht im Mittelpunkt. Sprechkompetenz wird geschult und notwendige Grammatik wird einfach erklärt und geübt. Wir arbeiten mit dem Lehrwerk „Go for it!“ A2 **ab Lektion 6**. Parallel dazu lesen wir eine Lektüre: Billy Elliot von Melvin Burgess – wir sind bei Kapitel 6.

Dieser Kurs verwendet die VHS Cloud als Informations- und Lernplattform. Neu hinzukommende Teilnehmer können sich gerne an die Kursleiterin wenden, wenn sie weitere Informationen oder Hilfe bei der Einrichtung des Teilnehmerzugangs zur VHS Cloud benötigen.

Lehrwerk: Go For It! A2, Heuber Verlag, ISBN: 978-3-19-002939-6

Lektüre: Melvon Burgess: Billy Elliot, Pearson English Readers, ISBN 978-1-4058-8176-0

Spanisch

HA422.001 Spanisch Niveau B1

Für Fortgeschrittene in Kleingruppe

10x, 04.01.22 - 15.03.22, Di, 20:00 - 21:30 Uhr

Silvia Millan Vivero

Realschule plus, Jahnstraße 27, 65623 Hahnstätten

Gebühr 10 Treffen bei 6 - 7 TN: 80,00 €

Gebühr 10 Treffen 5 TN: 95,00 €

Der Kurs richtet sich an jene, die ihre Sprachkenntnisse vertiefen möchten. Sie lernen, sich sicherer in Alltagssituationen und auf Reisen in Spanisch sprechenden Ländern zurechtzufinden.

Quereinsteiger mit vergleichbaren Vorkenntnissen sind willkommen.

Lehrbuch: Caminos Neu B1

HA422.002 Spanisch Niveau B1

Für Fortgeschrittene in Kleingruppe

10x, 22.03.22 - 07.06.22, Di, 20:00 - 21:30 Uhr

Silvia Millan Vivero

Realschule plus, Jahnstraße 27, 65623 Hahnstätten

Gebühr 10 Treffen bei 6 - 7 TN: 80,00 €

Gebühr 10 Treffen 5 TN: 95,00 €

Der Kurs richtet sich an jene, die ihre Sprachkenntnisse vertiefen möchten. Sie lernen, sich sicherer in Alltagssituationen und auf Reisen in Spanisch sprechenden Ländern zurechtzufinden.

Quereinsteiger mit vergleichbaren Vorkenntnissen sind willkommen.

Lehrbuch: Caminos Neu B1



Gesundheit

Bewegung / Fitness

HA302.001 Wirbelsäulengymnastik

10x, 03.01.22 - 07.03.22, Mo, wöchentlich, 09:00 - 10:00 Uhr

Marianne Schuster

Dorfgemeinschaftshaus, Austraße 5, 65523 Hahnstätten

Gebühr: 40,00 €

Die Wirbelsäulengymnastik beinhaltet die Vorbeugung und Reduzierung spezieller gesundheitlicher Risiken durch geeignete verhaltens- und gesundheitsorientierte Bewegungsprogramme wie Mobilisation, Koordination, Dehnung und Entspannung, teilweise durch Unterstützung, zum Beispiel mit Theraband.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Isomatte, Getränk.



HA302.002 BBP - bye bye Problemzonen

Ganzkörpertraining zu moderner Musik

10x, 18.02.22 - 29.04.22, Fr, 09:00 - 10:15 Uhr

Claudia Bladt

Dorfgemeinschaftshaus, Austraße 5, 65523 Hahnstätten

10 Treffen bei 8 - 15 TN: 50,00 €

Ein Ganzkörpertraining für alle Muskelgruppen, wie Bauch, Rücken, Schulter, Brust, Arme und Beine. Teils mit Übungen aus dem Fitnesssport, teils aus dem Pilates- sowie Tiefenmuskeltraining. Begonnen wird mit einer kurzen Aufwärmphase, daran schließt der Muskelaufbauteil und abgerundet wird die Stunde mit Stretching und Entspannung. Alles zu moderner Musik, in lockerer Atmosphäre und für jedes Alter geeignet. Während des Kurses kann es zu Terminverschiebungen kommen!
Bitte mitbringen: gut federnde Turnschuhe und Isomatte, Getränk.



