



Gesundheit

Entspannung / Stressbewältigung

HA25.302.001 Wirbelsäulen-Ausdauertraining

10x, 13.01.25 - 24.03.25, Mo, 09:00 - 10:00 Uhr

Marianne Schuster

DGH Hahnstätten, Austraße 5, 65523 Hahnstätten

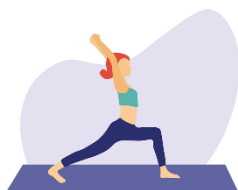
Gebühr ab 8 TN: 40,00 €

Es erwartet Sie ein abwechslungsreiches ganzheitliches Körpertraining mit Schwerpunkt Mobilisation der Wirbelsäule sowie Kräftigung und Stabilisation der Rückenmuskulatur. Die tiefliegenden Muskeln im Bauchbereich sowie die Stützmuskeln des gesamten Körpers werden durch effektive Übungen aktiviert.

Dieses Training verhilft zu einer verbesserten Körperhaltung, Steigerung der Ausdauer, verbessert die Koordination und Körperwahrnehmung.

Evtl. Einschränkungen bitte zuerst mit einem Arzt besprechen und bei Kursbeginn vertraulich mitteilen.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch und Durstlöscher.



BE25.301.001 Traum Schön -

entspannendes Yin Yoga am Montag - Online

Susanne Kreuser

8 Treffen, 27.01.25 - 17.03.25, Mo, 20:30 - 21:30 Uhr

Online (Zoom)

Gebühr: 35,00 € (nicht rabattierbar)



Gesellschaft -Politik – Umwelt

100 Einbürgerungstest

BE25.100.001 Einbürgerungstest

Anmeldeschluss: 3. März 2025

Katharina Kunz

1 Vormittag, 03.04.25, Do, 11 - 12 Uhr

Kreishaus, Insel Silberau 1, 56130 Bad Ems, Großer Sitzungssaal

Gebühr: 25,00 € (nicht rabattierbar)

105 Pädagogik / Erziehung - Familie

BE25.105.001 Eltern im digitalen Zeitalter - Online

Robin Weniger

1 Treffen, 13.03.25, Do, 18:15 - 20:30 Uhr

Online (Zoom)

Gebühr: 28,00 € (nicht rabattierbar)

106 Persönlichkeitsentwicklung / Psychologie

BE25.106.001 Grenzen Setzen - Workshop

Elke Busch & Dr. Christoph Gossing

1 Tag, 16.03.25, So, 10 - 17 Uhr

Stadtbibliothek, Wilhelmstraße 48, 65582 Diez

Gebühr ab 8 TN: 100,00 €

Gebühr 6 - 7 TN: 134,00 € (nicht rabattierbar)

Bei nur 4 - 5 TN erhöht sich die Gebühr entsprechend

107 Diversity/Gender/Interkulturalität

BE25.107.301 FrauenNetz Rhein-Lahn: FrauenForum

Stärken erkennen, Unabhängigkeit leben: Frauenpower für heute und morgen

Kooperation mit der Gleichstellungsstelle des Rhein-Lahn-Kreises

1 Tag, 08.03.2025, Samstag, 09:00 - 14:00 Uhr

Haus der Familie, Römerberg 12 Erdgeschoss, 56368 Katzenelnbogen

BE25.107.304 LSBTIQ* - sexuelle Vielfalt -

Weil ich so bin wie ich bin

online

Gabi Laschet-Einig

1 Tag, 02.10.2025, Donnerstag, 16:30 - 18:30 Uhr

Online (Zoom)

BE25.107.302 Queer im Alter - Ja zur Vielfalt in allen Lebensaltern

online

Gabi Laschet-Einig

1 Tag, 13.11.2025, Donnerstag, 16:30 - 18:30 Uhr

Online (Zoom)

BE25.107.303 Ich bin kein Junge, ich bin ein Mädchen ... online

Gabi Laschet-Einig

1 Tag, 14.10.2025, Dienstag, 16:30 - 18:30 Uhr

Online (Zoom)



Kultur - Gestalten

208.0 Töpfern, Arbeiten in Ton

BL25.208.001 Töpfern: Köpfe

Workshop in Kleingruppe mit Ursula Näther

3 Tage, 17.01.25 - 21.02.25

Freitag, 18 - 21 Uhr, Samstag, 11 - 17 Uhr

Sponheimer Hof, Oberstraße 24, 56355 Nastätten

Gebühr bei 4 TN: 72,00 € (nicht rabattierbar)

Gebühr bei 5 - 6 TN: 59,00 € (nicht rabattierbar)