Essen und Trinken / Ernährung

KA305.001 Sushi-Küche - Kochworkshop

1x, 16.02.22, Mi, 18:00 - 22:00 Uhr

Pammi Panesar

Realschule plus im Einrich, Im Gänsberg 7,

65623 Katzenelnbogen, Schulküche

Gebühr ab 6 TN: 22,00 €

Sushi steht im japanischen für gesäuberten Reis, der hauptsächlich mit Fisch belegt oder gefüllt ist. Die mundgerechten Häppchen mit Reis können des Weiteren aus Nori (getrocknete und später geröstete, als dunkelgrüne, quadratische, papierartige Blätter verkaufte Meeresalgen - Seetang), Gemüse oder Ei bestehen. Gurke, Avocado, Pilze (Shiitake), Möhre, Rettich oder Kürbis, aber auch Tofu, Krebsfleischimitat (Surimi) oder Omelette-Streifen werden gerne für Sushi verwendet. Am bekanntesten sind die belegten Reisbällchen (Nigiri) und die Reisrollen (Maki). Sushi wird mit Wasabi, eine japanische scharfe grüne Meerrettichpaste, gewürzt. Anfänger sollen vorsichtig mit der Wasabi umgehen und sich langsam an die ungewohnte Schärfe, die durch die Nase geht, herantasten. Gari, eingelegter süßsaurer Ingwer wird zur Neutralisation zwischen den verschiedenen Sushi-Häppchen gegessen.

Soja-Sauce gibt den kleinen Köstlichkeiten am Tisch noch ein wenig Würze mit; serviert wird die Soße in einem kleinen Schälchen, in das die Häppchen getunkt werden. Im Kurs lernen Sie, wie man frisches Sushi leicht selbst machen kann und genießen Sie das asiatische Geschmackserlebnis.

Auch für Vegetarier/-innen geeignet.

Bitte mitbringen: Schürze, Küchenhandtücher/Geschirrtücher, Einmalhandschuhe, scharfe Küchenmesser (klein und mittelgroß), Schneidebrett, Alufolie, Getränk.

Ca. 12,00 € für Zutaten (bar im Kurs zu zahlen)

Allergiker: bitte bei Anmeldung die Lebensmittelallergie angeben!



HA305.001 Mediterrane Küche - Kochworkshop

1x, 29.03.22, Di, 18:00 - 22:00 Uhr

Pammi Panesar

Realschule plus, Jahnstraße 27, 65623 Hahnstätten, Schulküche

Gebühr ab 6 TN: 22,00 €

Die mediterrane Küche besteht hauptsächlich aus Gemüse, Salat, Obst, Brot, Teigwaren und Hülsenfrüchten. Schweine- und Rindfleisch sowie Eier gehören eher selten auf den Speiseplan, dafür aber Fisch und Geflügel. Als Hauptfettquelle dienen Olivenöl und Rapsöl. Dies führt zur Senkung des Cholesterinspiegels. Der große Anteil an Gemüse und Obst sorgt für ausreichend Ballaststoffe, Vitamine, Spurenelemente, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Im Kurs kochen wir z. B. Artischocken und bereiten Pasta Salat, vegetarische Paella, Avocado, Kräuter-Roulade und mehr, zu.

Bitte mitbringen: Zwei Geschirrtücher, scharfe Küchenmesser (klein und mittelgroß), Schneidebrett, Vorratsdose mit Deckel und Alufolie für evtl. Speisen, Getränk.

Ca. 12,00 € für Zutaten (bar im Kurs zu zahlen)

Allergiker: bitte bei Anmeldung die Lebensmittelallergie angeben!

KA307.002 Indische Küche - Kochworkshop

1x, 11.05.22, Mi, 18:00 - 22:00 Uhr

Pammi Panesar

Realschule plus im Einrich, Im Gänsberg 7,

65623 Katzenelnbogen, Schulküche

Gebühr ab 6 TN: 22,00 €

Charakteristisch für die Küche des gesamten Subkontinents sind Currys und andere Gerichte, die sich durch einen komplexen und subtilen Einsatz verschiedener Gewürze wie Koriander, Kurkuma, Kardamom, Kreuzkümmel, Bockshornklee etc. auszeichnen. Zu den Grundnahrungsmitteln gehören Reis, Weizen und Hülsenfrüchte. Im Norden wird sehr viel Weizen angebaut, der dort, meist zu Atta verarbeitet und in Form von Fladenbrot verzehrt, auch das wichtigste Grundnahrungsmittel darstellt. Hingegen wird im Süden und Osten des Landes häufig Reis - Basmati - als Grundnahrungsmittel bevorzugt.

Im Kurs lernen wir, wie Paneer, ein indischer Frischkäse aus Kuhmilch und Ghee, ein Speisefett, hergestellt wird. Außerdem kochen wir ein 3-Gang Menü.

Bitte mitbringen: Schürze, Küchenhandtücher/Geschirrtücher, Einmalhandschuhe, scharfe Küchenmesser (klein und mittelgroß), Schneidebrett, Alufolie, Getränk. Ca. 12,00 € für Zutaten (bar im Kurs zu zahlen)

Allergiker: bitte bei Anmeldung die Lebensmittelallergie angeben!

HA305.002 Orientalische Küche - Kochworkshop

1x, 07.06.22, Di, 18:00 - 22:00 Uhr

Pammi Panesar

Realschule plus, Jahnstraße 27, 65623 Hahnstätten, Schulküche

Gebühr ab 6 TN: 22,00 €

Der Orient umfasst die nordafrikanischen Maghreb-Staaten, außerdem zählen die arabischen Länder des Nahen Ostens dazu. Im Orient werden Mandeln, Datteln, Feigen, Pistazien und Hülsenfrüchte angebaut, die auch in der Küche häufigen Einsatz finden. Linsen, Bohnen und Kichererbsen dienen als Grundnahrungsmittel und Zutat für Eintöpfe, Pasten und Hauptgerichte. Die Speisen sind meist sehr aromatisch-würzig, oft verwendete Gewürze sind Safran, Zimt, Koriander, Cayennepfeffer und Kurkuma. Beliebt sind Schmorgerichte mit Lamm, Rindfleisch oder Fisch, vermischt mit Gemüse sowie Eintöpfe. Als Beilage dient das beliebte Fladenbrot. Weitere Beilagen sind Bulgur und Couscous.

Bitte mitbringen: Geschirrtücher/Küchenhandtücher, Schürze, Einmalhandschuhe, scharfe Küchenmesser (klein und mittelgroß), Schneidebrett, Alufolie für evtl. Speisereste, Getränk.

Ca. 12 € für Zutaten (bar im Kurs zu zahlen)

Allergiker: bitte bei Anmeldung die Lebensmittelallergie angeben!



Handwerk / Kunsthandwerk

HA210.001 Silberschmieden

Sei Deines Ringes eigener Schmied

1x, 05.02.22, Sa, 14:00 - 18:00 Uhr

Fred Struben

Realschule plus, Jahnstraße 27, 65623 Hahnstätten, Werkraum

Gebühr 4 - 8 TN inkl. Feinsilberkosten: 62,00 € nicht rabattierbar

Die Teilnehmer bekommen ein Gefühl für den besonderen Werkstoff "Feinsilber". Der Dozent zeigt, wie aus einem Stück Feinsilber ein schöner, auf den Finger angepasster Ring geschmiedet wird. Die Zeit reicht aus, damit jeder seinen eigenen Ring fertigen kann. Auch das Schmieden von Feinsilber-Amuletten ist nach Anmeldung möglich.