210 Handwerk / Kunsthandwerk



BL25.210.103 Mit Kindern Filzen - wie geht das?
Fortbildung für Erzieher/innen, Betreuer/innen, Eltern + Großeltern
Birgit Sahner

1 Abend, 25.03.25, Dienstag, 18 - 21 Uhr
Arte-Misia-Sinneshof, Vereinsscheune, Hauptstraße 10, 56357 Hainau
Gebühr ab 8 TN: 20,00 €
Gebühr Kleingruppe 6 - 7 TN: 25,00 € (nicht rabattierbar)

BL25.210.302 Kreatives Arbeiten mit Holz - Schnupperkurs für Erwachsene

Michael May
1 Abend, 14.02.25, Freitag, 18:30 - 21 Uhr
Taubenschule, Schulstraße 18, Nastätten, Werkraum
Gebühr ab 8 TN: 19,00 €



Arbeit – Beruf

500 Tastschreiben

BE25.500.001 Tastschreiben am PC - Onlinekurs
Das 10-Fingersystem schnell und einfach erlernen

Gaby Schlüter
4 Treffen, 12.03.25 - 02.04.25, Mi, 16 - 18 Uhr
Online (Zoom)
Gebühr ab 8 TN: 36,00 € (nicht rabattierbar)
Gebühr Kleingruppe 6 - 7 TN: 48,00 € (nicht rabattierbar)

506 Softskills und Bewerbungstraining

BE25.506.002 Smalltalk trainieren: Kontakte sicher und souverän aufbauen - Impuls-Seminar Online

Dipl.-Ökonom Matthias Dahms
1 Treffen, 06.02.25, Do, 18:30 - 21:30 Uhr
Online (Zoom)
Gebühr: 60,00 € (nicht rabattierbar)

BE25.506.003 Entfesseln Sie Ihre Stärken: Selbstvertrauen, Überzeugungskraft und Durchsetzungsvermögen
Impuls-Seminar Online

Dipl.-Ökonom Matthias Dahms
1 Treffen, 17.03.25, Mo, 18:30 - 21:30 Uhr
Online (Zoom)
Gebühr: 60,00 € (nicht rabattierbar)

BE25.506.006 Rhetorik: Sicher auftreten - überzeugend argumentieren - souverän ankommen - Impuls-Seminar Online

Dipl.-Ökonom Matthias Dahms
1 Treffen, 19.03.25, Mi, 18:30 - 21:30 Uhr
Online (Zoom)
Gebühr: 60,00 € (nicht rabattierbar)

BE25.506.008 Moderationstraining: Meetingmeister werden, Erfolgreiche Moderation für effiziente Teamsitzungen
Online-Workshop

Dipl.-Ökonom Matthias Dahms
1 Treffen, 27.03.25, Do, 18:30 - 21:30 Uhr
Online (Zoom)
Gebühr: 60,00 € (nicht rabattierbar)

507 Organisation / Management

BE25.507.001 Vom Mitarbeiter (Kollegen) zur Führungskraft
Impuls-Seminar Online

Dipl.-Ökonom Matthias Dahms
1 Treffen, 05.02.25, Mi, 18:30 - 21:30 Uhr
Online (Zoom)
Gebühr: 60,00 € (nicht rabattierbar)



Sprachen

402 Chinesisch

BE25.402.001 Onlinekurs: Chinesisch (A1.1) für Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse

Onlinekurs über Zoom
Hongli Yang
10 Tage, 12.03.25 - 28.05.25, Mi, 17 - 18:30 Uhr
Online (Zoom)
Gebühr: 100,00 € (nicht rabattierbar)

Englisch online mit Frau Protze

Die Englischkurse nutzen die vhs.cloud als Lernplattform. Neu hinzukommende Teilnehmer können sich nach der Anmeldung gerne an die Kursleiterin wenden, wenn sie weitere Informationen oder Hilfe bei der Einrichtung des Teilnehmerzugangs zur vhs.cloud benötigen – Ingrid Protze 06486-1346.



BE25.406.001 Englisch - Niveau A1 für Anfänger mit Vorkenntnissen
Onlinekurs in der vhs.cloud

Ingrid Protze
10 Tage, 27.01.2025 - 07.04.2025, Montag, 16:45 - 18:15 Uhr
Gebühr ab 8 TN: 60,00 €
Gebühr Kleingruppe 6 bis 7 TN: 74,00 € (nicht rabattierbar)



BE25.406.002 Englisch Refresher - Niveau A2
Onlinekurs in der vhs.cloud

Ingrid Protze
10 Abende, 28.01.2025 - 08.04.2025, Dienstag, 20:00 - 21:30 Uhr
Gebühr ab 8 TN: 60,00 €
Gebühr Kleingruppe 6 bis 7 TN: 74,00 € (nicht rabattierbar)