Das Feinsilber (AG999) steht in besonderer Beziehung zu uns Menschen. Es ist anti-allergen und wird in der Chirurgie und zur Antisepsis verwendet. Der **Preis des Feinsilbers** für einen Ring ist in der Kursgebühr enthalten. Die **Werkzeuge** werden vom Dozenten gestellt.



Entwicklung des Silbers vom ursprünglichen Block hin bis zum fertigen Ring.

Anmeldung

Ich melde - mich, - mein Kind, - meine/n Mitarbeiter/in zu unten aufgeführter Weiterbildung verbindlich an.

Name, Vorname

Wohnort:

Straße, PLZ, Ort

E-Mail-Adresse: Bitte korrekt schreiben!

Telefon - privat (beste Erreichbarkeit!) Mobil Geburtsjahr (f. Statistik)

Telefon - dienstlich

Kurs-Nummer Kurstitel Kursgebühr in €

Kurs-Nummer Kurstitel

Kurs-Nummer Kurstitel

Die Verwendung meiner Kontaktdaten entsprechend der EU-DSGVO akzeptiere ich. Die AGB's erkenne ich an. Mir ist bewusst, dass ich nur informiert werde, falls ein obiger Kurs ausgebucht ist oder nicht stattfindet.

Gesamt

Ort Datum

Unterschrift

Ermäßigung (es ist pro Person nur eine Ermäßigung möglich)

Entsprechend der Gebührensatzung der Kreisvolkshochschule des Rhein-Lahn-Kreises stelle ich den Antrag auf Ermäßigung als: (entsprechendes ankreuzen und den Anspruch durch Kopie/Bescheinigung belegen)

- 25 %: Auszubildende/r, Schüler/in, Bundesfreiwilligendienstler, Student/in, Schwerbehinderte/r (bitte Kopie beifügen)
- 25 %: weiteres Familienmitglied im gleichen Kurs (im gleichen Haushalt lebend) = 1 Vollzahler, 1 Ermäßigter
- 25 %: weitere Einschreibung im selben Semester (gilt nicht für Wiederholungs- oder Anschlusskurse)
- 25 %: besonderer Härtefall (bedarf der Zustimmung des Pädagogischen Leiters der Kreisvolkshochschule)
- 10 %: Inhaber einer Ehrenamtskarte, nicht kombinierbar mit anderen Ermäßigungen (bitte Kopie beifügen)

Bitte senden Sie Ihre Anmeldung an die:

HA..., KA..., KVHS Rhein-Lahn, Außenstelle Aar-Einrich, Post über VGV Aar-Einrich, Fax 06486 917921

Datenschutz

Daten zu Ihrer Person sind notwendige Angaben, damit Ihre Anmeldung zur Buchung in unserer Kursverwaltung werden kann. Diese Kontaktdaten werden benötigt, da mit diesem Kontakt primär das Vertragsverhältnis zustande kommt und die Zahlungsverpflichtung besteht. Der Kontakt wird als Auftraggeber und Zahlender (Debitor) in der/den Anmeldung/en hinterlegt. Diese Daten werden für die Anschrift auf der/den Rechnung/en und bei Zahlungsverzuges im Mahnverfahren verwendet. Ihre Kontaktdaten finden sich auch auf unseren Kursunterlagen wieder, die notwendig sind für einen reibungslosen Ablauf der Veranstaltungen. In keinem Fall werden die erhobenen Daten verkauft oder an ein Drittland übermittelt. Weitere Informationen zum Datenschutz entsprechend der Europäischen Datenschutzgrundverordnung (EU-DSGVO) finden Sie auf unserer Homepage: www.kvhs-rhein-lahn.de